

KAMU PERSONELİ SEÇME SINAVI ÖNCESİNDE ÖĞRETMEN ADAYLARININ STRES DÜZEYLERİ

Süleyman CAN

Muğla Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, Muğla, Türkiye

Şendil CAN

Muğla Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, OFMA Eğitimi Bölümü, Muğla, Türkiye

Özet

İnsan vücudunun herhangi bir sisteme verdiği özgün olmayan karşılık” olarak Hans Selye’nin tanımladığı stres (1); kaygı, huzursuzluk, gerilim gibi psikolojik veya alerji, çarpıntı, baş ağrısı gibi bedensel tepkilere de yol açarak insan performansını azaltmaktadır. (2). Çalışmamızın amacı, Türkiye’deki devlet üniversitelerinde öğretmenlik ile ilgili alanlarda öğrenim gören son sınıf öğretmen adaylarının KPSS öncesindeki stres düzeylerini ve belirtilerini araştırmaktır.

Veriler; 2008-2009 eğitim-öğretim yılında 42 devlet üniversitesindeki Eğitim Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Yüksek Okullarının öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören 3869 öğretmen adaydan toplanmıştır.

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Pehlivan tarafından yapılan anket baz alınarak, ve uzmanların görüşleri doğrultusunda öğretmen adaylarına yönelik olarak bilgi formuyla birlikte bu anket 2009 Haziran ayı içinde, sınavdan önce uygulanmıştır. Bu anketin güvenilirliği, (Crombach Alpha) 0.881 olarak bulunmuştur. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 14.0 paket programı kullanılmıştır.

Bu çalışmanın sonuçları; öğretmen adaylarında uykusuzluk, gerginlik, sürekli endişe, yorgunluk, uyuma isteği, başaramama duygusu şeklinde birtakım stres belirtilerinin yüksek düzeyde ortaya çıktığı; bunlara ek olarak yetersizlik duygusu, baş ağrısı gibi belirtilerin de orta seviyede olduğu görülmüştür. Ayrıca X^2 ve t -testi analizleri, beden eğitimi bölümü öğrencilerinin eğitim fakültesinin diğer bölümlerinden anlamlı şekilde düşük stres seviyesine sahip olduğunu göstermektedir. Yaş ve cinsiyet faktörüne bağlı stres seviyesinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca, Üniversite ve alan memnuniyetinin M.E.B. öğretmen atamalarının ve araç-gereç yeterlilik düzeylerinin stres belirtilerinin ortaya çıkmasında ve derecesinde etken olduğu görülmüştür.

Bu bağlamda öğretmen adaylarının KPSS’den dolayı yüksek derece de stres belirtileri gösterdikleri ve yeterince stresin üstesinden gelemedikleri düşünülmektedir. .

Anahtar Kelimeler: *Stres, Stres belirtileri, Öğretmen, Üniversite, KPSS*

STRESS LEVELS OF STUDENTS BEFORE KPSS (PUBLIC PERSONNEL CHOISING EXAM)

Abstract

Stress which is described by Hans Selye as “non-original reaction of human body against any system” may decrease human performance by causing psychological reactions such as; anxiety, discomfort or stress and physical reactions as allergy, tachycardia and headache. In this study, our concern is to determine stress levels and indications of teacher candidate students studying at 4th grade of any department of Education Faculties in Turkey Universities that are going to enter KPSS.

The data is obtained in 2008-2009 education period from 3869 students studying at Physical Education Departments of Education Faculties and Vocational Schools in 42 Public Universities.

Validity and reliability studies are based on survey conducted by Pehlivan and by the ideas of experts, a survey for students is constituted and it is applied in January 2009 to students before the exam. Reliability of this survey is found to be (Crombach Alpha) 0.881. In analysing the data, SPSS 14.0 package programme is used.

In the result of the study, it is found out that; some stress indications such as sleeplessness, stress, continuous anxiety, fatigue, wish for sleeping and feeling of failing to satisfy are observed in higher levels whereas indications such as inadequacy, head ache are found to be in medium level. Besides, X^2 and t-test revealed that stress levels of students at physical education department of Education Faculties is considerably less from those of other students studying in different departments in the same faculty. Considerable differences are found in stress level based on age and gender factor. Additionally, it is found out that University and Department Satisfaction levels, MEB (Ministry of National Education) assignments and equipment adequacy levels all have effect on stress indication's level and their revealing.

Key Words: *Stress, Stress symptoms, Teacher, University, KPSS*

1. Giriş

Çağdaş insanın, yaşamının evresinde karşılaşılabileceği stres, Hans Selye tarafından “İnsan vücudunun herhangi bir sisteme verdiği özgün olmayan karşılık” tanımlanmıştır (1). Birçok uzman stresi, bedeninin her türlü stres yapıcı etkiye karşı gösterdiği tepki olarak tanımlar. Stresle ilgili olarak yapılan ilk çalışmalarda stres insan davranışının bir boyutu olarak ele alınmış ve temel olarak “distress-yıkıcı stres” üzerinde durulmuştur. Araştırma sonuçları bazı bireylerin stres karşısında zayıf duruma düşüp ciddi hastalıklara yakalanmalarına karşılık, bazıları için stres, performanslarını artıran bir etken “eustress-yapıcı” olmuştur. Stres bu boyutta, organizma tarafından bir tehdit olarak yorumlanan uyaranlara organizmanın psikolojik tepkilerinin toplamıdır (4). İnsan için stres, en genel anlamıyla bir dengenin bozulduğu ve yeniden uyum yapılması gerektiğine yönelik bir işaret olarak tanımlanabilir (7; 8).

