

**ORTAOKUL ÖĞRETMENLERİNİN OKULDA KARŞILAŞTIKLARI STRES KAYNAKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA: HATAY ÖRNEĞİ**

Mehmet ÇOLAK\*

Cuma Ali YÜKSELEN\*\*

Mehmet DOĞRU\*\*\*

**ÖZET**

Bu çalışmanın amacı; ortaokul öğretmenlerinin okulda karşılaştıkları stres kaynaklarını tespit etmek ve öğretmenlerin okul idarecilerinden beklentilerini ortaya koymaktır. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmış, veriler mülakat tekniği ile elde edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Hatay Yayladağı Turfanda Ortaokulu, Atatürk Ortaokulu ve Çatbaşı Ortaokulu'nda görevli 6 kadın 6 erkek öğretmen oluşturmaktadır. Öğretmenlerin hizmet verdiği okullar, eğitim kalitesi, bulunduğu yerin eğitim seviyesi, ekonomik gelir ve fiziki koşulları göz önünde bulundurularak düşük, orta ve yüksek seviye olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Bulgular, öğretmenlerin birden fazla alanda strese maruz kaldıklarını, bu durumun performanslarına olumsuz etki ettiğini açık şekilde ortaya koymuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Öğretim Stresi, Stres, Stresle Mücadele, Okulda Stres

**A RESEARCH ON THE SOURCES OF STRESS ENCOUNTERED BY SECONDARY SCHOOL TEACHERS: THE CASE OF HATAY****ABSTRACT**

The aim of this study is to identify the sources of stress faced by secondary school teachers and to reveal the teachers' expectations from school administrators. In this study, the method of qualitative research was used and the data were obtained by conducting the interview. The study group of this research consists of 12 secondary school teachers, 6 male and 6 female teachers working in Hatay Yayladağı Turfanda Secondary School, Atatürk Secondary School, and Çatbaşı Secondary School. The teachers working at those schools were divided into three categories such as low, medium, and high levels regarding the quality of education, the education level of the place, economic income, and physical conditions. The results of this study showed that teachers are exposed to stress in more than one area, which negatively affected their performance.

**Keywords:** Teaching Stress, Stress, Coping with Stress, Stress at School

\* Milli Eğitim Bakanlığı Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğü Turfanda Ortaokulu, colakmehmet72@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3790-2740

\*\* Milli Eğitim Bakanlığı Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğü Turfanda Ortaokulu, yukselelnali@gmail.com, ORCID:0000-0002-3367-5464

\*\*\* Milli Eğitim Bakanlığı Hatay İl Milli Eğitim Müdürlüğü Maşuklu Barış Arslan Ortaokulu, efsanememo82@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2905-4665

Araştırma Makalesi Sayfa Sayısı: 196-209

Makale Geliş Tarihi: 06.01.2023 Makale Kabul Tarihi: 09.03.2023 Makale Yayın Tarihi: 25.03.2023

## 1. GİRİŞ

Stres, maruz kalınan bedensel veya ruhsal bir baskı sonrasında ortaya çıkan gergin ve bunaltıcı ruh durumuna denir. Stresin ortaya çıkma nedeni sorunu çözmek değil aksine problemle baş edememektir. Bu yönüyle de stres, ortaya çıkan gerginlik ve baskıya organizmanın verdiği yanıtıdır. Bu yanıt beynin hipotalamus bölgesinden gelir ve belirli hormonlarla doğrudan ilişki içindedir. Bu hormonlara stres hormonları denilmektedir. Stres hormonları, organizmanın algıladığı tehdide karşı savaş-kaç prensibinden biriyle yanıt vermektir. Algılanan tehlikeyle yüzleşmek ya da ondan kaçmak; yerine göre sağlıklı yerine göre sağlıksız sonuçlar verebilir. Sınavdan zayıf almaktan korktuğu için rapor alıp sınava girmemek sağlıksız iken, yüzme fobisi olan birinin yüzmeyi öğrenme çabası sağlıklı bir sonuçtur. Hafif stres bazı durumlarda yararlıyken aşırıya gittiğinde zararlı olabilmektedir. Örneğin üniversite sınavına hazırlanan bir öğrenci için hafif düzeyde stres yararlıyken aşırı düzeyde tamamen zararlı olmaktadır. Kuşku yok ki stresin süresi ve şiddeti arttıkça, sonuçları da o derece yorucu ve yıpratıcıdır. Strese maruz kalan organizmanın bünyesinde olumsuz fizyolojik tepkilerin ortaya çıkması şaşırtıcı değildir. Fizyolojik tepkiler, algılanan tehdit durumuyla baş edebilmek için vücudun ihtiyaç duyduğu reaksiyonlardır. Örneğin korku durumunda kalp atışının hızlanması daha fazla kan akışının olması içindir. Stres organizmada mental ve fiziksel sorunları tetikleyebilir. Stresle birlikte yaygın görülen cilt hastalıkları, mide ağrıları, kalp çarpıntıları fiziksel sorunlara örnektir. Kronik yorgunluk, anksiyete, depresyon ise mental problemlere örnektir. Stresin sonuçları kişiden kişiye değişiklik gösterebildiği gibi herkesin strese karşı yanıtı ve baş etme şekli de farklılık göstermektedir. Kimileri strese daha kolay başa çıkabilirken kimileri zorlanmakta, profesyonel destek almadan rahatlayamamaktadır. Stres başlı başına bir hastalık değildir fakat sebep olduğu olumsuzluklarla pek çok hastalığa yol açabilir.

“Stres sözcüğü, Latince "estricia"dan gelmektedir. Stres, 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18 ve 19. yüzyıllarda ise, kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organlara ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır. Buna bağlı olarak da stres, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlamıştır” (Güçlü, 2001: 92).

