

OKULDA STRES VE BAŞAÇIKMA TEKNİKLERİ

Ramazan ABACI*

Stres

Stres terimi bir sisteme uygulanan herhangi bir kuvvet, gerginlik ya da basıncı tanımlamakta kullanılan fizik biliminden gelmektedir (Okebukola ve Jegede; 1990). "Stres" kelimesinin tarihine göz attığımızda değişik dönemlerde farklı anlamlara geldiğini görürüz. 17. yüzyılda zorlukları, gerginlikleri, felaketleri, kederleri tanımlamakta kullanılan stres 18. ve 19. yüzyıllarda daha değişik bir anlamda kullanıldı. Stres bu olumsuz anlamından daha farklı olarak kuvvet, baskı, gerginlik ve aşırı gayret olarak tanımlanmakta idi (Adam, 1990). Günümüzde ise stres deyince ilk aklımıza gelen olumsuz bir duygudur.

Günümüzde bir çok insan için, yaptıkları iş hayatları boyunca stres kaynağı olabilmektedir. Genelde iş stresi kısa sürelidir ve üstesinden gelinebilecek niteliktedir (Greenberg, 1984). Fakat bazı insanlarda bu durum zarar verici bir durum teşkil edebilir. Tükenmişliğe neden olan stres ile ilgili olan bozukluklar veya bazı ortak belirtiler şunlardır: Kalp krizi, felç, bulaşıcı hastalıklardan çabuk etkilenme, ülser, deri ile ilgili bozukluklar, bel ağrısı, çabuk yaşlanma, çöküntü, cinsel bozukluklar, yüksek tansiyon, uykusuzluk, kas ağrıları, aşırı yorgunluk, uyuşturucu madde kullanımı ve alkol bağımlılığı (Selye, 1976) .

Yukarıda belirtilen aşırı reaksiyonlara rağmen, stres büyümenin ve gelişmenin tamamlayıcı bir parçasıdır. Ne zaman ki stres insan hayatında olumsuz etkin bir rol teşkil ederse zararlı, tahrip edici olur (Farber ve Miller, 1981).

Stresin akut ve kronik oluşumu arasındaki farkı ayırmak çok önemlidir (Selye, 1976). Akut stres etmenleri genellikle kısa sürer, fakat ani ve şiddetli bir denge kaybına neden olabilir. Bir çok durumda, bu stres etmenleri her ne kadar ciddi olsalar da kararlı bir şekilde üstesinden gelinebilir. Kronik stres ise uzun sürer, şiddetlidir ve insan hayatının her dönemini etkiler. Bazı durumlarda gerçeklik kaybolur ve gerçeklikten çok hayali durumlar etkilidir. Bu da daha çok strese sebep olur. Her iki durum da tahrip edici olabilir.

Bazı araştırmacılar stresin özellikle çalışma hayatındaki veya yakın sosyal gruptaki çevresel yönü üzerinde dururlar (Swick, 1987).

Stresin bireyin yaşantısı üzerinde görülen başlıca etkileri şunlardır:

* Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğretim Üyesi

1. Psikolojik yapının bozulması ki bu kronik depresyon veya aşırı sinirlilik şeklinde görülür.
2. Kişide çaresizlik ve aşığılık duygusu gelişir.
3. Fiziksel ve psikolojik enerjide gözle görülür bir azalma meydana gelir.
4. Gerçekle yüzleşmekten doğan psikosomatik hastalıklar görülür.

Swick (1985) stresin bireyin kişilerarası ilişkisine zarar verebileceğini söylemektedir. Genellikle bu tür etkiler ya kişinin yapısının zayıflamaya başladığı sırada ya da grubun çalışma ve yaşam koşullarında aşırı stresli konumlara girdiği durumlarda görülür.

Jameson (1980)'ın öğretmenlik mesleğinde ele aldığı strese özgü semptomlar şunlardır:

1. Kişilerarası ilişkiler kurmada eksiklik görülmesi ve üretken olduğu insani ilişkilerinde kontrolü kaybetmesi
2. Anlamsız küçük olaylara karşı aşırı paranoya yaklaşımların görülmesi
3. Diğer insanları sürekli problem olarak görmesine sebep olan suçlama dürtüsünün gelişmesi
4. Sınıfta idareci olarak etkisinin azalması ve kişilerarası güçlüklerde genel bir artış.

Öğretmen ve Stres

Öğretmenlik stresli bir meslek midir? diye sorulsa böyle bir soruya öğretmenlerin büyük çoğunluğu "evet" diyeceklerdir. Mesleklerinin hangi yönlerinin strese neden olduğunu öğrenmek için öğretmenler üzerinde birtakım araştırmalar yapılmıştır (Dunham,1981; Kyriacou ve Sutcliffe,1978; Fletcher ve Payne 1982). Öğretmenlerin meslektaşları ve öğrencileri ile olan ilişkilerinin de stres yaratan faktörler arasında olduğu çıkmıştır. Bir araştırmada, deneyimli öğretmenlere, kendilerini açma becerilerini geliştirmeleri için verilen, hizmet-içi kurslarda personel arasındaki çatışmalar daha önemli bir problem olarak görülmüştür (Woodhouse, Hall ve Wooster, 1985). Amerikan kaynaklarında "Tükenmek" (burn out) terimi, oldukça popüler olmuştur (Alschuler,1984). Bu, zor koşullar altında uzun süreli öğretmenlik yapmanın etkilerini anlatan mecazi bir terimdir.

Birçok öğretmen, stres sözcüğünü rahatça kullanırken bu kelimenin ne anlama geldiğinin farkındadırlar. Bununla beraber, öğretmenlikte, stres sözcüğünü kullanmayla ilgili bazı problemler vardır. Çünkü, bu sözcük yukarıda da değinildiği gibi fizik bilimden alınmıştır ve cansız bir madde üzerine dışarıdan uygulanan kuvvetin etkisini tanımlamaktadır. Burada maddenin, ne kendisine baskı yapan nesnenin işleyişine, ne de ona karşı nasıl tepki vereceğine ilişkin herhangi bir kontrolü yoktur. Eğer bir insan bağlanıp yüksek ısıya, soğuğa ya da elektrik şokuna maruz kalırsa bu durum o insan için de geçerli olabilir.

