



ÖĞRETMENLERİN STRES BELİRTİ DÜZEYLERİNİN TESPİT EDİLMESİ

DETERMINING TEACHERS' STRESS SYMPTOM LEVELS

Hüseyin ZORBA¹, İlknur YEŞİLMEN², Fethi Ahmet ORHAN³, Mihrican Bahar VEZİROĞLU⁴

Makalenin Alanı: Eğitim Teknolojileri

Makale Bilgileri

Geliş Tarihi

30.09.2022

Kabul Tarihi

30.09.2022

Anahtar Kelimeler

Öğretmen,
Stres,
Belirti.

Özet

Eğitim sistemimizin en önemli kaynağı öğretmendir. Öğretmenlik topluma doğrudan etkileşim içinde olan bir meslek olduğu için geleneksel olarak sadece bir gelir kaynağı olarak değil aynı zamanda kutsal bir meslek olarak da görülmüştür. Öğretmen stresi yıllardır hararetle tartışılmaktadır. Etkinliğe müdahale eden stres, öğretmenlerin öğretimini, kişisel yaşamlarını ve en önemlisi öğrencilerini etkileyebilir. Çalışmada 177 öğretmen üzerinde Stres Belirtileri anketi uygulanmıştır. Yapılan anket uygulaması sonucunda öğretmenlerin demografik özellikleriyle stres belirtileri arasında bir ilişki tespit edilmemiştir.

Article Info

Received

30.09.2022

Accepted

30.09.2022

Keywords

Teacher,
Stress,
Symptom.

Abstract

The most important resource of our education system is the teacher. Since teaching is a profession that interacts directly with society, it has traditionally been seen not only as a source of income but also as a sacred profession. Teacher stress has been hotly debated for years. Stress that interferes with activity can affect teachers' teaching, their personal lives, and most importantly, their students. In the study, the Stress Symptoms questionnaire was applied to 177 teachers. As a result of the survey application, no relationship was found between the demographic characteristics of the teachers and the symptoms of stress.

1.GİRİŞ

Bireyin iyi bir sağlık durumu, birçok sorunu çözmede doğal bir güç verir. Engelleri aşmada sağlıklı bir yaşam tarzı sorunu daha da çekilmez hale getirecektir. Maddi ihtiyaçların önüne geçilmemesi açısından kişinin ekonomik gücü çok önemlidir. Günümüzde birçok insanın ekonomik sorunlardan kaynaklanan stres kaynaklı ciddi sağlık sorunları yaşadığı açıktır. Bireyin eğitim yoluyla becerilerini ve kendisini geliştirerek, alternatif çalışma ortamları ve istihdam olanakları yaratarak iş stresini azaltmada büyük bir fırsat yaratması mümkündür. Ancak birçok öğretmen yeni sistemler oluşturacak beceri ve deneyime sahip değildir, bu

¹ Prof. Abdullah Türkoğlu Ortaokulu, İstanbul, e-mail: h.zorba-61@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-2944-3721 (Corresponding Author)

² Güzide Yılmaz İlkokulu, İstanbul, e-mail: ilknuryesilmen@msn.com, ORCID: 0000-0002-3817-1265

³ Kadir Has İlkokulu, İstanbul, e-mail: fethiahmetorhan23@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3432-599X

⁴ Sultantepe Prof. Dr. Cemil Taşçıoğlu Ortaokulu, İstanbul, e-mail: mihraceyem22@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-1688-1506

nedenle hiç sevmedikleri işleri yapmak zorundadırlar. Öte yandan hayatta ne kadar çok insana destek olursak stresle baş etme becerimiz o kadar artar (Aydın, 2016).

Bu stresli durumla baş edememe bağlamında bireylerin işlerinden aldıkları doyum azalmaktadır. İş, insan yaşamının önemli bir parçasıdır. Bir çalışanın işinden duyduğu doyum onun sağlığını da etkiler. Kişi, duygularını kendisi için önemli bulduğu bir alanla bütünleştirir, başka alanlara da yansıtır. Bir çalışanın örgütteki işiyle ilgili aile hayatındaki duygularını, işine dair duygularını ise aile hayatına yansıtarak genelleme yapması doğaldır. Mutlu çalışan bir çalışanın bu sağlığının daha uzun bir yaşam sürmesini sağlayacağını söylemek mümkündür. Ayrıca, iş doyumunun çalışanın fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacağı varsayılabilir (Başaran, 2004).