Çağımızın en önemli sorunlarından biri kuşku yok ki strestir. Sosyologlara göre bunun sebebi kentleşme, yabancılaşma, tüketim kültürü iken psikologlara göre bireyin karşı karşıya kaldığı önemli yaşam olayları ve günlük yaşamda meydana gelen ani değişiklikler (Izgar:2001) veya "bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir" (Cüceloğlu, 1994: 321; Özdevecioğlu, 2003: 211). İster kentleşme kaynaklı olsun isterse günlük yaşamda meydana gelen ani değişikliklerin yol açtığı olumsuzluklardan kaynaklı olsun, stres, modern insanın yaşamında yer alan en önemli sorunlardan birisidir. Yapılan bir araştırmada dünya stres sıralamasında Türkiye'nin 11. sırada olduğunu göstermiştir (Web 1). Bir başka araştırmada Türk insanının %64'ünün stresten yakındığını ortaya koymuştur (Web 2). Avrupa ülkeleri içinde en stresli insanlar Türkiye'de yaşarken, en sakin insanların da Finlandiya'da olduğu saptanmıştır (Web 3).

Stres sadece bireylerde değil kurumlarda da görülen yıpratıcı ve yorucu bir süreçtir. Kurumlarda ortaya çıkan strese, işyeri stresi denilmektedir. İşyeri stresi; bireyi normal rutin fonksiyonlarından saptıran psikolojik ve/veya fiziksel davranışlarını değiştiren, temelinde işle ilgili etmenlerin yer aldığı olumsuz durumların toplamıdır (Cam, 2004:3). Günümüzde pek çok birey işyeri

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

stresinden yakınmaktadır. Aşırı kentleşme, kapitalist ekonomi modeli, bütçelerdeki hareketlilikler gibi nedenlerle bu yakınmaların azalmak bir yana giderek artış eğiliminde olduğu da söylenebilir. Hatta; uzayan insan ömrü ve artan nüfusa karşı, bozulan ekonomik dengeler ve istihdamın kısıtlanması dikotomosi nedeniyle ileride işyeri stresinin daha çok artacağı tahmin edilmektedir.

Uzmanlar, iş hayatındaki stresin kaynaklarını şu şekilde açıklamışlardır (Ertekin, 1993: 7; Akgemci, 2001: 306; Gençay, 2007: 772; Gümüştekin ve Öztemiz, 2004: 300; Okutan ve Tengilimoğlu, 2002: 22; Özmutaf, 2006: 77):

- İşyerinde stresin fiziksel çevre kaynakları: Çalışılan ortamın aydınlık olmaması, havalandırmanın olmaması ya da yetersiz oluşu, ısıtma-soğutma sorunları, gürültü problemi, işyerinin merkezden uzak olması, yetersiz çalışma araçları vb.
- İşyerinde stresin örgütsel kaynakları: Adaletsiz yaklaşımlar, aşırı çalıştırılma, rol belirsizliği, çalışma şekli, rol çatışması, sık pozisyon değişiklikleri, yönetim hataları, kurumsal mobing, düşük ücret vb.
- Bireysel özellikler; Kişilik özellikleri, çalışanların gruplaşması, yaşanan kişilerarası çatışmalar, olumsuz örgüt kültürü vb. özellikler iş stresini etkileyen önemli unsurlardır.

İşyeri denilince akla sadece özel sektöre bağlı kurumlar değil; SGK, Maliye, Emniyet gibi devlet kurumları da gelmelidir. Bu kurumlardan biri de, hatta en büyüğü, en çok istihdamın gerçekleştiği, Milli Eğitim Bakanlığı'dır. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda 1 milyon 201 bin öğretmen, 19 milyonu aşan öğrenci ve 70.383 okul bulunmaktadır (MEB:2022). İşyerindeki insan popülasyonu ile stres arasındaki doğrudan ilişki hatırlandığında, Türkiye'de en stresli kurumları arasında MEB'in de bulunduğunu söylemek hatalı bir yorum olmayacaktır. Nitekim Çam, Deniz ve Kurnaz (2014) bunu okul tükenmişliği olarak ele almış ve bu görüşü destekleyen ampirik verilere ulaşmışlardır. Alim ve Sezgin'in (2017) yaptığı bir araştırmada ortaokul öğrencilerinin yalnızca %31'nin mutlu olduğu saptanmıştır. Arslan (2015); Batman ilinde başka bir araştırmacı tarafından 2013 yılında yapılmış olan *okulda şiddet* araştırmasının sonuçlarının üzerinden iki yıl geçtikten sonra kendi yaptığı *okulda şiddet* araştırmasının sonuçlarıyla karşılaştırmıştır. Arslan'ın (2015) araştırma sonuçlarındaki şaşırtıcı bulgulara göre örneğin 2013'te sözel şiddet %37.2 iken 2015'te %61.40'a çıkmıştır. Kavga olayları %74.3'ten %76.98'e yükselmiştir. Okul eşyasına zarar verme davranışı %60.9'dan %81.62'ye çıkmıştır. Arkadaşlarının eşyalarına zarar verme davranışı %49.7'den neredeyse iki kat artarak %82.79'a çıkmıştır. Tehlikeli ve yaralayıcı aletlerle kavga etme oranı %10.6'dan %41.62'ye yani yaklaşık dört kat artmıştır. Okulda hırsızlık olayları %17'den 4 kat artarak %70.46'ya çıkmıştır. Bu veriler okullarımızda, şiddet, öfke ve stresin hızlı bir yükselme içine girdiğini göstermiştir.