Bu konuda 1976 yılında Selye tarafından fareler üzerinde deneyler yapılmıştır. Bu deneyde sürekli strese maruz kalındığında, vücudun strese başa çıkmak için gösterdiği çaba sonucunda, iç organlar zarar görmekte ve hayvanlar ölmektedirler. Selye, bu durumu hayvanların "Genel Adaptasyon Sendromu" denen bir çembere girmeleri olarak tanımlamıştır. Bu durum insanlar için de geçerlidir. Selye, bu sendromu üç aşamaya ayırmıştır. Birinci aşamaya "alarm tepkisi" adını vermiştir. Bu aşamada organizma yüksek canlılık ve duygusallıkla beraber oluşan fizyolojik tepkiler vermektedir. Bunlar adrenalin salgılanması, kan basıncının yükselmesi ve kalp atışlarının artmasıdır. Daha sonra kaslar gerilir ve mideye hidroklorik asit salgılanır. İkinci aşama "direnme aşaması" dır ve bu aşamada bu fizyolojik semptomlar azalır fakat vücut hala stres kaynağıyla başa çıkmak için büyük miktarda enerji harcamaya devam etmektedir; vücudun direnci yavaşça tükenmeye başlar ve direnç azalır. İkinci bir stres kaynağı ortaya çıkarsa organizma üçüncü basamağa gidebilir. Bu basamağı Selye "tükenme basamağı" olarak adlandırılmaktadır. Bu basamak ölümlle sonuçlanabilir.

Birçoğumuz kısa süreli streslerle başa çıkabiliriz ve büyük bir olasılıkla stres yaratan kaynağın ne olduğunu biliriz. Eğer bir öğrenci küstahça davranırsa sinirleniriz, fakat olaydan sonra sinirimiz azalır. Eğer, uzun süreli disiplin sağlama gibi bir görevde bulunursak, uzun süreli ve yüksek düzeyde bir uyarılma söz konusu olur. Bu durum açık bir şekilde ve her zaman vardır. Fakat yavaş yavaş kaynaklarımızı tüketmektedir. Bu durum strese başa çıkma yeteneğimizin bozulmasına neden olabilir. Buna eğer ikinci bir stres kaynağı eklenirse, mesela ciddi bir ailevi problem gibi, sinir çöküntüsü artabilir.

Şunu vurgulamak istiyoruz. İnsanlar stres kaynaklarının etkilerine sadece pasif tepki göstermezler. Bir öğretmen, davranışını değiştirebilir. Buna bağlı olarak öğrencinin davranışlarında da değişiklik olur. Bu yeni durum daha az streslidir. Öğretmenin olaya bakış açısını değiştirmesi aynı derecede önemlidir. Bu algı değişikliği öğretmenin, bu durumun sinirlenilecek bir olay olup olmadığına karar vermesidir. Öğrencilerin gürültü yapması, sınıfta disiplinin bozulması ya da öğrencilerin bir konu üzerindeki hararetli tartışması olarak iki farklı biçimde algılanabilir. Birçok yazar (Cox, 1983; Tanner, 1976) mesleki streste transactional modeli kabul etmektedir. Bu modelde, bir durumun stresli olup olmadığına karar vermede, kişinin o durumu algılamasının önemli olduğu belirtilmektedir.

Gürültü düzeyi birçok sınıfta yüksektir ve sınıfın gürültüsü hakkındaki beklentinize bağlı olarak ta stres düzeyi artar. Daha yüksek oranda bir gürültü, örneğin bir yüzme havuzundaki ya da futbol maçındaki, stresli değildir; özellikle siz buradaki yüzücülerin sessizliğini sağlamak zorunda değilseniz. Sonuç olarak, değişik durumlar, değişik öğretmenlerde, değişik düzeyde stres yaratırlar. Hırslı bir öğretmenin daha güzel, iyi mevkide ya da merkeze yakın bir okula geçmeyi son anda kaybetmesi, onun için başa çıkılması zor bir olaydır. Annesi ile çözülmemiş problemleri olan bir öğretmen için bayan müdür muavininden emir almak stresli bir

olay olabilir. Katı disiplin kuralları olan bir öğretmen için, onun izni dışındaki en ufak bir gürültü olması problem yaratacak bir olaydır. Söylediği şeyi yapmayan bir öğrenci ile karşılaştığında sinirlenmeyecek bir öğretmen yok gibidir. Stresten rahatlama aşığıdaki egzersiz olanak verecektir.

*Bu egzersiz grup olarak yapılabilir. Grup halka olur ve her birey "A" ve "B" şeklinde bir harf alır. Bireylerden gözlerini kapamaları ve meslek hayatlarında şimdiye kadar etkisinden kurtulamadıkları ve kendilerinde olumsuz bir iz bırakan geçmişteki bir olayı düşünmeleri istenir. Bu olumsuz olayın, bir meslektaşıyla kendi arasında olması gerekmektedir. Üç dakika sonra herhangi birisinden başlanılır. İlk kişi "A" (kimin olacağı önemli değil ama isteyen başlanılır) sağındaki arkadaşı "B" ye olayı anlatır. Sağındaki arkadaşı "B", kızgın olduğu kişinin yerine geçecektir. "A" nın görevi "B" yi kızdığı meslektaşı gibi görüp bütün kızgınlığını yaşamasıdır. Burada "B" kişisine önemli görevler düşmektedir. İlk turda "B" kişisi tamamen "A" yi kızdırmaya yönelik tepkilerde bulunacak. Örneğin "A" kişisi: "Hatırlıyor musun sen bana geçen yıl bir tenfüste, öğrencilerin de duyabileceği yüksek sesle, 'hala o oyunu öğrenemedin mi?' deyip beni aptal durumuna soktun. Bunu niye yaptığına hala bir türlü anlam veremiyor ve kendimi için için yiyorum."

"B": "sen zaten aptal birisinin onun için yaptım" türü "A" yı daha da kızdırmaya yönelik cevap verecek. Buradaki amaç "A" yı kızgınlıkta en son noktaya ulaştırıp bütün kızgınlığını yaşamasına olanak vermektir. İlk turda her bireye 5-6 dakika süre verilecektir.

İkinci turda ise "A", aynı olayı tekrar anlatacak ya da yaşayacak, fakat "B" nin rolü tamamen değişecektir. Bu defa "B" tamamen uzlaşmacı, yaptığından pişman ve birinci uygulamanın aksine daha akılcı bir görüntü çizecektir. Örneğin yine "A": "Hatırlıyor musun sen bana geçen yıl bir tenfüste, öğrencilerin de duyabileceği yüksek sesle, 'hala o oyunu öğrenemedin mi?' deyip beni aptal durumuna soktun. Bunu niye yaptığına hala bir türlü anlam veremiyor ve kendimi için için yiyorum." demiş olsun. "B" ise;"gerçekten özür dilerim. Aslında ben o gün müdüre kızgındım, ne dediğimin farkında değildim" şeklinde cevaplar verecektir.