Öğretmenlerimiz, okul personelimiz, sosyal sınıf, sınıf içinde ve dışında pek çok stres kaynağı yaşar. Eğitim örgütlerinde, öğretmenleri olumsuz etkileyen stres faktörlerinin etkili bir şekilde tespit edilmesi ve ortadan kaldırılması gerekmektedir. Aksi takdirde, kaçınılmaz olarak yeni sorunlar ortaya çıkar. Stresle iyi baş edemeyen öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri de artacaktır. Artan öğretmen mesleki tükenmişliği, öğretim kalitesini olumsuz yönde etkileyecek ve öğretim kalitesini düşürecektir (Steve, 1990).

1.1.Stres

Stres kavramı bilimsel olarak ilk kez 17. yüzyılda kullanılmıştır. Fizik alanında yerleşmiş olan bu kavram, bir cismin uygulanan bir kuvvetle etkileşimi veya bu kuvvete karşı gösterdiği direnç olarak tanımlanmıştır. Daha sonra diğer disiplinlerde kullanılmaya başlanan psikolojik sıkıntı tanımı, sıkıntı ve rahatsızlık anlamlarını taşımaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Stres, herhangi bir değişikliğe kişinin bedeni ve zihni tarafından verilen spesifik olmayan bir tepki olarak açıklanmaktadır. Stres, insanların sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olması nedeniyle günlük yaşamın önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir. Sürekli değişen, hızla büyüyen ve karmaşık yaşam koşulları, insanların stresle karşılaşmasını kaçınılmaz kılmaktadır. Stresle karşı karşıya kalan bireyler fiziksel, psikolojik, duygusal ve davranışsal boyutlarda zarar görebilirler. Bu tür strese uzun süre maruz kalma ile bir yandan kronik hastalıklara yakalanma riski artarken, diğer yandan kişinin stres tepkisi ile günlük hayatı sekteye uğrayabilmektedir. Ayrıca çağımızda stres sosyal bir sorun olarak hayatın her anında karşımıza çıkmaktadır (Özel ve Karabulut, 2018).

1.2.Öğretmende Stres

İnsanları doğrudan istihdam eden işlerin daha yüksek düzeyde stres yaşadığı yaygın bir bilgidir. Öğretim sürecinin etkili olabilmesi için öğrenciler, veliler, meslektaşlar, yöneticiler ve okul personeli ile yakın iletişim içinde olması gereken öğretmenler; okul ile yukarıdaki gibi ilişkiyi sürdürmek, velilere öğrencilerin eğitiminde rehberlik etmek gibi görevleri vardır. Bu bakımdan öğretmenler sorumluluklarını yerine getirirken aynı zamanda birçok tarafla etkili ve verimli ilişkiler kurmalıdırlar (Cemaloğlu ve Şahin, 2007).

Disiplindeki kronik kesintiler, özellikle bazı azınlık öğrencileri için okulda gerginlik yaratır ve öğretmen için ana stres kaynağıdır. Bu sorunların yanı sıra öğretmenler ve okullar üzerindeki toplumsal baskı, maddi ve manevi desteğin olmaması, ders kitabı fazlalığı gibi durumların yarattığı stres; öğretmen tükenmişliğine, işten çıkarmalara, yüksek devamsızlığa ve hastalıklara neden olmaktadır (Kayabaşı, 2008).

Öğretmen, öğretmeye istekli olmak gibi, işini iyi yapmak için motivasyon bulmak için baskıyla karşılaşmalıdır. Başarılı olmaya ve öğrencinin ilgisini çekmeye çalışırken yaşanan stres, pozitif stres düzeyine bir örnektir. Stres, bireyin sağlığını etkileyen bir durum olarak tanımlanırken, bir öğretmenin iş yaşamının biraz stresli olması normal karşılanmalıdır. Genelde olumlu şeylerin göz ardı edildiği stres her zaman zararlı değildir. Uygun miktarda stres kişinin başarıya giden yolda kararlılığını artırabilir (Düzgün, 2014).

Bu stres belli bir seviyeyi aşmadığı ve kontrol edilebildiği sürece uyarıların başarılı bir şekilde kodlanmasında faydalı olabilir. Ancak öğretmenlik mesleği büyük ölçüde sabır, sebat ve esneklik gerektirmektedir. Bir öğretmenin bu niteliklere sahip olması, bu görevi başarıyla yerine getirmesinin kesin şartıdır. Kontrol edilemeyen yüksek stres, eğitimcilerin bu özellikleri aktarmasının önünde bir engeldir. Bu nedenle stres ne çok az ne de çok fazla olmaması gereken bir parametredir (Akpınar, 2013).