Öğretmenlere göre okullarda başlıca stres yapıcı etkenler Ünal'ın (1999:368) yaptığı çalışmaya dayanarak şu başlıklar altında gruplanabilir: "A) Öğrenciler - Disiplin sorunları yaşayanlara üst düzey yönetim tarafından yardım gelmemesi, - Öğretmenlerin rehberlik sorumluluklarını yerine getirmedeki yetersizlikler, - Sürekli değerlendirmeler, - Öğrenci sayısına uygun olmayan büyüklük ve genişlikte sınıflar, B) Çalışma Ortamı - Yetersiz ısıtma, ışıklandırma ve temizlik. - Kaynak yetersizliği (araç-gereç, malzeme, para, personel), - Yetersiz personel etkinlikleri ve yardımcı destek, C) Örgütsel Faktörler (yönetim ve yapılar) - Zamanın iyi yönetilmemesi - Fayda sağlamayan toplantılar - Bürokrasi sonucu, kırtasiyeciliğin artması - İş belirsizliği, rol çatışması D) Kişilerarası İlişkiler - İyi sosyal ilişkiler kurmak için zamanın olmaması - Meslektaşlar arasında desteğin sağlanamaması - Teşvik etme sistemindeki ayrıcalıklar E) Veliler ve toplumdaki dış baskılar - Çevreden gelen değişik talepleri karşılayacak sorumlulukları

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

alamama - Durumu kızıştırılan bir medya - Kariyer gelişimi için fırsat yetersizliği F) Zaman - Kişi başına düşen aşın iş, bu sebeple evde ve hafta sonları çalışma zorunluluğu - Okulun çalışma saatleri dışında farklı etkinliklerde çalıştırma - Uzun ya da kısa süreli çalışma”

Okulun en önemli aktörlerinden olan öğretmenler öğrencilerden sonra okuldaki en kalabalık grubu oluşturmaktadırlar. Bu nedenle öğretmenlerin karşı karşıya kaldıkları stres okulda başarıyı ve verimliliği olumsuz etkileyecektir. Onların performans kayıplarına uğramasını azaltmak için stresten uzak bir okul ortamı yaratmak elzemdir. Bu çalışmanın amacı; ortaokul öğretmenlerinin okulda karşılaştıkları stres kaynaklarını tespit etmek ve bu yöndeki beklentilerini ortaya koymaktır.

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nitel yöntem tercih edilmiştir. Nitel araştırma, “insanın kendi potansiyelini anlaması, sırlarını çözmesi ve çabasıyla inşa ettiği sosyal yapı ve sistemlere ilişkin algı ve olayların, sosyal gerçeklikte ve doğal ortamında derinlemesine incelenmesinin esas olduğu bilgi üretme biçimlerindedir. Nitel yöntemle desenlenmiş araştırmalarda incelenen olay veya olgu hakkında derin bir algıya ulaşma gayreti söz konusudur.” (Baltacı, 2019: 370). Nitel araştırmalarda veriler; genellikle gözlem, görüşme, doküman analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinden elde edilir. Bu çalışmada da görüşme tekniği kullanılmıştır. Hazırlanan görüşme soruları 2 uzman tarafından görülmüş, bazı düzeltmeler yapıldıktan sonra son şeklini almıştır. Görüşmeler yaklaşık 10 dakika sürerken veriler önceden hazırlanmış kategorilere uygun şekilde kodlanmış ve frekanslara işlenmiştir. Araştırma verileri çalışma grubunda yer alan öğretmenlerle sınırlı olup farklı şehir ve öğretmenler için genellemeye uygun olmayabilir.

### 2.2. Çalışma Grubu

Araştırma evrenini Hatay ilindeki ortaokullarda görevli öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise Hatay ili Yayladağı Turfanda Ortaokulu (düşük seviyeli ortaokul), Çatbaşı Ortaokulu(orta seviyeli ortaokul) ve Atatürk Ortaokulu (yüksek seviyeli ortaokul) görevli 6 kadın 6 erkek öğretmen oluşturmaktadır. Her okuldan 2 kadın, 2 erkek olmak üzere toplam 12 öğretmenle görüşülmüştür. Okulların derecelendirilmesi merkezden uzaklık, sosyo-ekonomik gelir durumu, fiziki şartlar gibi kriterler gözetilerek hazırlanmıştır.

Katılımcı özellikleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcı Özellikleri**

Okulun Seviyesi	Okulun Adı	Öğretmenler	Kodlama	Cinsiyet	Kıdem Yılı
Düşük Seviyeli Ortaokul	Turfanda Ortaokulu	1. Öğretmen	DKÖ1	Kadın	10
		2. Öğretmen	DKÖ2	Kadın	2
		3. Öğretmen	DEÖ1	Erkek	7
		4. Öğretmen	DEÖ2	Erkek	3
		1. Öğretmen	OAÖ1	Kadın	4

...		(akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)			
<b>Orta Seviyeli Ortaokul</b>	Çatbaşı Ortaokulu	2. Öğretmen	OAÖ2	Kadın	6
		3. Öğretmen	OAÖ1	Erkek	15
		4. Öğretmen	OAÖ2	Erkek	7
<b>Yüksek Seviyeli Ortaokul</b>	Atatürk Ortaokulu	1. Öğretmen	YKÖ1	Kadın	8
		2. Öğretmen	YKÖ2	Kadın	3
		3. Öğretmen	YEÖ1	Erkek	11
		4. Öğretmen	YEÖ2	Erkek	3

Buna göre makalede geçen DKÖ1; Düşük Seviyeli Ortaokulda Görev Yapan 1 nolu Öğretmen, OAÖ1; Orta Seviyeli Ortaokulda Görev Yapan 1 nolu Öğretmen, YKÖ1; Yüksek Seviyeli Ortaokulda Görev Yapan 1 nolu Öğretmen anlamlarına gelmektedir.

### 3. BULGULAR

#### 3.1. ÖĞRETMENLERİ EĞİTİM SÜRECİNDE ETKİLEYEN STRES KAYNAKLARININ SEBEPLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 3.4. Öğretmenleri Eğitim Sürecinde Etkileyen Stres Kaynakları Tablosu

Seviye	Temalar	Frekans
<b>Düşük Seviyeli Ortaokul</b>	Okulun Fiziki Koşullarının Yetersiz Olması	2
	Velilerin İlgisiz Olması	2
<b>Orta Seviyeli Ortaokul</b>	Öğrencilerin Derse Hazırlıksız Gelmeleri	3
	Velilerin İlgisiz Olması	1
<b>Yüksek Seviyeli Ortaokul</b>	Öğrencilerin Derse Hazırlıksız Gelmeleri	2
	Verilen Emegın Karşılığını Alamamak	2

