

BİR İŞ SAĞLIĞI KONUSU OLARAK ÖĞRETMENLERDE İŞ STRESİ VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI: ALAN ARAŞTIRMASI*

WORK STRESS AND TEACHING PATHWAYS IN TEACHERS AS A OCCUPATIONAL HEALTH ISSUE: FIELD RESEARCH

Emine YETİM

Kocaeli Üniversitesi

E-mail: emineeytm@gmail.com

Derya DEMİRDİZEN ÇEVİK

Kocaeli Üniversitesi

E-mail: derya.demirdizen@gmail.com

MAKALE BİLGİSİ	ÖZET
<p>Anahtar Kelimeler: İş Stresi, İş Sağlığı, Öğretmenlerde İş Stresi, Stres, Stresle Başa Çıkma Yolları</p>	<p>Stres tüm çalışanları derinden etkileyen çalışma yaşamının en temel problemlerinden biridir. Çalışanları gerek özel gerekse iş yaşamında olumsuz etkileyerek hem yaşam kalitelerini hem de başarılarını düşürebilmektedir. Bu çalışmada, iş stresinin yüksek olduğu bilinen öğretmenlerin işten kaynaklanan stresleri araştırılmak istenmiştir. Bu kapsamda araştırmamız bir alan araştırması olarak planlanmış ve Kocaeli’de Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı kamu okullarında görev yapan 92 öğretmene tam yapılandırılmış anket soruları uygulanmıştır. Araştırmanın sonucu, bu alanda çalışan ve iş stresiyle nasıl başa çıkabileceği konusunda arayış içinde olan öğretmenler için bir kaynak niteliği taşıyacaktır. Ayrıca hali hazırda yetersiz olan mesleki stres alanındaki araştırma yazınına katkı sağlaması bakımından da önem taşımaktadır.</p>
<p>DOI: 10.26809/joa.2018548676</p>	

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Keywords: Work Stress, Occupational Health, Work Stress of Teachers, Stress, Dealing With Stress</p>	<p>Stress is considered one of the serious problems in the workplace that extremely affects all employees. Stress may have a negative impact on employees both in their private and business lives, and can reduce their quality of lives and their success as well. In this study, we aimed to investigate the potential stress factors of teachers who are well known to have a high level of stress. In this context, our research was planned as a field study through structured survey questionnaires with 92 teachers working in public schools affiliated with the Ministry of National Education in Kocaeli. The result of the study might provide a potential resource for teachers experiencing work-related stress and looking for ways to cope with work related stress as well. Our study would also be important for contributing to the occupational stress literature which is understudied.</p>
<p>DOI: 10.26809/joa.2018548676</p>	

*Bu çalışma 13-15 Aralık 2018 tarihlerinde Çanakkale/TÜRKİYE’de gerçekleşen “2. Uluslararası Rating Academy Kongresi: Farkındalık” temalı kongrede sunulmuş aynı isimli bildirinin gözden geçirilmiş halidir.

GİRİŞ

1. STRES KAVRAMI

Günümüzde stres hayatın her alanında ortaya çıkabilen, kimi zaman bireye yapamadığı bir işi yapabilme gücü katabilen, kimi zaman da yapabileceği halde yapamamasına yol açan bir duygu durumudur. Bu bağlamda hem olumlu hem de olumsuz sonuçları barındırması bakımından araştırmaya değer önemli bir olgudur. Nitekim stresin etkileriyle ilgili literatür incelendiğinde hemen hemen tüm araştırmalarda stresin her iki yönüne de vurgu yapıldığı görülür.

Doğuştan itibaren tüm canlıları bir şekilde etkileyen stres son yıllarda özellikle çalışma hayatındaki bireyleri derinden etkilemektedir. Stres kelimesi etimolojik açıdan bakıldığında Latince *estrica*'dan türetilmiş ve anlam itibarıyla de 17. yüzyılda felaket, dert ve keder gibi anlamlarda kullanılmıştır. Günümüzde kazandığı anlam itibarıyla stres sözcüğü iki farklı anlamda kullanılmaktadır. Bu kullanımlardan ilki insanın tehlike içinde bulunduğu duruma ve faktörlere göre dengesinin bozulmasını anlatmaktadır. Diğer kullanımda ise bu dengenin bozulmasına yol açacak olan fiziksel, psiko sosyal içerikli tüm faktörler anlatılmak istenmektedir (Baltaş, Baltaş, 2008).

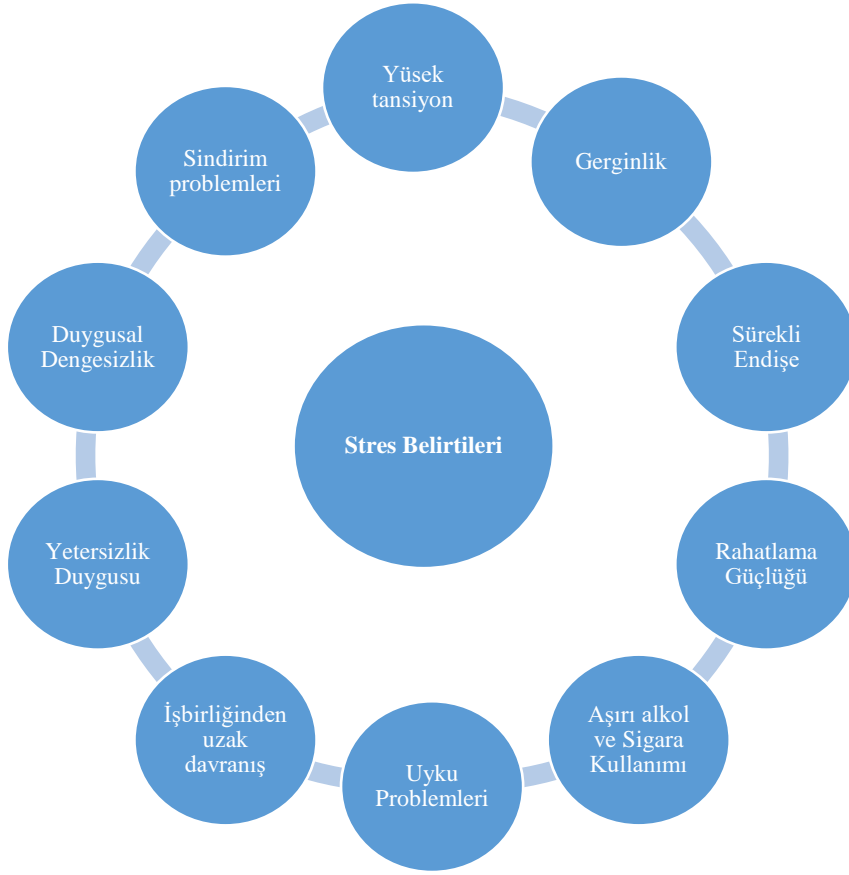
Stres, yaşam deneyimlerine doğal bir fiziksel ve zihinsel tepkidir. Herkes zaman zaman stres yaşar. İş ve aile gibi gündelik sorumluluklardan, sevilen birinin ölümü gibi ciddi yaşam olaylarına kadar her şey strese neden olabilir. Kısa süreli durumlar için stres sağlığa faydalı olabilir. Potansiyel olarak ciddi durumlarla başa çıkmaya yardımcı olabilir. Vücut, kalbi ve nefes alma hızını arttıran hormonları serbest bırakarak strese yanıt verir ve kasları da yanıt vermeye hazırlar. (AIS) Açıkçası stres, birey ile çevresi arasında zayıf bir uyumun varlığını göstermektedir. Çevrenin bireyden aşırı isteklerinin olması ya da bireyin kapasitesinin üstünde istekleri olması, bu durumun nedeni olabilir (Balcı, 2000).

