

## İlkokul Birinci Sınıf Öğrencilerinin Okul Stresi ve Sınıf Öğretmenlerinin Görüşlerine Göre Alınması Gereken Tedbirler\* \*\*

### First Grade Primary School Students' School Stress and Precautions Need to be Taken According to the Views of Primary Teachers

Ergün RECEPOĞLU<sup>1</sup>, Hülya ÇINAR<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kastamonu Üniversitesi/Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitim Yönetimi Anabilim Dalı [erecepoglu@kastamonu.edu.tr](mailto:erecepoglu@kastamonu.edu.tr)

<sup>2</sup>MEB, Devrekani Fatih Sultan Mehmet Ortaokulu, [hlyacinar@gmail.com](mailto:hlyacinar@gmail.com)

**Makale Türü/Article Types:** Araştırma Makalesi/ Research Article

**Makalenin Geliş Tarihi:** 08.06.2023

**Yayına Kabul Tarihi:** 13.05.2024

#### ÖZ

Bu çalışmanın amacı ilkokul birinci sınıf öğrencilerinin okul stresini azaltmak için alınması gereken tedbirleri belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Kastamonu ili ve Devrekâni ilçesinde 5 ilkokulda görev yapan 61 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden biri olan fenomenoloji desenine göre tasarlanmıştır. Araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı-yapılandırılmış form kullanılarak elde edilmiştir ve veriler içerik analizi yöntemlerinden kategorisel analiz ile analiz edilmiştir. Araştırmada bilgi toplamak için sınıf öğretmenlerinden "İlkokul birinci sınıf öğrencilerinin okul stresini azaltmak için hangi tedbirler alınmalıdır?" sorusunu cevaplamaları istenmiştir ve cevaplar yarı yapılandırılmış formda bulunan 4 kategoriye (ebeveynler, öğretmenler, Milli Eğitim Bakanlığı, diğer) yazılmıştır. Araştırmada sınıf öğretmenleri tarafından 47 farklı tedbir önerilmiştir. Tedbirlerin toplam frekansı 460'tur. Tedbirlerin 15'inin frekansı 10 ya da 10'un üzerindedir. Diğer taraftan frekansı 10'un altında olan 32 tedbir bulunmuştur. Örtüşen tedbirler tekrar gruplandırılmıştır. Araştırmada ilkokul birinci sınıf öğrencilerinin okul stresini azaltmak amacıyla ebeveynler, öğretmenler ve Milli Eğitim Bakanlığı'nun birlikte çalışması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Stres, Okul Stresi, Öğretmen, Okul.

\* **Alıntılama:** Recepoğlu, E. ve Çınar, H. (2024). İlkokul birinci sınıf öğrencilerinin okul stresini ve sınıf öğretmenlerinin görüşlerine göre alınması gereken tedbirler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(2), 1349-1384.

\*\*Çalışma EYFOR VI Uluslararası Eğitim Yönetimi Forumu'nda sunulan bildiriden üretilmiştir..

**ABSTRACT**

*The aim of this study is to determine the precautions need to be taken in order to reduce the school stress of the first-grade primary school students. The study group of the research constitutes 61 primary teachers who work in 5 primary schools in Kastamonu province and Devrekâni district. The research was designed according to the phenomenological pattern that is one of the qualitative research methods. The data of the research were obtained using a semi-structured form developed by the researchers and the data were analyzed by means of categorical analysis technique that is a content analysis method. The primary teachers were asked to answer the question 'What measures should be taken to decrease the school stress of the first-grade primary school students?' in order to collect data in the research and the answers were written in 4 categories (parents, teachers, The Ministry of National Education, the other) in the semi-structured form. In the research 47 different precautions were suggested by the primary teachers. The total frequency of the precautions is 460. In the study the frequency of 15 precautions was 10 or above 10. On the other hand, it was found that there were 32 different precautions that had frequencies under 10. The overlapping precautions were re-grouped. In the study it was concluded that parents, teachers, The Ministry of National Education should cooperate together in order to reduce the school stress of the first-grade primary school students.*

**Keywords:** Stress, School Stress, Teacher, School.

**GİRİŞ**

Eğitim insanlığın var oluşundan bugüne gelen vazgeçilmez bir olgudur. Her millet kendine has bir eğitim sistemine sahiptir ve bu sistem içinde bulunduğu toplumun sosyal, kültürel, politik ve ekonomik değerleri üzerine inşa edilir ve geliştirilir. Başka bir ifadeyle; her eğitim sistemi ait olduğu toplumun normlarını yansıtmaya ve o toplumun eğitimden beklentilerini gerçekleştirme sorumluluğu taşır (Azar, 2011). Bu bağlamda, eğitimin kilit boyutu kültürün sistematik aktarım pratiği ve toplumsal birleştiriciliğidir.

Bireyin doğumuyla başlayan ölümüne kadar süregelen çok boyutlu bir süreç olan eğitim sürecinde birey kendisi ve çevresiyle etkileşime girerek pek çok öğrenme yoluyla yeni yaşantılar kazanmaktadır. Formal veya informal yollarla kazanılan bu yeni yaşantıların bireyin zihinsel, sosyal, hareket ve duygusal gelişimi ile karakterinin oluşmasına katkı yapacağı beklenmektedir (Gökkyer, 2021, s.4). Eğitimin insanı geliştirme gayreti içinde temelde hedeflenen kişinin kendisi olabileceği gibi bunun yanı sıra aile, devlet okulu, işlevci veya çatışmacı sosyal çevreler, arkadaş topluluğu gibi toplumsal örüntülerdir. İnsan; kendisi, toplum ve doğa momentinin içinde var olmaktadır (Kurul, 2012, s.16). Dolayısıyla gerçekte insan; toplum ve doğa ile kopmaz bir zincirle bağlıdır ve bu perspektifte eğitim

insanın türsel varlığıyla birlikte topluma optimum getiri sağlamakla yükümlüdür. Eğitimin insana ve insanın ilişkili olduğu diğer kavramlara olan büyük ölçekli katkıları bireysel ve toplumsal değışikliklerle de doğru orantılıdır.

Sosyo-kültürel ortamda kurumsal bir çerçeve kazanan diğer sosyal kurumlar gibi eğitim de kurumsallaşmakta, kendine özgü kurumlar vasıtasıyla toplumda var olmakta, bir fonksiyona sahip olmaktadır. Aile, sokak ve çevreyi içine alan toplumun kendisi bir gayri resmi eğitim kurumu olarak kabul görmektedir. Tarihi süreçte gayri resmi eğitimden resmi eğitime bir değışim süreci yaşanmıştır. Modern devletler eğitim kurumlarını kurmakta, yaygınlaştırmakta, denetlemekte, okul sayılarını ve zorunlu eğitim sürelerini artırmaktadır (Arslantürk ve Amman, 2013, s.354). Eğitimin kurumsallaşmasının bir sonucu olarak ortaya çıkan bugünün okullarını zengin içerikli, toplumsal ve bireysel refaha hizmet eden, bireyi hayata hazırlayan kurumlar olarak tanımlamak mümkündür.

Günümüzde hayata hazırlanmanın tek yolunun eğitim olduğu bir hakikattir ve insan yaşamının hemen hemen üçte biri eğitim kurumlarında hayata hazırlık amacıyla harcanmaktadır. İnsanlar işlerinde başarıyı yakalamak, alanlarındaki gelişmelere ayak uydurmak gibi sebeplerle eğitim kurumlarına gitmektedirler. Dolayısıyla eğitim insanların hayatları boyunca devam eder (Erden, 2011, s.12). Eğitimin insan yaşamıyla ilişkiselliğinde akışkan dünyada ilerleme çabası ve sürekli değışim arzusu dikkate değer olgular olmaktadır. İnsanın bireysel ve toplumsal işleyişlerini sürdürmesinde eğitimin insan yaşamının tamamlayıcı bir parçası olması kaçınılmazdır.

Eğitimin temel öznesi olan insanın eğitimle ilintisi değışim göstermekle birlikte eğitimin insan üzerindeki izdüşümleri giderek etkisini artırmaktadır. Eğitimin insana ve topluma bahsettiği ilerleme olgularıyla katlanan fayda odak noktadır. Modern dünyada eğitim bir insan hakkı olmakla birlikte okullar ve üniversiteler gibi formüle edilmiş kurumlar vasıtasıyla bireylerin yaşamlarını inşa etmektedir. Eğitim sürecinde insan hayatının kurucu öznesi olan okul kurumu bireyin yaşamında belirgin bir role sahiptir.

Okul çocukların akranlarıyla etkileşimde bulunduğu yapılandırılmış bir ortam sağlayarak çocuğun sosyal ve duygusal gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir: sosyal beceriler,

empati ve takım çalışmalarını teşvik etmektedir (The Crucial Role of School Child Development). Okulun eğitim-öğretim işlevlerinin yanı sıra bireyi sosyalleştirme işlevi de bulunmakta ve birey bu dönemde okul örgütü içinde hayata hazırlanmaktadır. Bu bağlamda bireyin benliğinin gelişiminde okul oldukça can alıcı bir rol üstlenmektedir. Dolayısıyla bireyin okulla tanıştığı çocukluk döneminde duygusal, fiziksel, akademik olgunluğa ve hazır bulunuşluğa sahip olması okula uyum sürecinde pozitif etki sağlamaktadır.

Okul olgunluğu ve hazır bulunuşluk düzeyini çocuğun gelişme düzeyi ve yaşantıları belirlemektedir. Çocuğa okul olgunluğu kazandırmakla birlikte okul yaşantısı ile alakalı ön bilgi ve beceriler de kazandırılmalıdır. Ancak bu şekilde çocuğun okulda eğitim almaya hazır olduğu söylenebilir (Calp, 2014). Okula başlama sürecinde okul olgunluğu ve hazır bulunuşluk düzeyi yeterli olan çocuklar karşılaştıkları sorunlarla baş edebilmekte ve bu süreci daha sağlıklı bir şekilde geçirmektedirler. Aksi takdirde okula başladıkları dönemde çocukların, ailelerinin algıladıkları stresörler stres düzeyini artırmakta ve bunun yanı sıra okul için oluşturdukları zihinsel imgeleri olumsuzlaştırabilmektedir.

Günlük yaşamda dikkate alınması gereken stres, insan sağlığını ve üretkenliğini olumsuz yönde etkileyen bir kavram olarak okullarda da üzerinde durulması gereken önemli bir sorundur (Altınok, 2009). Bireyin algıladığı stres yaşam kalitesi üzerinde çoğu zaman negatif etkiler oluşturmaktadır. Ancak stresin kronik hale gelmesi ile beraberinde getirdiği olumsuzluklar da katlanmaktadır. Bu durumda stresi tanımak, stres etmenlerini kontrol altına almak, stres belirtilerinin farkında olmak stresle başa çıkmada etkin bir rol oynamaktadır.

### **Stres**

Her insan negatif düşüncelere sahiptir ve bazı zamanlarda negatif düşüncelere inanmaktadır. Ancak bu durumda herkes sürekli endişe, depresyon veya duygusal acılar geliştirmez. Aslında önemli soru şudur: Düşünceleri kontrol eden ve bazılarının kovabildiği, bazılarının ise uzun ve daha derin bir sıkıntıya kapılmasına karar veren bu şey nedir (Wells, 2009, s.1)? Bu soruya herkesin vereceği cevap aslında benzer olacaktır. Her insanın hayatının her aşamasında karşılaştığı, farklı düzeylerde etkilendiği, kısa ya da uzun

dönemsel belirtiler gösteren olumlu ya da olumsuz sonuçlara yol açan bu durumlar stres olarak ifade edilmektedir.