Öğretmenleri etkileyen stres kaynakları birden fazlaysa da tabloya her öğretmenin en çok yakındığı kategorilerden yalnızca ikisi işlenmiştir. Buna göre tabloda katılımcıların verdikleri cevaplara bakıldığında öğrencilerin derse hazırlıksız gelmelerinin ve veli ilgisizliğinin stres kaynağındaki en büyük sebep olduğu anlaşılmaktadır. Düşük seviyeli ortaokul öğretmenlerinin çoğunluğunun (2 kişi) kendilerinde oluşan stres sebebinin okulun fiziki koşullarının yetersiz olduğunu belirterek okuldaki elektrik, su gibi kesintilerin eğitimi olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Bu durumu DKÖ1 şöyle ifade etmektedir;

*“Okulun kırsal kesimde olmasından dolayı ulaşım sıkıntısı yaşanmakta ve sürekli kesilen elektrik ve su eğitimi olumsuz etkilemekte” (DKÖ1)*

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Düşük seviyedeki ortaokuldaki katılımcı öğretmenlerin Tablo 1 de dile getirdiği bir başka husus ise velilerin ilgisiz (2 kişi) olmasıdır. Velilerin eğitimin önemine ve çocuklarına yeterince önem vermeyerek özellikle ödev konusunda yardımcı olmamaları öğretmenlerin stres kaynaklarını oluşturmaktadır. Bu durumu DKÖ2 şöyle ifade etmektedir;

*“Veliler eğitimin gerekliliği ve önemi açısından yeterli bilince sahip değiller. Çocuğun okuyup okumaması onlar için çok önemli değil bu sebepten gereken ilgiyi ve takibi yapmıyorlar.”* (DKÖ2)

Tablo 1’de bulunan mülakata katılan orta seviyedeki ortaokul öğretmenlerinin cevaplarına bakıldığında ise çoğunluğunun (3 kişi) stres sebebinin öğrencilerin derse hazırlıksız gelmeleri ve ödevlerini yapmamaları olduğu anlaşılmıştır. Bu durumu OAÖ2 ve OAÖ1 şöyle ifade etmektedir;

*“Öğrenciler verilen ödevleri yapmıyorlar, aileleri de ödev konusunda ilgisiz.”* (OAÖ2)

*“Verdiğim çalışmalara ve araştırma ödevlerine ne yazık ki yeteri kadar özen gösterilmiyor.”* (OAÖ1)

Orta seviyedeki ortaokul öğretmenlerinin cevaplarına bakıldığında bir diğer stres faktörünün de velilerin çocuklarının eğitimleri konusunda ilgisiz olmaları (1 kişi) görülmektedir. Velilerin yeterli ilgiyi göstermeyerek çocuklarının gelişim süreçlerini takip etmedikleri anlaşılmaktadır. Bu durumu OAÖ2 şöyle ifade etmektedir;

*“Yapılan toplantılara katılmayan velilerim çok fazla çağırdığım halde gelmeyen çok veli var.”*

Yüksek seviyedeki ortaokul öğretmenlerinin cevaplarına bakıldığında ise çoğunluğunun (2 kişi) öğrencilerin derse hazırlıksız gelmeleri nedeniyle stres yaşadıkları anlaşılmaktadır. YKÖ2 bu durumu *“Ödevlere olan ilgi maalesef yetersiz”* şeklinde ifade etmektedir.

Yüksek seviyedeki ortaokul öğretmenlerinin cevaplarına bakıldığında bir diğer stres faktörünün de öğretmenlerin verdikleri emeklerine karşılık alamamaları (2 kişi) olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin öğrencilerle ilgilendiklerini ancak öğrenciler tarafından geri dönüşlerin yeterli olmadığı anlaşılmaktadır. Bu durumu YKÖ1 şöyle ifade etmektedir;

*“Derslerimi değişik kaynaklarla zenginleştirerek anlatıyorum birkaç kez tekrar yapıyorum ancak öğrencilerimin hepsi tarafından yeteri kadar öğrenilmemesi beni olumsuz etkiliyor.”*

Öğretmen yanıtları değerlendirildiğinde gerek fiziki koşullar gerek velilerin ilgisizliği gerek öğrencilerin derse hazırlıksız gelmeleri nedeniyle öğretmenlerin strese maruz kaldıklarını söylemek mümkündür.

### 3.2. EĞİTİM/ÖĞRETİM YAPILAN MEKÂNIN FİZİKİ KOŞULLARINA BAĞLI OLARAK ÖĞRETMENLERİN YAŞADIĞI STRESE İLİŞKİN BULGULAR

**Tablo 3.5. Eğitim/Öğretim Yapılan Mekânın Fiziki Koşullarına Bağlı Olarak Öğretmenlerin Yaşadığı Strese İlişkin Tablo**

Seviye	Temalar	Frekans
Düşük Seviyeli Ortaokul	Okulun Binasının Çok Eski Olması	3
	Malzeme Yetersizliği ve Temizlik Sorunu Yaşanması	1
	Kütüphane ve Laboratuvar Olmaması	3

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)		
<b>Orta Seviyeli Ortaokul</b>	Akıllı Tahtanın Sürekli Arıza Üretmesi	1
<b>Yüksek Seviyeli Ortaokul</b>	Laboratuvarda Yeterli Miktarda Malzemenin Olmaması	3
	Fiziki Koşullardan Dolayı Sıkıntı Yaşamıyorum	1

Düşük seviyedeki okulda çalışan ortaokul öğretmenlerinin çoğunluğunun okul binasının çok eski olmasından dolayı sorun yaşadıklarını, eğitimin aksadığını ( 3 kişi) belirtmişlerdir. Bu durumu DKÖ1 şu şekilde ifade etmiştir;

*“Kapı pencerelerde güvenlik tedbirinin olmayışı, çevre duvarlarının yıkılmış olması, binaların lavabo ve musluklarının çalışmaması, sıraların bakımsız olması öğrencileri ve biz öğretmenleri olumsuz etkiliyor.”*

Düşük seviyeli okulda diğer öğretmen ise (1 kişi) malzeme yetersizliği ve temizlik konusunda yaşadıkları sorundan dolayı stres yaşadığını ifade etmiştir. Özellikle okulda malzeme yetersizliği ve ders anlatımı sırasında materyal eksikliğinin de strese yol açtığını belirtmiştir. Bu durumu DKÖ2 şu şekilde ifade etmiştir;