1.3. Araştırmanın Önemi

Eğitimde, stres ve çatışma, toplum genelinde karşılaşılan ve bilinmeyen baş etme biçimleri nedeniyle çeşitli başka sorunlara yol açan iki önemli sorundur. Bireyin vücudunu kontrol etme çabası, solunum kontrolü ile başlayabilir. Çünkü nefes almak ve her an nefesi tutmak mümkün olduğundan, kişinin iradesiyle gerçekleştirilebilecek faaliyetlerden biridir. Bir başka açıdan bakıldığında ise nefes alma, beyin sapındaki bir merkez tarafından kandaki oksijen ve karbondioksit dengesine bağlı olarak tamamen kendi kendine gerçekleştirilen işlevlerden biridir. Bu sebeplerden dolayı kişinin nefesini kontrol edebilmesi önemli olabilir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Çalışmada öğretmenlerin stres belirtileriyle demografik özellikleri arasında bir ilişki olup olmadığının tespiti amaç edinilmiştir.

1.5. Problem Cümlesi

Öğretmenlerin stres belirtileriyle demografik özellikleriyle arasında anlamlı ilişki var mı?

1.6. Alt Problemler

1. Öğretmenlerin stres belirtileri yaşa göre farklılık gösterir mi?
2. Öğretmenlerin stres belirtileri cinsiyete göre farklılık gösterir mi?
3. Öğretmenlerin stres belirtileri medeni duruma göre farklılık gösterir mi?
4. Öğretmenlerin stres belirtileri eğitim durumuna göre farklılık gösterir mi?
5. Öğretmenlerin stres belirtileri okuldaki görev süresine göre farklılık gösterir mi?
6. Öğretmenlerin stres belirtileri meslekteki görev süresine göre farklılık gösterir mi?

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama aracı, veri toplama süreci ve verilerin analizi açıklanmaktadır.

2.1. Araştırma Deseni

Araştırmada tarama (betimsel-survey) yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Bu modele uygun olarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığı ve derecesi ortaya konmaya çalışılmıştır. Tarama yöntemi geçmişte veya halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Crano ve Brewer'e göre (2002) Betimsel nitelikli araştırmalar; mevcut olayların daha önceki olay ve koşullarla ilişkilerini dikkate alarak, durumlar arasındaki etkileşimi açıklamayı hedefler.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini, 2022 - 2023 eğitim - öğretim yılında İstanbul ili Maltepe ilçesindeki ilkokullarda görev yapan öğretmenler oluşturmuştur. Çalışma grubunda 177 öğretmen yer almıştır. Tablo 1'de çalışma grubunda yer alan öğretmenlerin cinsiyetlerine göre dağılımı yer almaktadır.

Tablo 1. Çalışma Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı

Gruplar	Cinsiyet		TOPLAM	
	Kadın	Erkek		
	f	f	f	%
	127	50	177	100

Tablo 1 incelendiğinde 127 kadın katılımcı, 50 erkek katılımcı olmak üzere toplam 177 kişilik çalışma grubunun olduğu görülmektedir.

2.3. Veri Toplama Aracı

Stres Belirtileri Ölçeği: Kıral'a göre (2008), Stres Belirtileri Ölçeği (SBÖ) Ortaöğretimdeki okul yöneticilerinin stres belirtilerini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek likert tipi 14 sorudan oluşmaktadır. Dereceleme maddeleri “(1) Hiç”, “(2) Az”, “(3) Orta”, “(4) Çok” ve “(5) Pek Çok” maddelerinden oluşmaktadır. Psikolojik Belirtiler ve Fizyolojik Belirtiler olarak iki alt boyutta incelenebilir. Araştırmada ölçeğin iç tutarlılık düzeyi Cronbach Alpha katsayısının fizyolojik belirtiler için. 720; psikolojik belirtiler için. 845 bulunmuş olması, genel toplamda ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının. 821 olarak bulunduğunu belirtilebilir.

Ölçeğin geçerlilik çalışması hem içerik (kapsam) geçerliliği, hem de yapı geçerliliği bakımından incelenerek test haline dönüştürülebilmektedir. Yapı geçerliliği, ölçülmek istenilen kuramsal yapının belirtilerinden doğruluğunun bilimsel olarak gösterilebilmesidir. Yapı geçerliliğini ölçebilmek için faktör analizinden yararlanılabilmektedir. Kılıç'a göre (2006), Bu ölçeğin yapı geçerliliği için Temel bileşenler Analiz Tekniği (Principal Component Analysis) kullanılmış faktör analizi yapılabilmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçeğin yapı, kapsam ve iç tutarlılık bakımından geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilebilmektedir.