Bireyin psikolojik durumundaki değişikliklerle birlikte kendine olan güven ve

saygısını tehdit eden uyarılar, kişide bir zorlanma başka bir deyişle stress yaratır. Stres; kaygı, huzursuzluk, gerilim gibi psikolojik veya alerji, çarpıntı, baş ağrısı gibi bedensel tepkilere yol açabilir. Bireyi tehdit eden uyarıcıya karşı gösterilen stress tepkisi psikolojik, fizyolojik veya biyokimyasal biçimlerde ya da bu tür tepkilerin bileşimi halinde ortaya çıkabilir (2).

Stres, organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur (5). Stresin psikolojik yönüne ağırlık veren Lazarus; stresi, tüm insanlar ve hayvanlarda yoğun sıkıntılar yaratan ve davranışlarını da önemli ölçüde etkileyen evrensel bir olay olarak tanımlamaktadır. Lazarus'a göre stres, "insanlar üzerinde fizyolojik, sosyal ve psikolojik sistemlerde rahatsızlık yaratabilecek aşırı taleplerin sonucudur" (6). Hugh J. Arnold, Daniel C. Feldman, özellikle işletmeler yönünden yaptıkları tanımlarında stresi, bireylerin çalışma ve iş çevrelerindeki yeni ve tehdit edici faktörlere tepki olarak belirtmektedirler.

Stres tepkisi veya değişimlere uyum süreci, kısa ve uzun dönemde organizmayı tehdit ederek çeşitli zararlar verir. Strese karşı verilen tepkiler, uzun bir zaman dilimi içinde çeşitli hastalıkların gelişmesine zemin hazırlar. Bu hastalıklar baş ağrısı, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları gibi bedensel rahatsızlıklar olduğu gibi, psikolojik ve zihinsel hastalıklar da olabilir. Bireyler, davranış kalıplarına ve zihinsel özelliklerine göre stres karşısında geri çekilme, kabullenme, karşı koyma, korku, endişe, depresyon gibi duygusal sorunlar da geliştirebilirler. Diğer yandan dikkatin azalması, zihni bir konu üstünde toplama güçlüğü, aşırı unutkanlık, takıntılı düşünceler zihinsel düzeydeki sorunlardan bazılarıdır (3).

Stres sonucunda bireylerde ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıkların en belirginleri; endişe, kaygı (anksiyete), depresyon, uykusuzluk, psikolojik yorgunluk ve tükenme şeklinde kendini göstermektedir. Mocan, Allen, Baltaş, ve Timur, vücudun bazı hastalıklarda olduğu gibi stresli durumlarda da bazı tepkiler verdiğini söylemektedir. Bu tepkiler (11; 12; 13); tansiyon yükselmesi, sindirim bozukluğu, terleme, nefes darlığı, baş ağrısı, yorgunluk, alerji ve mide bulantısıdır. Bu bulguların yoğunluğu ise bireyden bireye ve bireyin içinde bulunduğu ortama göre değişiklik gösterebilmektedir.

Beden-zihin bağlantısı duygusal canlanmayı, fiziksel canlanmaya dönüştürür. Fiziksel canlanma aşamasında, eylem için zaten hazır olan bütün bedene mesajlar gönderilir. Modelin bu aşaması henüz içsel organ etkinliklerinde bir değişmeyi içermez. Fiziksel canlanmanın basit anlamı, mesajın bütün fizyolojik yollardan geçerek organlara gönderilmesidir. Fiziksel canlanma mesajı organlara ulaştığında, içsel organların etkinliklerinde ölçülebilir değişimler ve fiziksel etkinliklerin ortaya çıktığı görülür. Bedensel işlevleri yerine getiren örneğin kalp, ciğer, damarlar, kaslar, bronşlar vb. organlar fiziksel canlanmanın sonucunda savaş veya kaç tepkisi gösterirler (23).

Bu bağlamda stres ve stresle baş etme eğitimi hakkında bilgi verilmemesi nedeni ile öğretmen adayları sahip oldukları zihinsel ve fiziksel performansı olumlu yönde sı-

navlarda sergileyememektedirler. Türkiye’de özellikle mevcut talepten daha fazla sayıda öğretmeninin mezun olması, onları ister istemez stresli bir sınav yarışının içine itmektir. Bu gruptaki mevcut stres belirtilerinin ve düzeyinin bilinmesi gerekli tedbirlerin alınmasına esas teşkil edecektir.

Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı, Türkiye’deki devlet üniversitelerinde öğretmenlik ile ilgili alanlarda öğrenim gören son sınıf öğretmen adaylarının Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS)’ndan dolayı stres belirtilerinin neler olduğunu ortaya çıkarmak, sonuçlarımıza göre psikolojik, sosyal ve fiziksel çözüm önerileri sunmaktır.

2. Metot

Bu araştırma tarama modelinde yapılmış betimsel bir araştırma olup, araştırmanın evrenini 2008-2009 eğitim-öğretim yılında Türkiye’deki devlet üniversiteleri, örneklemi ise 42 devlet üniversitesindeki Eğitim Fakülteleri ile Beden Eğitimi ve Yüksek Okullarının (BESYO) öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören 3869 öğretmen adayı oluşturmaktadır.

Veri toplama araçları

Verilerin toplanmasında Pehlivan tarafından geliştirilmiş olan anket baz alınarak, ve uzmanların görüşleri doğrultusunda öğretmen adaylarına yönelik olarak bilgi formuyla birlikte bir anket formu hazırlanmış olup, bu anket öğretmen adaylarına sınav dönemi olan 2009 Haziran ayı içinde, sınavdan önce uygulanmıştır. Bu anketin güvenirliliği, (Crombach Alpha) 0.881 olarak bulunmuştur.

