

Safarlı, S., & Yılmaz Bingöl, T. (2025). Özel sektörde çalışan öğretmenlerin genel iş stresiyle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi psikoeğitim çalışması. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, (Ö4), 116-123.



JSES

Journal of Sustainable Educational Studies

e-ISSN: 2757-5284

Geliş/Received: 04.03.2025 Kabul/Accepted: 26.06.2025



Makale Türü (ArticleType): Araştırma Makalesi/Research Article

Özel Sektörde Çalışan Öğretmenlerin Genel İş Stresiyle Başa Çıkma Becerilerinin Geliştirilmesi Psikoeğitim Çalışması¹

Sabir SAFARLI²

Tuğba YILMAZ BİNGÖL³

Özet

Bu çalışmada özel sektörde çalışan öğretmenlerin genel iş stresiyle başa çıkma becerilerini arttırmak üzerine geliştirilen psikoeğitim programının etkisi incelenmiştir. Araştırmada 2x2 gerçek deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu, 2023-2024 eğitim-öğretim döneminde özel sektörde çalışan 16 öğretmenden oluşmaktadır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Genel İş Stresi Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar arasından uygun örnekleme yöntemi ile seçilen kişiler, rassal dağılımla deney ve kontrol gruplarına 8'erli dağıtılmıştır. Deney grubundaki katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan altı oturumluk, iş stresiyle başa çıkma psikoeğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki bireylere ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi için İlişkisiz Örneklemeler t Testi ile Two Way ANOVA testi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda özel sektörde çalışan öğretmenlerin genel iş stresiyle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine yönelik olan psikoeğitim çalışmasına katılan öğretmenlerin genel iş stresi seviyelerinde anlamlı bir azalma olduğu bulunmuştur. Programa katılan öğretmenlerin genel iş stresi seviyelerinin düşmesi, programın etkililiğini göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: İş stresi ile başa etme, psikoeğitim, özel sektör öğretmenliği

Psychoeducation Study on Improving The Skills of Teachers Working in the Private Sector to Cope with General Job Stress

Abstract

This study examined the effect of a psychoeducation program developed on increasing the skills of teachers working in the private sector to cope with general job stress. A 2x2 experimental design was used in the study. The study group consisted of 16 teachers working in the private sector in the 2023-2024 academic year. The General Job Stress Scale was used as the data collection tool in this study. 8 people each were selected for the experimental and control groups from among the participants using the convenience sampling method. A six-session psychoeducation program on coping with job stress prepared by the researcher was applied to the participants in the experimental group. No application was applied to the individuals in the control group. Unrelated Samples t Test and Two Way ANOVA test were used to analyze the data obtained from the study. As a result of the statistical analyzes, it was found that there was a significant decrease in the general job stress levels of teachers who participated in the psychoeducation study aimed at developing the skills of teachers working in the private sector to cope with general job stress. The decrease in the general job stress levels of

¹ Bu çalışma 27 Aralık 2024 tarihinde gerçekleştirilen 4. Ulusal Eğitimde Mükemmeliyet Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Uzman Psikolojik Danışman, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı, İstanbul-Türkiye, sabirsafarli1@gmail.com, ORCID: 0009-0009-1294-7617

³ Prof. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul-Türkiye, tbingol@fsm.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1104-2244

teachers who participated in the program shows the effectiveness of the program.

Keywords: Coping with job stress, psychoeducation, private sector teaching.