Strese karşı vücudun verdiği tepkinin, sözel tartışmadan ziyade, fantazi ve çizim kullanılarak daha kolay ifade edildiği gözlenmiştir. Bunun sebebi, çoğu zaman vücudumuzun verdiği tepkilerin ince ayrıntılarının farkında olamayışımızdır. Aynı sebepten dolayı, farkında olmadan da stresin vücudumuz üzerindeki etkisi artar ve hastalığa yakalanabiliriz.

Bunun içinde aşağıdaki alıştırmaya uygulanabilir:

*Öğretmenlere son öğretmenlik deneyimlerini hatırlamalarını söyleyin. Bu deneyimleri çok kısa bir süre bile olabilir. Onlardan özellikle stresli buldukları iki olayı yazmalarını isteyin. Bu olaylardan birisi öğrencilerle, diğeri de meslektaşları ile ilgili olsun. Daha sonra onlara şu komutları okuyun: "Gözlerinizi kapayın, üç

kere derin nefes alın ve rahatlayın (bekle). Şimdi birinci stresli olayı hatırlayın. Olayı yaşayın fakat kendinizi olaya dahil etmeyin (bekle). Ne oluyor? Ne yapıyorsunuz? Ne konuşuluyor? (bekle). Şimdi vücudunuzdaki değişikliği hissedin. Hislerinizi yoğunlaştırın (bekle). Şimdi gözlerinizi açın ve vücudunuzun bu stresli duruma nasıl tepki gösterdiğini yazın". Bu işlemi ikinci stresli olay için de tekrarlayın.

Gruba, altışarlı olarak ayrılmalarını söyleyin. Fakat bunu sessiz olarak yapın ve onların egzersiz sonuna kadar sessiz olmalarını sağlayın. Her gruba renkli kalemler ve yaklaşık bir insan boyunda boş bir duvar kağıdı verin. Her gruptan bir kişiye vücudunun dış hatlarının çizilebilmesi için kağıdın üzerine uzanmasını söyleyin. Daha sonra gruplara, strese karşı vücutlarının verdiği tepkileri çizmelerini söyleyin. Sessiz olmak kaydıyla birlikte çalışabilirler. Çizme işlemi bittikten sonra yine sessizce (hareketlerle) gruplara, çizdiklerini duvara asmalarını söyleyin ve beş dakika süreyle ona bakmalarına izin verin. Daha sonra gruplarla deneyimleri sözel olarak tartışın.

Holmes ve Rahe (1967) "Schedule of Recent Experience" isimli çalışmalarında, hayatımızdaki önemli olayların bir çoğunun tamamen stresli olduğunu vurgulamışlardır. Mesela, eşin ölümü, işini kaybetmek veya eve icra gelmesi gibi....Hatta bu stresli olaylar içinde olumlu olanlar da vardır. Bunlar; evlenmek, çocuk sahibi olmak, terfi etmek, tatile gitmek gibi. Yaş gününü kutlamak yada çocuğunuzun evlenmesini bile stresli olaylar kategorisine almışlardır. Değişik olaylar, değişik düzeyde stres yaratırlar. Fakat bu olayların birkaçında yüksek puan alan bireylerin ilk 18 ay içerisinde ciddi bir hastalık geçirme yüzdeleri çok yüksektir.

Öğretmenlik stresi ile hastalık arasında doğrudan bir neden-sonuç ilişkisi kurmak olanaksızdır. Öğretmenlerden alınan, stresle ilgili semptomlar çok belirsiz ve geneldir. Kyriacou ve Sutcliffe (1978)'nin öğretmenler üzerinde yaptığı bir çalışmada stresin temel belirtilerinin "tükenmişlik", "hayalkırıklığı" ve "gerginlik" olduğu ortaya çıkmıştır. Eğer bu tükenmişlik, hayalkırıklığı ve gerginlik uzun süre devam ederse, öğretmenler Selye'nin direnç aşamasına gelebilirler. Bu aşamada hastalık ve fiziksel zarar görme riski artar.

Amerikan literatüründe "tükenmişlik" terimi, duygu yüklü bir atmosferdeki insanlarla sürekli ilişkide bulunmanın psikolojik sonuçları olarak tanımlanır. Schwab (1983) bu konuda bir araştırma yapmıştır ve üç önemli semptom tanımlamıştır. Bunlar; duygusal tükenmişlik, öğrencilere karşı negatif tutumlar ve işteki başarıma duygusunu kaybetmedir. Bunun sonucunda öğretmenlikten ayrılma, hastalanma, içki kullanımında artış ve daha fazla ailevi problemler ortaya çıkmaktadır.

Bu nedenle, öğrencilerin, öğretmenlerin ve ailelerinin bakış açısına göre öğretim ortamındaki stresi azaltmanın bir yolunu bulmak önemlidir. Bu konuda birkaç girişim yapılmıştır. Bunlardan bazıları;

1. Eğitim sistemini değiştirmek
2. Bir birey olarak öğrencilere ve personele karşı tutum değiştirmek
3. Durumlar karşısında duygusal tutum değiştirmek
4. Olaylara bakış açısını değiştirmek
5. İnsanlararası ilişkiler becerilerinin kazandırılması

1. Eğitim sistemini değiştirmek

Bir öğretmenin eğitim sistemi ya da kendi okul organizasyonu üzerinde etkili olma ihtimali çok azdır. İngiltere'de okulun işleyişine, personelin demokratik olarak katılımı gibi bir kural sözkonusu değildir. Leicester Bölgesinde tanınmış bir okul olan Countesthorpe Lisesi 'ndeki demokratik yapı son zamanlarda müdür tarafından bozulmuştur. Aslında İngiltere'deki okullar başöğretmen tarafından otokratik olarak yönetilmektedir. Bu başöğretmen ise oldukça özerktir. Okul personelinin, okul yönetiminde söz sahibi olma hakkı, bu başöğretmenin davranışlarına bağlıdır. Bizim ülkemizde ise şu anda olanaksızdır.