Verilerin analizi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 14.0 paket programı ile veriler; frekans, yüzde ve ortalamalar alınarak çözümlenmiştir. Öğretmen adaylarındaki stres belirtileri ile öğrenim durumu arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Kay-kare kullanılarak; stres belirtileri ile cinsiyet ve eğitim kurumu arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı ise t-testi kullanılarak 0.05 önem düzeyinde sınanmıştır. Ayrıca stres düzeylerinin puanlama aralıkları şu şekildedir: 23-46 düşük, 47-69 orta, 70-93 yüksek, 94-115 çok yüksek düzey olarak değerlendirilmiştir.

3. Bulgular

Bu çalışmanın bulguları sırasıyla Tablo 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ve 10’da sunulmuştur.

Tablo-1- KPSS'den Dolayı Öğretmen Adaylarında Ortaya Çıkan Stres Belirtileri

	Hiç		Az		Orta		Çok		Pek çok	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Uykusuzluk	574	14.8	612	15.8	875	22.6	816	21.1	992	25.6
Gerginlik	335	8.7	540	14.0	822	21.2	1006	26.0	1166	30.1
Tansiyon yükselmesi	1426	36.9	864	22.3	692	17.9	488	12.6	399	10.3
Sindirim bozukluğu	1158	29.9	747	19.3	763	19.7	629	16.3	572	14.8
Sigara kullanımı	2075	53.6	364	9.4	436	11.3	431	11.1	563	14.6
Alkol kullanma	2473	63.9	407	10.5	404	10.4	318	8.2	267	6.9
Başkaları ile işbirliğinden kaçınma	1504	38.9	864	22.3	771	19.9	431	11.1	299	7.7
Sürekli endişe	714	18.5	783	20.2	790	20.4	710	18.4	872	22.5
Yetersizlik duygusu	688	17.8	721	18.6	889	23.0	748	19.3	823	21.3
Terleme	1073	27.7	866	22.4	751	19.4	662	17.1	517	13.4
Geçimsizlik	1163	30.1	863	22.3	807	20.9	572	14.8	464	12.0
Nefes daralması	1450	37.5	797	20.6	682	17.6	547	14.1	393	10.2
Baş ağrısı	763	19.7	706	18.2	837	21.6	782	20.2	781	20.2
Yorgunluk	512	13.2	591	15.3	841	21.7	904	23.4	1021	26.4
Yemek alışkanlığında artış	1091	28.2	711	18.4	738	19.1	652	16.9	677	17.5
İştahsızlık	1515	39.2	761	19.7	615	15.9	496	12.8	482	12.5
Alerji	1927	49.8	604	15.6	567	14.7	376	9.7	395	10.2
Uyuma isteği	752	19.4	594	15.4	678	17.5	751	19.4	1094	28.3
Mide bulantısı	1441	37.2	721	18.6	686	17.7	514	13.3	507	13.1
Yersiz telaş	869	22.5	709	18.3	776	20.1	721	18.6	794	20.5
Başaramama duygusu	659	17.0	713	18.4	824	21.3	737	19.0	936	24.2
Saçlarda ve deride döküntü olması	1376	35.6	713	18.4	626	16.2	532	13.8	622	16.1
Ciltte bozulmalar	1157	29.9	741	19.2	716	18.5	565	14.6	690	17.8

Öğretmen adayları için stres belirleyici değişkenlerin ortaya çıkardığı stres düzeyleri, seviye açısından farklılık göstermektedir.

Tablo-2- Öğretmen Adaylarının Stres Belirtilerinin Cinsiyete Göre Değişkenliği

	Değişkenler	N	Ortalama	Standart Sapma	t	sig	P
Stres Belirtileri	Bay	1815	60.9014	.47987	-5.307	0.034	P<0.05
	Bayan	2054	64.3053	.42862	-5.290		

Bu durumda bayanlar erkelerden daha çok stres altındadır.

Tablo-3- Öğretmen Adaylarının Stres Belirtilerinin Eğitim Kurumlarına Göre Değişkenliği

	Değişkenler	N	Ortalama	Standart Sapma	t	sig	P
Stres Belirtileri	Eğitim Fakültesi	3340	62.9186	.34083	1.644	0.000	P<0.05
	BESYO	529	61.3819	.94119	1.535		

Beden Eğitimi öğretmen adayları eğitim fakültelerinin diğer bölümlerinde ki öğretmen adaylarından daha az stres altındadır.

Tablo-4- Öğretmen Adaylarında Stres Belirtilerinin Düzeyleri

STRES DÜZEYİ	N	%
Düşük	903	23.3
Orta	1463	37.8
Yüksek	1298	33.5
Çok yüksek	205	5.3
Toplam	3869	100

Öğretmen adaylarının % 60' orta ve düşük düzeyde stres altında iken, %40 yüksek ve çok yüksek seviyede stres düzeyi sergilemektedirler.

Tablo-5- Öğretmen Adaylarının Stres Belirtilerinin Öğrenim Durumlarına Göre Değişkenliği

Stres düzeyleri	Düşük		Orta		Yüksek		Çok yüksek		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Normal öğretim	638	70.7	1004	68.6	939	72.3	158	77.1	2739	70.8
İkinci öğretim	265	29.3	459	31.4	359	27.7	47	22.9	1130	29.2
Toplam	903	23.3	1463	37.8	1298	33.5	205	5.3	3869	100

$\chi^2=8.748$

s.d= 3

p=.033

Tablo-6- Öğretmen Adaylarının Stres Belirtilerinin Yaş Değişkenine Göre Belirlenmesi

	Düşük (N)	Orta (N)	Yüksek (N)	Çok yüksek (N)	Toplam (N-%)	
21 yaş ve altı	120	187	152	36	495	12.8
22-24 yaş	642	1045	878	117	2682	69.3
25-27 yaş	115	194	232	46	587	15.2
28 yaş ve üstü	26	37	36	6	105	2.7
Toplam	903	1463	1298	205	3869	100.0

$\chi^2=32.081$

s.d= 9

p=.000

Öğretmen adaylarında ortaya çıkan stres belirtileri ile yaş arasında anlamlı bir iliş-

ki bulunmaktadır ($P<0.05$). Öğretmen adaylarında 25-27 yaştakilerin çoğunluğu yüksek stres gösterirken, diğer yaş grupları orta seviyede stres belirtisi göstermektedirler.