1. GİRİŞ

Selye 1977’de stres sözcüğünü ilk kullanan araştırmacı olarak stresi, “vücudun belirli olmayan bir dış faktöre karşı gösterdiği özgül olmayan tepki” olarak tanımlamıştır. Ayrıca, stresin bireyin sağlığına negatif bir biçimde etki ettiğini ortaya koyarak, bireylerin toplum hayatı içinde en önemli konu olan özgürlüğünü kısıtladığını ortaya koymuştur (akt. Çalış, 2023). Stres, gündelik yaşamda her bireyin mutlaka yaşadığı psikolojik bir durum olarak bilinmektedir. Stresin olumsuz bir şekilde algılanması aslında bireylerin stresörlere verdikleri reaksiyonların uzun süreli ve şiddetinin yüksek olması ile ilgilidir (Tarhan, 2019). Stres, gündelik yaşamda her bireyin karşılaştığı bir öge olarak yaşamın temel bir parçası haline gelmiştir. Bireylerde stresli olma durumu normal karşılanmakta esas noktanın yaşanan stresin düzeyi olduğu ileri sürülmektedir. Stres düzeyinin artmasıyla bireylerde patolojik durumlar da görülebilmektedir. Stresin en çok yaşandığı türlerden birisi de aktif olarak çalışan bireylerin karşılaştığı iş stresi durumudur. İş yerindeki patron ve çalışan dahil olmak üzere iş yerlerinde yer alan tüm çalışan bireylerde iş stresi görülmektedir. Bu kavram artık onlar için olmazsa olmaz bir hal almıştır. İş stresi, çalışan tüm bireylerin yaşamında daima yerini alan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

İş stresi kavramı sadece çalışan bireylerin sağlığı ile mutluluğunu değil, kurumların üretkenliğini de etkileyen bir sorun olarak dikkat çekmektedir (Akyurt, 2022). Stres yaşayan meslekler incelendiğinde stresli olan mesleklerin arasında öğretmenlik mesleği de bulunmaktadır (Doğmuş ve Yıldırım, 2023; Farley ve Chamberlain, 2021). Günümüzde özellikle devlet sektöründe çalışan öğretmenlerden ziyade özel sektördeki kolej, özel eğitim kursu ve rehabilitasyon merkezi gibi kurumlarda çalışan öğretmenlerin daha fazla iş stresi yaşadığı görülmektedir. Öğretmenlerin özel sektörde yaşadığı iş stresi; çalışma saati, maaş ve çalışma ortamı vb. koşullardan kaynaklanabilmektedir. Eğitim ve öğretim süre zarfında belirlenen amaçlara ulaşmak adına öğretmenlerin büyük görev ve sorumlulukları vardır fakat, bu adı geçen görev ve sorumlulukların yerine getirilmesinde stres kavramı, engel oluşturmaktadır (Altınok, 2009; Çalış, 2023). Öğretmenlerin yaşadığı stresin kaynakları incelendiğinde; uygun nitelikte olmayan fiziksel koşullar, okuldaki öğrencilerin sergilediği disiplinsiz davranışlar, okuldaki idarecilerin destek olmaması, istenilmeyen tayinler gerçekleşmesi, velilerin destek olmaması ve toplumda yapılan eleştirileri olarak sıralanır (Balaban, 2000; Çalış, 2023). Görev ve sorumluluk haricinde ilave olarak eklenen iş yükü de iş stresi düzeyinin artmasına neden olan faktörlerden birisi olarak öne çıkmaktadır. Yapılan uygulamalardan sonra öğretmenlerin iş stresi seviyelerini arttıran bir diğer konu da mobbing kavramıdır. İsveççe kökenli bir sözcük olan mobbing psikolojik taciz ve yıldırma olarak da tanımlanmaktadır. Mobbing her ne kadar toplumda istendik bir davranış olmasa da, ne yazık ki oldukça yaygın olan bir durum haline gelmiştir. Günümüzde sadece iş yerlerinde değil toplumun her yerinde karşılaşılabilmektedir.