Stresi tam olarak anlamak için stresin açık bir tanımı yapılmalıdır. Stresle ilgili literatür taraması yapıldığında alanda uzmanlar tarafından yapılan tutarlı bir tanımın bulunmadığı ancak iki genel perspektifin bulunduğu görülmektedir. Bu perspektifteki ilk görüş stresin bireyin dışındaki bir şeyin sonucu olduğudur. Dolayısıyla dış faktörler strese yol açmaktadır. Diğer görüşe göre ise stres içsel bir durumdur ve birey etrafında meydana gelen şeyleri yorumlamakta veya onlara tepki göstermektedir (Gold ve Roth, 1993, s.14). Stres bireylerin kontrolü dışında dış etmenlerden kaynaklanan bir durum ya da tamamen bireyin çevresinde yaşananlara karşı yaşadığı içsel tepki durumu olarak tanımlansa da her iki şekilde de kontrol altına alınmadığında duygusal veya fiziksel tahribatlara sebep olabilmektedir. Bununla birlikte stresi sadece insanlarla ilişkilendirmek de doğru değildir.

Selye stres konusunda yaptığı deneysel çalışmalar sonucunda zararlı bir etkenin akut olarak uygulanmasıyla farelerde biyolojik stres oluştuğu ve bu durumun üç aşamada görüldüğünü bulmuştur. Bu araştırmanın sonucunda insanın stresli durumlarında insan bedeninde oluşan üç aşamalı tepkiyi (alarm, direnme ve tükenme) genel uyum sendromu olarak adlandırmıştır (Biricik, 2019, s.5).

Stres kelimesi Latince “estricia”, eski Fransızca “estree” kelimelerinden gelmekte ve “zorlanma, gerilme ve baskı” anlamlarında kullanılmaktadır. Bununla birlikte 17. yüzyılda stres “felaket, bela, musibet, dert, keder, elem” gibi anlamlarda da kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda stres kavramı nesnelere, bireylere, ruhsal ve bedensel yapıya yönelik güç, baskı, zorluk anlamlarında kullanılmıştır (Turgut, 2016). Aslında stres kelimesinin taşıdığı anlamı zaman içinde fazla değişime uğramadan devam ettirdiği görülmekle birlikte geçmişten günümüze stres yaratan durum ve olayların çeşitlenerek arttığı da bir gerçektir.

Kaygı, depresyon, panik ve fobi gibi stresle örtüşen çeşitli duygular vardır (Rugg, Gerrard ve Hooper, 2008, s.2). Kaygı; bir gerçekten veya yakında olması beklenen tehlikenin tehdit olarak algılanmasından kaynaklanan yoğun telaş, önsezi, gerilim ve korku olarak ifade edilmektedir. Kaygı deneyimi her bir birey için kendine has özellikler göstermektedir.

Ancak kaygı genel fiziksel ve duygusal özellikler taşımaktadır (Mayer, 2008, s.4). Aslında kaygı belirsiz ya da sonucu hesaplanamayan durumlarda bireylerin yaşadığı duygusal tepkilerdir ve sonucunda huzursuzluk hissi yaratmaktadır. Kaygı genel olarak statikleşmiş karamsar bir durum olarak görülse de aslında kontrol edilebilir olduğunda pozitif sonuçlar doğurabilmektedir.

En iyi performansa ulaşmak isteyen her birey kaygı tarafından kontrol edilmek yerine onu nasıl kontrol edebileceğini öğrenmeli ve bununla birlikte kaygıyı yaşamını iyileştirmek için olumlu bir biçimde kullanmalıdır. Kaygı gerekli yaşam değişikliklerini yapmak için bir motivasyon kaynağıdır. Örneğin; çabalamaktan hoşlanmayan bir altıncı sınıf öğrencisi kendisinden beklenen performansı gerçekleştiremez. Ancak ortaokulda başarılı olamamaktan endişe etmeye başladığında ise kaygı onu iyi bir öğrenci haline getirmeye başlar (Mayer, 2008, s.2). Bu noktadan hareketle streste olduğu gibi az düzeyde var olan kaygı bireyin hedeflediği işte başarılı olmasını sağlamaktadır.

Zaman zaman hissedilen hayatın içinde var olan zorluklar, benlik saygısının zarar görmesi veya yaşamda karşı karşıya kalınabilecek zorluklar neticesinde duyulan üzüntü hali normal bir duygu durumudur. Ancak bu duygu kimi zaman bireylerin işini, yeme düzenini, uykusunu ve çevresi ile ilişkisini etkileyebilecek duruma gelebilmektedir (Özağı, 2007). Bireylerin yaşamlarında var olan bu tür duygu bozuklukları depresyon olarak ifade edilmektedir.

Panik bozukluk ve panik atak gibi olumsuz durumlarını stresle ilişkilendirmek mümkündür. Panik bozukluğu olan çocukların genellikle panik atak geçmişi vardır ve belirtileri arasında kalp çarpıntısı, terleme, titreme, baş dönmesi ve mide bulantısı bulunmaktadır (What is School Anxiety and How Does It Affect Children?) Çocuklarda ya da yetişkinlerde panik atağa neyin sebep olduğu her zaman açık değildir. Ancak bir konuda kaygılı olmak veya zor ya da stresli bir şey yaşamak panik atağa sebep olabilmektedir. Bu olumsuz durumlar şu şekilde sıralanabilir: evde ya da okulda yaşanan zor bir deneyimin neden olduğu endişe, sevilen birinin ölümü, istismar ya da ihmal gibi korkutucu bir deneyim, şiddetli bir deneyim (What are Panic Attacks?).

Fobi düzenli olarak belirli durumlarda (sık sık panik ataklarla) görülen yüksek seviyede endişe olarak tanımlanmaktadır. Bireyler korkuyla ilişkili her muhtemel tehdidin aşırı derecede farkındadır. Bu yüzden kaygı hissine sebep olan her durum, insan ya da yerlerden kaçınmakta veya onları hızlıca terk etmeye çalışmaktadırlar. Ancak buna rağmen mantıksal olarak durum bireye zarar verecek ya da öldürecek olmasa da yine de birey endişe hissetmektedir(Williams, 2010, s.9). Okul çağı çocuklarında okul fobisi en sık karşılaşılan fobi türlerinden biridir.

Herhangi bir çocuğun hayatında okul fobisinin rol oynamasının nedenleri çeşitlidir fakat herkes için ortak olan sebep çocuğun üstesinden gelemediği strestir. Stresi ortadan kaldırmanın en hızlı yolu çocuğun tehlikeli olarak gördüğü şeylerin tamamen güvenli olduğunu yeniden öğrenmesine izin vermektir. Bu mümkün olmazsa çocuğa stresle baş etmesinde yardımcı olunmalı ve çocuk neden bu korkuları yaşadığını anlamalı ve korkularını kontrol altında tutmayı öğrenmelidir (Csóti, 2003, s.8).

Stres bedensel ve ruhsal sağlığı korumaya ilişkin sık sık gündeme gelmekle birlikte aslında ekonomi, siyasal bilimler, işletme ve eğitim gibi pek çok alanda da telaffuz edilmektedir. Gazete ve dergilerde neredeyse her gün stresin tanımına, yönetilmesine, azaltılmasına yönelik haber ve bilgiler yer almakla birlikte günlük konuşmalarda da sık sık stres kavramı ile karşılaşmaktadır (Eryılmaz, 2009). Hatta günümüzde stres önlediği öne sürülen bilezik, çark, top, yüzük gibi materyallerin popüler hale getirildiği ve üretilen bu materyallerden önemli bir sektör oluşturulduğu da bilinmektedir.

### **Stresin İnsan Vücuduna Etkileri**

Araştırmacılar stres kaynaklarını ve stresin yol açtığı sonuçları açıklamak amacıyla farklı modeller geliştirmiş ve bu modellerde bireylerin yaşadığı, çalıştığı ortamlarda potansiyel stres kaynaklarının olduğunu belirtmişlerdir. Bireyler çok kolay bir şekilde strese maruz kalabilecekleri ortamlarda bulunmaktadır ve bireylerin karşılaştıkları stres kaynaklarını algılama şekilleri de farklılık göstermektedir. Dolayısıyla aynı olayın, bireylerde yarattığı stres düzeyi neticesinde ortaya çıkan belirtiler de farklı olabilmektedir (Balaban, 2000).

Stresin insan sağlığı üzerinde pek çok etkisinin olduğu artık kabul edilmekle birlikte bu etkiler stres kronikleştikçe yapıcı olmak yerine yıkıcı hale gelmektedir. Stres ile karşı karşıya kalan insan vücudu çeşitli hormonlar salgılayarak strese karşı tepki oluşturmaktadır. Stresörlere bağlı olarak ortaya çıkan hormonlar zamanla vücudun doğal dengesini bozmaktadır. Kontrol altına alınamayan stres ise vücut direncini azaltarak hastalıklara yol açmaktadır.

Biyolojik olarak insan vücudu insanın fiziksel ve zihinsel durumundaki değişiklikleri cesaretlendiren, durumdan kaçmasına ya da yüzleşmesine yardım eden adrenalin gibi bir dizi stres hormonu üretmektedir. Buna stres yanıtı adı verilir ve bunun "savaş ya da kaç" olarak isimlendirildiğini duymuş olabilirsiniz. Stres hormonları söz konusu olduğunda devreye giren üç kilit oyuncu; adrenalin (kaçış ile ilişkili), noradrenalin (savaş ile ilişkili) ve kortizoldür (bir tür açma kapama düğmesi) (McMahon, 2011, s.6). Klasik savaş-kaç reaksiyonu sırasında, stres anında harekete geçirilen bazı fizyolojik mekanizmalar ifade edilmektedir. Kasları besin ve oksijenle desteklemek için kardiyovasküler sistemin aktivitesi artırılır. Aynı zamanda birey uykusuz, saldırgan ve korkmuş hale gelir. Çevresel ipuçlarının yorumlanması tehlide bir çözüm sağlar ve koşullara bağlı olarak savaş ya da kaç ile sonuçlanabilir (Moberg ve Petersson, 2006, s.226).

İnsan vücudu, nöro-peptitler olarak adlandırılan proteinlerden oluşan kimyasal haberciler sistemini kullanır. Bu sistem beyin tarafından düzenlenmesine rağmen bu haberciler bağışıklık sistemi veya sindirim sistemi gibi vücudun diğer kısımlarından da salınabilir. Vücut fiziksel tehdit ya da bir özalgılamaya karşı tepki oluşturur. Bu duruma bir ilişki bittikten sonra sık sık tekrar eden kişinin kendisini sevimsiz görmesi örnek olarak verilebilir. Vücut bu habercileri kovacak ve üst üste aynı tepkileri sürdürecektir (Tummers, 2013, s.11). Kısacası bireylerin düşüncelerini vücutlarındaki nöro-peptit salınımı etkilemektedir.