Tablo-7- Öğretmen Adaylarının Stres Belirtilerinin Üniversite Memnuniyetine Göre Belirlenmesi

	Düşük (N)	Orta (N)	Yüksek (N)	Çok yüksek (N)	Toplam (N-%)	
Memnunum	413	613	446	71	1543	39.9
Memnun değilim	344	605	619	102	1670	43.2
Kararsızım	133	219	205	31	588	15.2
Fikrim yok	13	26	28	1	68	1.8
Toplam	903	1463	1298	205	3869	100.0

$\chi^2=39.367$ s.d= 9 p=.000

Öğretmen adaylarında ortaya çıkan stres belirtileri ile üniversite memnuniyetleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($P<0.05$). Öğretmen adaylarında memnunum ve kararsızım diyenler orta, memnun değilim ile fikrim yok diyenler yüksek düzeyde stres belirtisi göstermektedirler.

Tablo-8- Öğretmen Adaylarının Stres Belirtilerinin Alan Memnuniyetine Göre Belirlenmesi

	Düşük (N)	Orta (N)	Yüksek (N)	Çok yüksek (N)	Toplam (N-%)	
Memnunum	660	944	684	100	2388	61.7
Memnun değilim	149	338	412	75	974	25.2
Kararsızım	82	160	175	28	445	11.5
Fikrim yok	12	21	27	2	62	1.6
Toplam	903	1463	1298	205	3869	100.0

$\chi^2=119.070$ s.d= 9 p=.000

Öğretmen adaylarında ortaya çıkan stres belirtileri ile alan memnuniyetleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($P<0.05$). Öğretmen adaylarında memnunum diyenler orta düzeyde stres belirtisi gösterirken memnun değilim, kararsızım, fikrim yok diyenler yüksek düzeyde stres belirtisi göstermektedirler.

Tablo-9- Öğretmen Adaylarının Stres Belirtilerinin M.E.B. Atama Yeterliliğine Göre Belirlenmesi

	Düşük (N)	Orta (N)	Yüksek (N)	Çok yüksek (N)	Toplam (N-%)	
Evet yeterli	110	148	125	16	399	10.3
Hayır yetersiz	628	1101	997	173	2899	74.9
Kısmen yeterli	165	214	176	16	571	14.8
Toplam	903	1463	1298	205	3869	100.0

$\chi^2=27.078$ s.d= 6 p=.000

Öğretmen adaylarında ortaya çıkan stres belirtileri ile M.EB. atama yeterliliği arasında arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($P<0.05$). Öğretmen adaylarında milli eğitim bakanlığı atamaları evet yeterli, hayır yetersiz, kısmen yeterli diyenler orta düzeyde stres belirtisi göstermektedirler.

Tablo-10- Öğretmen Adaylarının Stres Belirtilerinin Eğitim-Öğretim Amaçlı Kullandıkları Araç-Gereçlere Göre Belirlenmesi

	Düşük (N)	Orta (N)	Yüksek (N)	Çok yüksek (N)	Toplam (N-%)	
Evet yeterli	122	197	141	26	486	12.6
Hayır yetersiz	495	841	844	136	2316	59.9
Kısmen yeterli	286	425	313	43	1067	27.6
Toplam	903	1463	1298	205	3869	100.0

$$\chi^2=32.543$$

$$s.d=6 \quad p=.000$$

Öğretmen adaylarında ortaya çıkan stres belirtileri ile eğitim-öğretim amaçlı kullandıkları araç-gereçler arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($P<0.05$). Öğretmen adaylarında araç-gereci evet yeterli ve kısmen yeterli diyenler orta düzeyde stres belirtisi gösterirken, hayır yetersiz diyenler yüksek düzeyde stres belirtisi göstermektedirler.

4. Yorum ve Tartışma

Bulgularımıza göre, Tablo 1’de KPSS’den dolayı Öğretmen adaylarında en yüksek düzeyde ortaya çıkan stres belirtileri en yüksek değerden (pek çok seçeneğini baz alarak) en düşük değere doğru sırasıyla şu şekildedir: Gerginlik %30.1, uyuma isteği %28.3, yorgunluk %26.4, uykusuzluk %25.6, başaramama duygusu %24.2, sürekli endişe %22.5, yetersizlik duygusu %21.3, yersiz telaş %20.5, baş ağrısı %20.2, ciltte bozulma %17.8, yemek alışkanlığında artış %17.5, saçlarda ve deride döküntü olması %16.1, sindirim bozukluğu %14.8, sigara kullanımı %14.6, terleme %13.4, mide bulantısı %13.1, iştahsızlık 12.5, geçimsizlik %12, tansiyon yükselmesi %10.3, nefes daralması %10.2, alerji %10.2, başarı ile işbirliğinden kaçınma %7.7, alkol kullanma %6.9.