*“En başta teknolojik imkânlardan yoksun olması. Akıllı tahta, internet bağlantısının yeterli olmaması gibi sorunlar strese sebep olabiliyor. Okulun konumu olarak bazı sınıfların az güneş olması sebebiyle kış aylarında soğuk, bahar aylarından itibaren çok sıcak olması. Eğitim – öğretimin yapıldığı ortamların yeterince temiz olmaması gibi etkenler en temel stres kaynaklarını oluşturuyor.”*

“ Tablo 2’de orta seviyedeki okulda çalışan ortaokul öğretmenlerinin çoğunluğunun (3 kişi) kütüphane ve laboratuvar olmayışından dolayı stres yaşadıkları anlaşılmıştır. Bu durumu OAÖ1 şu şekilde ifade etmiştir;

*“Son birkaç senedir okulumuzda yapılan fiziksel yenilemelere rağmen yetersizlikler mevcuttur. Kütüphane, laboratuvar ve bilişim sınıflarının olmaması öğretim faaliyetlerinde aksamalara yol açmaktadır.”*

Orta seviyeli okulda diğer öğretmen ise (1 kişi) akıllı tahtanın olmayışı, olan tahtalarında sık sık bozulmasından dolayı stres yaşamakta olduğunu söylememiştir. Bu durumu OAÖ1 şu şekilde ifade etmiştir;

*“Akıllı tahtaların yokluğu ve olanlarında ders arasında ara ara tıkanmaları strese sebebiyet veriyor.”*

Yüksek seviyedeki okulda çalışan ortaokul öğretmenlerinin çoğunluğunun (3 kişi) laboratuvarda yeteri miktarda malzemenin olmayışından dolayı problem yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu durumu YKÖ2 şu şekilde ifade etmiştir;

*“Laboratuvarımızda yeterli malzeme olmamasından dolayı deney yaparken sıkıntı yaşamaktayız.”*

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Yüksek seviyeli okuldaki diğer öğretmen ise (1 kişi) fiziki koşulların yeterli olduğunu herhangi bir olumsuzluk yaşamadığını ifade etmiştir. Bu durumu YKÖ2 şu şekilde açıklamıştır: “Okulumuzdaki fiziki imkânlar son derece yeterli”

Öğretmenlerin dile getirdiği diğer yanıtlar da şöyledir. DKÖ2: “Okulumuzdaki elektrik ve su kesintilerinin çok sık olması fiziki açıdan yaşadığım en büyük sorun.” OKÖ1: “Okulumuzda hizmetli personelin bulunmamasından temizlik vb. işlerin aksaması stres oluşturuyor.”

Sonuç olarak öğretmenlerin vermiş oldukları cevaplar değerlendirildiğinde çoğunluğunun mekânın fiziksel koşullarındaki eksiklikler nedeniyle zorluklar yaşadıkları bu nedenle strese maruz kaldıklarını ifade etmek yanlış olmayacaktır.

### 3.3.ÖĞRETMENLERİN MEVZUAT VE DÜZENLEMELERLE İLGİLİ STRES DURUMLARINA İLİŞKİN BULGULAR

**Tablo 3.6. Öğretmenlerin Mevzuat ve Düzenlemelerle İlgili Yaşadıkları Strese İlişkin Tablo**

Seviye	Temalar	Frekans
Düşük Seviyeli Ortaokul	Sınıf Geçme Mevzuatı	2
	Mevzuatın Sık Sık Değişmesi	2
Orta Seviyeli Ortaokul	Mevzuatın Sık Sık Değişmesi	3
	Herhangi Bir Sıkıntı Yaşamıyorum	1
Yüksek Seviyeli Ortaokul	Mevzuatta Öğretmene Gereksiz İş Yüklenmesi	2
	Mevzuatın Sık Sık Değişmesi	2

Tablo 3’ de Düşük seviyedeki okulda çalışan ortaokul öğretmenlerinin yarısının (2 kişi) sınıf geçme mevzuatı konusunda stres yaşadı, diğer yarısında da sık yapılan mevzuat değişikliğinde şikâyetçi olduğu anlaşılmıştır. Bu durumu DKÖ2 şu şekilde ifade etmiştir:

“Sınıf geçme sisteminin getirdiği olumsuzluklar her öğrencinin bir şekilde üst sınıfa geçmesi ve bundan dolayı dersleri ciddiye almamaları, eğitim sisteminde sürekli değişiklikler yapılması”

DKÖ1; “Mevzuatın yoğun ve sık değiştirilmesi bize stres olarak geri dönmektedir” şeklinde açıklama yapmıştır.

Orta seviyedeki okulda çalışan ortaokul öğretmenlerinin çoğunluğunun (3 kişi) mevzuatın sık sık değişmesinden dolayı problem yaşadıkları görülmüştür. Bu durumu OAÖ2 şu şekilde ifade etmiştir;

“Öğretmenlerin genel sıkıntısı mevzuat ve düzenlemelere alışana kadar yenilerinin çıkması sıkıntı ve strese neden olmaktadır.”



... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Yüksek seviyedeki okulda çalışan ortaokul öğretmenlerinin bu soruya verdiği cevapta ise (2 kişi) mevzuatlarda yapılan düzenleme ile öğretmenlere gereksiz iş yüklemesinin yapılmasından dolayı problem yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu durumu YKÖ1 şu şekilde ifade etmiştir:

*“Mevzuat öğretmene gereksiz iş ve sorumluluklar yüklerken odaklanması gereken hedeflerden uzaklaştırıyor.”*

Yüksek seviyeli okuldaki diğer öğretmen ise (1 kişi) mevzuat ve düzenlemelerle ilgili herhangi bir olumsuzluk yaşamadığını belirtmiştir. Bu durumu YKÖ2 şu şekilde ifade etmiştir; *“mevzuat ve düzenlemelerle ilgili herhangi bir sorun yaşamıyorum.”*

Sonuç olarak öğretmenlerin vermiş oldukları cevaplar değerlendirildiğinde çoğunluğunun sık sık değişen mevzuat nedeniyle stres yaşadıkları kesin olarak anlaşılmıştır.