Araştırmacılar yüz yılı aşkın süredir stres ile hastalıklar arasındaki ilişkiyi incelemekteler. Stres ilişkili hastalıklardan muzdarip olan insanların tercih edilen belirli bir sistemde ya da kas iskelet sistemi, kardiyovasküler veya gastrointestinal sistem gibi strese yatkın bir sistemde hiperaktivite gösterme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Örneğin kronik stres



bazı insanlarda kas gerginliğine ve yorgunluğa yol açabilir. Diğerleri için stres hipertansiyon, (yüksek tansiyon), migren baş ağrıları, ülserler veya kronik ishale katkıda bulunabilir. (Davis, Eshelman ve Kay, 2019, s.3). Stres sadece fiziksel rahatsızlıklara yol açmamaktadır. Stresin pek çok ruhsal bozukluğa da sebep olduğu bilinmektedir. Strese maruz kalan bireylerde duygusal dalgalanmaların yaşandığı görülmekle birlikte stresin sebep olduğu duygusal düzensizliklerin de fiziksel birçok hastalığa davetiye çıkardığı da kabul edilmektedir.

Duygusal düzensizlik; yaygın anksiyete bozukluğu, esansiyel hipertansiyon, majör depresif bozukluk ve koroner kalp hastalığı gibi görünüşte farklı olan psikopatoloji ve stresle ilişkili fiziksel bozukluklara yol açabilir. Tersine; kişisel yönlendirme, hedef belirleme, bir faaliyet için tutkulu olma ve bir amaç duygusuna sahip olma kişinin hızlı kalp atışını, zahmetli nefes almayı, gerginleşen bağırsağı görmezden gelmesine izin verir ve bazen stres tepkilerini kişinin yaşam tutkusunu tamamlamasına dönüştürür (McGrady, 2007, s.30). Stresin tetiklediği sağlık problemleri yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağlamda stresin yarattığı negatif etkileri minimum seviyeye indirmek için stresi kontrol altında tutmak ve doğru şekilde yönetmek önemli hale gelmektedir.

Stres bireylerin yaşantıları üzerinde oldukça etkindir ancak strese karşı bilinçli ve duyarlı olan bireyler çevrelerine karşı daha uyumlu davranışlar sergilemektedir. Stres nedenlerini tespit etmek, strese karşı alınması gereken önlemlerin içeriği konusunda yol gösterici olmakla birlikte stresin yönetilebilir ve denetlenebilir bir özellik taşıması önlemlerin uygulanması konusunda uygulayıcılara cesaret vermektedir (Durna, 2006). Stresi yönetmenin tekniklerini öğrenmek, stresin yol açabileceği yıkıcı etkilerden kurtulmakta fayda sağlamaktadır. Ancak bireylerin karşı karşıya kalabilecekleri stresörleri tamamen kontrol altında tutmaları çoğu zaman oldukça güçtür.

Stres hakkında bilgi edinmenin ve stres yönetim araçlarını öğrenmenin amacı hayatta var olan stresi yok etmek olamaz, zaten bu imkânsızdır. Stres değişime karşı doğal bir tepkidir ve değişim kaçınılmazdır. Yaşamda belli bir miktar strese sahip olmak normaldir. Ancak zorluklara, sorumluluklara, günlük baskılara, sorunlara, endişelere ve tehlikeye aşırı maruz kalma sonucu ortaya çıkan kümülatif stres sağlık ve mutluluğu tehdit eder (Tummers, 2013,

s.2). Günümüzde stressiz bir yaşam neredeyse imkânsızdır ve insan yaşadığı süre boyunca az ya da çok strese maruz kalmaktadır. Dolayısıyla stresle yaşamayı öğrenmek de stresin beraberinde getirdiği olumsuz etkilerin yol açabileceği zararı azaltmakta ve stresi katlanılabilir hale getirmektedir. Dolayısıyla stresi ve stres yönetiminin amacını doğru anlamak da önemlidir.

Stres yönetiminin amacı stresi ortadan kaldırmak değildir ancak hayat hem uyum göstermek zorunda olunan sevindirici stresörler hem de cevap gerektiren stresörler olmadan şüphesiz sıkıcı olurdu. Daha da ötesi, stres çoğu zaman en üst performans için bir motivasyon kaynağıdır. Örneğin kişi yaklaşan bir sınav için stres yaşadığında, büyük ihtimalle endişesiz olduğu zamandan daha çok çalışacaktır ya da bir topluluk önünde konuşacak olan bir kişi endişeli ise muhtemelen daha iyi bir konuşma hazırlayacaktır. Stres; faydalı, ufuk açıcı ve memnuniyet verici olabilmektedir. Bu sebeple stresi tamamen ortadan kaldırmak mümkün olsa bile, hayatımızdan stresi çıkarmak istemeyiz (Greenberg, 2011, s.12). Kısacası kısa süreli baş edilebilir stres bireylerin performanslarına olumlu katkılar sağlamakta ve bireyleri motive edici bir rol oynamaktadır.

### **Okul Stresi**

Stresin sadece yetişkinlerin başa çıkması gereken bir sorun olduğunu söylemek doğru değildir. Stres çocukluk çağında da sıkça gözlemlenen bir durum olmakla birlikte kuşkusuz sebepleri yetişkinlerinkinden farklıdır.

Çocukların stresli olduklarını anlamak her zaman kolay olmasa da, ruh hali değişiklikleri, sorun çıkarma, uyku düzeni değişiklikleri ya da yatak ıslatma gibi kısa dönemli davranış değişiklikleri gibi belirtiler olabilir. Bazı çocuklar mide ağrıları ve baş ağrıları gibi fiziksel etkiler deneyimlerler. Diğerleri konsantre olmakta ve okul çalışmalarını tamamlamakta güçlük çekerler. Bununla beraber içlerine kapanırlar ve yalnız başlarına çok zaman geçirirler (Sutton, 2011, s.42). Öğrencilerde okul sürecinde de farklı tepkiler gözlemlenebilmektedir. İlkokul öğrencileri kolayca ağlayabilir, sık sık tualete ya da okul hemşiresine gidebilir, sıralarında oturmakta zorluk çekebilir veya asabi olabilirler. Diğer taraftan bazı öğrenciler sinirlenebilir, muhalif olabilir ya da meydan okuyabilir ve yıkıcı

patlamalar yaşabilir. Bunun yanı sıra bazı öğrenciler de aşırı gülebilir (American Psychological Association, 2021).

Okula başlama çocuğun doğumdan sonra annesinden ikinci kez kopması olarak görölmektedir. Bu ayrılık sonrasında bazı çocuklarda yoğun bir biçimde stres yaşanmaktadır (Sarp, 1995). Okul stresi zamanında kontrol altına alınmadığında telafisi giderek zorlaşan problemlere neden olabilmektedir. Kearney (2007, s.18)ilk defa okula başlayan öğrencilerde ortaya çıkabilecek problemlerin önlenmesi ve öğrencilerin okula uyum sağlaması için bazı önerilerde bulunmaktadır.

1. Ebeveynler ilk kez okula başlayacak çocuklarıyla birlikte okul uyum toplantılarına katılmalıdır.
2. Okul başlamadan bir hafta önce okul araç gereçleri temin edilmelidir.
3. Ebeveynler çocukları ile okulun sınıf, kafeterya, spor salonu, kütüphane, resim ve müzik odaları gibi bölümlerini gezmeli ve çocuklarının okulla ilgili merak ettikleri başka şeyler olup olmadığını sormalıdır.
4. Ebeveynler okul açılmadan önce çocukları ile birlikte okula giderek okul rehber öğretmeni ve diğer öğretmenlerle tanışmalı, çocuğun okul rehber öğretmenin ve diğer öğretmenlerin odalarını öğrenmeleri sağlanmalıdır.
5. Ebeveynler okul taşıtı ile ilgili otobüs numarası, durakları, saatleri, otobüsü kaçırdıklarında ne yapmaları gerektiği gibi bilgileri çocukları ile paylaşmalıdır ve bunun bir alıştıması yapılmalıdır.
6. Ebeveynler okul açılmadan iki hafta önce hafta içi günler olmak şartıyla sabah okula gitmeden önce çocuğun yapması gereken erken kalkma, yıkanma, yeme, giyinme, diş fırçalama gibi sabah aktiviteleri çocuğa uygulatmalıdır.
7. Ebeveynler okul başlamadan bir gece önce çocukları ile rahatlatıcı bir konuşma yapmalıdır.
8. Ebeveynler okulun ilk günü çocuklarının sinirli olabilecekleri ya da okul binasına girmelerinin zaman alabileceğini düşünerek programlarını esnekleştirmeliler.

**Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Çocuğun okuldan önce ya da ev ortamında deneyimlediği olaylarla karşılaştırıldığında farklı olaylarla karşılaşmasını ve bu olaylarla meşgul olmasını içerdiği için okulun ilk yılı çocuk için önemli bir eğitimsel geçişe işaret etmektedir. Örneğin çocuklar sınıflar, açık hava oyun alanları, kütüphaneler ve tuvaletler gibi çeşitli binaları ve sosyal tesisleri kapsayan fiziksel çevre ile baş etmek zorundadırlar. Aynı sınıfta çok sayıda çocuğun tek bir öğretmenle bulunması ve yeni bir akran grubuna katılmaları sebebiyle çocuklardan beklenen sosyal talepler de bulunmaktadır. Bu durum okula başlamanın bir çocuğun yaşamının ilk yıllarında önemli bir geçiş olduğunu göstermektedir (Mirkhil, 2010).

Çocukların okula yaklaşımları farklıdır. Bazıları için okul heyecanla dört gözle beklenecek bilinmeyen bir maceradır. Diğerleri için okul öncesi deneyimi olsun ya da olmasın potansiyel olarak korkutucu bir yer olabilir. Çoğu çocuk okulun fiziksel yönleri, neleri gerektirdiği ya da öğretmenin rolü konusunda net olmamasına rağmen yine de sabırsızlıkla beklemektedir (Fabian, 2012, s.19). Bu dönem çocuğun arkadaşlık ve öğrenme macerasına başladığı zamandır, bu sadece tüm okul kariyeri için sürecek değil aynı zamanda daha sonra yaşam boyu öğrenen olmalarını sağlayacak eğitime karşı olumlu tutum geliştirme fırsatıdır (Larkins, 2011, s.6).

Ebeveynler ve öğretmenler ön safhalarda yer aldığından, çocuklarla ve ergenlerle günlük olarak etkileşime girdiğinden, potansiyel olarak gelişen sorunları tespit etmek için ideal bir konumdadırlar. Eğitimcilerin ve ebeveynlerin bir çocuğun büyük ölçüde stresli olduğu veya zorlandığı durumlarda ya da bir uyarana karşı tepkinin çocuk veya o yaştaki bir çocuk için olması gerekenden çok daha kapsamlı veya radikal olduğu durumlarda ortaya çıkan her türlü davranışsal ya da bilişsel değişime karşı istekli gözlemciler olmaları gereklidir (Lebrun, 2016, s.39).