Okullarda öğretmenlerin yaşadığı iş stresi yalnızca kendilerini değil birlikte çalıştıkları meslektaş ve iş arkadaşlarını, öğrencileri, velileri kısaca çevresindeki diğer bireyleri de etkilemektedir. Bu yaşanan iş stresi öğretmenlerin iş ve yaşam doyumu ile de yakın ilişkilidir. İş stresinin verilen eğitimin kalitesini de büyük ölçüde etkilediği görülmektedir. Bireylerin yaşadığı iş stresi durumu bazı yeni kavramları da ortaya çıkarabilmektedir. Bunlardan birisi tükenmişliktir. Tükenmişlik kavramı kelime anlamı bakımından bitmek, tükenmek, sıkılmak, bıkmak ve yorulmak olarak da bilinmektedir. Özellikle diğer meslektaşlarına oranla daha uzun süre çalışan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik yaşadığı görülebilmektedir. Öğretmenlerin iş stresini etkileyen bir diğer faktör iş hayatında ve gündelik yaşamda kullandığı iletişim becerileridir. Kişiler arası iletişimde “ben dili” ve “sen dilini” birbirinden ayırmak hem olumlu iletişim hem de bireyler arasında daha pozitif ve sağlıklı bir ortam oluşturma açısından oldukça önemlidir. Gündelik yaşamda bireylerin kişiler arası iletişimde “ben dilini” kullanması ön görülmektedir.

Tüm bu faktörler ele alındığında öğretmenlerin yaşadığı iş stresi durumunun birçok nedenden kaynaklandığı görülmektedir ve bu stresin incelenmesi oldukça önemlidir. Özellikle özel sektörde çalışan öğretmenlerin iş hayatında yaşadığı tüm bu problemler göz önüne alındığında yapılacak çalışmaların hem sektördeki çalışanlara hem de alan yazına katkı sağlayacağı öngörülebilir. Literatür incelendiğinde stres ve iş stresi ile ilgili deneysel çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Aydın ve İmamoğlu, 2013, Göklü, 2017, Gündüz, 2019, Rezzan ve Gündoğdu). Ancak özel sektör öğretmenler ile yürütülen çalışmaya rastlanmamıştır. Grupla psikolojik danışma

uygulamas, sosyal mikrokozmos bir özelliğe sahip olması sebebiyle gerçek hayatın adeta bir yansıması gibidir (Voltan-Acar, 1988, Yalom, 2002; Yayı, 2017). Bireyler grup terapisinde kendileri ile benzer sorunları yaşıyan kişilerle bir araya gelirler. Yani grup terapisinde aynı problemleri yaşıyan kişiler bir çatı altında buluşurlar. Bu konuyla ilgili olarak Türk folklorunda (halk bilimi) bazı ifadeler yer almaktadır. Bunlar ‘aynı dertten muzdarip olmak, kader ortağı ve aynı yolun yolcusu olmak şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Grup terapisine katılım gösteren üyeler yaşadıkları sorunlar noktasında yalnız olmadıklarını fark ettikleri an kendi içlerinde pozitif bir etki hissederler. Grupla psikolojik danışmanın çeşitli grup türleri bulunmaktadır. Bu yapılan çalışmada da bir psikoeğitim programı tasarlanarak uygulanmıştır. Psikoeğitim oturumları bir beceri geliştirmeye yönelik olup aynı zamanda eğitimsel bir içeriğe sahiptir ve aynı zamanda terapötik bir müdahaledir. Bu nedenle bu araştırmada, özel sektörde çalışan öğretmenlere genel iş stresiyle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi konulu psikoeğitim programı uygulanarak, programın, genel iş stresi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu tasarlanan psikoeğitim programının alanda çalışan psikolojik danışmanlara ve diğr ruh sağlığı hizmeti çalışanlarına, eğitimcilere ve özel sektör öğretmenlerine fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan yola çıkarak araştırmanın problem cümlesi aşağıdaki şekildedir:

Özel sektörde çalışan öğretmenlerin genel iş stresiyle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan psikoeğitim programının öğretmenlerin genel iş stresi düzeyleri üzerinde nasıl bir etkisi vardır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli/Deseni