### 3.4. ÖĞRETMENLERİN DERS SÜRESİNCE YAŞADIKLARI STRESE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 3.7. Öğretmenlerin Ders Süresince Yaşadıkları Strese İlişkin Tablo

Seviye	Temalar	Frekans
Düşük Seviyeli Ortaokul	Öğrencinin Derse İlgisiz Olması	3
	Derste Disiplini Sağlayamadığım Zaman	1
Orta Seviyeli Ortaokul	Öğrencinin Derse İlgisiz Olması	2
	Stres Yaşamıyorum	2
Yüksek Seviyeli Ortaokul	Öğrencinin Derse İlgisiz Olması	3
	Stres Yaşamıyorum	1

Düşük, Orta ve Yüksek Seviyeli okulların tamamında öğrencilerin derse olan ilgisizliklerinin öğretmenlerde stres yarattığı anlaşılmaktadır. Bu durumu DKÖ2;

*“Çalıştığım okulda öğrencilerin bireysel farklılıklarının çok oluşu, öğrencilerin hazır bulunuşluluk seviyesinin çok düşük olması vb. birçok neden stres yaşamama sebep oluyor.”* şeklinde, DKÖ2: *“Kalabalık sınıflarda bazen otorite kurmakta zorlanıyorum.”* şeklinde; OAÖ2: *“Evet, yaşıyorum. Öğrencilerin dikkati dağıldığında, hazır bulunuşlukları yetersiz olduğunda, dersi dinlemediklerinde stres yaşıyorum.”* şeklinde; YKÖ1 ise *“Derlerde kazandırılmaya çalışılan kazanım ve davranışlara ulaşamayınca haliyle stres yaşıyoruz.”* şeklinde bu gerçeği açıklamışlardır.

Öğretmenlerin vermiş oldukları cevaplar değerlendirildiğinde ortaokul öğretmenlerinin çoğunluğunun derse ilgisiz öğrenciler nedeniyle stres yaşadıklarını ifade etmek mümkündür.

**3.5. ÖĞRETMENLERİN YÖNETİCİLERİNDEN KAYNAKLI YAŞADIKLARI STRESE İLİŞKİN BULGULAR****Tablo 3.5. Öğretmenlerin Yöneticilerinden Kaynaklı Yaşadıkları Strese İlişkin Tablo**

Seviye	Temalar	Frekans
<b>Düşük Seviyeli Ortaokul</b>	Ara Sıra Yaşıyorum	2
	Herhangi Bir Sorun Yaşamıyorum	2
<b>Orta Seviyeli Ortaokul</b>	Ara Sıra Yaşıyorum	2
	Herhangi Bir Sorun Yaşamıyorum	2
<b>Yüksek Seviyeli Ortaokul</b>	Herhangi Bir Sorun Yaşamıyorum	4

Düşük ve Orta Seviyeli okulların tamamında öğretmenlerin yönetici tutumlarından kaynaklı ara sıra sorun yaşadıkları anlaşılmaktadır. Bu durumu DKÖ1 ve OAÖ2 şu şekilde ifade etmiştir;

*“Ara sıra yaşıyorum. Öğretmenler arası problemlerle ilgili yanlış algılar olduğunu ve bunun sonucu olarak davranış değişiklikleri olduğunu düşünüyorum. Bunun dışında genel olarak uyumlu ve anlayışlı bir idare”.* (DKÖ1)

*“Zaman zaman yaşıyorum. Öğretmenlerin ürettikleri projeleri yeteri düzeyde desteklemedikleri için stres yaşıyorum.”* (OKÖ2)

Diğer taraftan düşük, orta ve yüksek seviyedeki okulda çalışan ortaokul öğretmenlerinin (8 kişi) okullarındaki yöneticilerin tutum ve davranışlarından dolayı herhangi bir stres yaşamadıklarını da belirtmişlerdir. Bu durumu DKÖ2 ve YKÖ2 şu şekilde ifade etmiştir;

*“Hayır, yaşamıyorum. Çok anlayışlı ve enerjisi yüksek bir idare kadrosu var. Her konuda yardımcı olup motivemi yüksek tutmamı sağlıyorlar.”* (DKÖ2)

*“Yaşamıyorum. Yöneticilerimiz demokratik ve insancıl yaklaşımları ile çalışma ortamındaki olumsuzlukları en aza indirmek adına gerekli olan desteklerini eksik etmiyorlar.”* (YKÖ2)

Öğretmenlerin yukarıda vermiş oldukları cevaplar değerlendirildiğinde ortaokul öğretmenlerinin yöneticilerinin tutum ve davranışlarından dolayı çoğunluğunun herhangi bir sorun yaşamadığı görülmektedir. Bununla birlikte ara sırada olsa problem yaşayan öğretmenlerin olduğu da bir gerçektir.

**3.6. ÖĞRETMENLERİN MESLEKTAŞLARINDAN KAYNAKLI YAŞADIKLARI STRESE İLİŞKİN BULGULAR**

Yapılan mülakatta öğretmenlere, okullarında beraber çalıştıkları meslektaşları ile aralarında yaşanan olumsuz durumlardan dolayı stres yaşayıp yaşamadıkları sorulmuştur. Bu soruya her üç seviyedeki okullarda bulunan öğretmenlerin hepsi ‘hayır sorun yaşamıyorum’ şeklinde cevap

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

vermişlerdir. Okullarında meslektaşlarından dolayı stres yaşama durumları ile ilgili soruya öğretmenlerden DKÖ2, OAÖ1, OKÖ2 ve YKÖ1 durumu aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir;

“Hayır, yaşamıyorum. Uyumlu ve anlayışlı bir öğretmen kadrosu ile çalışıyorum.” (DKÖ2)

“Hayır, görev aldığım okuldaki meslektaşlarımla ilgili stres yaşadığım bir durumla karşılaşmadım. Çok fazla öğretmenin olmadığı bir okul olması ve yaş grubu olarak yakın yaş aralığında olunması da bu konuda stres yaşanmamasına etkili olabilir.” (OKÖ1)

“Yaşamıyorum. Okulumuzdaki hiçbir öğretmen arkadaşım ile sorun yaşamadım. Bir aile ortamında çalışma hayatıma devam ediyorum.” (OKÖ2)

“Meslektaşlarımdan kaynaklı stres yaşamadım. Birbirine destek olan, kafa karışıklığı durumunda ulaşabileceğim yardım alabileceğim bir meslek grubumuz var. (YKÖ1)

Öğretmenlerin vermiş olduğu cevaplardan anlaşıldığı üzere her üç okulda da öğretmenlerin uyum içinde çalıştıkları bu nedenle stresli bir durum oluşmadığı anlaşılmaktadır.