Dolayısıyla KPSS’den dolayı öğretmen adaylarında ortaya çıkan stres belirtilerinde yüksek oranda gerginlik, uyuma isteği, yorgunluk, uykusuzluk, başaramama duygusu, sürekli endişe olduğu görülmektedir. Bu bulgularımızı Yeşilyaprak’ın 1986’daki “Üniversite Gençlerinin Psikolojik Sorunları”; İmamoğlu ve Gültekin’in 1993’teki “Önerilen Dengelenmiş Toplumsal Birey Modeli Işığında Üniversite Gençliğinin Sorunları”; Bilgel ve diğerlerinin 2007’deki “Uludağ Üniversitesi İİBF Öğrencilerinin Duygu Durum Araştırması” adlı çalışmalarındaki bulgularla benzerlik göstermektedir. Buradan hareketle öğretmen adaylarında meydana gelen stres belirtilerinden uykusuzluğun, bireylerin günlük yaşantılarını olumsuz etkilediği ve günlük performanslarını tam olarak yansıtmamalarına sebep olduğu; bunun sonucu olarak da bireylerin ders çalışma esnasında motivasyon sağlayamadıkları ve yeterli performan-

sı göstermedikleri söylenebilir. Gerginlik durumu açısından ise, öğretmen adaylarının çevreye karşı daha agresif, küçük şeylere karşı aşırı derecede refleksif hareketler ve rebilecekleri, ailelerini ve arkadaşlarını küçük bir olaydan dolayı bile kırabileceklerini söylememiz olasıdır. Yüksek düzeyde sürekli endişe düzeylerinin yüksek olmasından dolayı, öğretmen adaylarının derslere verimli ve etkili olarak katılamadıkları, düşüncelerinde ve yaşantılarında kafalarının bir noktasında sürekli bir soru işareti olduğu söylenebilir. Yorgunluk durumunun yüksek düzeyde olmasının, öğretmen adaylarının derse girmek istemelerinde ve ders çalışma ortamında bulunmalarında isteksizlik yarattığını, bu durumun da olumsuz bir güdüleme sağladığını ve ders çalışma sürecinin etkili, aktif ve verimli geçmesini engellediğini, öğretmen adaylarının derse karşı daha az zaman ayırmalarına sebep olduğunu söylememiz olasıdır. Uyuma isteğinin ise öğretmen adaylarında hayata küsme, hayattan zevk alamama, yapmak istediklerini yapamama, yapacaklarına zaman ayıramama gibi durumlar ortaya çıkarmakta olduğu; bu durumların da bir insan olarak öğretmen adaylarının psikolojik yapılarını yıprattığı söylenebilir. Öğretmen adaylarında yaşanan başarısızlığın belli bir süreç sonunda “ne yaparsam yapayım olmayacağı, çalışmanın bir faydasının olmayacağı” gibi bir takım olguların oluşmasına sebep olacağı ve bunun sonucunda, öğretmen adayının günlük yaşamını bu çerçevede sürdürmeye başlayacağı, bunun da hayata karşı olumsuz bir tutum yaratacağı söylenebilir. Bu durumda ortaya çıkan yüksek düzeydeki stres belirtilerinin, genel bir çerçevede öğretmen adaylarının psikolojik yapılarını çökerttiğini, bu durumun da hayatlarında derin yaralar açabilecek sonuçlar ortaya çıkarabileceğini, fiziksel durumlarını etkileyeceğini, onların sosyal düzene alışmakta ve toplum içinde kendi yaşamını sürdürmekte zorlanabileceklerini söylemek mümkündür.

Tablo 2’de KPSS’den dolayı öğretmen adaylarında ortaya çıkan stres belirtileri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu, bu ilişkinin de bayanların aleyhi yönünde olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, bayanların baylara oranla yapılarının daha hassas, daha duyarlı olduğunu; bu tür şeyleri daha çok ciddiye aldıkları için stres belirtilerinin bayanların aleyhi yönünde gerçekleştiğini söylememiz olasıdır.

Tablo 3’te stres belirtileri ile eğitim kurumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, bu ilişkinin de eğitim fakülteleri aleyhi yönünde olduğu görülmektedir. Bu noktadan hareketle, eğitim fakültesi öğrencilerinde ortaya çıkan stres belirtisinin, BESYO öğrencilerinde ortaya çıkan stres belirtilerinden daha fazla olduğu; bunun nedeni olarak da BESYO’nun öğretmenlik bölümünden mezun olacak öğrencilerin öğretmenlikten başka antrenörlük, yöneticilik, rekreasyon gibi faaliyetlerle de geleceklelerini teminat altına alma noktasında daha da güvende oldukları için farklı mesleklere yönelmenin stres belirtilerini azalttığı, eğitim fakültelerindeki öğretmen adaylarının ise meslek olarak tek tercihlerinin öğretmenlik olduğu, bunu sağlamak için de KPSS’de başarılı olmaktan başka bir çareleri olmadığı için stres belirtilerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4’te öğretmen adaylarında ortaya çıkan stres belirtisi düzeyi olarak orta se-

viyede stres belirtisi ortaya çıkmıştır. Ancak yüksek ve çok yüksek düzeyde stres belirtileri toplamı %38.8 olup bu oran orta seviyeden yüksektir. Bu bulgu Sarıtaş'ın 2004'teki "Öğretmen Adaylarının Stres Kaynakları ve Stres Yönetiminde Başvurdıkları Yöntemler" adlı çalışmasındaki bulgularla benzerlik göstermektedir. Buradan hareketle öğretmen adaylarının girecek oldukları KPSS'den dolayı yüksek derecede stres belirtisi gösterdikleri görülmektedir. Bu durumun ise onların başarı ve başarısızlıklarında önemli rol oynayacağı söyleyebiliriz.