Bu araştırma deneysel desen ile yürütülmüştür. Araştırmada özel sektörde çalışan öğretmenlerin genel iş stresiyle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesine yönelik hazırlanan psikoeğitim programının, katılımcıların genel iş stresleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu etkiyi belirleyebilmek adına 2x2 gerçek deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmada deney ve kontrol olmak üzere iki grup ile çalışılmıştır. Katılımcılara; ön-test ve son-test ölçümleri uygulanmıştır. Ön-test uygulamasının ardından, deney grubu ile 90’ar dakikalık 6 oturumdan oluşan grup psikoeğitim çalışması gerçekleştirilmiş ve uygulamalar bittikten hemen sonra son-testler uygulanmıştır. Bu süreçte kontrol grubu ile herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deneysel süreç bittikten sonra, kontrol grubundaki bireylere de stresle başa çıkma konulu seminer düzenlenmiştir. Araştırmanın deseni Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışmanın Deneysel Deseni

Grup	N	Öntest	Deneysel İşlem	Son test
Deney	8	GSİÖ	İş Stresi ile Başa Çıkma Becerileri Psikoeğitim Programı	GSİÖ
Kontrol	8	GSİÖ	Uygulama yok	GSİÖ

2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu özel sektörde çalışan 16 öğretmenden oluşmaktadır. Grupluşturulmadan önce, yapılacak olan çalışmayı tanıtmak ve katılımcı bulmak amacıyla bilgilendirici nitelikte bir afiş tasarlanmış ve duyurular yapılmıştır. Ardından başvuru yapan bireylere ölçme aracı uygulanarak stres seviyesi yüksek bireylere bilgi verilmiş ve grup çalışmasına katılmak konusunda gönüllü olanlar arasından rassal atama ile deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Katılımcıların 8’i deney, 8’i kontrol grubunda yer almıştır.

2.3. Verilerin Toplanması

Veriler Google form aracılığıyla toplanmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Genel İş Stresi Ölçeği: Ölçeğin orijinali De Bruin (2006) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Teleş (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek boyutludur ve toplam 9 maddeden

oluşmaktadır. 5’li likert tipindedir. Ölçeğin genel Cronbach alfa katsayısı 0,91 ve Spearman-Brown güvenirlik katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur. Ölçek genel ortalamasının düşük çıkması iş stresi seviyesinin düşük, yüksek çıkması ise iş stresi seviyesinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölkeden alınabilecek en düşük puan 1, en yüksek puan 5’tir (Teleş, 2020). Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında iyi uyum sergilediği görülmüştür ($\chi^2/sd=1.96$; RMSA=0.06; CFI=0.99; IFI=0.99; GFI= 0.97; RMR=0.04; NFI=0.99).

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler Google Form aracılığıyla Genel İş Stresi Ölçeği ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler değerlendirilirken SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkları elde ederken T-testi ve Two-Way ANOVA testi kullanılmıştır.

2.6. Araştırma ve Yayın Etiği

Yapılan çalışmada “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “*Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler*” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

2.6.1. Etik kurul izni

Kurul adı = FSMVÜ Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Karar tarihi= 09/05/2024

Belge sayı numarası= 2024-35/02

2.7. Süreç

Programın geliştirilmesi için alanyazın taramasından sonra programın içerik ve planı oluşturulmuştur. Program altı oturumdan oluşmaktadır ve oturum başlıkları şu şekildedir: 1. Oturum: Tanışma 2. Oturum: Stresin beden üzerindeki etkileri 3. Oturum: Mobbing ve etkileri 4. Oturum: Stresle baş etme yöntemleri 5. Oturum: Nefes egzersizleri ve iletişim becerileri 6. Oturum: Gevşeme egzersizleri ve Sonlandırma