Stresi meydana çıkaran olaylar stres vericiler olarak adlandırılmaktadır.

1. Fiziksel (travma, sıcak, soğuk, vb.)
2. Psikolojik (duygusal gerilimler, iç ve dış çatışmalar, eş sorunları, vb.)
3. Sosyal (çevre faktörleri, kültürel değişim, vb.) olmak üzere üç grupta toplanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

David'e göre, bireylerde tipik olarak ortaya çıkan stres belirtileri aşağıdaki şekilde gösterilmiştir(David'den aktaran Aydın 2008).

Şekil 1. Stres Belirtileri



1.1. İş stresi

Stres, günlük yaşamın doğal bir parçasıdır. Bireyler, işyerinde ve dışında farklı stres seviyelerine maruz kalırlar. İşyerinde stres, devamsızlık, iş kazaları, stres iddiaları, düşürülmüş bir iş gücü, sabotaj ve hatta iflas nedeniyle kaybedilen üretkenlik ile sonuçlanır.(Vogel,2006)

Günümüz dünyasında bilgi çağına geçişin hızlanması, üretim ve müşteri ilişkilerinde yaşanan rekabetin etkin hale gelmesi, nitelikli işgücüne olan talebin artması, yenilik ve değişimin her alanda var olan sistemlerin yapı ve yönetim biçimlerini etkilemesi gibi faktörler iş yaşamını derinden etkilemektedir. Böyle bir ortamda çalışanlar, hızlı hareket etme zorunluluğu duymaları, değişime uyum sorunları yaşamaları veya kapasitelerinin üzerinde bir iş yükü ile karşı karşıya kalmaları gibi nedenlerden dolayı yoğun bir iş stresine girebilmektedirler.

“Stres” genellikle, farklı insanlara farklı anlamlar getiren geniş bir şemsiye terimi olarak kabul edilir. Örneğin, “iş stresi” terimi için en az iki ortak anlam vardır: Stres üreten çalışma koşulları ve stres tepkisi. Her türlü iş stresi, işyeri stresini ve stres yanıtını birbirinden ayırt etmelidir. (Chandola,2010) Stres; fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara sebep olabilmekte ve onları hızlandırabilmektedir. Ayrıca işte doyumsuzluğa ve performans sorunlarına neden olabilmekte, çalışanların işten ayrılmasını ve devamsızlığını artırabilmekte, depresyona sebep olabilmekte ve çeşitli fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara yol açabilmektedir. Oluşan bu rahatsızlıkların sonucunda işyerlerinde motivasyonun kaybolması, işi isteyerek yapmama, performansın olumsuz yönde değişmesi, üretkenliğin azalması ve çeşitli hastalıklar hatta ölüm gibi sonuçlar doğurabilmektedir.(Aytaç, 2009)

İşyerinde stres, işyerindeki psikososyal etmenlere bağlı olarak ortaya çıkmakta ve kişiden talep edilen işlerle, kişinin bu taleplerle başa çıkmak için kullanabileceği kaynaklar arasında bir dengesizlik olmasından kaynaklanmaktadır. Stresin etkileri kişiden kişiye değişmekle birlikte, stres gerek kalp ve damar hastalıkları, tükenmişlik sendromu ve depresyon gibi sağlık bozukluklarına; gerekse artan sigara tüketimi, sağlıksız beslenme ve uyku bozuklukları gibi davranışlara sebep olabilmektedir (ILO)

Modern hayatımızda çalışma ortamı birçok stres faktörünün bir arada olduğu bir ortam olarak değerlendirilebilir. Çalışma hayatında yaşanan stres sadece toplumsal ya da çevresel olaylarla şekillenen bir olgu değildir. Bilinen bir gerçektir ki toplumsal olan ya da işin kendisinden kaynaklanan stres faktörlerinin hepsi çalışanlar üzerinde bir şekilde etki yaratmaktadır. Ancak bununla birlikte aynı çalışma ortamında bulunan kişilerin bir kısmı strese yönelik olarak ortaya çıkan koşullardan daha az etkilenirken bazıları ise daha fazla etkilenmektedir. Stresten etkilenme durumu kişiden kişiye göre değişmektedir. Bu bağlamda stresin çok boyutlu olmasına dikkat çekmektedir. İş ortamındaki koşullar çalışanları doyumsuzluğa sevk edecek nitelikte ise çalışanların fizyolojik ve psikolojik özellikleri bu durumdan olumsuz bir şekilde etkilenecektir. Bunun sonucunda çalışanlarda olumsuz bir kurum kimliğinin gelişmesine sebep olacaktır. Çalışanların iş yaşamında karşılaştığı olumlu veya olumsuz durumların hepsi örgüt kimliği ile örgütsel bağlılıkla ilişkilendirilecek sonuçta pozitif veya negatif bir örgüt algısı ortaya çıkacaktır. (Aktaş 2001)

İş stresi, işin gereksinimleri işçinin yetenekleri, kaynakları veya ihtiyaçları ile uyuşmadığında ortaya çıkan zararlı fiziksel ve duygusal yanıtlar olarak tanımlanabilir. İş stresi, sağlığa ve hatta yaralanmaya yol açabilir. (NIOSH) İş stresinin belirtilerine baktığımız zaman fiziksel, zihinsel, psikolojik, sosyal ve duygusal olmak üzere beş farklı durumda gözlemlendiği görülmektedir. Aşağıdaki Tablo 1’de stresin belirtileri ve özellikleri gösterilmiştir.