Iwanicki (1983) tarafından bu konuda bir model önerilmiştir. Bu modele göre okuldaki organizasyon öyle düzenlenmiştir ki, bu düzen okullardaki stresi en aza indirgeyecek şekildedir. Bunlar;

- (i). personel tarafından da kabul gören açık hedeflerin bulunması
- (ii). personel arasındaki iletişimin akışında bozukluğun olmaması,
- (iii). baskıdan daha çok güçlerin ortak olarak kullanımında, olanaklar ölçüsünde eşitlik sağlanması
- (iv). personelin organizasyonun işlemesine ve gelişmesine katkıda bulunmaya istekli olması.

Okul organizasyonunun her düzeyinde iletişim becerilerinin geliştirilmesi, özellikle engellenmeyle başa çıkma, stresle başa çıkmada, önemli bir rol oynamaktadır.

2. Bir birey olarak öğrencilere ve personele karşı tutum değiştirmek

Bir birey olarak öğretmen, okulun işleyişi konusunda söz sahibi olmadığını hissedebilir. Fakat, genellikle sınıf içindeki davranışlarında oldukça özerk bir duruma sahiptir. Bu söz sahibi olamamasının boyutları, öğretmenlerin öğrencileriyle ve diğer personelle olan ilişkilerinin stres boyutunu belirler.

Nottingham'da bir araştırma hizmet-içi eğitimle birleştirilmiş ve öğretmenlikte stresin nasıl azaltılacağına dair oldukça açık sonuçlar elde edilmiştir (Woodhouse, Hall ve Wooster, 1985). Yapılandırılmış beceriler eğitimi, açık ve küçük grupta yapılmıştır. Küçük grupta davranıştaki değişimler pratik olarak uygulanmıştır. Yaşanan durumlara daha yaratıcılık verebilmek için değişik fantazi türlerinden

bahsedilmiştir. Bu çalışma öncesinde 90 öğretmenden, okulda onlarda stres yaratan olayları not etmeleri için bir günlük tutmaları ve her olayda aşağıdaki durumların nasıl olduğunu yazmaları istenmiştir. Bunlar;

- (i). verdiğiniz tepki,
- (ii). sonuç,
- (iii). onun yerine yapabileceğiniz mümkün olan alternatif davranışlar,
- (iv). olaydan sonra hissettikleriniz.

Öğretmenler tarafından kaydedilen 327 stresli olayın 187'sinin öğrencilerle, 140'ının diğer personelle (öğretmenlerle) olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerle olan olayların dörtte üçü ya ceza, azar ya da ceza tehdidi içermektedir. Beklenmedik bir şekilde, diğer personelle olan olayların üçte biri yine cezayla ilgilidir ve özellikle genç personele yönelik cezalardır. Cezalar kısa süreli çözüm sağlayabilmektedir. Fakat stresi artırmakta; kişilerarası ilişkileri bozmakta; dışlanma, kaygı ve bireylerin zarar görmesine neden olmaktadır. Hizmet-içi kurslarda, problemlili durumlara karşı farklı cevaplar vermeyi cesaretlendirme amaçlanmaktadır. Öğretmenlerle iletişimlerinde daha açık olmaları ve kendi davranışlarının sorumluluğunu alabilmeleriyle ilgili çalışmalar yapılmaktadır.

Benzer bir günlük bu kursun devamında da tutulmuştur ve 42 öğretmenle hemen bir görüşme yapılmıştır. Bunlardan 40 tanesi verdikleri cevaplarda, işlerinde diğer insanlara karşı daha açık olduklarını belirtmişlerdir. Streslerinde azalma olduğunu ve ilişkilerinde gelişme olduğunu ifade etmişlerdir.

Görüşmeye katılan bütün öğretmenler açık ve küçük grubun öğrenmeyi kolaylaştırdığını, fakat aynı zamanda da bu grubun kendi içinde stresli olduğunu belirtmişlerdir. Buradan çıkan sonuç şudur: Stresle başa çıkmayı öğrenmek, yine stresli bir ortamda mümkün olmaktadır. Fakat destekleyici bir ortamda eski alışkanlıklar terkedilerek yenileri kullanılabilir.

3. Durumlar karşısında duygusal tutum değiştirmek

Eğer siz zor bir durumdaysanız ve size "sakin ol" gibi bir öğüt veriliyorsa genellikle bunun çok yardımcı olmadığı ortaya çıkmıştır. Çünkü büyük çoğunluğumuz duygusal tepkilerimizi bu derece kontrol edemeyiz. Sadece dışarıya karşı tepkimizi ya da davranışımızı kontrol edebiliriz. Fakat içeride çalkalanma devam edecektir. Daha önce de vurgulandığı gibi, içinizdeki stres tepkileri devam ederken, kendi kendinize sakin olmanızı ve rahatlamanızı telkin etmeniz pek sağlıklı olmayacaktır.

Duygusal tepkilerimizi azaltacak biofeedback, yoga, meditasyon ve rahatlama gibi birtakım eğitici teknikler vardır. Bütün bunların vücudu rahatlatmada benzer etkileri bulunmuştur. Rahatlattığımızın en iyi işareti derinin yüzeyindeki karıncalanmadır; özellikle de yüz ve ellerde. Bunun nedeni damarların genişlemesiyle kanın vücudun deriye yakın damarlarında dolaşımının artmasıdır.

Biofeedback kan basıncı, nabız atışı, avuç içlerinin terlemesi, kasların gerginliği veya beyindeki elektriksel aktivitenin düzeni gibi duygusallığın bir çizelgesinin alınmasıdır (Brown, 1975).

Yoga ve meditasyon ancak iyi bir öğretmen eşliğinde yapılmalıdır. Çünkü bu iki teknikle ilgili tehlikeli durumlar sözkonusudur. Bir personel grubuna öğle yemeğinde ya da okuldan sonra nasıl rahatlanılacağını öğretmek için uzman bilgisine gerek yoktur. Ayrıca ergenler de rahatlama programına katılmaktan zevk alacaklardır.

Rahatlama becerisine sahip olmak genel sağlığınız için yardımcı olacak ve belki de diğer insanlarla ilişkilerinizi düzeltebilecektir. Bir okul içinde, öteyandan sizin davranışlarınızın altında belki de temel neden olarak stres yatmadığı için rahatlama tekniği geçici bir çözüm sağlayacaktır.