İlkokulun ilk yılı öğrencilerin hayatlarında önemli bir süreçtir ve bazı öğrenciler bu dönemi yoğun stres altında geçirebilmektedir. Sınıf öğretmenleri öğrencilerin bu sürecine yakından tanıklık etmektedir. Bu sebeple birinci sınıf öğrencilerinin bu dönemde yaşadıkları stresin önlenmesi ya da en aza indirilebilmesi adına bu konuda alınması gereken tedbirleri sınıf öğretmenlerinin gözünden belirlemek önemlidir. Literatür incelendiğinde okul stresi,

ilkokul öğretmenlerinin yaşadıkları stres gibi konularda çok fazla çalışma olduğu görülürken birinci sınıf öğrencilerinin stresi konusunda yeterli sayıda çalışma olmadığı görülmüştür. Bu araştırmanın birinci sınıf öğrencilerinin okul stresini azaltma konusunda ayrıntılı veri sağlayarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu şekilde bu çalışmadan elde edilen veriler ve sonuçlar politika yapıcıların da bu konuda çözüm üretmeleri için yol gösterici olabilir. Bu noktalardan hareketle bu çalışma ilkokul birinci sınıf öğrencilerinin okul stresini azaltmak için alınması gereken tedbirleri belirlemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın amacı çerçevesinde “Sınıf öğretmenlerinin görüşlerine göre ilkokul birinci sınıf öğrencilerinin okul stresini azaltmak için ne tür tedbirler alınmalıdır?” sorusuna cevap aranmıştır.

Araştırma problemine verilebilecek cevapları daha derinlemesine incelemek amacıyla alan yazın taranmış ve aşağıdaki alt sorular oluşturulmuştur. Sınıf öğretmenlerinin görüşlerine göre ilkokul birinci sınıf öğrencilerinin okul stresini azaltmak için;

- Ebeveynlerin, öğretmenlerin, Millî Eğitim Bakanlığı'nın alması gereken tedbirler ile bu tedbirlerin dışında alınması gereken diğer tedbirler nelerdir?
- Ebeveynler, öğretmenler, Millî Eğitim Bakanlığı ve diğer kategorilerinde örtüşen (benzeşen) tedbirler bulunmakta mıdır?

## YÖNTEM

Bu araştırma nitel araştırma deseni kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma varsayımlarla, bir dünya görüşüyle, teorik merceğin olası kullanımıyla ve bireylerin veya grupların sosyal ya da insani bir probleme bağladıkları anlamı sorgulayan araştırma problemlerinin incelemesi ile başlamaktadır. Bu problemi incelemek için, nitel araştırmacılar araştırmaya yönelik ortaya çıkan nitel yaklaşımı, çalışma altında insanlara ve mekânlara duyarlı doğal bir ortamda verilerin toplanmasını ve kalıpları veya temaları kuran tümevarımsal veri analizini kullanır. Yazılı nihai rapor veya sunum katılımcıların seslerini,

araştırmacının düşüncelerini ve problemin karmaşık bir tanımını, yorumunu içerir ve literatürü genişletir ya da bir eylem çağrısına işaret eder (Creswell, 2007, s.37).

### **Araştırmanın Deseni**

Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden olgubilim (fenomenoloji) yöntemine göre tasarlanmıştır. Fenomenolojik felsefe bireylerin tecrübeleri sonucu ortaya çıkan anlamlara odaklanır. Bunun sebebi deneyimin davranışı şekillendirdiğini ve davranışın basit bir cevap ya da tepkinin dışında kasıtlı ve amaçlı olduğunu; davranışların amaçlar, inançlar, korkular, istekler ya da olgulara göre biçimlendiğini; aynı fenomeni deneyimleyen kişilerin deneyimlerinin ve anlamlandırmalarının aynı olmayacağını; güncel deneyimler kadar geçmiş deneyimlerin de önemli olduğunu iddia etmesidir (Ersoy, 2019, s.84). Bu çalışmada sınıf öğretmenlerinin deneyimlerinden faydalanılacağı için fenomenoloji yönteminin kullanılması uygun görülmüştür.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu Kastamonu merkezde bulunan üç ilkokul ile Devrekâni ilçesinde bulunan iki ilkokuldan toplam 61 öğretmen oluşturmaktadır. Bu çalışmada araştırma problemine ilişkin ayrıntılı veri elde edebilmek amacıyla amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu örnekleme türündeki amaç görece küçük bir örneklem grubu oluşturarak örnekleme araştırılan probleme uygun olabilecek katılımcıların çeşitliliğini maksimum şekilde yansıtmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2021, s.117). Araştırmada öğretmenler belirlenirken mesleki deneyim değişkeni dikkate alınarak çeşitlilik sağlanmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin kişisel değişkenlere göre dağılımı Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1. Araştırmanın Çalışma Grubu**

<b>Görev Yeri</b>	<b>İl Merkezi</b>	<b>İlçe</b>
	39	22
<b>Cinsiyet</b>	<b>Kadın</b>	<b>Erkek</b>
	33	28
<b>Yaş</b>	<b>30-40 arası</b>	<b>40 ve üstü</b>
	12	49

Mesleki Kıdem	0-10 yıl	11-20 yıl	21 ve üstü
	13	21	27

Tablo 1’de kişisel bilgileri verilen katılımcıların profili incelendiğinde katılımcıların 39’unun il, 22’sinin ise ilçede çalıştığı görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde 33’ünün kadın, 28’inin erkek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımı incelendiğinde 30-40 yaş arası 12, 40 ve üstü yaş aralığında 49 öğretmen bulunmaktadır. Katılımcılar mesleki kıdemleri bakımından gruplandırıldığında ise 0-10 yıl arası 13, 11-20 yıl arası 21 ve 21 ve üstü grupta 27 öğretmen olduğu görülmektedir.

### Veri Toplama Aracı

Araştırma verileri araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı-yapılandırılmış form kullanılarak elde edilmiştir. Literatürden faydalanılarak ve iki eğitim yönetimi uzmanından görüş alınarak hazırlanan yarı yapılandırılmış form iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik verilerine ilişkin sorular yer almaktadır. Yarı yapılandırılmış formun ikinci bölümünde sınıf öğretmenlerinden “İlkokul birinci sınıf öğrencilerinin okul stresini azaltmak için hangi tedbirler alınmalıdır?” sorusunu bu bölümde verilen 4 başlık altında yalnızca kelime ya da kelime grupları şeklinde cevaplamaları istenmiştir.

### Verilerin Toplanması

Çalışmanın verileri toplanırken öğretmenlerle okullarında okul saatleri dışında, okul iş ve işleyişini engellemeyecek şekilde yüz yüze görüşmeler yapılarak araştırmanın amacı, yöntemi ve aşamaları ayrıntılı olarak anlatılmıştır. Anlaşılmayan konularda da ek bilgi verilmiştir. Ayrıca öğretmenlere kişisel bilgilerinin gizli kalacağı, okul adlarının araştırmada kullanılmayacağı, araştırmadan elde edilen verilerin sadece bu araştırma kapsamında kullanılacağı ve başka hiçbir kurum ya da kuruluşla paylaşılmayacağı bilgisi verilmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılmak istediğini belirten öğretmenlere yarı yapılandırılmış form verilerek, formu doldurmaları istenmiştir. Katılımcıların bir kısmı formu verildiği anda doldurarak teslim etmiş, bir kısmı ise evlerinde doldurmak

istediklerini belirtmişlerdir. Formları evlerinde doldurmak istediğini belirten katılımcılardan formun teslim edileceği gün ve saat bilgisi alınmıştır. Bu formlar belirtilen gün ve saatlerde okullara tekrar gidilerek teslim alınmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmanın verileri içerik analizi yöntemlerinden kategorisel analiz ile analiz edilmiştir. Analiz sonucu bulunan kavramlar birbirleriyle bir kategori çerçevesinde sınıflandırılır. Kavramların birbirleriyle ilişkisi bulunarak bu ilişkiler üst düzey kategori ile ifade edilir. Kategori içerik analizinde bulunan kavramlardan daha soyut ve genel bir özelliktedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021, s.251). Öğretmenlerin yarı yapılandırılmış formda dört kategori altına yazdıkları tedbirlerden önce frekansı 10 ve 10'dan yüksek olan tedbirler analiz edilerek tablolaştırılmıştır. Daha sonra frekansı 10'dan düşük olan tedbirler tablo haline getirilmiştir. Sonrasında sadece bir kategori için önerilen tedbirler tablolaştırılmıştır. Son olarak birden fazla kategoride ortak olan tedbirler ortak yazıldıkları kategoriler belirlenerek tablolaştırılmıştır.

### **Geçerlik ve Güvenirlik**

Nitel araştırmalarda olgu veya olay ile ilgili bütüncül bir resim çizilebilmesi için araştırmacının elde ettiği verileri ve ulaştığı sonuçları doğrulamasına yardım edecek çeşitleme, katılımcı teyidi, meslektaş teyidi gibi bazı ek yöntemlerden faydalanması gerekmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021, s. 281). Bu çalışmada geçerlik ve güvenilirliği sağlamak için uzun süreli etkileşimde bulunma, katılımcıların önyargılarını minimuma indirme, denetim, literatürden faydalanma ve araştırma yöntemini ayrıntılarıyla açıklama yöntemlerinden faydalanılmıştır.

## **BULGULAR**

Araştırmada sınıf öğretmenlerinin ilkököl birinci sınıf öğrencilerinin okul stresini azaltmada alınabilecek tedbirler için “ebeveynlerin alması gereken tedbirler”, “öğretmenlerin alması gereken tedbirler”, “Millî Eğitim Bakanlığı'nın alması gereken



tedbirler’’, ‘‘diğer tedbirler’’ kategorilerinde verdikleri cevaplar üzerinden ortak cevaplar belirlenerek tablo haline getirilmiş ve sıra bazında frekanslar ölçülmüştür. Araştırmada sınıf öğretmenlerinden ilkökul birinci sınıf öğrencilerinin okul stresini azaltmak için alınması gereken tedbirleri uygun başlıklar altına sadece kelime olarak doldurmaları istenmesi, sınıf öğretmenleri tarafından önerilen tedbirlerin önem sırasına göre incelenmesi ve tartışılması amaçlanmıştır. Sebepleriyle katılımcılardan elde edilen veriler özellikle frekans değerleri kullanılarak tablolaştırılmıştır.

### Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerine göre öğrencilerin okul stresini azaltmada alınması gereken tedbirler ve bu tedbirlere ilişkin frekanslara Tablo 2 ve Tablo 3’te yer verilmiştir.

**Tablo 2. Frekansı 10 ve 10’dan Yüksek Tedbirler**

<b>Tedbir</b>	<b>f</b>
Okul ve öğretmen sevgisi	48
Eğlenceli aktiviteler	37
Veli-öğretmen-okul işbirliği	35
Seviyeye uygun ders kitapları	18
İlgi	17
Sınıf ortamının düzenlenmesi	17
Güleryüz	17
Hazır bulunuşluk sağlama	15
Okul öncesi zorunluluğu	14
Doğru yaşta okula başlama	14
Tanımaya	13
Okula başlamadan okul ziyareti	12
Öğretim yöntem ve tekniklerine hâkim olma	11
Öğretmene değer verme	10
Örnek olma	10
Toplam	288

Tablo 2’deki tedbirler incelendiğinde frekansı 10 ve 10’dan yüksek olan 15 tedbir bulunmaktadır, tedbirlerin toplam frekansı 288’dir. Frekansı en yüksek tedbirin ise ‘‘okul ve öğretmen sevgisi’’ olduğu görülmektedir.