Tablo 1. İş stresinin belirtileri ve özellikleri

Psikolojik stres belirtileri	Sosyal stres belirtileri	Zihinsel stres belirtileri	Duygusal stres belirtileri	Fiziksel stres belirtileri
Kendini boşlukta hissetme	Ben merkezci olma	Hafıza kayıpları	Kaygı veya endişe	Baş ağrısı
Kin duyma	Kendini insanlardan soyutlama	Karar vermede güçlük	Depresyon ve çabuk ağlama	Düzensiz uyku
Yaşamın anlamını yitirme	Tolerans duygusunu yitirme	Konsantrasyon zayıflığı	Ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi	Kas ağrıları
Suç işleme	Geriye çekilme	Unutkanlık	Asabilik	Göz bebeğinin genişlemesi
Suçluluk duygusu	İnsanlarla ilişki kuramamak	Zihin karışıklığı	Özgüven azalması	Kan basıncında artış
İnsanlara karşı düşmanlık duygusu		Mizah anlayışı kaybı	Aşırı hassasiyet	Hazımsızlık ve ülser

Kaynak: Keser, 2014: 19, Baltaş ve Baltaş, 2002: 30'dan yararlanılarak hazırlanmıştır.

Amerikan Stres Enstitüsü'nün yaptığı araştırmalar sonucunda, günlük hayat problemleri ile başa çıkmayı zorlaştıran mesleklerden birisi de yüksek risk taşıyan öğretmenlik mesleğidir (Baltaş ve Baltaş,2008). Okullar toplumdaki en stresli ekolojiye sahip kurumlardan bir tanesidir. Bu sebeple stres, öğretmenlerin uğraşmak zorunda kaldığı en kötü sağlık problemlerinden biri de olmaktadır (Bozkurt, 2004).

Öğretmenlik mesleği insanlarla etkileşimi gerektirir. Etkileşim ise duygusal bir boyutta gerçekleşmektedir. Bunun sonucunda hissedilen sorumluluk nesnelere karşı duyulan sorumluluktan daha fazla stres yaratmaktadır. Bu yüzden öğretmenler hem stresle hem de tükenmişlikle başa çıkmak zorundadırlar (Ensari ve Tuzcuoğlu, 1996'dan aktaran Ceyhun, 2009).

Devlet okullarında çalışan öğretmenler, önceki yıllara göre daha çok mesleki anlamda stres yaşamakta ve bu stresleri özel yaşamına da yansımaktadır. Bu sebeple, hem hâlihazırda öğretmen olan hem de öğretmen adayları için stresin belirtilerini ve sebeplerini bilmek, stresin farkında olmak ve stresle başa çıkma yollarını bilmek önemlidir (Buluş M., 1999).

Araştırmanın amacı:

Bu araştırmanın amacı, Kocaeli ilinde, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi (devlet) ortaöğretim kurumlarında görev yapan, iş stresinin yüksek olduğu bilinen ve stresten olumsuz etkilenme seviyesi yüksek olan öğretmenlerin işten kaynaklanan stresleri araştırılmak istenmiştir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıda bulunan alt amaçlar belirlenmiştir ve bu sorulara yanıt aranmıştır

1. Öğretmenler yaptıkları işten dolayı stres yaşamakta mıdır?
2. Öğretmenlerin stresleri hangi düzeydedir?
3. Öğretmenlerin strese yönelik görüşleri arasında cinsiyet, medeni durum, meslekte çalışma süresi, eğitim düzeyi ve sınıftaki öğrenci sayısına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

Bu çalışma; öğretmenlerin daha etkili ve verimli çalışmaları ve stresle başa çıkmaları için gerekli olan ortam ve ihtiyaçlar için öngörülerde bulunması amaçlamakta ve bu sayede öğretmenlerin verimliliğinin artırılmasına ve literatüre katkı sağlamayı hedeflenmektedir. Öğretmenlerde stres yaratan durumları belirlemek ve stresle başa çıkma yolları önerilerinde bulunmak bakımından bu çalışma önem arz etmektedir.

1.2. Literatürde eğitim kurumlarında yapılan stres ile ilgili araştırmalar

Türkiye’de eğitim kurumlarında öğretmenlerin iş stresi ile ilgili araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların bazıları şöyle sıralanabilir;

Payne ve Frunham’ın 1987 yılında yayınlanan çalışmalarında, Kyriacou ve Sutcliffe’nin 1978 yılında geliştirdikleri likert tipi stres ölçeğini geliştirerek öğretmenlerin meslekleriyle ilgili yaşadığı stresi ve boyutlarını incelemiştir. Bu çalışmada, genel anlamda stres yaratan iki temel kaynak tespit edilmiştir. Bunlardan ilki okuldaki sistem ve hizmet koşulları, diğeri ise devlet politikaları ve öğretmenliğin profesyonel yapısıyla ilgili faktörleriyle ilgilidir (Payne ve Funham, 1987).

Özdayı (1990) tarafından yapılan “Resmi ve Özel Liselerde Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmini ve İş Streslerinin Karşılaştırmalı Analizi” başlıklı araştırmada özel liselerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini ve iş stresi düzeylerinin belirlenmesi ve farklılıklarının ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu araştırmanın sonucunda resmi liselerde çalışan öğretmenlerin özel liselerde çalışanlara göre iş doyumlarının daha düşük ve stres düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. En fazla stres yaratan durum ise öğretmen maaşlarının yeterli düzeyde olmaması ile ilgilidir. Diğer stres kaynakları ise şu şekilde belirlenmiştir; kariyer gelişimi olanaklarının yetersizliği, öğrencilerin hazır bulunuşluklarının olmaması, sınıfların kalabalık olması, mesleki statü durumu, bakanlık emirlerine uyma zorunluluğu ve yıl içerisinde ve yılsonundaki kırtasiye ile ilgili masraflardır.

Yağıl (1998), yaptığı araştırmada öğretmenlik mesleğinde yeni olanlar ile deneyimli olanları karşılaştırmalı olarak stres faktörlerini incelemiştir. Çalışmada tecrübesiz öğretmenlerin tecrübeli öğretmenlere göre daha yüksek düzeyde strese maruz kaldığı görülmüştür. Veliler ile ilişkiler ve rutin günlük işler, tecrübeli olmayan öğretmenlerin en temel stres kaynaklarını oluşturmuştur (aktaran Ekinci, 2006).

Çardak (2002), yaptığı araştırmada, ilköğretim okullarında çalışan 200 öğretmenin iş doyumunu ile stresle başa çıkma yollarını araştırmıştır. Araştırmasının sonucunda, öğretmenlerin demografik özelliklerine göre stresle başa çıkma yollarında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Öğretmenlerin yaş, cinsiyet, branşları, kıdem, medeni durum, maaşlarını algılama düzeyi ve sınıflarındaki öğrenci sayısına göre stresle başa çıkma arasında ise anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. (aktaran Yıldız,2013)

Öztürk’ün (1995) İzmir’de yaptığı bu çalışmasında ilköğretim öğretmenlerinin, çalıştıkları okulun kurum kültürüne ilişkin algıları, stres düzeyleri ve bu algıları ile stres düzeylerinin demografik özelliklerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ve öğretmenlerin okul kültürüne ilişkin algıları ile stres düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda 20 ile 30 yaş grubundaki öğretmenler, gecekondu gibi bölgelerde

yaşayan öğretmenler görev yaptıkları okulun iklimini olumsuz algılamaktadır (aktaran Yıldız,2013).