2.4. Veri Toplama Süreci

Anketler öğretmenlere Google Form aracılığıyla gönderilmiştir.

2.5. Veri Analizi

SPSS 22.0 istatistik programı kullanılarak ölçek soruları T-testi ve Anova testiyle sonuca ulaştırılmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın verilerine dayalı olarak elde edilen bulgulara ve bulgulara ait yorumlara yer verilmektedir.

3.1. Birinci probleme ilişkin bulgular

Stres belirtilerinin yaş bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan Anova testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 2. Stres Belirtilerinin Yaş Bakımından İncelenmesi

	Yaş	n	Ort.	ss	F	p
Fizyolojik belirtiler	25-35	25	3,6171	,71157	,729	,484
	36-45	85	3,5613	,81762		
	46-60	67	3,4243	,87215		
Psikolojik belirtiler	25-35	25	4,0400	,67919	1,692	,187
	36-45	85	3,7373	,76738		
	46-60	67	3,7736	,70454		

Analiz sonuçlarına göre fizyolojik belirtiler ve psikolojik belirtilerin yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.2. İkinci probleme ilişkin bulgular

Stres belirtilerinin cinsiyet bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan T- testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 3. Stres Belirtilerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesi

	Cinsiyet	n	Ort.	ss	t	p
Fizyolojik belirtiler	Kadın	127	3,4511	,83908	-1,715	,284
	Erkek	50	3,6857	,76687		
Psikolojik belirtiler	Kadın	127	3,8307	,69895	1,065	,166
	Erkek	50	3,7000	,81996		

Analiz sonuçlarına göre fizyolojik belirtiler ve psikolojik belirtilerin cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.3. Üçüncü probleme ilişkin bulgular

Stres belirtilerinin medeni duruma göre farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan T- testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 4. Stres Belirtilerinin Medeni Durum Bakımından İncelenmesi

	Medeni Durum	n	Ort.	ss	t	p
Fizyolojik belirtiler	Bekar	47	3,3374	,82142	-1,757	,906
	Evli	130	3,5824	,81836		
Psikolojik belirtiler	Bekar	47	3,8652	,74587	,777	,680
	Evli	130	3,7679	,73239		

Analiz sonuçlarına göre fizyolojik belirtiler ve psikolojik belirtilerin medeni durum bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.4. Dördüncü probleme ilişkin bulgular

Stres belirtilerinin eğitim durumu bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan T- testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 5. Stres Belirtilerinin Eğitim Durumu Bakımından İncelenmesi

	Eğitim Durumu	n	Ort.	ss	t	p
Fizyolojik belirtiler	Lisans	149	3,5177	,83406	,014	,511
	Yüksek Lisans	28	3,5153	,78279		
Psikolojik belirtiler	Lisans	149	3,8311	,72545	1,564	,352
	Yüksek Lisans	28	3,5952	,76770		

Analiz sonuçlarına göre fizyolojik belirtiler ve psikolojik belirtilerin eğitim durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.5. Beşinci alt probleme ilişkin bulgular

Stres belirtilerinin okulda görev yapılan süre bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan Anova testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 6. Stres Belirtilerinin Okulda Görev Yapılan Süre Bakımından İncelenmesi

	Okulda Görev Süresi	n	Ort.	ss	F	p
Fizyolojik belirtiler	1-5 yıl	64	3,6183	,75724	1,562	,200
	6-10 yıl	62	3,4908	,87744		
	11-20 yıl	34	3,5630	,85854		
	21 yıl ve üzeri	17	3,1429	,74744		
Psikolojik belirtiler	1-5 yıl	64	3,8750	,74299	,503	,681
	6-10 yıl	62	3,7151	,75289		
	11-20 yıl	34	3,7990	,69362		
	21 yıl ve üzeri	17	3,7647	,75245		

Analiz sonuçlarına göre fizyolojik belirtiler ve psikolojik belirtilerin okulda göre yapma süresi durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.6. Altıncı alt probleme ilişkin bulgular

Stres belirtilerinin meslekte görev yapılan süre bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan Anova testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 7. Stres Belirtilerinin Meslekte Görev Yapılan Süre Bakımından İncelenmesi