Bunun yanında Gündoğdu ve diğerlerinin (2008) Öğretmen Adaylarının Kamu Personeli Seçme Sınavına ilişkin Görüşleri adlı çalışmada öğrencilerin çoğu KPSS'nin kendilerini ruhen yıpratıldığını (tamamen katılıyorum ve katılıyorum: %74,1) belirtirken; öğrencilerin yarısından fazlası bu sınava hazırlanmanın ders başarılarını, ekonomik durumlarını ve sosyal etkinliklere katılmalarını olumsuz etkilediğini bildirmişlerdir. Ayrıca, Semerci ve Özer'in (2008) KPSS'nin öğrencilerin derslere karşı tutumunu olumsuz etkilediği yönündeki bulgularıyla, bulgularımız örtüşmektedir. Derslerde KPSS'na yönelik soruların çözülmesinin genel kaygı düzeylerinin düşmesine yardım edebileceği düşünülebilir.

Tablo 5'te, stres belirtileri ile öğrenim durumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Buradan hareketle, öğretmen adaylarının öğrenim durumlarının stres belirtilerinin ortaya çıkmasında etken olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 6'da, stres belirtilerinin 24 yaş ve altında orta seviyede, 25 yaş ve üzerinde ise yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Buradan hareketle, öğretmen adaylarının yaşlarının artmasıyla stres belirtisi düzeylerinin de arttığını; bunun nedeni olarak yaş arttıkça meslek sahibi olmanın bir zorunluluk olduğunu, sorumluluğun daha arttığını çevrenin etkisinin de bu durumu tetiklediğini, bunun sonucunda da stres belirtilerinin yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 7'de, eğitim-öğretim gördükleri üniversitelerinden öğretmen adaylarının %43.2'si "memnun değil", %39.9'u "memnun", %15.2'si "kararsız", %1.8'i "fikrim yok" görüşünü belirtmişlerdir. Buradan hareketle üniversitelerimizin, öğrencilerin beklentilerini istenen düzeyde karşılayamadığı söylenebilir. Bu durumu ortadan kaldırmak için üniversitelere yeterince önem verilmeli, yapılacak akademik çalıştaylarla ve toplantılarla üniversiteler öğrencilere sevdirmeli ve benimsetilmeli, bunları sağlamak için çözüm yolları bulunmalıdır. Ayrıca, üniversite memnuniyetine göre "memnunum" diyenlerin çoğunun orta, "memnun değilim" diyenlerin çoğunun yüksek, "kararsızım" diyenlerin çoğunluğunun orta, "fikrim yok" diyenlerin çoğunluğunun ise yüksek düzeyde stres belirtisi ortaya koydukları ortadadır. Bu noktadan hareketle, öğrenim gördüğü üniversiteyi benimsemeyen, sevmeyen, eğitim-öğretim ortamından memnun olmayan öğretmen adaylarında stres belirtisinin daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. Dolayısıyla öğrenim görülen üniversitedeki memnunluk derecesinin, stres üzerinde etken olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 8’de, eğitim-öğretim gördükleri alanlardan öğretmen adaylarının %61.7’sinin “memnunum”, %25.2’sinin “memnun değilim”, %11.5’inin “kararsızım”, %1.6’sının “fikrim yok” görüşünde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin üniversitelelerinden memnun olmamalarına rağmen öğrenim gördükleri alanlardan memnun olmalarından yola çıkarak, onların alanlarını benimseyip kabullendikleri ve tercihlerinde alan tercihlerine daha çok önem ve değer verdikleri söylenebilir. Ayrıca stres belirtileri ile alan memnuniyetine arasındaki ilişkiye bakıldığında, “memnunum” diyenlerin çoğunluğunun orta, “memnun değilim”, “kararsızım”, “fikrim yok” yanıtı verenlerin çoğunluğunun ise yüksek stres belirtisi seviyesinde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda alanlarından memnun olanların stres belirtisinin diğer fikirleri belirtenlerden düşük olmasının nedeni olarak, alanlarına olan sevgileri, alanlarını benimsemeleleri, o alana isteyerek gelmeleri, kendileri için uygun alanın okudukları alan olduğunu düşünmeleri; stres belirtisi yüksek çıkanların ise alana istemeden gelmeleri, alanın kişiliklerine uygun olmadığını düşünmeleri, alanı benimsemedikleri, alanın kendilerini tatmin etmediğini söylememiz olasıdır. Dolayısıyla alan memnuniyetinin stresin derecesinde önemli derecede etken olduğunu söyleyebiliriz. Bunun için öğrenciler üniversite eğitimlerinde stres yaşamamaları için alan tercihlerini bilinçli yapmalı, istemedikleri alanlara yönlendirilmemelidir.

Yukarıda belirttiğimiz bu bulgularımız, Kayum’un 2002’deki “İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Örgütsel Stres Kaynakları” başlıklı çalışmasındaki cinsiyet ve yaş ile ilgili bulguları desteklemektedir. Eğitim fakültesi öğrencilerinin de aynı şekilde BESYO öğrencilerine göre daha fazla stres belirtisi gösterdikleri, alan ve üniversite memnuniyetinde memnuniyetsizlik arttıkça stres belirtisinin arttığı ortaya çıkmıştır. Alan ve üniversitedeki memnurluk derecesinin de stres belirtilerinin görülmesinde son derece etkili olduğu görülmektedir. Öğrenim durumları da öğretmen adaylarında stres belirtilerinin ortaya çıkmasında önemli bir rol üstlenmektedir. Ayrıca öğretmen adaylarında, eğitim-öğretim amaçlı kullandıkları araç-gereçlerin yetersizliği arttıkça stres belirtilerinin arttığı görülmüştür. Bu durumda yetersiz araç-gerecin, stresi tetikleyen önemli bir faktör olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmalara göre, yüksek düzeyde stres, bireyin iş doyumunu ve buna bağlı olarak memnuniyet duygusunu olumsuz yönde etkilemektedir (Kelloway, Barling ve Shah, 1993; Sullivan ve Bhagat, 1992). Sullivan ve Bhagat’ın 1992’de 370 kişi üzerinde yaptıkları çalışmada, rol çatışması ve rol belirsizliğinin, iş doyumunu ve fiziksel sağlık üzerinde doğrudan etki gösterdiğini belirtmişlerdir. İş doyumsuzluğu ve buna bağlı olarak memnuniyet duygusu bu tür etkilerinin yanı sıra bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığını da etkilemekle birlikte stres yaratmaktadır.