4. Olaylara bakış açınızı değiştirmek

Stres, karşılaşılan her durumda, o durumu nasıl algıladığımıza bağlıdır. Bu nedenle o durumu algılayışımızı ya da bakış açımızı değiştirirsek stresi de azaltmış oluruz. Fakat algılarımız kolay değişmezler; özellikle de birtakım güçlü duygusal şartlanmalarla bağlantılılarsa. Eğer bir öğrenci kendisine söylenen şeyi yapmayı reddederse, bu, öğretmenin benlik kavramını zedeleyebilir, kaygı ve utanma duyguları yaratabilir. Diğer bütün meslektaşlarının bu öğrenciden aynı cevabı aldığını bilmek ise pek yardımcı olamayacaktır. Çünkü bir öğretmenin sınıfta bulunduğu sırada bir öğrencinin nasıl davranması gerektiği ile ilgili olarak ailelerin, öğretmenlerin ve öğrencilerin açık beklentileri vardır.

Hatta duygusal bozukluğu olan öğrencilerin okutulduğu okullarda bile öğrenciler, bu beklentilerin gerçekleşmesi için aynen normal okullardaki öğrenciler gibi davranmaya zorlanmaktadırlar (Hall ve Hall, 1984).

Durumları algılamamız güçlü bir şekilde üzüntü tarafından pekiştirilir. Düşünceler kafamızın içinde dolaşır durur. Ne olmalıydı? Kötü şeyler nasıl oldu? ve neden bazı şeyler kötü gidiyor?

Fisher (1984) gelecekteki olaylarla ilgili, kabul edilebilir miktarda zihinsel çağrışımların, gelecekteki birtakım olası olayları tahmin etmek için yararlı olabileceğini vurgulamaktadır. Öteyandan yoğun üzüntünün iş stresinin en önemli kaynağı olduğunu vurgulamaktadır. "Okul gezisinde çocukları kontrol edebilecek miyim?" "Müdür, bölüm başkanı ya da dekan beni neden görmek istiyor?" "Eğer matematik öğretmenine boş ders saatlerinin doldurulduğunu söylersem bana bağırır mı?"

Gelecekteki olayları daha korkunç hale getirmek kolaydır ve mümkün olan en kötü olayı zihinsel olarak çağrıştırabiliriz. Birçok kere bu hayal edilen korkularla gerçek yaşananların bu kadar problemlili olmadığı ortaya çıkmıştır.

5- İnsanlararası ilişkiler becerilerinin kazandırılması

Bir çok araştırmacı insanlararası ilişkilerin bozuk olmasını stres kaynağı olarak görmüştür (Caplan, 1964; Woodhouse, Hall, Wooster, 1985; Woodhouse, 1985). Nottingham' da insan ilişkileri kursuna katılan 84 öğretmen üzerinde yapılan çalışmada deney grubunun, .01 düzeyinde anlamlı olarak, kontrol grubuna göre stres düzeylerinin azaldığı gözlenmiştir.

Stresle başa çıkmak için buradaki beş yaklaşımı kullanabilmek hayatınız üzerinde bir dereceye kadar kontrol sağlamanıza yardım eder. Eğer işinizi değiştirebilecek durumdaysanız yaşamınızın üzerinde oldukça kontrol sahibisiniz demektir. Bu belki de okulun karar mekanizmasında önemli bir rol oynadığını hisseden öğretmenlerin aynı zamanda işlerinden de yüksek düzeyde memnun olmalarının nedenidir. Eğer kurumunuzu yönlendirmedeki her girişiminiz engelleniyorsa, bakış açınızı değiştirmek, rahatlama tekniklerini öğrenmek ve uygulamak gibi geçici aktivitelerle kendinizi sınırlayabilirsiniz.

Kyriacou & Sutcliffe (1979) ve McIntyre (1984) tarafından öğretmen stresi ile kontrol odağı arasında ilişkiyi ölçen bir anket hazırlanmıştır. Burada yüksek düzeyde stres gösteren öğretmenlerin kendi hayatları üzerinde daha az kontrolleri olduğu ortaya çıkmıştır. Miller bu konuda oldukça kontrollü deneyler yapmıştır ve şunu vurgulamıştır: Bir ortamı kontrol edebilmek, onu daha tahmin edilebilir hale getirir ve sonuç olarak daha az stres yaratır. Öğretmenlerdeki stres düzeyini ortaya çıkarmak için anket kullanılması tartışılmaya açıktır. Smilansky (1984) "iyi öğretmenlerin" daha yüksek düzeyde stres gösterdiklerini bulmuştur. Bu bir zayıflık işareti olsa bile, belki de işleri konusunda kendine güvenen öğretmenler daha çok stres belirtileri göstermeye istekli olabilirler.

Öğretmenlik ortamında daha çok kontrolün olmasıyla stres azalması arasındaki ilişki daha açık bir şekilde Woodhouse, Hall ve Wooster (1985) tarafından açıklanmıştır. Burada öğretmenler stresli olduklarını belirttikleri durumlarda, bu durumlara değişik alternatifler yaratacak cevaplar vermeleri için desteklenmiş ve bu durum onlara sağlanmıştır. Daha çok seçeneklere sahip olmaları, genel olarak kendi yaşamları üzerinde daha çok kontrolleri olduğunu algılamalarına ve aynı zamanda öğretmenliği daha az stresli bulmalarına neden olmuştur. Aşağıdaki araştırma stres yaratan öğretmenlik durumlarında ne derece kontrol sahibi olduğumuzu belirtme fırsatı verecektir.

*Öğretmenlik deneyimlerinizi hatırlayın, dört stresli olayı düşünün; bunlardan ikisi öğrencilerle, ikisi meslektaşlarınızla ilgili olsun. Bu olayları yapabildiğiniz kadar somut bir şekilde aşağıdaki form üzerinde tanımlayın.

	1	2	3	4
Olay				
Gösterdiğiniz tepki				
Sonuç				
Olayın nedeni				
Gösterebileceğiniz mümkün olan diğer tepkiler				
Kısa ve uzun süreli duygusal tepkileriniz				

Şimdi grupları bölün ve gruptaki her bireyin tanımladığı olayı tartışması için 5 dakika mücadele edin. Olası alternatif cevaplar bölümüne özellikle dikkat edin.