**Tablo 3. Frekansı 10'dan Düşük Tedbirler**

<b>Tedbir</b>	<b>f</b>	<b>Tedbir</b>	<b>f</b>
Eğitime yeterli bütçe ayırma	9	Okula hazır olup olmadığına karar verme	5
Motivasyon	9	Bireysel farklılıkları dikkate alma	5
Ders sürelerini kısaltma	9	Kendini geliştirme	5
Ailelere seminerler verme	9	Eğitim programlarını ihtiyaca göre	
Disiplin	8	güncelleme	5
Kızımama, korkutmama	8	Çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirme	4
Psikolojik destek	8	Sosyalleştirme	4
Okulun ilk haftası şenlikler		Nitelikli öğretmen yetiştirme	4
düzenleme	7	Akranları ile tanıştırma	4
Hoşgörü	7	Düzenli aile hayatı	3
Etkili eğitim sistemi geliştirme	7	Okul araç gereçleri ile tanıştırma	3
Materyal gönderme	7	İlk hafta okula götürme	3
Olumlu davranışları ödüllendirme	6	Öz bakım becerileri kazandırma	3
Sabır	6	Korumacı olmama	3
Özgüven kazandırma	6	Sınıf tekrarı	1
Etkili iletişim kurma	6	Ev tipi okullar geliştirme	1
Sınıf mevcudunu azaltma	6	Hafta sonlarını birlikte geçirme	1
<b>Toplam</b>			<b>172</b>

Tablo 3 incelendiğinde frekansı 10'un altında olan 32 tedbir olduğu görülmektedir. Frekansı 10'un altında olan tedbirlerin toplam frekansı ise 172'dir.

**Tablo 4. Tek Kategoriye Yazılan Tedbirlerin Dağılımı**

<b>Ebeveynlerin Alması Gereken Tedbirler</b>	<b>f</b>
Okula hazır olup olmadığına karar verme	5
Sosyalleştirme	4
Düzenli aile hayatı	3
İlk hafta okula götürme	3
Korumacı olmama	3
Öz bakım becerileri kazandırma	3
<b>Toplam</b>	<b>21</b>
<b>Öğretmenlerin alması gereken tedbirler</b>	<b>f</b>
Öğretim yöntem ve tekniklerine hâkim olma	11
Etkili iletişim kurma	6
Bireysel farklılıkları dikkate alma	5
<b>Toplam</b>	<b>22</b>
<b>MEB'in Alması Gereken Tedbirler</b>	<b>f</b>
Ders sürelerini kısaltma	9

Eğitime yeterli bütçe ayırma	9
Ailelere eğitici seminerler verme	9
Etkili eğitim sistemi geliştirme	7
Materyal gönderme	7
Eğitim programlarını ihtiyaca göre düzenleme	5
Nitelikli öğretmen yetiştirme	4
Toplam	50
<b>Diğer Tedbirler</b>	<b>f</b>
Ev tipi okullar geliştirme	1
Toplam	1

Tablo 4'te sınıf öğretmenleri tarafından yalnızca bir kategoriye yazılan tedbirler yer almaktadır. Tablo 4 incelendiğinde ebeveynlerin alması gereken tedbirlerin toplam frekansının 21, tedbir sayısının 6; öğretmenlerin alması gereken tedbirlerin toplam frekansının 22, tedbir sayısının 3, MEB'in alması gereken tedbirlerin toplam frekansının 50, tedbir sayısının 7; diğer tedbirlerin toplam frekansının 1 ve tedbir sayısının 1 olduğu görülmektedir.

#### İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

**Tablo 5. Ebeveynler ve Öğretmenler Kategorilerinde Örtüşen Tedbirler**

Tedbir	Ebeveynler f	Öğretmenler f	Toplam
Okul ve öğretmen sevgisi	37	11	48
Güleryüz	1	16	17
Hazırbulunuşluk sağlama	14	1	15
Tanırna	5	8	13
Örnek olma	7	3	10
Disiplin	2	6	8
Kızımama-korkutmama	2	6	8
Hoşgörü	1	6	7
Özgüven kazandırma	2	4	6
Sabır	2	4	6
Kendini geliştirme	2	3	5
Çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirme	2	2	4
Toplam			147

Tablo 5 incelendiğinde ebeveynler ve öğretmenler kategorilerinde örtüşen 12 tedbir olduğu görülmektedir. Tabloda yer alan 12 tedbirin toplam frekansı ise 147'dir. En yüksek frekanslı tedbir ise "okul ve öğretmen sevgisi" olarak bulunmuştur.

**Tablo 6. Ebeveynler ve MEB Kategorilerinde Örtüşen Tedbirler**

Tedbir	Ebeveynler	MEB	Toplam
	<i>f</i>	<i>f</i>	
Okul öncesi zorunluluğu	9	5	14
Motivasyon	7	2	9
Okul araç gereçleri ile tanıştırma	2	1	3
Toplam			26

Tablo 6'da ebeveynler ve MEB kategorilerinde örtüşen tedbirler yer almaktadır. Tabloda yer alan 3 tedbirin toplam frekansı 26'dır.

**Tablo 7. Öğretmenler ve MEB Kategorilerinde Örtüşen Tedbirler**

Tedbir	Öğretmenler	MEB	Toplam
	<i>f</i>	<i>f</i>	
Eğlenceli aktiviteler	30	7	37
Seviyeye uygun ders kitapları	2	16	18
Olumlu davranışları ödüllendirme	2	4	6
Toplam			61

Tablo 7'de öğretmenler ve MEB kategorilerinde örtüşen tedbirler bulunmaktadır. Tabloda yer alan 3 tedbirin toplam frekansı 61'dir.

**Tablo 8. MEB ve Diğer Kategorilerinde Örtüşen Tedbirler**

Tedbir	MEB	Diğer	Toplam
	<i>f</i>	<i>f</i>	
Okulun ilk haftası şenlikler düzenleme	6	1	7
Sınıf mevcudunu azaltma	4	2	6
Toplam			13

Tablo 8'de MEB ve diğer kategorilerinde örtüşen tedbirler yer almaktadır. Tabloda bulunan 2 tedbirin toplam frekansı 13'tür.

**Tablo 9. Üç Kategoride Örtüşen Tedbirler**

Örtüşen Kategoriler	Ebeveynler	Öğretmenler	MEB	Diğer	Toplam
<b>Ebeveynler+MEB+Diğer</b>	<i>F</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	
Öğretmene değer verme	2	-	6	2	10
Toplam					10
<b>Ebeveynler+Öğretmenler+Diğer</b>	<i>F</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	
Okula başlamadan okul ziyareti	9	1	-	2	12
Akranlarıyla tanıştırma	2	1	-	1	4
Toplam					16
<b>Ebeveynler+Öğretmenler+MEB</b>	<i>F</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	
Psikolojik destek	4	2	2	-	8
Toplam					8
<b>Öğretmenler+MEB+Diğer</b>	<i>F</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	
Sınıf ortamının düzenlenmesi	-	10	6	1	17
Doğru yaşta okula başlama	-	5	7	2	14
Toplam					31

Tablo 9'da 3 kategoride örtüşen tedbirler yer almaktadır. Tablo 9'a göre Ebeveynler+MEB+Diğer kategorilerinde örtüşen tedbir sayısı 1, toplam frekansı 10; Ebeveynler+Öğretmenler+Diğer kategorilerinde örtüşen tedbir sayısı 2, toplam frekansı 16; Ebeveynler+Öğretmenler+MEB kategorilerinde örtüşen tedbir sayısı 1, toplam frekansı 8; Öğretmenler, MEB, Diğer kategorilerinde örtüşen tedbir sayısı 2, toplam frekansı 31'dir.

**Tablo 10. Dört Kategoride Örtüşen Tedbirler**

Örtüşen Kategoriler	Ebeveynler	Öğretmenler	MEB	Diğer	Toplam
<b>Ebeveynler+Öğretmenler+MEB+Diğer</b>	<i>F</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>	
Veli-öğretmen-okul işbirliği	11	13	10	1	35

Tablo 10'da 4 kategoride örtüşen tedbirler yer almaktadır. Tablodaki tedbir sayısı 1 ve tedbirlerin toplam frekansı 35 olarak bulunmuştur.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Stres bireylerin karşılaştıkları zorluklara verdikleri tepkilerdir ve bu tepkiler ortalama bir düzeyde olduğu sürece stres her insanın hayatında olması gereken bir durumdur. Ancak

stres düzeyi arttıkça stresin birey üzerindeki etkisi olumsuz hale gelmektedir. İlkokula başlamak bireylerin hayatlarındaki dönüm noktalarından biri olmakla birlikte aileler için de önemli ve zorlu bir süreçtir. Bu bağlamda bu sürecin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi oldukça önemlidir ve yaşanması muhtemel stresi minimum düzeye indirmek için okul, aile ve Milli Eğitim Bakanlığı'nın üstüne düşen misyonları yerine getirmeleri kuşkusuz eğitim sürecinde ortaya çıkması olası problemleri ortadan kaldıracaktır. Bu çabanın bir yansıması olarak temel eğitim sürecinde etkin rol üstlenen sınıf öğretmenlerinin okul stresi hakkındaki görüşlerine dayanarak çocukları okul stresinden mümkün olduğunca arındırmak sağlıklı bir eğitim ortamının oluşturulmasında geniş bir etkililik sağlayacaktır.

Bu araştırma birinci sınıf öğrencilerinin okul stresini azaltmada alınacak tedbirleri belirlemeyi amaçlamıştır. Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen bulgular araştırmanın alt problemleri çerçevesinde değerlendirilerek sonuçlara ulaşılmış ve tartışılmıştır. Son olarak ise önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmanın birinci alt probleminde ‘‘İlkokul birinci sınıf öğrencilerinin okul stresini azaltmak için ebeveynlerin, öğretmenlerin, Milli Eğitim Bakanlığı'nın alması gereken tedbirler ile bu tedbirlerin dışında alınması gereken diğer tedbirler nelerdir?’’ sorusuna yanıt aranmıştır ve araştırma verileri incelendiğinde sınıf öğretmenleri tarafından oluşturulan 47 farklı tedbir önerisi bulunmuştur. Araştırmaya katılan 61 sınıf öğretmeni bulunmaktadır. Bu doğrultuda sınıf öğretmenlerinin büyük bir çoğunluğunun alınması gerektiğini düşündükleri ilk 3 tedbir oldukça önemlidir. Sınıf öğretmenlerinin %78.68'i (n=48) okul ve öğretmen sevgisi, %60.65'i (n=37) eğlenceli aktiviteler, %57,37'si (n=35) veli-öğretmen-okul işbirliği cevaplarını vermiştir. Katılımcı öğretmenlerin çoğunluğunun ortak görüşü sevgi, eğlenceli okul ortamı ve işbirliği ile çocukların okula başlama süreçlerinde karşı karşıya kalabilecekleri okul stresinin önlenilebilir hale getirebileceği ya da bu tedbirlerle stresin etkilerini azaltmanın mümkün olabileceği şeklindedir.

Literatürde araştırma sonuçlarını destekleyen bir dizi araştırma bulunmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde Kayadibi (2002) sevginin öğrenmeyi kolaylaştıran bir faktör olduğunu ifade etmekte ve öğretmenlerin öğrencilerini sevginin var olduğu ortamda eğitmeleri gerektiğini belirtmektedir. Bu çalışmanın dışında toplumdaki yaygın kanaat

değerlendirildiğinde öğrencilerde okul sevgisi oluşmasının itici gücü olarak çocuğun öğretmenini sevmesi durumu öne çıkmaktadır. Özellikle çocuğun yoğun stresörlere maruz kalacağı oldukça sancılı ve gerilimli geçmesi muhtemel bir dönemden, sahici sevginin gücüyle kurtularak güçlü bir şekilde ayakta kalması mümkün olacaktır.