### 3.7. ÖĞRENCİLERDEN KAYNAKLANAN STRESE İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 3.7. Öğrencilerden Kaynaklanan Strese İlişkin Tablo

Seviye	Temalar	Frekans
Düşük Seviyeli Ortaokul	Ailelerin Yeterli Eğitim Vermemesi	3
	Öğrencilerin Anlatılan Konuyu Anlamaması	1
Orta Seviyeli Ortaokul	Öğrencilerin Geleceğe Dair Hedeflerinin Olmaması	3
	Ailelerin Yeterli Eğitim Vermemesi	1
Yüksek Seviyeli Ortaokul	Ailelerin Yeterli Eğitim Vermemesi	2
	Öğrencilerin Anlatılan Konuyu Anlamaması	2

Tablo 3.7’de Düşük, Orta ve Yüksek seviyedeki okulda çalışan ortaokul öğretmenlerinin (6 kişi) ailelerin çocuklarına yeterli eğitim vermemesi, konuyu anlamayan öğrenciler nedeniyle stres yaşadıkları anlaşılmaktadır. Bu durumu DKÖ2:

“Evet, ailede yeterli düzeyde değerler eğitimi ve ahlaki kurallarla ilgili eğitim verilmediğinden okul içerisinde öğrencilerle ilgili problemler strese sebep olmaktadır.” Şeklinde; OAÖ1: “Öğrencilerin taşkın davranışları, söz dinlemeyen tavırları, yapılan yaramazlıklar strese yol açmaktadır.” Şeklinde; YKÖ1 ise: “Evet. Öğrencilerin ahlaken kötü davranışları, kavgaya etmeleri, küfür etmeleri ve bu durumu engelleyememek çok sıkıntı oluşturuyor. Gerçekten başarılı olabilecek öğrencileri ilerletmede yetersiz kalmak stresimi artırıyor.” Şeklinde açıklamışlardır.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Tablo 3.7 de Orta seviyedeki okulda çalışan ortaokul öğretmenlerinin (3 kişi) sınıfındaki öğrencilerin geleceğe dair hedeflerinin olmamasından dolayı derse ilgisiz olmaları sebebiyle stres yaşadıkları anlaşılmıştır. Bu durumu OKÖ1 şu şekilde ifade etmiştir:

*“Öğrencilerin geleceğe dair hedeflerinin olmaması, eğitim konusunda bilinçli olmamaları, derse ilgilerinin düşük olması ve ders esnasında düzeni bozan olumsuz davranışlar içerisinde olmaları sebebiyle stres yaşıyorum.”*

Bunların dışında Yüksek seviyedeki okulda çalışan ortaokul öğretmenlerinin (2 kişi) sınıfındaki öğrencilerin anlattıkları konuları anlamamaları sebebi ile stres yaşadıklarını söylemiştir. Bu durumu YKÖ1 şu şekilde ifade etmiştir:

*“Konuları defalarca anlatıp tekrar yapmama rağmen yapılan sınavlar sonucu öğrencilerin yeteri kadar konuları anlamamış olmasını görmek beni strese sokan sebeplerden.”*

Sonuç olarak öğretmenlerin çoğunlukla ailelerin çocuklarına yeterli eğitim vermediklerinden dolayı stres ve sıkıntı yaşadıkları anlaşılmaktadır. Bununla birlikte öğrencilerin geleceğe dair bir hedeflerinin olmamasından dolayı derse olan ilgisizlikleri ve anlatılan konuları anlamamaları da diğer stres faktörleri arasında yer almıştır.

### 3.8. ÖĞRETMENLERİN STRESLE BAŞA ÇIKABİLMEK İÇİN OKUL YÖNETİCİLERİNDEN BEKLENTİLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

**Tablo 3.8. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkabilmek İçin Okul Yöneticilerinden Beklentilerine İlişkin Tablo**

Seviye	Temalar	Frekans
Düşük Seviyeli Ortaokul	Stresli Durumlarda Empatik Yaklaşım Yapılması	3
	Sorunlar Karşısında Gereken Yardımın Yapılması	1
Orta Seviyeli Ortaokul	Sorunlar Karşısında Gereken Yardımın Yapılması	3
	Stresli Durumlarda Anlayışlı Yaklaşım	1
Yüksek Seviyeli Ortaokul	Stresli Durumlarda Anlayışlı Yaklaşım	4

Tablo 3.8 incelendiğinde tüm seviyelerdeki okullarda görev yapan öğretmenlerin idarecilerden destek, empati, anlayış bekledikleri söylenebilir. Bu durumu DKÖ2:

*“Yönetmek ve idare etmek farklı şeylerdir. Bir okul müdürü ve yardımcısı olarak bu iki özelliği bünyenizde bulundurmak erdemdir. Okulda çalışan herkese karşı demokratik bir yaklaşım sergilemelidirler”* şeklinde; OAÖ1: *“Hepimiz gün içerisinde birçok sorunla uğraşıyoruz. Böyle zamanlarda yapıcı olmak anlayış göstermek lazım. Okul yöneticisi bunu yaparsa eminim ki öğretmende okul için elinden geleni yapacaktır. Huzurlu olunmayan yerde kim kalmak ister ki?”* şeklinde; YKÖ2: *“Stresle başa çıkabilmek için ilk başvuracağımız yer okul yöneticisi olduğu için anlayışlı bir şekilde yaklaşması ve çözüm odaklı olması en başta beklenen*

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

davranışlardır. Bir sorunumuz olduğunda bunu çekinmeden iletebilmemiz için o güven duygusunun verilmesi de gayet önemli." şeklinde ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak, öğretmen görüşleri bir bütün halinde değerlendirildiğinde öğretmenlerin tamamının stresli durumlarda okul yöneticilerinden destek, empati ve anlayış beklediklerini ifade etmek mümkündür.

#### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

İş yaşamındaki sükûnet ya da stres, bireylerin yaşamında önemli bir yer kaplamakta, yaşamın bütün alanlarına yansiyarak ruhsal ve bedensel iyi oluşu etkilemektedir. Her insanın stressiz bir ortamda çalışma hakkı olduğu gibi öğretmenler de bu hakka sahiptir. Okul yöneticilerinden ve Milli Eğitim Bakanlığı'ndan bu ortamı sağlayan koşulları oluşturmak için anlamlı çaba sergilemesi beklenmektedir. Öğretmenlerin, okul ortamında mutlu olmasının onlarca yolu vardır. Bunların en başına kendilerini rahat hissetmeleri, iş doyumunu ve stres yaratan uyarıcılardan uzak durmaları konulabilir. Öğretmenlerin mutluluğu ve doyumunu aile ve sosyal hayat ile ne kadar yakından ilgiliyse görev yaptığı okul ortamıyla da o kadar ilişkilidir. Öğretmenlerin genelinin, stresten uzak kalarak mutlu olmak, iyi bir eğitim vermek, öğrencilerine faydalı olmak istediklerine şüphe yoktur. Onları bu amaçları yerine getirmekten alıkoyan pek çok faktör mutlaka vardır. Bunların belki de ilk akla geleni stres olabilir. İş stresi, öğretmenlerin iş performansını düşürmekte ve işlevselliğini kesin olarak azaltmaktadır.

Toplumunu oluşturan insanlar ne kadar sağlıklı ise toplumlar da o kadar sağlıklı olur. Aynı şekilde kurumlarda görev yapan insanlar da ne kadar sağlıklı ise kurumları da o kadar sağlıklı olur. İnsanlarda meydana gelen fonksiyon kayıpları muhakkak ki görev yaptıkları kurumların işleyişine de olumsuz yansımakta, verimi düşürmektedir.

Öğretmenlerin genelinin eğitim ve öğretimin devamlılığı için ellerinden gelen gayreti gösterme amacı taşıdığına şüphe etmemek gerekir. Bu noktada onlara bu amaçlarını gerçekleştirebilecekleri uygun ortamı sağlamak sadece idarecilerin değil, veli ve öğrencilerinde sorumluluğundadır. Eğitim öğretimin taşıyıcı kolunu sayılan öğretmenler ne kadar huzurlu ve mutlu olurlar ise öğrencilerine olan sorumluluklarında da o kadar işlevsel ve yararlı olacaklardır.

#### **KAYNAKÇA**

- Alim, K., & Sezgin, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin mutluluklarının eğitim stresi ve okul yaşam kalitesi tarafından yordanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 245-264.
- Akgemci, T. (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. *Konya Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15(1-2), 301-309.
- Aytaç, S. (2002). İş stresini azaltmada zaman yönetiminin önemi. İstanbul: Ekonomi Yayınları.
- Arslan, Y. (2015). Okullarda yaşanan şiddet olaylarının düzey ve dinamiklerini anlamak: Batman Merkez örneği/Türkiye. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 1-17.
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır?. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2015). Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cam, E. (2004). Çalışma yaşamında stres ve kamu kesiminde kadın çalışanlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Cüceloğlu, Doğan. İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1994.
- Çam, Z., Deniz, K. Z., & Kurnaz, A. (2014). Okul tükenmişliği: Algılanan sosyal destek, mükemmeliyetçilik ve stres değişkenlerine dayalı bir yapısal eşitlik modeli sınaması. *Eğitim ve Bilim*, 39(173).
- Ertekin, Y. (1993). Stres ve yönetim. Ankara: TODAİE Yayınları.
- Gençay, A.Ö. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyumunu ve mesleki tükenmişliklerinin bazı

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

- değişkenler açısından incelenmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, 15(2), 765-780.
- Gümüştekin, E. ve Öztemiz, A.B. (2004). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(1), 271- 288.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi . Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi , 21 (1)  
Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gefad/issue/6769/91096>
- Izgar, H. (2001). Okul yöneticilerinde tükenmişlik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- MEB (2022). <https://www.meb.gov.tr/2021-2022-orgun-egitim-istatistikleri-aciklandi/haber/27552/tr>  
Erişim Tarihi: 01.01.2023)
- Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri. Gazi Üniversitesi İİBF Dergisi, 4, 15-42.
- Özdevecioğlu, M. (2003). Algılanan örgütsel destek ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik bir araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, 18(2), 113-130.
- Özmutaf, N.M. (2006). Örgütlerde insan kaynakları ve stres: ampirik bir yaklaşım. Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi, 23(1-2), 75-81.
- Ünal, S. (1999). Okullardaki Stres Kaynakları Verimlilik İlişkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(11), 365-372.
- WEB 1: <https://www.sozcu.com.tr/2019/ekonomi/turkiye-en-stresli-11-ulke-oldu-bu-haber-guldurmedi-5107189/> (Erişim Tarihi: 01.01.2023)
- WEB 2: <https://indigodergisi.com/2021/10/turkiye-stres-arastirmasi/> (Erişim Tarihi: 01.01.2023)
- WEB 3: <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-56464312> (Erişim Tarihi: 01.01.2023)

**Çatışma Beyanı:** Bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal ilişki ve dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Destek ve Teşekkür:** Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

**Etik Kurul Kararı:** Araştırma 2020 yılından önce yapıldığı için etik kurul onayından muafır.

**Katkı Oranı:** Katkı oranı eşittir.