Şimdiye kadar vurgulamak istediğimiz, duygusal olarak uyarılmak stres yaratır ve bu zararlıdır. Şu anda gerçek olan bir kanı vardır. Bu, vücudun herhangi kullanımını onun tükenmesine, yorulmasına katkıda bulunmaktadır. Öte yandan, sağlığımızı korumak için mümkün olduğu kadar aktivitede bulunmalıyız. Eğer uzun süredir herhangi bir faaliyetimiz yoksa, bizi uyaracak durumlar ararız. İnsanlar değişik uyaranlara değişik tepkiler verirler. Bazı insanlar heyecanlı hayatı tercih ederken, diğerleri sakin olanı tercih ederler.

Stres devamlı ise ve özellikle bir üzüntü nedeniyle varsa problem artar. Öğretmenliğin duygusallığıyla birleştiğinde ve problemlerle etkili bir şekilde başa çıkılabildiğinde, belirli bir düzeyde stres oluşacaktır ve aynı zamanda öğretmenliği daha tatmin edici bir faaliyet durumuna getirecektir.

Rahatlama

Sadece okulun giriş kapısındaki çocukların görüntüsü bile dişlerinizi sıkmanıza neden olabilir. Sonra, bağlamak için kendinizi hazırladığınızda, çeneniz gerginleşir. Bir meslektaşla olumsuz tartışma esnasında veya yumruğunuzu sıkmış ve karşınızdaki öğrenciye vurmamak için direnirken boynunuz geriye doğru çekilir. Bu gerginlik gün boyunca birikir ve akşam eve gittiğinizde de devam eder.

Tehlike anında, kaslardaki gerginlik vücut tarafından verilen doğal bir tepkidir. Vücut ya tehlikeden kaçmak ya da onunla döğüşmek için harekete geçer. Birçok öğretmenlik ortamında, sık sık tehlikeler vardır; bunlar genellikle benlik-özsaygısına, nadiren de fiziksel güvenliğe yöneliktir. Uzaklaşmak ya da zarar vermek nadiren uygundur. Bu durumda öğretmen ne kaçabilir ne de döğüşebilir, donmuş durumdadır. Böylece gerginlik devam eder. Stresli bir ortamda duygularınızın ifadesi, kasların gerginliğinin ortadan kaldırılmasıyla uygun bir şekilde anlatılabilir. Bazılarımız rahatlamaı öğrenebiliriz.

Benson (1976) kassal gerginliğin azaltılmasını "rahatlama tepkisi" terimini kullanarak tanımlamıştır. Bu, "kaç ya da döğüş" durumunda olan olayların tersidir. Sempatik sistemin baskınlığından parasempatik sistemin baskınlığına doğru bir eğilim sözkonusudur. Kassal gerginliğin azalmasının yanısıra soluk yavaşlar, kalp atışı ve kan basıncı azalır. Kan, kaslardan daha çok, deri gibi, vücudun yüzeysel bölgelerinde daha çok dolaşmaya başlar. Bu da ellerde ve yüzde karıncalanma hissi uyandırır. Beyin dalgaları düşünme ve hareket sağlayan Beta dalgalarının baskınlığından, rahatlama, hipnozda ve meditasyonda da oluşan yavaş Alpha dalgalarının baskınlığına yönelir.

Bireylerin veya grupların rahatlamaılarını sağlayan bir çok sözel yol vardır (Mason, 1980). Bunlar vücutta neler olduğunu hissettirme veya bir fantazi kullanma olabilir.

Burada vücuttaki olayların "şimdi ve burada" (here and now) esasına göre farkında olma konusu üzerinde durulacaktır. Sözelleştirme, rahatlama hakkında birtakım telkinleri anlatmada yardımcı olsa da, derin ve yavaş sesi işerse de çok önemli değildir.

Burada rahatlamanın iki formu hakkında bilgi verilecektir. Bunlar yumuşak bir zemin üzerinde sırtüstü en iyi şekilde yapılabilenler ve devamında ayaktaiken nasıl rahatlanılacağını anlatan telkinleri içerenler olacaktır. Bu sonuncusu tipik öğretim ortamı için uygundur. Rahatlama için normal pozisyon, yere sırtüstü uzanıp kolları vücuda yapıştırmadan hafif açılı, avuççıkları yukarı doğru, bacaklar hafif açık, ayaklar rahat ve dışarıya doğru çevrilmiş olmalıdır.

Aşamalı rahatlama vücudun değişik bölümlerinde, özellikle kaslarda dolaşmayı içerir. Aşamalı rahatlama vücudu dolaştıkça kasların kasılmasını ve gevşemesini aktif bir şekilde sağlar.

*Rahatlama için uygun bir pozisyon alın. Üç kere derin ve yavaş nefes alın. Daha sonra nefesinizin doğal ritmine dönmesine müsaade edin. Gözlerinizi kapayın ve boynunuzla omuzlarınızın birleştiği çizgiye dikkatinizi verin. Bu bölgedeki gerginliğin yumuşamasına izin verin. Nefesinizi verdikçe gerginliğin nefesinizle beraber uzaklaştığını hissedin. Omuzlarınızın rahatlmasına izin verin.

Şimdi bu rahatlama hissinin sırt kaslarınız boyunca aşağıya doğru inmesine izin verin. Gerginliği nefesinizle dışarı atın.

Şimdi rahatlamanın sırtınızın alt bölümündeki aşırı çalışan kısa kaslarınıza doğru indiğini hissedin. Gerginliği nefesinizle dışarı atın. Sırtınızdaki kavisin azalıp sırtınızın yere iyice yapıştığını hissedin.

Rahatlığın kalçalarınıza doğru yayılmasına izin verin. Tüm kalça bölgenizin rahatladığını hissedin. Bacaklarınız kalçalarınızdan itibaren rahat. Gerginliği nefesinizle dışarı atın.

Şimdi rahatlığın bacak kaslarınız boyunca yayılmasına izin verin. Gerginliğin nefesinizle beraber azaldığını ve bunun rahatlığını hissedin.

Şimdi dizlerinizin her yerinin rahatladığını hissedin ve rahatlamanın ayaklarınıza doğru yayılmasına müsaade edin. Ayaklarınızdaki rahatlığı hissedin, iyice rahatlamaolarına olanak verin ve şimdi hiçbir şey yapmayın.

Şimdi omuzlarınıza geri dönün ve omuzlarınızdaki rahatlamaı hissedin. Rahatlamanın kollarınızın üst kısmındaki güçlü kaslara doğru yayılmasına müsaade edin. Kollarınızın üst kısmı rahatladıkça gerginliği nefesinizle dışarı atın.