Başka bir araştırmada Çalışkan ve Ayık (2015) eğitimde başarı sağlamak isteyen eğitim yöneticilerinin okullarında uyguladıkları eğitim programında öğretmenlerin olduğu kadar ebeveynleri de katılımcı haline getirebilmek için anne-baba ve öğretmen ilişkisine önem verilmesi gerektiğini belirtmektedir. Ayrıca çalışmada ebeveynlerin okul etkinliklerine katılımlarının okul başarısını artırdığı, velilerle sağlıklı iletişim kurulamadığında ise okul aile birliklerinin işlerinin zorlaştığı ve bunun yanı sıra velilerin eğitim sürecine katılımlarının azaldığı vurgulanmaktadır.

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından da ev-okul bağını güçlendirmek amacıyla gerçekleştirilen çalışmalar yapılmaktadır. Çocuklar için etkin bir rol model olmaları sebebiyle velilere pratik bilgiler sunularak onları aktif olarak desteklemek amacıyla ‘BİZDEN’ isimli aylık bülten MEB tarafından hazırlanmıştır. Ev ile okul arasında güç bir bağ kurulmasının hedeflendiği vurgulanmıştır ve aynı zamanda aile-okul-öğrenci-veli işbirliği gerekliliği belirtilmiştir (<https://www.meb.gov.tr/veliler-icin-aylik-bulten-bizden/haber/19881/tr>).

Bir diğer çalışmada Yıldırım (2013) fiziki şartları bakımından iyi olmayan sınıf ve okulların (kalabalık sınıflar, sınıfın çok sıcak veya soğuk olması), çocuğun öğretmenleri ve arkadaşları ile iletişiminin kötü olmasının, ekonomik açıdan düşük bir aileden gelen öğrencilerin yüksek gelire sahip ailelerde büyüyen çocuklar tarafından dışlanmasının da çocuklarda strese yol açtığını belirtmektedir.

Sınıf öğretmenleri tarafından önerilen diğer tedbirler ise; ‘‘seviyeye uygun ders kitapları, ilgi, sınıf ortamının düzenlenmesi, güler yüz, hazır bulunuşluk sağlama, okul öncesi zorunluluğu, doğru yaşıta okula başlama, tanıma, okula başlamadan okul ziyareti, öğretim yöntem ve tekniklerine hakim olma, öğretmene değer verme, örnek olma, eğitime yeterli bütçe ayırma, motivasyon, ders sürelerini kısaltma, ailelere seminerler verme, disiplin, kızmama-korkutmama, psikolojik destek, okulun ilk haftası şenlikler düzenleme, hoşgörü,

okula hazır olup olmadığına karar verme, bireysel farklılıkları dikkate alma, kendini geliştirme, eğitim programlarını ihtiyaca göre düzenleme, çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirme, sosyalleştirme, nitelikli öğretmen yetiştirme, akranları ile tanıştırma, düzenli aile hayatı'' olarak bulunmuştur. Bu tedbirlere ilişkin de literatürde destekleyici araştırmalar bulunmaktadır.

Ogelman vd.'nin (2015) 68-72 aylık okul öncesi eğitime ve ilkokula devam eden çocukların okula uyumu ve öğretmenleriyle ilişkisini araştırdığı çalışmada çocukların okula uyum değişkenlerinde (işbirlikli katılım, kendi kendini yönetme, okuldan kaçınma, okulu sevme) sınıf türü açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca öğretmen-çocuk ilişkileri (öğretmene yakınlık, bağlılık) açısından anasınıfına devam eden çocukların ilkokul birinci sınıfa devam eden akranlarına göre daha yüksek puanlar aldıkları, öğretmenle çatışma değişkeninde ise ilkokul birinci sınıf çocuklarının ana sınıfına giden akranlarına göre daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Dolayısıyla anaokuluna devam etme çocukların okula, öğretmenlerine uyum sağlamalarında önemli olmakla birlikte 7 yaşından önce ilkokula başlama da çocuklarda uyum problemlerine yol açmakta ve bunun sonucunda da strese neden olmaktadır.

Arı (2014) ise çalışmasında ilkokul birinci sınıfa beş yaşında (60 aylık) başlamayı öğretmen görüşlerine göre incelemiş okula başlama yaşının 60 aylık çocuklara çekilmesiyle sınıfların hem yaş (12 aydan fazla) hem de hazır bulunuşluk düzeyi yönünden farklılıklara yol açtığı, farklı seviyede hazır bulunuşluk ile başlayan öğrencilerin zamanla aralarındaki farkın açıldığı, öğrencilerin eğitim öğretimde zorluklar yaşadıkları, bu durumun sadece öğrencileri olumsuz etkilemediği öğretmenlerin de mutsuz olduğu ve uygulamadan vazgeçilmesini istedikleri sonuçlarına ulaşmıştır.

Yoleri ve Tanış'ın (2014) ilkokul birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin okula uyumlarını inceledikleri çalışmalarında cinsiyet değişimi açısından okula uyumda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş, okula 7 yaşında başlayanların uyum düzeyi 5 yaşında başlayanlara göre yüksek olduğu, ayrıca okul öncesi eğitimi alanların almayanlara göre daha uyumlu olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.



Şentürk'ün (2016) araştırmasında ise takvim yaşı olarak ilkokul birinci sınıfa erken başlayan çocuklarda karşılaşılan güçlüklerle ilişkin öğretmen görüşleri alınmıştır. Araştırmada karşılaşılan sorunlar; fiziksel ortamın yetersizliği, uyum sorunları, gelişimsel farklılıklar, hazır bulunuşluk sorunları, gerekli materyallerin sağlanamaması, temizlik ve hijyen sorunları, eğitim programları ve ders kitaplarına ilişkin sorunlar, hizmet içi eğitim sorunları, aile ve yönetici tutumları, öğretmen ve öğrencilerin karşılaştıkları sorunlar, öğrencilerin ileriki yaşlarda karşılaştıkları sorunlar olarak belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin karşılaştıkları sorunlardan biri olarak erken okula başlayan çocukların yaştlarından geri kaldığı ve bu durumun hem kendilerini hem de öğretmenlerini ve ailelerini olumsuz etkileyerek psikolojik baskı, stres ve gerilime yol açtığı belirtilmiştir.

2023 Vizyonu kapsamında yeni kararlar alınmıştır. 2019 yılında 69 ayını dolduran çocukların ilkokula kaydedilmesine yönelik düzenleme uygulanmaya başlanarak çocuğun okula erken başlamasına ya da kaydının ertelenmesine olanak tanınmıştır. MEB'in çalışma takvimine iki ara tatil eklenmiştir. Teneffüs sürelerinde de değişime gidilerek tekli eğitim verilen okullarda teneffüslerin en az 15 dakika; ikili eğitimin uygulandığı okullarda ise teneffüslerin en az 10 dk olmasına karar verilmiştir (<https://www.aa.com.tr/tr/egitim/mebin-vizyon-hedefleri-2020de-hiz-kazanacak/1663236>).

Araştırmaya katılan sınıf öğretmenleri 40 dakika olan bir ders süresinin kısaltılması gerektiği belirtmişlerdir. Milli Eğitim Bakanlığı'nın son yıllarda yaptığı açıklamalarda ders sürelerinin öğrencilerin dikkati dağıtması sebebiyle kısaltılması gerektiği vurgulanmaktadır (<http://www.milliyet.com.tr/milli-egitim-bakani-yilmaz-ders-ekonomi2557584/>). Ayrıca 2023 Vizyon Belgesi'nde ilkokul müfredatlarında çocukların ilgi, yetenek ve mizaçlarına uygun şekilde düzenleneceği; ilkokullardaki teneffüs ve serbest etkinlik saatlerinde düzenlemeler yapılacağı; yardımcı kaynak ihtiyacını büyük oranda ortadan kaldırılacak adımlar atılacağı; ders çizelgelerinin ilkokul ve ortaokullar için farklı şekilde düzenleneceği; çocukların düşünsel, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını destekleyen Tasarım-Beceri Atölyeleri kurulacağı belirtilmiştir (<http://2023vizyonu.meb.gov.tr/>). 2023 Vizyon Belgesi'nin 23 Ekim 2018 tarihinde açıklamasının sonrasında il ve ilçe milli eğitim müdürlükleri aracılığıyla okullarda Tasarım Beceri atölyeleri kurulması süreci hızlanmıştır.

Bununla birlikte COVID 19 Pandemisi ile birlikte dünyada olduğu gibi Türkiye’de de eğitimde bazı değişimlere gidilmiştir. Milli Eğitim Bakanı Ziya Selçuk ders programlarının yapılandırılacağı, EBA ile internet yoluyla ve TRT ile TV’den gerekli telafi eğitimlerinin verileceğini açıklamıştır. Ayrıca 16 Mart 2020 ve 30 Mart 2020 tarihleri arasında 2 hafta süreyle okullar tatil edilmiştir (<http://www.meb.gov.tr/bakan-selcuk-koronaviruse-karsi-egitim-alaninda-alinan-tedbirleri-acikladi/haber/20497/tr>) . Bunlara ek olarak EBA’da ‘‘Şimdi Teneffüs Zamanı’’ adıyla EBA’nın ders ve sınava hazırlık içeriklerine öğrencilerin eğlenceli vakit geçirebileceği bir içerik eklenmiştir. ‘‘Şimdi Teneffüs Zamanı’’ kapsamı altında zekâ geliştirme, kütüphane ve sanal müze etkinlikleri kullanıma sunulmuştur (<http://www.meb.gov.tr/ebada-simdi-teneffus-zamani/haber/20809/tr>) . EBA TV üzerinden Cumartesi günleri ödüllü yerli ve yabancı filmler yayınlanmaya başlanmıştır (<http://www.meb.gov.tr/eba-tv-sinema-kusagi-basliyor/haber/20926/tr>). 21-25 Eylül 2020 tarihleri arasında uyum programı çerçevesinde birinci sınıflar için bir gün 30’ar dakika 5 etkinlik saatinden oluşan yüz yüze eğitim verileceği, 28 Eylül-2 Ekim tarihleri arasında ve sonrasında haftada 2 gün 30’ar dakikalık 5 etkinlik şeklinde eğitime başlanacağı açıklanmıştır (<http://www.meb.gov.tr/okul-oncesi-egitim-ve-1-siniflar-yuz-yuze-egitime-basliyor/haber/21614/tr>). Kademeli olarak yüz yüze eğitime açılan okulların 16 Kasım- 20 Kasım 2020 ara tatilinin sonrasında tekrar uzaktan eğitim yoluyla eğitime devam etmesi kararının alındığı açıklanmıştır (<http://meb.gov.tr/ara-tatilin-ardindan-ders-zili-23-kasim-pazartesi-gunu-uzaktan-egitimle-caliliyor/haber/22007/tr>). Tüm bunlara ek olarak ders saatleri tüm kademelerde 2020-2021 eğitim öğretim yılında uzaktan eğitim sürecinde 30 dakika olarak uygulanmaktadır.