Bozkurt'un (2004) yaptığı çalışmada öğretmenlerde stres yaratan olaylar ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Öğretmenler birçok faktörden dolayı mesleklerinde stres yaşamaktadırlar. Bunlardan bazıları; okul ortamı, sosyal ilişkiler, idari yapı ve mesleğin getirdiği ana sebeplerdir. Okullarda idarenin, öğrencilerin ve velilerin olumsuz davranışları, meslektaş dayanışma ve desteğinin az olması, kalabalık sınıflar, disiplin sorunları, öğrencilerdeki akademik başarısızlık, okullardaki teknik alt yapı yetersizliği, çalışma koşulları sıkıcı rutin işler öğretmenler üzerinde strese neden olan unsurlardır(Bozkurt, 2004).

Erken B., (2006) yaptığı projesinde özel ve resmi ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin iş tatmini ve iş streslerinin karşılaştırmıştır. Özel ve resmi ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin iş stresi çalıştıkları kurumun resmi ya da özel olmasına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Devlet okullarında çalışan öğretmenlerin iş stresi düzeyleri, özel okullarda çalışan öğretmenlerin iş stresi düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca iş stresi düzeylerinde yaşa göre anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Mesleki kıdemi 21 yıl ve üzeri olan öğretmenlerin iş stresleri diğerlerine göre en düşük düzeydedir.

Altınok'un (2009) yaptığı çalışmada ortaöğretim öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları algılamaları açısından erkek ve kadın öğretmenlerin iş stresi düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Öğretmenlerin branşlarına göre örgütsel stres kaynaklarından ve stresle başa çıkma boyutlarında farklı algı düzeylerine sahip oldukları görülmüştür.

Yıldız'ın (2013) yaptığı çalışmada ilkokul ve ortaokul öğretmenlerinin orta düzeyinin üstünde iş stresi yaşadıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin iş stresi düzeylerinin yaş faktörüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı sonucu ortaya çıkmıştır. En yüksek iş stresi düzeyi 26-30 yaş aralığında olan öğretmenlerde görülürken, en düşük iş stresi düzeyi ise 41 yaş ve üzeri öğretmenlerde görülmektedir.

2. YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla; araştırmanın modeli, evren ve örneklem, örneklem grubunun demografik özelliklerine ilişkin bulgular, veri toplama araçları, işlem ve verilerin istatistiksel analizlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

2.1. Evren ve Örneklem

Eğitim ve öğretim sürecinde öğretmenlerde strese yol açan sebepleri öğretmen görüşlerine göre belirlemeye çalışan bu araştırma tarama modeli ile yapılan bir alan çalışmasıdır.

Araştırma evrenini, Kocaeli ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi(devlet) ortaöğretim okullarında 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Kocaeli Valiliği'nden resmi olarak devlet okullarında çalışan öğretmen sayısı talebi doğrultusunda alınan bilgiye göre, Kocaeli'de 2661'i kadın 4214'ü erkek olmak üzere toplamda 6875 öğretmen çalışmaktadır. Dolayısıyla araştırmanın sonucu ve kapsamı Kocaeli'de 2018-2019 Eğitim Öğretim yılında devlet okullarında görev yapan öğretmenler ile sınırlıdır. Araştırmanın örneklemine öğretmenler arasından basit tesadüfi yöntem ile seçilen denekler oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik özellikleri

Araştırmamıza katılan öğretmenlerin demografik özellikleri ile stres arasında bir ilişki kurmak amacıyla araştırma sorularına yaş, cinsiyet, medeni durum ve işteki kıdem süresi gibi

bazı temel bilgiler eklenmiştir. Bu doğrultuda elde edilen veriler aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo 2. Araştırma Örneklemini Oluşturan Öğretmenlerin Demografik Özellikleri

Yaş Dağılımı	N	%
21-30	42	47,7
31-40	38	41,3
41 ve Üzeri	12	13
Toplam	92	100
Cinsiyet		
Kadın	56	60,9
Erkek	36	39,1
Toplam	92	100
Medeni Durum		
Evli	50	54,3
Bekâr	42	45,7
Toplam	92	100
Meslekteki Hizmet Süresi		
1 Yıldan az	9	9,8
2-5 yıl	35	38
6-10 yıl	28	30,4
11-15 yıl	6	6,5
16-20 yıl	3	3,3
21 yıl ve üzeri	11	12
Toplam	92	100

Araştırma örneklemini oluşturan öğretmenlerin yaş dağılımı sırasıyla 21-30 arasındakiler %47,7 iken 31-40 arasındakiler %41,3 ve 41 yaş üzerindeki %13 düzeyindedir. Araştırmaya katılanların %60,9'ı kadın %39,1'i erkek öğretmenlerden oluşmaktadır. Araştırmanın incelemek istediği konulardan biri yaş ve stres arasındaki ilişki iken diğer önemli inceleme konusu cinsiyet ve stres arasındaki ilişkidir. Meslekler ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi tespit etmeye yönelik yapılan çalışmalarda kadınların ve erkeklerin mesleklere göre farklı düzeyde stres yaşadıkları görülmüştür (Kayhan, 2015: 47).

Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaklaşık %54,3'ü evli %45,7'si bekârdır. Ayrıca, örneklemini oluşturan öğretmenlerin %38'i 2 ila 5 yıl arasında, %30,4'ü 6 ila 10 yıl arasında %9-8'i 1 yıldan az geri alanlar ise 10 yıldan daha uzun süre mesleki deneyime sahiptir.

2.2. Veri toplama araçları

Araştırmada belirlenen hipotezlerin test edilmesi amacıyla veri toplama aracı olarak anket yöntemi tercih edilmiştir. Araştırma anketi iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısım araştırmanın örneklemini oluşturan öğretmenlerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik doldurulan kişisel bilgi formudur. İkinci kısım ise stres faktörlerini ve düzeyini belirlemeye yönelik oluşturulan likert tipi beşli dereceleme ölçeğinden oluşmaktadır.