2.7.1. Programın uygulanması

Özel sektörde çalışan öğretmenlerin genel iş stresiyle başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik bu psikoeğitim programı, altı hafta boyunca, haftada bir kez 90 dakika süreyle yürütülmüştür. Programda stresle baş etme yöntemleri, gevşeme ve nefes egzersizleri gibi teknikler kullanılmıştır. Birinci oturumda programın genel amaçları, içeriği ve işleyişi konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Ardından, grup üyelerinin birbirleriyle tanışması, grup kurallarının oluşturulması, üyelerin programa katılım amaçlarını belirtmeleri ile devam edilmiştir. Lider, grup üyelerine iş stresi hakkında bilgilendirme yapmış, iş stresiyle ilgili sorunları herkesin yaşadığı ve yalnız olmadıkları düşüncesi üzerinde durulmuştur. Üyelerin iş stresi konusunda yaşadıkları problemleri daha iyi bir şekilde tanımlayabilmeleri ve bunun etkilerini fark etmeleri sağlanmıştır. İkinci oturumda, grup üyelerinin şu an da yer aldıkları iş hayatlarına ilişkin stres yaratan durumları fark etmesi ve stresin beden üzerindeki etkileri hakkında bilgilendirme sağlanmıştır. Grup üyelerinin iş stresi yaşadıkları an da uygulayabilecekleri birtakım çözümler geliştirme ve üçüncü oturumda, grup üyelerini mobbing kavramı, öğeleri ve etkileri konusunda bilgilendirme, grup üyelerinin şu an da yer aldıkları iş hayatlarında mobbing konusunda farkındalık oluşmasına ve mobbing’e maruz kalma durumuna ilişkin çözüm stratejileri geliştirmelerine olanak sağlama, grup üyelerinin ileriki iş hayatında yaşanabilecek mobbing durumlarına karşı hazırlıklı olabilmelerine yardımcı olmak amaçlanmıştır. Dördüncü oturumda, grup üyelerine stresle baş etme yöntemlerinin öğretilmesi, stresle baş etme beceri ve stratejilerinin geliştirilmesi, stres yönetimi hakkında bilgilendirme yapma, stresli durumlara karşı önceden hazırlıklı olmayı sağlayabilmek amaçlanmıştır. Beşinci oturumda, üyelerin gündelik yaşamın her alanında yaşadıkları stresli ve gergin anlardaki algıladıkları gerilimle baş etmek adına nefes egzersiz tekniklerinin öğrenilmesini ve uygulanmasını sağlamak ve aynı zamanda üyelerin iletişim becerilerinin geliştirilmesini sağlayarak iş hayatında ve gündelik yaşamlarında “ben dilini” kullanarak çevrelerindeki kişilerle daha sağlıklı ve olumlu nitelikte iletişim kurmalarına yardımcı olabilmek amaçlanmıştır. Son oturum olan altıncı oturumda ise, grup üyeleriyle yapılan tüm oturumlar hakkında genel olarak bir değerlendirme yapma, gevşeme egzersizi teknikleri hakkında bilgilendirme yapma, gündelik yaşamda stresli anlarda gevşeme egzersizi tekniklerinin uygulanabilmesini sağlama ve grup üyelerinin yapılan tüm oturumlardaki kazanımlarını paylaşmasını sağlamak amaçlanmıştır.

3. BULGULAR

Katılımcıların ön-test ölçümlerinden elde ettikleri puanlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Grupların Ön-test Ölçümlerinden Elde Ettikleri Puanların t-testi Sonuçları

Grup	N	Ortalama Puan	Standart sapma	Sd	T	p
Deney	8	29.75	5.92	18	.493	.628
Kontrol	8	27.44	6.40			

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların ön-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı yani grupların birbirine denk olduğu söylenebilir ($p > .05$).