Tablo 9’da stres belirtileri ile M.E.B. atama yeterliliği arasındaki ilişkiye bakıldığında, öğretmen adayları atamaları yeterli bulmamakla birlikte, bu durumun kendilerinde ciddi derecede ve önemli düzeyde stres yarattığı söylenebilir. Bu bulgumuzu Baştürk’ün 2007’deki “Kamu Personeli Seçme Sınavına Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Sınav Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmasındaki bulgular destekler

niteliktedir. Bunun yanında yüksek ve çok yüksek düzeydeki stres belirtilerinin toplamı, “hayır yetersiz” durumunda orta seviyeden daha yüksek çıkmıştır. Buradan hareketle, yetersiz yapılan atamaların stres belirtisini arttırdığını söylememiz mümkündür. Dolayısıyla öğretmen atamalarındaki yetersizliğin, öğretmen adaylarında oluşan stres belirtilerinin en başında gelen faktör olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 10’da görüldüğü gibi, eğitim-öğretim amaçlı kullandıkları araç-gereci öğretmen adaylarının %59.9’u yetersiz, %14.8’i kısmen yeterli, %10.3’ü yeterli bulunmaktadır. Bu yetersizliği, üniversitemiz ve ilgili eğitim kurumlarımız gidermek için çaba göstermeli; geleceğimizin teminatı olan öğretmen adaylarımızın çağın gereksinimlerine göre yetiştirmeleri, yeni teknolojilerden faydalanmaları için sağlıklı ve iyi düzenlenmiş eğitim-öğretim ortamları oluşturulmalıdır. Ayrıca, eğitim-öğretim amaçlı kullandıkları araç-gereçlere en yüksek oranda “evet yeterli” diyenler orta, “hayır yetersiz” diyenler yüksek, “kısmen yeterli” diyenler orta seviyede stres belirtisi sergilemektedirler. Bu noktadan hareketle, araç-gerecin yetersizliğinden dolayı eğitim-öğretim kalitesinin düşeceği, verilmek istenen bilginin tam anlamda verilemeyeceği, öğretmenlerin çağın gereksinimlerini karşılayamayacağı, bu yüzden vicdani bir rahatlık sağlayamayacağı için ortaya çıkan stres belirtisini arttırdığını söylememiz olasıdır. Dolayısıyla araç-gereç yetersizliğinin öğretmen adaylarında stres yaratan önemli bir faktör olduğunu söyleyebiliriz.

5. Sonuç ve Öneriler

Bu veriler ışığında, öğretmen adaylarında uykusuzluk, gerginlik, sürekli endişe, yorgunluk, uyuma isteği, başaramama duygusu şeklinde birtakım stres belirtilerinin yüksek düzeyde ortaya çıktığı; bunlara ek olarak yetersizlik duygusu, baş ağrısı gibi belirtilerin de orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgularımız, Pehlivan’ın 1993’teki “Eğitim Yönetiminde Stres Kaynakları” adlı çalışmasındaki bulgularla benzerlik göstermektedir. Pehlivan burada strese dayalı yorgunluk belirtisini 3 grup içinde ortak düzeyde gözlemiştir. Müfettişler için ($\bar{x}=1,924$), okul müdürleri için ($\bar{x}=2,217$), öğretmenler için ($\bar{x}=2,307$). Uykusuzluk müfettişler orta ($\bar{x}=1,773$), okul müdürleri az ($\bar{x}=1,565$), öğretmenler orta ($\bar{x}=1,614$) düzeyde belirlemiştir. Gerginlik müfettişler orta ($\bar{x}=2,189$), okul müdürleri çok ($\bar{x}=2,417$), öğretmenler orta ($\bar{x}=2,307$) düzeyinde belirlenmiştir.

Yaş ve cinsiyet faktörüne bağlı stres düzeyi değişmektedir. Bayanlar erkelerden daha yüksek stres seviyesine sahiptir. Öğretmen adaylarında özellikle 22 yaştan itibaren stres seviyesi azalmaktadır. En düşük stres seviyesi 21 yaş altında gözlenmiştir. Yaş arttıkça stres düzeyinin de arttığını söyleyebiliriz.

Hiç bir değişkene bağlı kalmadan öğretmen adaylarında görülen stres düzeylerinin, onların başarılarını ciddi derecede etkileyecek seviyede olduğunu söylemek mümkündür.

Bunların yanında öğretmen adaylarında görülen stres düzeylerinde; öğrenim gördükleri eğitim kurumları, öğrenim durumları, üniversite memnuniyeti, alan (branş) memnuniyeti, M.E.B atama durumu ve araç-gereç yeterliliklerinin de etkili olduğu görülmektedir.

Bu bağlamda öğretmen adaylarının KPSS’ den dolayı yüksek stres belirtileri gös-terdikleri tespit edilmiştir.