2.2.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmaya katılan öğretmenlerin bazı demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Örnekleme giren öğretmenlerin bireysel niteliklerini göz önüne alarak geliştirilen bu formda cinsiyet, medeni durum, yaş, en son mezun olunan eğitim düzeyi, mesleki kıdem yılı, aylık gelirlerinin algılandığı düzey ve sınıf içindeki öğrenci sayısına ilişkin sorular sorulmuştur.

2.2.2. İş stresi ölçeği

Özdayı (1990), A. Furnham ve M. Payne'nin Batı Hindistan'da ortaöğretim öğretmenlerine uyguladıkları iş stresi ölçeğini Türkçe 'ye çevirmiş, Türk toplumundaki sorunlara uygun birkaç madde ilave ederek yeniden düzenlemiştir. Bu araştırmada kullanılan 41 maddelik iş stresi ölçeği, Özdayı'nın çeviri ve düzenlemesini yaptığı ölçektir.

Ölçek likert tipi beşli dereceleme ölçeği türündedir. Likert tipi ölçeklendirme, “ Hiç stres yok (1.00-1.80), Nadiren stres var (1.81-2.60), Biraz stres var (2.61-3.40), Sık sık stres var (3.41-4.20) ve Her zaman stres var (4.21-5.00)” gibi değerlere sahip seçeneklerden oluşmaktadır. İş stresi ölçeğinde kullanılan maddelere ait değerlendirme ölçüyü tabloda gösterilmiştir.

Tablo 3. Ölçek Maddelerin Değerlendirilme Ölçütü Tablosu

Değer	Seçenek	Aralık	Düzye
1	Hiç stres yok	1.00-1.80	Çok Düşük
2	Nadiren stres var	1.81-2.60	Düşük
3	Biraz stres var	2.61-3.40	Orta
4	Sık sık stres var	3.41-4.20	Yüksek
5	Her zaman stres var	4.21-5.00	Çok Yüksek

Araştırmada ölçek likert tipi beşli dereceleme ölçeği türündedir. Ölçekteki beşli likert'in değer farkının değer yargısına bölünmesinin sonucunda elde edilen 0.80'lik aralıklarla derecelendirilen seçeneklerin aralıkları belirlenmiştir. Verilerin analizi kısmında tabloların yorumlanması Tablo 3'teki ölçütlere göre yorumlanmıştır.

2.3. Verilerin analizi ve uygulanması

Çalışmanın amaçları doğrultusunda elde edilen veriler ifade edilmiş ve demografik özellikleri ile stresleri arasında ilişkiler korelasyon tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler, araştırmacı tarafından uygulanan anketle elde edilmiştir. Araştırmada SPSS (20.0) paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Veri toplama araçları, uygulamanın yapıldığı gün, okulda bulunan ve ölçekleri yanıtlamak isteyen gönüllü öğretmenlere uygulanmıştır.

Bu çalışmada yapılan güvenilirlik testinde Cronbach Alpha değeri .964 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamıza katılan öğretmenlerin cinsiyet, yaş, kıdem yılı ve medeni durumu gibi demografik özelliklerini tanımlayan betimleyici frekans analizi yapıldıktan sonra oransal dağılımları hesaplanmış ve ölçeğin alt boyutunda standart sapma değerleri ile birlikte sorulara verilen cevapların ortalama değerleri (\bar{x}) hesaplanmıştır.

2.3.1. Fiziki ihtiyaçlar ve gelir yetersizliğinden kaynaklanan stres faktörleri

Örneklekimizi oluşturan öğretmenlerin maddi gelir yetersizliği ve ya diğer ihtiyaçlarının karşılanamamasından kaynaklanan stres faktörleri tespit edilmeye çalışılmıştır.

Tablo 4. Fiziki ihtiyaç ve maddi kaynak yetersizliğinden kaynaklanan stres faktörleri ve değerleri

<i>Stres Faktörleri</i>	\bar{x}	<i>Standart Sapma Değeri</i>
<i>Öğretmek için araç gereç eksikliği</i>	2.94	1.092
<i>İlgilendiğim uğraşlar için yeterli imkân olmayışı</i>	3.53	1.127
<i>Maaşların azlığı</i>	3.84	1.103
<i>Tatmin edici kişisel ve ailevi yaşam sürdürmeyi zorlaştıran mesleki sorunlar</i>	3.12	1.233
<i>Mesleki gelişimimiz için imkânların olmayışı</i>	3.50	1.150
<i>Aylık gelirinizi algıladığınız düzey</i>	3.80	.708

Bu sonuçlar ışığında, öğretmenlerin fiziki ihtiyaç ve maddi kaynak yetersizliğinden kaynaklanan stres faktörleri incelendiğinde en yoğun olarak öğretmenlerin maaşlarının azlığı sebebiyle sık sık stres duydukları ($\bar{x}=3.84$) ve bunu doğrulayan bir diğer faktörün de aylık gelirlerini algıladıkları düzeyle ($\bar{x}=3.80$) ilgili sık sık stres yaşadıkları tespit edilmiştir.

2.3.2. Yönetim anlayışı ve subjektif yaklaşımlardan kaynaklanan stres faktörleri

Aşağıdaki tabloda öğretmenlerin yönetimden ya da yönetimin kendilerine subjektif yaklaşımından kaynaklanan stres faktörleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Tablo 5. Yönetim anlayışı ve subjektif yaklaşımlardan kaynaklanan stres faktörleri

<i>Stres Faktörleri</i>	\bar{x}	<i>Standart Sapma Değeri</i>
<i>Okulda disiplin politikasının yetersizliği</i>	3.16	1.232
<i>Mesleki güvence eksikliği</i>	3.32	1.332
<i>Bazı öğretmenlere karşı ayrıcalıklı davranılması</i>	3.44	1.425
<i>Meslekte siyasi ayrımları</i>	3.23	1.494
<i>Bazı öğretmenlere karşı siyasi ayrımların yapılması</i>	2.94	1.425
<i>Teftişlerde daha çok subjektif değerlendirme kriterlerinin kullanılması</i>	3.27	1.305
<i>Okuldaki bazı disiplin olaylarında okul yönetimi ile ayrı görüşlerde olma</i>	3.17	1.272
<i>Yöneticilerin eğitim ve öğretimle ilgili konularda görüşlerimizi almaması</i>	3.12	1.310

Yönetim anlayışı ve subjektif yaklaşımlardan kaynaklanan stres faktörlerine baktığımız zaman aritmetik ortalamalarının 2.94 ile 3.44 arasında oldukları görülmektedir. Buna göre katılımcıların algılanan stres düzeyleri 'Bazı öğretmenlere karşı ayrıcalıklı davranılması' faktörü dışında orta düzeyde stres yaşadıklarını göstermektedir. Öğretmenlerin devlet memuru

olması sebebiyle sorulara verdiği temkinli yanıtlar araştırmamızın sınırlılıkları arasında sayılabilir.