COVID 19 Pandemisi ile tüm dünyada eğitim uygulamalarında değişikliklere gidildiği bir gerçektir. Türkiye’de ise ders saatlerinin kısaltılması, EBA üzerinden içerikler sunulması, EBA TV üzerinden filmler yayınlanması bu süreçteki değişikliklere örnek olarak verilebilir. Tüm bu yenilikler ilkokula başlayacak öğrencilerin okul stresini azaltmak amacıyla gerçekleştirilmiş olmasa da bu süreçte ilkokula başlayacak öğrenciler için de olumlu katkı sağlayacağı öngörülebilir.

Araştırma kapsamında sınıf öğretmenlerinin önerdiği tedbirler “tek bir kategoriye yazılan tedbirler” olarak da tablolaştırılmıştır. Bu kapsamda katılımcı öğretmenlerin sadece bir grubun görevi olduğunu düşündüğü tedbirler ise şu şekildedir: Ebeveynlerin alması gerektiği düşünülen tedbirler; okula hazır olup olmadığına karar verme, sosyalleştirme, düzenli aile hayatı, ilk hafta okula götürme, korumacı olmama, öz bakım becerileri kazandırma şeklindedir. Öğretmenlerin alması gereken tedbirler; öğretim yöntem ve tekniklerine hâkim olma, etkili iletişim kurma, bireysel farklılıkları dikkate alma olarak bulunmuştur. MEB’in alması gereken tedbirler; ders sürelerini kısaltma, eğitime yeterli bütçe ayırma, ailelere eğitici seminerler verme, etkili eğitim sistemi geliştirme, materyal gönderme, eğitim programlarını ihtiyaca göre düzenleme, nitelikli öğretmen yetiştirme şeklinde sınıflandırılmıştır. Bu bölümde diğer tedbirler kategorisinde ise ev tipi okullar geliştirme alınabilecek bir tedbir olarak yer almaktadır.

Katılımcı sınıf öğretmenleri tarafından sadece bir kategoriye yazılan bu tedbirler incelendiğinde su sonuçlara ulaşılabilir: Bu kategorideki ebeveynlerin alması gereken tedbirler bir anne babanın yapması gereken görev ve sorumluluklardır. Dolayısıyla öğretmenler tarafından iyi-anne baba olma vurgusu yapıldığı ve anne-baba rolünün önemine dikkat çekildiği söylenebilir. Öğretmenlerin alması gereken tedbirler kategorisinde ise öğretmenlerin öğretmenlik bilgi ve becerilerine odaklanıldığı görülmektedir. MEB’in alması gereken tedbirler incelendiğinde ise maddi olarak destekleme, eğitime, programlama konularının öğretmenler tarafından MEB’in görevi olarak görüldüğü ve bu kapsamda çalışmalar yapması gerektiği sonucuna ulaşılabilir. Diğer tedbirlerde ise “ev tipi okullar geliştirme” tedbiri yer almıştır. Bu tedbirden hareketle okullarda öğrenci ve öğretmenlerin kendilerini evlerinde oldukları gibi hissetmeleri gerekliliğinin vurgulandığı sonucu çıkarılabilir.

Araştırmanın ikinci alt probleminde “Ebeveynler, öğretmenler, Milli Eğitim Bakanlığı ve diğer kategorilerinde örtüşen tedbirler bulunmakta mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu kapsamda iki kategoriye yazılan tedbirler, üç kategoriye yazılan tedbirler ve dört kategoriye yazılan tedbirler tablolaştırılmıştır. Örtüşen tedbirlerin ise tedbirin sadece bir grup tarafından değil ortak yapılması gerektiğini vurguladığı söylenebilir.

İki kategoriye yazılan tedbirler incelendiğinde yanıtlara göre örtüşen tedbirler dört bölümde toplanmıştır. “Ebeveynler ve Öğretmenler” kategorisinde; “okul ve öğretmen sevgisi, güleryüz, hazır bulunuşluk sağlama, tanıma, örnek olma, disiplin, kızmama-korkutmama, hoşgörü, özgüven kazandırma, sabır, kendini geliştirme, çocuğun sorumluluk duygusunu geliştirme” tedbirlerinin ebeveynler ve öğretmenler tarafından alınması gerektiğini belirtilmiştir. Bu tedbirler incelendiğinde değerlere vurgu yapıldığı söylenebilir.

“Ebeveynler ve MEB” kategorilerinde örtüşen tedbirler incelendiğinde; “okul öncesi zorunluluğu, motivasyon, okul araç-gereçleri ile tanıştırma” olarak üç tedbir yazıldığı bulunmuştur. Örtüşen bu tedbirler değerlendirildiğinde sınıf öğretmenleri ebeveynleri ve MEB’i ilkökul birinci sınıfa başlayacak öğrencilerin okula ön hazırlıkları konusunda sorumlu gördüğü sonucu çıkarılabilir.

“Öğretmenler ve MEB” kategorilerinde örtüşen tedbirler; eğlenceli aktiviteler, seviyeye uygun ders kitapları, olumlu davranışları ödüllendirme” olarak bulunmuştur. Bu tedbirler incelendiğinde sınıf öğretmenlerinin öğretmenleri ile MEB’i eğitim-öğretim sürecini organize eden ve kontrol eden bir güç olarak algıladıkları sonucuna ulaşılabilir.

“MEB ve Diğer” kategorilerinde örtüşen tedbirler; “okulun ilk haftası şenlikler düzenleme, sınıf mevcudunu azaltma” olarak bulunmuştur. Bu kategorideki tedbirler incelendiğinde örtüşen tedbirlerin olumlu bir okul iklimi yaratmaya yönelik tedbirler olduğu sonucuna varılabilir.

Üç kategoriye yazılan tedbirler incelendiğinde sınıf öğretmenlerinin yanıtlarına göre örtüşen tedbirler dört bölümde toplanmıştır.

“Ebeveynler+MEB+Diğer” kategorisinde “öğretmene değer verme” tedbiri yer almaktadır. Bu tedbir incelendiğinde eğitimin yapı taşı olan öğretmenlerin eğitim sürecindeki başat rolüne vurgu yapıldığı ve öğretmenin kendini değerli, mutlu ve önemli hissettiği bir eğitim ortamında öğrencinin de kendini değerli, mutlu ve önemli hissedeceği, dolayısıyla da stresin ortadan kalkacağı sonucuna ulaşılabilir.

“Ebeveynler+Öğretmenler+Diğer” kategorisinde “okula başlamadan okul ziyareti, akranlarıyla tanıştırma” tedbirleri yer almaktadır. Bu tedbirler incelendiğinde birinci sınıfa

başlayacak öğrencilerin okulla ve sınıf arkadaşlarıyla tanıştırmalarının öğrencilerdeki bilinmezleri ve okula dair soru işaretlerini ortadan kaldırabileceği sonucuna ulaşılabilir. İlkokula başlayan öğrenciler için uyum programları Milli Eğitim Bakanlığı tarafından hazırlanmakta ve okul başlamadan bir hafta önce uygulanmaktadır. Uygulanan bu program dışında ilkokul birinci sınıfa başlayacak öğrencilerin okula ve akranlarına uyumu için araştırmanın katılımcıları bireysel okul ziyaretlerini kastetmiş olabilirler.

“Ebeveynler+Öğretmenler+MEB” kategorisinde örtüşen tedbir “psikolojik destek” tedbiri olarak bulunmuştur. Bu tedbirden ilkokul birinci sınıfa başlayacak ya da birinci sınıfa devam eden öğrencinin psikoloji destek almaya ihtiyaç duyabileceği ve bu desteğin koordineli bir biçimde ebeveyn-öğretmen-MEB tarafından verilmesi gerekliliği çıkarılabilir.

“Öğretmenler+MEB+Diğer” kategorisinde “sınıf ortamının düzenlenmesi ve doğru yaşta okula başlama” tedbirleri yer almaktadır. Bu tedbirler incelendiğinde okul için gelişim düzeyini tamamlamış öğrencilerin yani doğru yaşta okula başlatılan öğrencilerin gelişim düzeylerine uygun şekilde düzenlenmiş sınıflarda öğrenim görmesi gerektiği sonucu çıkarılabilir.

Dört kategoriye yazılan tedbirler incelendiğinde bu kategoride “veli-öğretmen-okul işbirliği” tedbiri yer almaktadır. Bu tedbir incelendiğinde sınıf öğretmenlerinin eğitim sürecinde işbirliğinin önemine vurgu yaptıkları sonucuna ulaşılabilir.

Araştırmada genel olarak ilkokul birinci sınıf öğrencilerinin okul stresini önlemek için ebeveynlerin, öğretmenlerin, Milli Eğitim Bakanlığı'nın ortak hareket ederek zamanında gerekli tedbirleri alması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre araştırmacılara yönelik bazı önerilerde bulunulabilir.

1. Araştırmada sadece sınıf öğretmenlerinin görüşlerinden faydalanılmıştır. Veli, öğrenci ve okul yöneticilerinin görüşlerinden faydalanılarak yeni çalışmalar yapılabilir.
2. Ebeveyn-öğretmen-Milli Eğitim Bakanlığı arasındaki iletişimin sağlıklı bir düzeyde olması ilkokul birinci sınıf öğrencilerinin stresini azaltacağı öngörülmesi sebebiyle karşılıklı iletişimin artırılması için çalışmalar yapılabilir.

3. Çalışmada üç kategoride örtüşen tedbirlerden (ebeveynler+MEB+diğer) biri “öğretmene değer verme” tedbiridir. Bu konuda MEB’in gerçekleştireceği; öğretmenlerin çalışma koşullarını iyileştirme, öğretmenlerin maaşlarında iyileştirmeye yönelik adımlar atma, Yükseköğretim Kurumu ile işbirliği yapılarak eğitim fakültelerinin başarı sıralamalarının yükseltilmesi konusunda karar alma, ücretli öğretmenlik uygulamasını kaldırma, öğretmenlik kariyer basamaklarını tekrar gündeme alarak liyakat temelinde uygulamaya geçirme, Öğretmenlik Meslek Kanunu çıkarma gibi reformlar öğretmenlerin toplumdaki değerini artırabilir. Ayrıca bu konuda ebeveynlere; öğretmenlerin okuldaki uygulamalarına müdahaleci tavır sergilemekten kaçınmaları, öğretmenlere yönelik destekleyici ve olumlu tutum göstermeleri, yapıcı davranışlar sergilemeleri gibi önerilerde bulunulabilir. Ek olarak medyanın öğretmenlerin mesleki saygınlığını körelten yayınlarının engellenmesi, öğretmenlere yönelik olumlu mesajlar içeren dizi, film ve programların yapılması önerilerinde bulunulabilir.

4. Çalışmada “veli-öğretmen-okul işbirliği” tedbirinin dört kategoride de örtüşen tek tedbir olduğu görülmüştür. Bu konuda okullarda geniş katılımlı ve işbirliğini artırıcı projeler yapılması önerilebilir.