Hem deney hem kontrol grubunda bulunan bireylerin Genel İş Stresi Ölçeği ön-test, son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Grupların Ön-test Son-test Ölçümlerinden Elde Ettikleri Puanların ANOVA Sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	825.000	16			
Grup(D/K)					
Hata	136.472	1	136.472	17.91	.000
	688.528	15	45.902		
Gruplar içi	1223.511	17			
Ölçüm (ön-test/son-test)	602.041	1	602.041	31.88	.000
Grup*Ölçüm	338.194	1	338.376	17.91	.000
Hata	283.194	15	18.880		

Tablo 3 incelendiğinde, grup ayrımı yapılmaksızın bireylerin, ön-test ve son-test ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın da anlamlı olduğu saptanmıştır ($F(1-15) = 31.88$; $p < .001$). Bu saptanan bulgu gruplar arasında ayrım yapılmadığında, öğretmenlerin genel iş stresi seviyelerinin yapılan deneysel çalışmaya bağlı olarak değiştiğini gösterir. Ayrıca bu yapılan araştırma adına önemli olan ortak etkinin (grup*ölçüm etkisinin), incelenmesi sonucu elde edilen değer de anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır ($F(1-15) = 17.91$; $p < .001$). Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarında yer alan öğretmenlerin ön-test ve son-test ölçümlerinde Genel İş Stresi Ölçeği’nden elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Yapılan varyans analizinden elde edilen bulgular, çalışmadaki gruplar arasındaki ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur ($F(2-36) = 17.91$; $p < .001$).

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada genel iş stresiyle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi için hazırlanan psikoeğitim programının özel sektör öğretmenlerinin iş stresini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Gündüz (2019) yüksek lisans tezi kapsamında Üsküdar Devlet Hastanesinde çalışan 15’er kişilik iki grup ile yaptığı psikoeğitim çalışması sonucunda iş stresi ile algılanan stresin azaldığını saptamıştır. Göklü (2017) iş stresiyle başa çıkmada yaratıcı dramın kullanılması konulu yaptığı çalışmada özel ve kamu sektöründe çalışan 32’şer kişilik deney ve kontrol grubu olmak üzere toplam iki gruba yaptığı çalışmada, deney grubundaki bireylerin iş stresi seviyesi azalarak pozitif yönde anlamlı bir şekilde etkilenmiştir. Kontrol grubunda yer alan katılımcılarda ise, iş stresi seviyesinde anlamlı bir farklılık olmamıştır. Bu çıkan sonuçlar; yaratıcı drama yöntemi kullanılarak tasarlanmış olan iş stresiyle başa çıkma eğitim programının, özel ve kamu kurumlarında çalışmakta olan kişilerin iş stresiyle baş etmesinde etkili olduğu söylenebilir. Aydın ve İmamoğlu (2013) Marmara Üniversitesi 3. Sınıf öğrencileriyle yaptığı stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik yaptığı grup çalışmasında öğrencilerin

kaygıyla ilgili tutum seviyelerinde önemli bir değişiklik oluşturmamakla beraber, otomatik düşünceler boyutunda anlamlı farklılık saptamıştır. Öçalan (2003) çevik kuvvet polislerinin iş stresi ve depresyon düzeylerinin azalmasında grupla psikolojik danışmanın etkisi konulu çalışmada, grupla psikolojik danışmanın polis memurlarının iş stresi ve depresyon düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Rezzan ve Gündoğdu (2016) stresle baş etme becerisi düşük olan üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, yaratıcı dramaya dayalı hazırladığı stresle baş etme programının sonucunda, katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği'nin alt boyutlarından olan aktif planlama, kaçma-soyutlama ve bilişsel yeniden yapılanma puanlarında anlamlı farklılıklar oluşturarak programın etkili olduğu görmüştür. Bu araştırmalarda bizim sonucumuzu destekler niteliktedir.

Bu araştırma sonucundan yola çıkarak, özel sektörde görev yapan öğretmenler için ulaşılabilir grup çalışmalarının olmasının önemli olduğu söylenebilir. Bu nedenle belediyeler ya da halk eğitimler gibi kurumlarda, ücretsiz stresle baş etme psikoeğitim programlarının oluşturulması önerilebilir. İlerleyen araştırmalarda, psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik deneysel çalışmalar hazırlanabilir. Ayrıca yöntemsel olarak izleme ölçümünü de kapsayan daha geniş süreye yayılmış araştırmaların yürütülmesi önerilebilir.