Rahatlamanın dirseklerinize ve kollarınızın alt kısmına doğru yayılmasına mücadele edin. Ön kolunuzdaki gerginliğin nefesinizle beraber azaldığını ve rahatladığını hissedin. Rahatlamanın bileklerinize doğru yayıldığını hissedin. Avuçiçilerinizdeki ve parmaklarınızdaki gerginliği nefesinizle dışarı atın. Hiçbir şey yapmadan kollarınızın yerde serbest olmasına mücadele edin.

Şimdi boynunuzdaki rahatlama bir kez daha hissedin ve rahatlığın başınıza doğru yayıldığını hissedin. Yüzünüzdeki gerginliğin nefesinizle azaldığını hissedin. Rahatlığın alınıza yayıldığını hissedin. Yüzünüzdeki kasların rahatlmasına izin verin, çenenizdeki gerginliğin azaldığını hissedin. Dilinizin ağzınızın içinde sarkmasına izin verin. Başınızın ağır bir top gibi yerde olmasına mücadele edin.

Bir grubun derin bir şekilde rahatlama için değişik yollar vardır. Aşağıdaki bir örnektir.

Şimdi dikkatinizi tekrar nefesinize verin ve biraz daha derin nefes alın ve tekrar ayaklarınızı ve parmaklarınızı hissedin, fakat rahatlama hissinizi kaybetmeyin ve daha sonra bu olduğunda her yanınızı iyice gerin ve yavaşça tekrar oturma pozisyonuna dönün.

Gruba telkin veren kişi bu olay bittiğinde hala hipnoz gibi trans halinde olanların olup olmadığına bakar, eğer varsa bileklerinden sıkarak uyanmalarını sağlar.

Rahatlama konusunda ikinci yaklaşım Luthe ve Schultz (1965) tarafından geliştirilen Autogenic eğitimidir.

* Rahatlama için uygun pozisyon alın. Üç kere derin nefes alın ve gözlerinizi kapatın. Dikkatinizi sağ kolunuza verin ve şunu tekrar edin: "Sağ kolum ağır. Sağ kolum ağır." Daha sonra dikkatinizi sol kolunuza verin ve şunu tekrar edin: "Sol kolum ağır. Sol kolum ağır." Şimdi dikkatinizi sağ bacağına verin ve şunu tekrarlayın: "Sağ bacağım ağır. Sağ bacağım ağır." Aynı işlemi sol bacak için tekrarlayın. Şimdi boyun ve omuz bölgenize dikkatinizi verin ve şunu tekrar edin: "Boyum ve omuzlarım ağır." Şimdi sırtınızdaki kaslar için şunu tekrarlayın: "Sırtım ağır."

Şimdi sağ kolunuza dönün ve kendi kendinize şunu tekrarlayın: "Sağ kolum sıcak, rahatlamış ve kaslarım gevşek." (Aynı işlemi diğer bölgelere de sırayla uygulayın.)

Şimdi şunu tekrar edin: "Bütün vücudum sıcak ve ağır; kaslarım gevşemiş ve yere uzanmış." (İşlem bittikten sonra grubu tekrar uyandırın.)

Bu teknik son derece monoton, çok tekrarlı bir tekniktir. Fakat şimdi bahsedilecek olan daha çok yaratıcılığa olanak tanır. Bu teknik, Bandler ve Grindler tarafından

populer hale getirilmiş, hipnotist Milton Erickson'a ait bir tekniktir (Erickson ve Rossi, 1980).

*Rahatlama için uygun pozisyon alın. Üç kere derin nefes alın ve gözlerinizi kapatın. Şu anda muhtemelen odanın dışındaki seslerin farkındasınız - nefesiniz genişliyor ve diyaframınız büzülüyor - vücudunuz kendi kendine nefes alıyor. Şimdi, hareket ettikçe teninizin maruz kaldığı ısıyı ve hava temasını hissedin. Nabız atışınız yavaşlıyor, kanınız daha yavaş akıyor. Kılcal damarlar genişliyor ve vücudunuzdaki karıncalanmayı hissediyorsunuz.

Ve şimdi kaslarınız gevşiyor; odanın içindeki kokuyu hissedin. Kaslarınız ısınıyor, ağırlaşıyor, ve rahatlıyor. Ağızınızdaki tadı ve ıslaklığı hissedin. Gerginliğiniz azalıyor, rahatlamanız artıyor ve iç organlarınızı koruyan kaslarınız gevşiyor.

Giysilerinizin vücudunuza, vücudunuzun da yere yaptığı basıncı hissedin. Zeminin orada bitmediğini bilerek daha derine, derinlere, dünyanın merkezine doğru inin. Buranın rahatlamak için güvenli bir yer olduğunu bilin. Rahatlamanın sınırlarını keşfedin, daha önceden bilmediğiniz rahatlama sınırlarının daha derinlerine inmeye çalışın. Rahatlamayı iliklerinizde, hücrelerinizin çekirdeklerinde hissedin. Rahatlama - yeniden canlanma - iyileşme - değişim- vücudun bütün sistemlerini yeni bir simetriğe dengeye sokmadır.

Bu son teknikte, rahatlayan kişiye duyuşsal uyarılara dikkat etmesi söylenir. Bu, rahatlama ile ilgili telkinlere itaat etmesi için kişiye güven verir. Buradaki "rahatla ve kendini bırak" ve "daha derinlere in" gibi telkinler hipnoz esnasında vurgulanarak okunur.

Her ne kadar bu telkinler günlük konuşmalarda geçse de, bu amaçla kullanılmaz. Eğer bir öğretmen olarak, "yaramazlık etmeyin", "ortalığı karıştırmayın" gibi telkinler kullanırsanız, öğrenciler farkında olmadan "yaramazlık" ve "karıştırmayın" kelimelerini duyar ve buna göre davranırlar. Bu yüzden mümkün olduğu kadar söyledüğünüzün olumlu yönünü vurgulamaya çalışın.

Öğretmen sık sık uzanıp rahatlayacak bir konumda olmadığından, aşağıdaki telkinler ayaktaiken rahatlama ile ilgilidir. Bunu da grup içinde uygulamak yararlıdır. Böylece kişiler birbirlerine kendi durumları hakkında bilgi verirler.