**KAYNAKLAR**

- Altınok, V. (2009). İş stresinin ortaöğretim öğretmenleri üzerindeki etkisi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 513-532.
- American Psychological Association (2021). Students Experiencing Stress. <https://www.apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf> adresinden 17.03.2024 tarihinde erişilmiştir.
- Arı, A. (2014). İlkokul birinci sınıfa başlama yaşına ilişkin öğretmen görüşleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(3), 1031-1047.
- Arslantürk, Z. & Amman, T. (2013). *Sosyoloji kavramlar- kurumlar süreçler-teoriler* (9. Baskı). İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Azar, A. (2011). Türkiye’de öğretmen eğitimi üzerine bir söylem: nitelik mi, nicelik mi? *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 1(1), 36-38.
- Balaban, J. (2000). Temel eğitimde öğretmenlerin stres kaynakları ve başa çıkma teknikleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 188-195.
- Biricik, Y. S. (2019). *Akademik personelin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma düzeylerinin öğrenilmiş güçlülük yönünden değerlendirilmesi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Calp, M. (2014). Farklı yaş aralığındaki birinci sınıf öğrencilerinin okuma, yazma, kalem tutma, derse katılma ve akademik başarılarının karşılaştırılması. *EKEV Akademi Dergisi*, 18(60), 31-54.
- Creswell, J. W. (2007). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. New York: Sage.
- Csöti, M. (2003). *School phobia, panic attacks and anxiety in children*. United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Çalışkan, N. & Ayık, A. (2015). Okul aile birliği ve velilerle iletişim. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 69-82.
- Davis, M., Eshelman, E. R. ve Kay, M. M. (2019). *The relaxation & stress reduction workbook. The United States of America*: New Harbinger Publications.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.
- Ekiz, D. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (6. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Erden, M. (2011). *Eğitim bilimlerine giriş* (6. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Ersoy, A. F. (2019). Fenomoloji. A. Saban & A. Ersoy (Eds.). *Eğitimde nitel araştırma desenleri* (3. Baskı) içinde 81-134. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, VI(II), 20-37.
- Fabian, H. (2012). *Children starting school: a guide to successful transitions and transfers for teachers and assistants*. New York: Roudledge.

- Greenberg, J. S. (2011). *Comprehensive stress management*. New York: Mc Graw-Hill.
- Gold, Y. & Roth, R. A. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout. the professional health solution*. London, Washington D.C: The Falmer Press.
- Gürbüz, S. & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: felsefe-yöntem-analiz* (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gökyer, N. (2021). *Eğitim sistemlerinin oluşumu ve türk eğitim sisteminin yapısı*. İçinde N. Cemaloğlu (Ed.), *Türk eğitim sistemi ve okul yönetimi* ( 1-36). Ankara: Pegem Akademi. *Türk Eğitim Sistemi Ve Okul Yönetimi — E-kitap — Turcademy*
- Kayadibi, F. (2002). Sevgi faktörünün eğitim verimliliği üzerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5, 33-50.
- Kearney, C. A. (2007). Getting your child to say “yes” to school: a guide for parents of youth with school refusal behavior. New York: Oxford University Press.
- Kurul, N. (2012). *Eğitim finansmanı* (2.Baskı). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Larkins, P. (2011). *How to Prepare Your Child for Primary School*, Andrews UK Ltd.
- Lebrun, M. (2016). *Surviving school stress : strategies for well-being in today's complex world*, Rowman & Littlefield Publishers.
- Mayer, D. P. (2008). *Overcoming school anxiety*. New York: Amacom.
- McGrady, A. (2007). Psychophysiological mechanisms of stress: foundation for the stress management therapies. P. M. Lehrer & R. L. Woolfolk & W. E. Sime (Eds.). Principles and practice of stress management (pp. 16-37). New York: The Guildford Press.
- McMahon, G. (2011). *No more stress! Be own your stress management coach*. Great Britain: Karnac.
- Mirkhil, M. (2010). Important ingredients for a successful transition to school. *Internal Research in Early Childhood Education*, 1(1), 60-70.
- Moberg, K. U. & Petersson, M. (2006). Antistress, well-being, empathy and social support. B. B. Arnetz & R. Ekman (Eds.). Stress in health and disease (pp. 226-242). The Federal Republic of Germany: Wiley VCH Verlag GmbH & Co. KGaA.
- Ogelman, H. G. & Seçer, Z. & Gündoğan, A. & Bademci, D. (2015). 68-72 aylık okul öncesine ve ilkokula devam eden çocukların okula uyum ve öğretmenleriyle ilişkilerinin karşılaştırılması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34 (1), 1-17.
- Özağı, A. (2007). *Depresyon düzeyi yüksek parçalanmış aile çocuklarıyla yapılan eğitsel grup oyunlarının depresyon düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Rugg, G. & Gerrard, S. & Hooper, S. (2008). *The stress-free guide to studying at university*. Great Britain: Sage Publications.
- Sarp, N. (1995). Öğretmenlerin ilkokula başlayan çocuklarda gözledikleri sorunlar ve bu sorunlara yaklaşımları. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 129-132.



- Sutton, A. L. (2011). *Stress-related disorders sourcebook (3rd Ed)*. Detroit: Omnigraphics Inc.
- Şentürk, C. (2016). Takvim yaşı olarak ilkokul birinci sınıf eğitimine başlayan çocuklarda karşılaşılan güçlüklerle ilişkin öğretmen görüşleri. *Journal of European Education*, 6(3), 9-30.
- The Crucial Role of School Child Development. [The Crucial Role Of School In Child Development \(Ipehochiminh.com\)](http://www.ipehochiminh.com) adresinden 14.03.2024 tarihinde erişilmiştir.
- Tummers, N. E. (2013). *Stress management: a wellness approach*. The United States of America: Human Kinetics.
- Turgut, E. (2016). *Ortaöğretimde öğrenim gören karatecilerin stresle başa çıkma yollarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Wells, A. (2009). *Metacognitive theory for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.
- What are Panic Attacks? <https://www.unicef.org/parenting/mental-health/what-are-panic-attacks> adresinden 17.03.2024 tarihinde erişilmiştir.
- What is School Anxiety and How Does it Affect Children ([greenwichpsychology.com](http://www.greenwichpsychology.com)) adresinden 17.03.2024 tarihinde erişilmiştir.
- Williams, C. (2010). *Overcoming, anxiety, stress and panic a five areas approach*. London: Hodder Arnold, An Hachette UK Company.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, F. (2013). *İlköğretim okullarında örtük program ve ilköğretim öğrencilerinin örtük programdan kaynaklanan stres algıları*. Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Yoleri, S, & Tanış, H. M. (2014). İlkokul birinci sınıf öğrencilerinin okula uyum düzeylerini etkileyen değişkenlerin incelenmesi. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 2014, 130-141.
- <https://www.aa.com.tr/tr/egitim/mebin-vizyon-hedefleri-2020de-hiz-kazanacak/1663236> adresinden 01.02.2021 tarihinde erişilmiştir.
- <http://2023vizyonu.meb.gov.tr/> adresinden 01.02.2021 tarihinde erişilmiştir.
- <http://meb.gov.tr/ara-tatilin-ardindan-ders-zili-23-kasim-pazartesi-gunu-uzaktan-egitimle-caliyor/haber/22007/tr> adresinden 01.02.2021 tarihinde erişilmiştir.
- <http://www.meb.gov.tr/bakan-selcuk-koronaviruse-karsi-egitim-alaninda-alinan-tedbirleri-acikladi/haber/20497/tr> adresinden 01.02.2021 tarihinde erişilmiştir.
- <http://www.meb.gov.tr/ebada-simdi-teneffus-zamani/haber/20809/tr> adresinden 01.02.2021 tarihinde erişilmiştir.
- <http://www.meb.gov.tr/eba-tv-sinema-kusagi-basliyor/haber/20926/tr> adresinden 01.02.2021 tarihinde erişilmiştir.

<http://www.meb.gov.tr/okul-oncesi-egitim-ve-1-siniflar-yuz-yuze-egitime-basliyor/haber/21614/tr> adresinden 01.02.2021 tarihinde erişilmiştir.

<https://www.meb.gov.tr/veliler-icin-aylik-bulten-bizden/haber/19881/tr> adresinden 01.02.2021 tarihinde erişilmiştir.

<http://www.milliyet.com.tr/milli-egitim-bakani-yilmaz-ders-ekonomi-2557584/> adresinden 29.11.2017 tarihinde erişilmiştir.

## SUMMARY

### **Purpose**

Primary school period is one of the most important turning points in human life. When this process is not managed correctly, families may come up against many different problems. Stress is also one of these problems in this process. This study aims to reveal the precautions need to be taken in order to minimize the first grade primary school students' school stress. The problem of the study is: What measures should be taken to minimize the school stress of primary school first grade students? The sub-problems of the research are:

1. What are the precautions that need to be taken by parents, teachers, the Ministry of National Education and the other precautions need to be taken apart from these precautions?
2. Are there any overlapping precautions in the categories of parents, teachers, The Ministry of National Education and others?

### **Method**

In the study, the research's study group constitutes 61 primary teachers who work in 5 primary schools in Kastamonu province and Devrekâni district in 2015-2016 education year. This study was designed according to the phenomenological pattern that is one of the qualitative research methods because it was aimed to investigate the phenomenon in detail. The answers of the participants were analyzed using the categorical analysis technique, one of the content analysis techniques. Maximum diversity sampling that is one of the purposeful sampling types was preferred in this study. The data of the research were obtained using a semi-structured form developed by the researchers. In this study the primary teachers were asked to answer the question 'What measures should be taken to minimize the school stress of the first-grade primary school students?' in order to collect data and the responses were written in 4 categories (parents, teachers, Ministry of Education, the other) in the semi-structured form.

### **Findings**

In this study 47 different precautions were suggested by the participants. The total frequency of the precautions is 460. When the findings related to the first sub-problem were analyzed, 15 precautions with the frequency of 10 or higher than 10 were found. The total frequency of these measures is 288 and the highest frequency precaution is 'love of school and teacher'. The total number of precautions written in only one category is 17 and the total frequency of these precautions is 94. When the findings related to the second sub-problem were analyzed, 12 overlapping precautions were found in the categories of parents and teachers. The total frequency of these precautions is 147. 3 overlapping precautions were found in the categories of parents and The Ministry of National Education. The total frequency of these precautions is 26. In the teachers and The Ministry of National Education categories, 3 overlapping precautions were found. The total frequency of these precautions is 61. 2 precautions were found in The Ministry of National Education and others categories. The total frequency of the precautions is 13. When overlapping precautions in three categories were analyzed, 6 precautions were found. The total frequency of these categories is 65. When overlapping precautions in four categories were analyzed, only one precaution was found. The total frequency of this precaution is 35.


### **Conclusion**

Average level stress is a condition that should be in every person's life. However, when the stress level of the person increases, the effects of stress may turn into negative. Starting primary school is one of the most important turning points in the lives of people. In this context, it is very important to pass this difficult process in a healthy way. So in this process school, parents and The Ministry of

*National Education have to support the first grade primary school students to eliminate possible problems. In this research, it was concluded that parents, teachers and Ministry of Education should cooperate together to minimize the school stress of the first-grade primary school students.*

### **ORCID**

Ergün Recepoğlu  ORCID 0000- 0002-3382-0609\*\*\*

Hülya Çınar  ORCID 0000-0003-3796-3647

### **Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı**

Bu çalışmanın planlanması, yürütülmesi ve yazılı hale getirilmesinde araştırmacılar eşit oranda katkı sağlamıştır.

### **Destek ve Teşekkür Beyanı**

Veri toplama sürecine katılım gösteren sınıf öğretmenlerine teşekkür ederiz.

### **Çatışma Beyanı**

Araştırmacıların, araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

### **Etik Kurul Beyanı**

Bu araştırma2020 öncesinde ve 2020 öncesi verileri kullanılarak gerçekleştirildiği için etik kurul izni gerektirmemektedir.