Buradan hareketle 21.yüzyılda ülkemizin gelişmişlik ve çağdaşlık düzeyine her aşamada yön verecek olan, geleceğimizin teminatı öğrencileri yetiştirecek bugünün öğretmen adaylarının sağlıklı, üretken, verimli bir şekilde, Atatürk ilke ve inkılâpları doğrultusunda mesleklerini tam olarak icra etmeleri, onların hiçbir düzeyde stres altında olmamaları ve bunun sonucunda da başarılı olmaları, bizim ana hedefimiz olup, bunun için önerilerimiz ise şöyledir:

- Sınavın öğretmen adayları için bir son olmadığı bilinci, öğrencilere lisans eği-timi sırasında aşılmalıdır.
- Sınavdan önceki süreçte stresle baş edebilmeleri, hayatlarını ve sağlıklarını zora sokmamaları için konferanslar, seminerler ve etkinlikler düzenlenmelidir.
- Öğretmen adaylarında, hayattaki en önemli şeyin bir insan olarak sağlık oldu-ğu bilinci oluşturulmalıdır.
- Öğretmen adaylarının eğitim-öğretim amaçlı kullandıkları araç-gereçler, ihti-yaçları ve gereksinimleri doğrultusunda verilmelidir.
- Öğretmen adaylarına bölümlerini ve üniversitelerini sevdirecek etkinlikler düzenlenmeli; öğretmen adayları, tercihlerinden önce bu konuda bilgilendirilmelidir.

6. Kaynaklar

1. Balcı, A., (2000). “**Öğretim Elemanının İş Stresi Kuram Ve Uygulaması**”, Nobel Yayın, Ankara.
2. Ülkü, S. ve Bilgin, N., (1983). “**Stres (Psikolojik Zorlama)**”, Eğitim ve Bilim Dergisi, 7-41.
3. Baltaş, A. ve Baltaş, Z., (1989). “**Stres ve Başa Çıkma Yolları**”, Remzi Kitapevi, 7.Ba-sım, İstanbul.
4. Jewel, D. S. & Mylander M., (1988). “**The Psychology of Stress:Run Silent, Run Deep. Mechanism of Phisical and Emotional Stress**”, Advances In Experimental Medicine and Biology. Vol.245, New York: Plenum Press.
5. Baltaş, A ve Zuhâl B., (1997). “**Stres Ve Başa Çıkma Yolları**”, 16. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
6. Şengül, A., (1999). “**Organizasyonel Stresin Yönetimi ve İzmir Çevresinde Orta Ka-deme Yöneticiler Üzerine Bir Araştırma**”, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
7. Şahin, N.H., (1994). “**Stresle Başa Çıkma Kendimizle Olumlu Diyalog**”, Türk Psi-kologlar Derneği Yayınları, Ankara.

8. Lazarus, R. S. & Folkman, S., (1984). “**Stress, Appraisal, and Coping**”, New York: Springer.
9. Valerie, J. S. & Cary L. C., (1990). “**Understanding Stress a Psychological Perspective For Health Professionals**”, Chapman and Hail.
10. Telman, N., (1986). “**Stres ve İnsan**”, **Stres Yönetimi Semineri**”, Türkiye Sanayi Sevk ve İdare Enstitüsü (TÜSSİDE), 25-26 Aralık, Gebze-Kocaeli.
11. Rosch, P. S., (1986). “**Stres Addiction: Causes, Consequences and Cures**”, Stress And It's Managements, New York.
12. Baltaş, A. ve Baltaş, Z., (1999). “**Stres Ve Başa Çıkma Yolları**”, Remzi Kitapevi, Basım No.19, İstanbul.
13. Mocan, G., (1987). “**Stresle oluşan Psikosomatik Hastalıklar**”, **Stres Yönetimi Semineri**”, Türkiye Sanayi Sevk ve İdare Enstitüsü (TÜSSİDE), 25-26 Aralık, Gebze-Kocaeli.
14. Kırel, Ç. (1994). “**Stres Yönetimi**”, Anadolu Üniversitesi Açık öğretim Fakültesi Yayınları, No:423,Eskişehir.
15. Schafer, W., (1987). “**Stres Management For Wellness**”. New York: Mc Graw Hill.
16. Öner, N & Le Compte, A., (1983). “**Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı**”, İstanbul, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
17. Arnold, H. J. & Daniel J.F., (1986). “**Organization Behavior**”, Singapore: McGraw-Hill.
18. Artan, İ., (1986). “**Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama**”, BASİSEN Kültür ve Eğitim Yayınları, No:10, İstanbul.
19. Kayum, A., (2002). “**İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Örgütsel Stres Kaynakları**”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
20. Pehlivan, İ., (1993). “**Eğitim Yönetiminde Stres Kaynakları**”, A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Planlaması Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
21. Rowsan, Arthur., (2000). “**Stres Yönetimi- Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz?**”, (İngilizce’de çeviren: Şahin Cüceloğlu), Sistem Yayınları, 2.Baskı, İstanbul.
22. Selye, H., (1956). “The Stress of Life”, Mc Graw Hill, New York.
23. Aydın, İ., (2008). “**İş Yaşamında Stres**”, Pegem Yayınları, 3. Baskı, Ankara.
24. Kelloway, E.K., Barling, J. & Shah, A., (1993). “**Industrial relations stress and job satisfaction: Concurrent effect and meditation. Journal of Organizational Behavior**”. 14, 447-457.
25. Sullivan, S. E. & Bhagat, R.S., (1992). “**Organizational stress, job satisfaction and job performance: Where do we go from here?**”, Journal of Management, 18 (2), 353-374.
26. Baştürk, R., (2007). “**Kamu Personeli Seçme Sınavına Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Sınav Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi**”, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt: 17, Sayı: 2 Sayfa:163-176, Elazığ.
27. Semerci, N. ve Özer, B., (2008). “**Tezsiz yüksek lisans ve üniversite son sınıf öğrencilerinin KPSS sınavına yönelik algıları**”, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 9, Sayı 2, (35-43) 35, Kırşehir.
28. Gündoğdu, K., Çimen, N. ve Turan, S., (2008). “**Öğretmen Adaylarının Kamu Personeli Seçme Sınavına İlişkin Görüşleri**”, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 9, Sayı 2, (2008), (35-43) 35*