	Meslekte Görev Süresi	n	Ort.	ss	F	p
Fizyolojik belirtiler	1-6 yıl	10	3,6000	,75533	,075	,973
	7-11 yıl	21	3,4626	,74902		
	12-19 yıl	52	3,5027	,85644		
	20 ve üzeri	94	3,5289	,83977		
Psikolojik belirtiler	1-6 yıl	10	4,2500	,74224	1,600	,191
	7-11 yıl	21	3,8730	,72821		
	12-19 yıl	52	3,7179	,82877		
	20 ve üzeri	94	3,7695	,67162		

Analiz sonuçlarına fizyolojik belirtiler ve psikolojik belirtilerin meslekte görev yapma süresi durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

4. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Günlük yaşamda streten kaçınılabılırken, öğretmenlik mesleğinde aşırı stres yaygındır. Kısıtlı zaman ve kaynaklarla eğitim ortamı oluşturmaya çalışmak okulda stres yaratır. Özellikle yeni öğretmenler için neredeyse her şey yeni bir gerçeklik olarak algılanacaktır.

Araştırma kapsamında 177 öğretmene stres belirtileri ölçeği uygulanmıştır. Yapılan anket sonuçları aşağıdaki gibidir:

Analiz sonuçlarına göre fizyolojik belirtiler ve psikolojik belirtilerin yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Pehlivan (2000) yaptığı çalışmada fizyolojik stres belirtileri boyutunda katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık

bulunamamıştır. Fizyolojik belirtiler ve psikolojik belirtilerin cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir

Fizyolojik belirtiler ve psikolojik belirtilerin medeni durum bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yaptığımız çalışmanın aksine Baklacı (2013) araştırmasında, banka çalışanı evli çalışanların stres düzeylerinin bekâr çalışanlara oranla daha yüksek olduğunu belirtmiştir

Fizyolojik belirtiler ve psikolojik belirtilerin eğitim durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Fizyolojik belirtiler ve psikolojik belirtilerin okulda göre yapma süresi durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir

Fizyolojik belirtiler ve psikolojik belirtilerin meslekte görev yapma süresi durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Çetin ve Hacıfazlıoğlu (2004) yaptığı araştırmasında öğretim elemanlarının mesleki kıdemleriyle stres belirtilerinin anlamlı farklılık içerdiğini tespit etmiştir. Bu sonuç yaptığımız çalışmayla örtüşmemektedir.

4.1. Öneriler

Stres, her canlı için vücudu hem psikolojik hem de fizyolojik olarak yoran en önemli etkenlerden biridir. Günümüzde bireylerin yetişme telaşı ve yaşam koşullarının giderek zorlaşması stres faktörlerini de arttırmaktadır.

Bireyler stres faktörlerinden kaçınmalı ve daha sakin bir yaşam sürmelidirler. Bunun için çeşitli spor aktiviteleri vücut ve zihin bütünlüğünün korunması için önemlidir.

Bundan sonraki çalışmalarda öğretmenlerin stres faktörlerini arttıran etkenler tespit edilebilir.

KAYNAKÇA

Akpınar, B. (2013). Öğretmen adaylarının stres nedenleri. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 147-174

Aydın, İ. (2016). *İş yaşamında stres*, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Baklacı, E. (2013). *İş stresi ve tükenmişlik arasındaki ilişki: Banka çalışanları üzerinde bir araştırma*. (yüksek lisans tezi). Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Hatay.

Başaran, İ.E. (2004). *Yönetimde insan ilişkileri*, Ankara: Nobel Yayıncılık.

Cemaloğlu, N. ve Şahin, D. E. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 463-484.

Crano, W. D. Brewer M, B. (2002). *Principles and Methods of Socialre Search*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Çetin, M. Hacıfazlıoğlu, Ö. (2004). Academics, Conflictmana gementstyles, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 2 (5), 155-162.

Düzgün, A., (2014). *Üst düzey yöneticilerde örgütsel stres ve örgütsel bağlılık ilişkisi analizi: Antalya bölgesi beş yıldızlı otel işletmelerinde bir uygulama*. (yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.

Kayabaşı, Y. (2008). Bazı değişkenler açısından öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(20), 191-212.

Kılıç, S. (2006). *Özel okul öğretmenlerinin çatışma yaklaşımları ile çatışmayı yönetme stilleri*, (yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Kıral, B. (2008) *Ortaöğretim okul yöneticilerinin yaşadıkları stres belirtileri düzeyi*. (yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.

Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4 (3), 3-4.

Özel, Y. ve Karabulut, A. B. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56

Pehlivan, İ. (2000). *İş yaşamında stres*, Ankara: Pegem Yayınları.

Steve, J. (1990). Teacher burnout and teacher stress, *Teaching and Stress* 2, 5-23.