2.3.3. Verimli öğretim tekniklerini kullanamamaktan kaynaklanan stres faktörleri

Aşağıdaki tabloda verimli öğretim tekniklerini kullanamamaktan kaynaklanan stres faktörleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Tablo 6. Verimli öğretim tekniklerini kullanamamaktan kaynaklanan stres faktörleri

<i>Stres Faktörleri</i>	\bar{x}	<i>Standart Sapma Değeri</i>
<i>Bakanlık emirlerine aynen uyma zorunluluğu</i>	3.83	1.089
<i>Değişik yeteneklerdeki öğrencilere ders verme zorluğu</i>	3.19	1.088
<i>Müfredat programını aynı şekilde uygulamak zorunda olmak</i>	3.25	1.122
<i>Eğitilmediğimiz ve kendimizi yeterli hissetmediğimiz konularda ders verme zorunluluğu</i>	3.17	1.225
<i>Tercih edilen yaş ve ilgi düzeyindeki öğrencileri gruplayamama</i>	3.14	1.212
<i>Diğer sınıflardan gelen gürültü kargaşa ve diğer rahatsızlıklar</i>	2.63	1.143
<i>Sınıflardaki öğrenci sayısının kalabalık olması</i>	3.84	1.260

Verimli öğretim tekniklerini kullanamamaktan kaynaklanan stres faktörlerine baktığımız zaman ‘sınıflardaki öğrenci sayısının kalabalık olması’ ve ‘Bakanlık emirlerine aynen uyma zorunluluğu’ faktörlerinin 3.41-4.20 arasında olduğu görülmektedir. Bunun sonucunda bu faktörler için sık sık stres yaşandığı ve yüksek düzeyde stres algılandığı tespit edilmiştir. Diğer faktörlere bakıldığında tamamının 2.61-3.40 aralığında oldukları görülmektedir. Bu da bize stres düzeyinin orta olarak algılandığını göstermektedir.

2.3.4. Öğrenciyi objektif değerlendirme koşullarının eksikliğinden kaynaklanan stres faktörleri

Aşağıdaki tabloda Öğrenciyi objektif değerlendirme koşullarının eksikliğinden kaynaklanan stres faktörleri belirlenmiştir.

Tablo 7. Öğrenciyi objektif değerlendirme koşullarının eksikliğinden kaynaklanan stres faktörleri

<i>Stres Faktörleri</i>	\bar{x}	<i>Standart Sapma Değeri</i>
<i>Öğrenci başarılarını değerlendirirken standart ölçülerin dışına çıkamama</i>	3.17	1.040
<i>Başarısız öğrencileri sınıf geçirmede okul içi veya dışı baskıların olması</i>	3.42	1.327
<i>Öğretimde yeterli ölçüde başarıya ulaşamama</i>	3.38	1.23

Tablo 7’deki stres faktörlerine baktığımız zaman ‘Başarısız öğrencileri sınıf geçirmede okul içi veya dışı baskıların olması’ faktöründe öğretmenlerin çoğu zaman stres yaşadıkları görülmüş ve bu faktörü yüksek düzeyde stres olarak algıladıkları anlaşılmıştır. Diğer iki faktöre bakarsak eğer bunların da aritmetik ortalamalarının 2.61-3.40 aralığında olduğu belirlenmiştir. Bu faktörlerde ise öğretmenlerin orta düzeyde stres yaşadıkları görülmektedir.

2.3.5. Mesleğin sosyal statüsünün düşürülmesinden kaynaklanan stres faktörleri

Aşağıdaki tabloda mesleğin sosyal statüsünün düşürülmesinden kaynaklanan stres faktörleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Tablo 8. Mesleğin sosyal statüsünün düşürülmesinden kaynaklanan stres faktörleri

<i>Stres Faktörleri</i>	\bar{x}	<i>Standart Sapma Değeri</i>
<i>Öğretmenlik mesleğine bazı kişilerin olumsuz yaklaşımları</i>	3.38	1.20
<i>Okul yararına yaptığımız çabaların karşılıksız kalması</i>	2.37	1.337

Mesleğin sosyal statüsünün düşürülmesinden kaynaklanan stres faktörlerine bakıldığında ‘okul yararına yapılan çalışmaların karşılıksız kalması’ faktörünün düşük düzeyde stres yarattığı buna karşın ‘Öğretmenlik mesleğine ilişkin bazı kişilerin olumsuz yaklaşımları’ faktörünün ise orta düzeyde stres yarattığı görülmüştür.

Ayrıca öğretmenlerin cinsiyet ve medeni durum değişkenlerinin iş stresi üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla t testi yapılmıştır. Araştırmamızda anlamlılık düzeyi $p > 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 9. Cinsiyet ve Medeni Durum Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

<i>Demografik nitelik</i>	<i>N</i>	\bar{x}	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	56	3.05	1.375	2.419	.00
	Erkek	36	3.52	1.277		
<i>Medeni Durum</i>	Evli	50	3,56	1.405	1.620	.00
	Bekâr	42	3.20	1.171		

Yapılan t testi sonucuna göre erkek öğretmenlerin iş stresi ölçeğindeki puanlarının kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kadın öğretmenlerle erkek öğretmenler arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p > .05$). Ayrıca, bekar öğretmenlerin de evli öğretmenlere göre daha yüksek düzeyde stres ölçeği puanlarına sahip olduğu ve bu farkın da istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p > .05$).

Buna ek olarak, öğretmenlerin yaş ve mesleki deneyiminin iş stresi üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla da tek yönlü varyans (ANOVA) yapılmıştır.

Tablo 10. Yaş ve Mesleki Deneyim Süresi Değişkenlerine Göre ANOVA Sonuçları

Demografik nitelik	Stres Farkı	k.t	sd	k.o	f	p
Yaş	Gruplar arası	5.853	2	2.926	6.241	.002
	Grup içi	70.803	151	468		
Mesleki Deneyim Süresi	Gruplar arası	13.670	5	2.734	6.424	.000
	Grup içi	62.986	148	426		

Yapılan ANOVA testinde öğretmenlerin yaş değişkenine göre stres düzeylerinin gruplar arası farklılaştığı hesaplanan k.t (kareler toplamı) değerinin yüksek olması ayrıca sigma değeri .002 olması sebebiyle sonucuna varılmıştır ($p > .05$). Aynı şekilde mesleki deneyim süresi değişkenine göre stres düzeylerinin gruplar arası farklılaştığı hesaplanan k.t (kareler toplamı) değerinin yüksek olması ayrıca sigma değeri .000 olması sebebiyle sonucuna varılmıştır ($p > .05$).