5. BEYAN

Araştırma ve Yayın Etiği: Yapılan çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik Kurul İzni Beyanı:

Kurul adı =FSMVÜ Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Karar tarihi= 09/05/2024

Belge sayı numarası= 2024-35/02

Araştırmacıların Makaleye Katkı Oranı Beyanı: 1. yazar katkı oranı: %50, 2. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç vb.)

Çıkar Çatışması Beyanı: Araştırmacılar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek veya Teşekkür Beyanı: Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

6. KAYNAKÇA

Akyurt, B. (2022). *25-45 yaş arası özel sektör çalışanı beyaz yakalıların kendilerinde algıladıkları iş stresinin ve sosyal medya kullanımının yeme tutumlarıyla ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Altınok, V. (2009). İş Stresinin Ortaöğretim Öğretmenleri Üzerindeki Etkisi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (2), 513-532.

Aydın, B., & İmamoğlu, S. (2013). Stresle Başa çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(14), 41-52.

Balaban, J. (2000). Temel Eğitimde Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Teknikleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7), 188-195.

Çalış, M. A. (2023). *Beden eğitimi öğretmenlerinin iş stresi ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

De Bruin, G. P. (2006). The dimensionality of the general work stress scale: A hierarchical exploratory factor analysis. *SA Journal of Industrial Psychology*, 32(4), 68-75.

Doğmuş, I., & Yıldırım, S. (2023). Sınıf öğretmenlerinin iş stresinin psikososyal risk faktörlerine incelenmesi: Iğdır Tuzluca Örneği. *Journal of Academic Perspective on Social Studies*(1), 38-53.

Farley, A. N., & Chamberlain, L. M., (2021). The Teachers Are Not Alright: A Call for Research and Policy on Teacher Stress and Well-Being. *The New Educator*, 17(3), 305-323.[doi:10.1080/1547688X.2021.1939918](https://doi.org/10.1080/1547688X.2021.1939918)

Göklü, G. (2017). *İş stresiyle başa çıkmada yaratıcı drama yönteminin kullanılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Gündoğdu, R., & Adıgüzel, Ö. (2016). Stres ve Yaratıcı Drama: Üniversite Öğrencileri ile Yapılan Bir Çalışma. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 11(1), 45-70. doi:10.21612/yader.2016.004
- Gündüz, B. (2019). *Çok boyutlu psiko-eğitim grup çalışması ile yapılan sosyal hizmet müdahalesinin hastane personellerinin iş stresi ve iş motivasyonlarına etkisinin incelenmesi: Üsküdar Devlet Hastanesi örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Öçalan, S. (2003). *Çevik kuvvet polisinin iş stresi ve depresyon düzeninin azaltılmasında grupla psikolojik danışmanın etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Selye, H. (1977). *Stress with out distress. Teach Yourself Books*. Lippincott Williams & Wilkins: USA.
- Teleş, M. (2020). Validity and reliability of the Turkish version of the general work stres scale. *Journal of Nursing Management*. <https://doi.org/10.1111/jonm.13211>
- Voltan-Acar, N. (1988). Sosyal mikrokozmos ve ilişkinin şimdi ve buradallığının bağıntısı. *H.Ü Eğitim Fakültesi Dergisi*. 3, 47-49.
- Yalom, I. D. (2002). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*. (Çev: A. Tangör ve Ö. Karaçam). İstanbul: Kabalcı (Orijinal eser: 1995).
- Yaycı, L. (2017). Grupla psikolojik danışmada direnç: Önleme ve müdahale yolları. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 991-1016. doi: 10.26466/opus.332817