* Ayaklarınız ve omuzlarınız paralel olacak şekilde ayakta durun. Dizler kilitlenmesin ve kalçalar gevşesin. Dizlerinizi çok az bükün. Ellerinizin üstü öne bakacak şekilde kollarınızı sarkıtın. Kürek kemiklerinizin arasındaki kaldırma hissini duyun. Omuzlar dışarıya ve aşağıya doğru genişlesin. Kalçanızın omurliliğinize asılı olduğunu hissedin. Şimdi başınızın bir ipe asıldığını hayal edin. Böylece boynunuz uzar ve çeneniz hafifçe içeri sokulur. Yüzünüzü, çenenizi ve ellerinizi rahatlatmak için yavaş ve derin bir şekilde diyaframdan nefes alın.

Zor ve disiplin gerektiren ortamlarda bunu uygulamak güçtür ve hemen akla gelmesi olası değildir. Güvenli bir ortamda uyguladıktan sonra bu telkinleri zor bir derste kullanmayı deneyin ve nasıl etkili olduğunu görün.

Vücudunuzun bazı bölümlerindeki gerginliği kontrol etmek için bazı anahtar kelimeleri bilmek yararlı olacaktır. Mesela "nefes, yüz, boyun, omuzlar, eller, bacaklar v.s.". Bu stresli bir ortamı daha da kötüleştiren otomatik tepkinin verilmesini geciktirir ve aynı zamanda da rahatlığı gün boyunca devam ettirir. Uzmanlar rahatlama ve stres kontrolü seanslarının öğle saatinde ya da okuldan sonra uygulanmasını önerirler. Bu pasif rahatlama türleri iyi bir başlangıçtır. Bireylerin kazançları şudur: Bireylere etkili iletişim ve engellenmeyle başa çıkma becerilerini uygulama ve stres deneyimlerini kullandırma konusunda yardımcı olmaktadır. Bu kendilerini açmalarını kolaylaştırmaktadır. Stres kontrolüyle ilgili yaklaşımlar öğrenciler için de önemlidir. Bu nedenle bazı sosyal ve kişisel eğitim programlarına bu rahatlama türleri dahil edilmiştir. Bu uygulamalar tenefüs aralarında ya da derslerin bitiminde yapılabilir.

ÖZET

Hiç şüphe yok ki, birçok öğretmen, mesleğini stresli olarak görür. Stres, öğretmenin içinde bulunduğu ortamı algılayışına bağlıysa da öğrencilerin, velilerin ve meslektaşlarının beklentilerinin baskısı daha güçlüdür. Uzayan stresin aşırı psikolojik etkisi hastalığa yol açar ve bu da rahatlama eğitimi ve iletişim becerilerini geliştirme şeklinde uygulanan stres azaltma eğitiminin önemini vurgular. Bu, öğretmenin kendi stres düzeyini daha etkili şekilde kontrol etmesine yardımcı olur.

Eğer stres, öğretmenin ortamları algılamasına bağlıysa, ortamın birey tarafından nasıl oluşturulduğu önem kazanır. Strese karşı duygusal tepki en klasik olanıdır. Bu duygusal tepkisini değiştirme yeteneği bireydeki iç kontrol odağının gücünü yansıtır. Stres, benlik kavramının tehdit edildiği ortamda oluşur ve hastalık, daha ileri seviyedeki uyarmalara karşı bir savunma olabilir.

Rahatlama, ortamlara karşı şartlı psikolojik tepki verir. İletişim becerileri, özellikle duygu ifade eden ve yüzleşmeyle ilgili olanlar, stresin azalmasında önemli rol oynar. Bu iletişim becerileri en iyi grup içinde kazanılır.

KAYNAKÇA

Adams, J. (1990). *Stress: A New Positive Approach*. New York. Sterling.

- Alschuler, A.S. (1984). *Teacher Burnout*. Washington, D.C.: National Education Association.
- Benson, H. (1976), *The Relaxation Response*, London: Tavistock.
- Brown, B.B. (1975), *New Mind, New Body*, New York: Bantam Books.
- Cox, J. (1983), *Stress*, London: Macmillan.
- Dunham, J. (1981), Disruptive pupils and teacher stress. *Educational Research*, 23,3.
- Erickson, M.H. and Rossi, E.L. (1980), *Experiencing Hypnosis: Therapeutic Approaches to Altered States*, New York: Irvington.
- Fisher, S. (1984), *Stress and the Perception of Control*, Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fletcher, B.C. and Payne, R.L. (1982), Levels of reported stressors and strains amongst school teachers: some UK data. *Educational Review*, 34,3.
- Greenberg, S.F. (1984), *Stress and the Helping Professions*. Baltimore: Paul H.B. Publishing Co.
- Holmes, J.H. and Rahe, R. (1967), *Schedule of Recent Experience*, Department of Psychiatry: University of Washington, School of Education.
- Iwanicki, E.F. (1983), Towards understanding and alleviating teacher burnout. *Teaching into Practice*, 12, 1, Winter.
- Kyriacou, C. and Sutcliffe, J. (1978), Teacher stress: prevalence, sources and symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 48.
- Kyriacou, C. and Sutcliffe, J. (1979), A note on teacher stress and locus of control. *Journal of Occupational Psychology*, 52.
- Luthe, W. and Schultz, J. (1965), *Autogenic Training*, New York: Grune and Stratton.
- Mason, L.J. (1980), *Guide to Stress Reduction*, Los Angeles: Peace Press.
- McIntyre, T.C. (1984), The relationship between locus of control and teacher burnout. *British Journal of Educational Psychology*, 54.
- Okebukola, P.A.; Jegede, O.J; (1990), *Survey of Factors that Stress Science Teachers and an Examination of Coping Strategies*. ED: 314 403.
- Schwab, R.L. (1983), Teacher burnout: moving beyond 'psychobabble'. *Teaching into Practice*, 12, 1, Winter.
- Smilansky, J. (1984), External and internal correlates of teachers' satisfaction and willingness to report stress. *British Journal of Educational Psychology*, 54.
- Tanner, O. (1976), *Stress*. New York: Time-Life Books.
- Woodhouse, D.A., Hall, E. and Wooster, A.D. (1985), taking control of stress in teaching. *British Journal of Educational Psychology*, 55.
- Caplan, G. (1964). *Principles of Preventive Psychiatry*. London. Tavistock.
- Woodhouse, D.A., Hall, E. and Wooster, A.D. (1985). Taking control of stress in teaching. *British Journal of Educational Psychology*, 55, June.
- Woodhouse, D.A. (1984). *The Effect of Human Relations Training on Behaviour of Teachers*. Ph.D. Thesis, University of Nottingham.