Yapılan ANOVA testinde yaşa ve mesleki deneyime göre gruplar arası fark olması sebebiyle bu farkın hangi gruplar arasında belirginleştiğini bulmak üzere pos.doc analizine başvurulmuştur. Gruplar arası varyans homojen olmadığı için Games-Howell analizine başvurulmuştur. Games-Howell analizine göre, 21-30 yaş grubundaki ve özellikle 1 yıldan az mesleki deneyime sahip öğretmenlerin diğer grupların stres düzeyinden önemli ölçüde farklılaşmaktadır.

SONUÇLAR

Stres günlük yaşamımızın olağan ve kaçınılmaz bir parçasıdır. İnsan var olduğu sürece strese olacaktır. Bu yüzden stresi yok etmek değil, onunla başa çıkmayı öğrenmek önemlidir. Yapılan araştırmalarda stresin, hastalıkların başlamasında veya artmasında rol etken olduğu görülmüştür.

Araştırmamızın sonucunda, öğretmenlerin en çok stres yaşadıkları durum fiziki ihtiyaç ve maddi yetersizliklerden dolayıdır. Öğretmenler maaşlarının azlığı nedeniyle ve aylık gelirlerinin algıladıkları düzey konusunda sık sık stres yaşadıklarını söylemişlerdir. Sınıflardaki öğrenci sayılarının fazla olması ve Bakanlık emirlerine aynen uyma zorunluluğu yüksek düzeyde stres algılanan diğer faktörler arasındadır. Genel olarak diğer stres faktörlerine bakıldığında orta düzeyde bir stres algıladıkları söylenebilir. Yapılan araştırmalara göre öğretmenlik mesleği yüksek düzeyde stres yaşayan meslekler arasında olduğu bilinse de, bizim araştırmamız bu yargıyı desteklememiştir. Bunun sebebi olarak öğretmenlerin devlet memuru olması sebebiyle sorulara verdiği temkinli yanıtlar düşünülmektedir. Bu durum aynı zamanda araştırmamızın sınırlılıkları arasında da yer almaktadır.

Araştırmamızın sonucunda elde ettiğimiz verileri stres alanında yapılan diğer araştırma sonuçları ile karşılaştırdığımız zaman benzerliklerin ve farklılıkların olduğu görülmektedir.

Sonuçlarda, alanın ilk çalışmalarından biri olan Payne ve Funham'ın (1987) yaptığı çalışmaya paralel olarak yaş ve kıdem faktörlerinin stres üzerindeki etkisi bulunmuştur. Ancak bu çalışmanın tersine bizim çalışmamızda erkeklerin kadınlara göre stres düzeylerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Özdayı(1990) tarafından yapılan "Resmi ve özel liselerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini ve iş streslerinin karşılaştırmalı analizi" isimli çalışmasında ve Pehlivan'ın(1995) "Eğitim yönetiminde stres kaynakları" çalışmasında öğretmenlerin, maaşlarının yetersiz olması ve sınıfların kalabalık olması konusunda sık sık stres yaşadıkları ortak olarak gözlenen sonuçlar arasındadır.

ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçlarına bakarak Milli Eğitim Bakanlığı, öğretmen yetiştiren yükseköğretim kurumları, müdürler ve öğretmenlere aşağıdaki önerileri sunulabilir.

- Öğretmenlerde iş stresi ile ilgili araştırmalar sınırlıdır. Bununla ilgili öğretmenlerin stresle başa çıkma yollarının etkililiği ve öğretmenlerdeki iş stresinin öğrencileri, velileri ve ailelerini nasıl etkilediği ile ilgili araştırmalar yapılabilir.
- Öğretmenlere iş stresi, stresle baş etme yolları konularında hizmet içi eğitimler düzenlenmesi fayda sağlayabilir.
- Kurum içindeki çalışma alanlarının düzeltilmesinin yanı sıra, aile yaşamının iyileştirilmesine yönelik de faaliyetler yapılabilir.
- Okullarda öğretmenlerin sorunlarıyla ilgilenecek öğretmen destek birimleri oluşturulabilir.
- Okulda öğretmenliğin gerektirdiği işler dışında başka sorumluluklar öğretmene yüklenmemelidir.
- MEB, öğretmenlerin ekonomik gelir düzeyini yükselterek ve daha iyi çalışma koşulları sağlamalıdır.
- Öğretmen yetiştiren yükseköğretim kurumlarının öğretim programlarına stres yönetimi ve stresle baş etme yollarına ilişkin dersler eklenmelidir.

Stresle başa çıkma yolları

Stresle başa çıkmada dikkate alınması gereken konulardan en önemlisi stresin bireysel bir sorun olduğudur. Stresle başa çıkarken temel bir öncelik, yaşama ve öğrenmeye ilişkin olumlu tutum içinde olmaktır.

Bazı araştırmacılar öğretmenlerin mesleki stresini ele almak için, öğretmeni mesleğe hazırlama programlarına ihtiyaç duyulduğunu vurgulamaktadır. Öğretmen yetiştiren kurumlar, eğitim faaliyetlerinde stres yaratan olaylar ve durumlar ile ilgili olarak öğretmenlerin karşılaşılabilecekleri problemleri göz önüne alarak program geliştirmelidirler (Buluş M.)

Bireylerin stresi yönetmeye karar vermesi demek aynı zamanda bireyin duygusal, fiziksel ve ruhsal yaşam kalitesini de arttırmak istemesidir. Braham'ın geliştirdiği DKBY, bireylerin yaşadıkları stresi kontrol altına almaları, yönetmeleri için geliştirilen dört aşamalı bir modeldir. (Braham'dan aktaran Güçlü,2001).

İlk adım olan D (Değiştir), eğer imkân varsa içinde bulunulan olumsuz durumu değiştirmektir. Olumsuz durumu değiştirebilerseniz, bu durumun sebep olduğu stresi tamamen ortadan kaldırmayı başarabilirsiniz.