7. EXTENDED ABSTRACT

The concept of stres emerges as a condition encountered by all individuals in society. Although individuals perceive this concept negatively in terms of its literal meaning, they also consider it an essential part of daily life. Being in a state of stress is regarded as normal; however, the main point emphasized is the level of stress experienced. As stress levels increase, pathological conditions may also be observed in individuals. One of the most common types of stress is job stress, which actively working individuals experience. Job stress is seen among all employees in the work place, including both employers and employees. This concept has become an indispensable part of their lives. Job stres appears as a phenomenon that is always present in the lives of all working individuals. Nowadays, it is observed that teachers working in the private sector, such as colleges, private education courses, and rehabilitation centers, experience more job stres compared to teachers working in the public sector. The job stress experienced by teachers in the private sector can stem from factors such as working hours, salary, and working environment. Particularly, the additional workload assigned to teachers beyond their duties and responsibilities at the work place stands out as one of the factors that increase job stres levels. Considering all these factors, it is evident that the job stres experienced by teachers arises from multiple causes. Examining this stress is of significant importance for an effective education and teaching period. Given the problems faced by teachers working in the private sector, conducting scientific studies and group therapy sessions related to job stress in this sector is believed to contribute to both private sector teachers and other stakeholders in the education field, as well as the existing literature. In group therapy, individuals come together with others experiencing similar is sues. When participants in group therapy realize that they are not alone in their struggles, they feel a positive impact with in themselves. Various types of group psychological counseling exist. In this study, a psychoeducational program was designed and implemented. Psychoeducational sessions aim to develop skills and have an educational component while also serving as a therapeutic intervention. There fore, this study aimed to implement a psychoeducational program focused on developing general job stres coping skills for teachers working in the private sector and to examine the program's effect on general job stres levels. This psychoeducational program is expected to benefit psychological counselors, mental health professionals, educators, and employees in various work settings. Based on this, the research problem of the study is formulated as follows: What is the effect of a psychoeducational program designed to develop general job stres coping skills on the general job stress levels of teachers working in the private sector?

This research was conducted using an true experimental design. The study examined the effect of a psychoeducational program designed to develop general job stres coping skills on the general job stres levels of teachers working in the private sector. A true experimental design (2x2) was used to determine this effect. The study was conducted with two groups: an experimental group and a control group. Pre-test and post-

test measurements were applied to the participants. After the pre-test application, a group psychoeducational program consisting of six 90-minute sessions was conducted with the experimental group. After completing these sessions, post-tests were administered. No intervention was conducted with the control group during this process. However, after the experimental process was completed, a seminar on stress management was organized for the control group. The study group consisted of 16 teachers working in the private sector. Before forming the groups, an informative poster was designed and announcements were made to introduce the study and recruit participants. Then, a measurement tool was applied, and individuals with high stress levels were informed. Among the volunteers, random assignment was used to form the experimental and control groups. The participants were divided into two groups: 8 in the experimental group and 8 in the control group. The data for the study were collected using the General Job Stress Scale through Google Forms. The collected data were analyzed using the SPSS 25.0 program. A t-test and Two-Way ANOVA test were used to determine the differences between the groups. After a literature review, the content and plan of the program were developed. The program consisted of six sessions with the following session titles: Introduction session, Effects of stress on the body, Mobbing and its effects, Stress coping strategies, Breathing exercises and communication skills, and Relaxation exercises and conclusion. The psychoeducational program aimed at improving private sector teachers' general job stress coping skills was conducted for six weeks, with one 90-minute session per week. Techniques such as stress management strategies, relaxation exercises, and breathing exercises were used in the program. This study concluded that the psychoeducational program designed to enhance general job stress coping skills reduced job stress among private sector teachers. Based on this research outcome, it can be suggested that accessible group therapy sessions for teachers working in the private sector are important. Therefore, free stress management psychoeducational programs could be organized in places such as municipalities or public education centers. Future research could focus on experimental studies aimed at increasing psychological resilience. Additionally, it is recommended that further studies incorporate follow-up measurements and extend over a longer period.