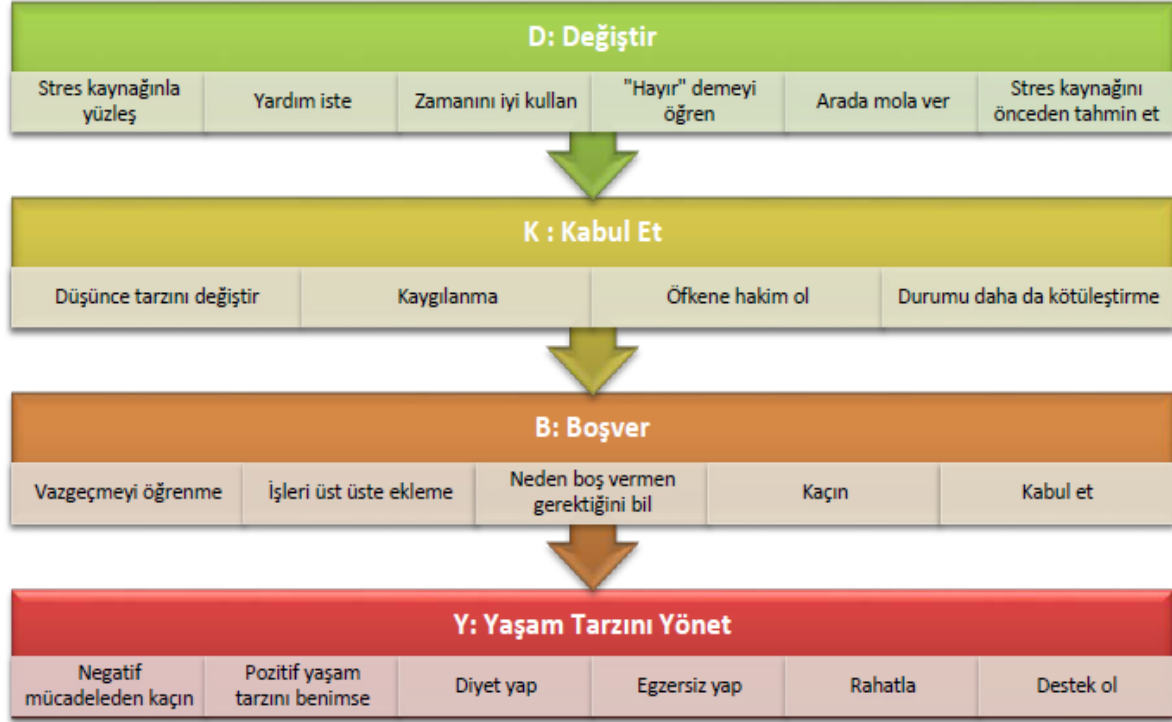
İkinci adım, K (Kabul et)'dir. Kontrol edemeyeceğiniz durumlarla karşılaştığınızda o koşulları öfkelenmeden kabul etmeyi ve pozitif yaklaşımı öğrenmelisiniz.

Üçüncü adım olan B 'Boşver'i temsil etmektedir. Boş vermek duygusal, zihinsel ve ruhsal açıdan işe yarayan güçlü bir yöntemdir. Değiştiremeyeceğimiz durumları kontrol etmeye

çalışmak bizi kontrol saplantısına götürür. Bu durum da strese sebep olur. Bu yüzden durumu kabul edip, yola devam etmek en iyisidir.

Dördüncü adım ise, Y, 'yaşam tarzını yönetir. Bu adım egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek ile stres kaynaklarını ortadan kaldırmayı hedefler.

Şekil 2. Braham'ın stres yönetiminde DKBY modeli



Kaynak: Güçlü N., 2001, Stres Yönetimi, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21, Sayı 1 91-109.

Buna ek olarak, çalışanların yöneticileriyle görüş alışverişinde bulunmaları, memnun olmadıkları konularda sıkıntılarını dile getirmelerinin ve karar alma mekanizması içine çalışanları da dahil etmenin iş kaynaklı stresle başa çıkmada önemli rolü olduğu vurgulanmaktadır (NIOSH).

KAYNAKÇA

- AIS(The American Institute of Stress) 2011, Stress Effects, <https://www.stress.org/stress-effects/> (Alıntılanma Tarihi: 16.12.2018).
- Aktaş, A., 2001, Bir Kamu Kuruluşunun Üst Düzey Yöneticilerinin İş Stresi ve Kişilik Özellikleri, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, 56(4), 26-42.
- Altınok, V., 2009, İş Stresinin Ortaöğretim Öğretmenleri Üzerindeki Etkisi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29 (2), 513-532.
- Aydın, İ., 2008, İş Yaşamında Stres, Pegem Yayınevi, Ankara, ISBN 975-6802-11-1.
- Aytaç, S. 2009, İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi.
- Balcı, A., 2014, Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Sağlık Sektörü, Yüksek Lisan Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baltaş, Acar ve Zuhale Baltaş. Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi, 21. Basım, 2002.

- Bozkurt N., İlköğretim Öğretmenlerinde, Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Buluş M.,1999, Öğretmenlerde Stres: Belirtileri, Nedenleri ve Başa Çıkma Teknikleri, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:5, 66 – 70.
- Chandola, T., 2010, Stress at Work, British Academy, London, ISBN 978-0-85672-589-0.
- Çardak, Mehmet. “İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin İş Doyumu ile Stresle Basa Çıkma Yolları”. Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2002.
- Çivildağ, A., 2003, Anadolu Lisesi ve Özel Lise Öğretmenlerinin İş Tatmini, İş Stresi ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Analiz, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ekinci, Y., 2006, İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Sosyal Beceri Düzeylerine Göre Öğretmenlerin İş Doyumu ve İş Stresinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdoğan, İ., 1996, İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış, İşletme Fakültesi Yayını, Avcıol Basım Yayın, İstanbul
- Erken, B., 2006, Özel Ve Resmi İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmini ve İş Streslerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Dönem Projesi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güçlü N., 2001, Stres Yönetimi, G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21, Sayı 1 91-109.
- Kayhan, S., 2015, Lise Öğretmenlerinde Stresin Nedenleri, Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ILO., 2016, ILO işyerinde stres ile ilgili farkındalığın artırılması ve bu konuda ortak çaba gösterilmesi çağrısında bulunuyor, http://www.ilo.org/ankara/news/WCMS_475262/lang--tr/index.htm (Alıntılanma Tarihi: 01.12.2018).
- Özdayı, N., 1990, Resmi ve Özel Liselerde Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmini ve İş Stresinin Karşılaştırmalı Analizi, Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- NIOSH. (The National Institute for Occupational Safe and Health), 1999, Stress at Work. Pub. No: 99-101 <https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/> (Alıntılanma Tarihi: 05.12.2018).
- Payne, M.A. ve Furnham A. 1987, “Dimensions of Occupational Stress in West Indian Secondary School Teachers”, *British Journal of Educational Psychology*, 57.sayı. ss.141-150.
- Özel Y. ve Karabulut A.,2018, Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi, Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 1(1), 48-56.
- Özer A., 2012, Çalışanlar İçin Verimlilik Anahtarı: Stres Yönetimi, TÜHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi Cilt: 24 Sayı: 1 - 2 Şubat
- Vogel F. R., 2006, Stress In The Workplace: The Phenomenon, Some Key Correlates and Problem Solving Approaches, Submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of Philosophiae Doctor in the Faculty of Humanities, University of Pretoria.
- Yıldız B., 2013, İlkokul ve Ortaokul Öğretmenlerinin İş Stresi, Örgütsel Bağlılık ve İş Doyumuna Yönelik Algılarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi.