



ÖĞRETMENLERİN İŞ STRESİ VE PSİKOLOJİK BELİRTİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

EVALUATION OF TEACHERS' JOB STRESS AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS

Hıdır KUŞ¹, Ömer Faruk OKÇUOĞLU², Aysel AYDIN³

Makalenin Alanı: Eğitim Teknolojileri

Makale Bilgileri

Geliş Tarihi

09.09.2024

Kabul Tarihi

12.10.2024

Anahtar Kelimeler

Öğretmen, iş, stres

Özet

Araştırma, öğretmenlerin iş stresi ve bu strese bağlı olarak ortaya çıkan psikolojik belirtilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada, öğretmenlerin mesleki kıdem, eğitim kademesi, haftalık ders yükü ve izin gün sayısı gibi değişkenlerin iş stresi üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Bu bağlamda, farklı kıdem gruplarındaki, çeşitli eğitim kademelerinde çalışan ve farklı ders yüklerine sahip öğretmenlerin iş stresi düzeylerinin karşılaştırılması yapılmıştır. Öğretmenlerin son bir yıl içinde aldıkları izin gün sayısının iş stresi üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Araştırma sonuçları, öğretmenlerin mesleki kıdemi, eğitim kademesi ve haftalık ders yükü gibi değişkenlerin iş stresi üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermiştir. Ancak, son bir yılda alınan izin gün sayısının öğretmenlerin iş stresi düzeylerinde belirgin bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Hiç izin almayan öğretmenler, diğer öğretmenlere kıyasla daha yüksek iş stresi düzeylerine sahiptir. Bu bulgular, öğretmenlerin stresle başa çıkma stratejileri ve eğitim yöneticileri tarafından sağlanabilecek destekleyici önlemler konusunda önemli ipuçları sunmaktadır. Çalışmanın bulguları, öğretmenlerin iş stresini azaltmak ve onların psikolojik iyilik hallerini iyileştirmek amacıyla uygulanacak stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Eğitim yöneticilerinin öğretmenlerin iş stresiyle başa çıkmalarını desteklemesi ve onların izin, dinlenme gibi yenilenme süreçlerine önem vermesi, öğretmenlerin daha sağlıklı ve verimli çalışmasına katkıda bulunacaktır.

Article Info

Received

09.09.2024

Accepted

12.10.2024

Keywords

Teacher, work, stress

Abstract

The study aims to examine teachers' job stress and the psychological symptoms that arise from this stress. The study investigated the effects of variables such as teachers' professional seniority, level of education, weekly course load and number of days off on job stress. In this context, a comparison was made of the job stress levels of teachers in different seniority groups, working at various levels of education and with different course loads. The effects of the number of days off that teachers have taken in the last year on job stress were also examined. The results of the study showed that variables such as teachers' professional seniority, level of education and weekly course load did not create a significant difference on job stress. However, it was determined that the number of days off taken in the last year had a significant effect on teachers' job stress levels. Teachers who never took leave had higher job stress levels compared to other teachers. These findings provide important clues about teachers' stress coping strategies and supportive measures that can be provided by education administrators. The findings of the study will contribute to the development of

¹Kartal Soğanlık İlkokulu, İstanbul, e-mail: hidirkus@hotmail.com, ORCID: 0009-0006-3241-375X (Sorumlu Yazar / Corresponding Author)

²Kartal Soğanlık İlkokulu, İstanbul, e-mail: okcuoglufaruk@hotmail.com, ORCID: 0009-0000-8390-5654

³Samandıra Veyssel Karani İlkokulu, İstanbul, e-mail: aysel-37@hotmail.com, ORCID: 0009-0008-2690-9155

strategies to be implemented in order to reduce teachers' job stress and improve their psychological well-being. Education administrators supporting teachers in coping with work stress and giving importance to their renewal processes such as leave and rest will contribute to teachers working more healthily and efficiently.

1. GİRİŞ

İş stresi, modern çalışma hayatında sıklıkla karşılaşılan ve bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebilen önemli bir sorundur. İş stresi, genel olarak bireylerin iş ortamında karşılaştıkları aşırı iş yükü, düşük ücret, eğitim ve donanım eksiklikleri, monotonluk, işin niteliği ve sorumlulukları gibi etkenler sonucu yaşanan gerginlik durumu olarak tanımlanmaktadır (Biçki, 2016). İş stresi, sadece bireyin çalışma performansını değil, aynı zamanda genel yaşam kalitesini de etkileyebilmektedir. Özellikle öğretmenlik gibi yoğun zihinsel ve duygusal emek gerektiren mesleklerde iş stresi hem mesleki tatmin düzeyini hem de genel sağlığı doğrudan etkileyebilmektedir.

Çalışma ortamlarında geçirilen uzun saatler, sorumlulukların artması ve iş yükünün dengesiz dağılımı gibi faktörler, iş stresinin artmasına neden olur. Stresin aşırı seviyelere ulaşması durumunda bireyler depresyon, anksiyete, tükenmişlik gibi psikolojik sorunlar yaşayabilirler (Hang-yue ve ark., 2005). Bunun yanında, iş stresi sadece bireyin psikolojik sağlığıyla sınırlı kalmayıp, sosyal yaşamına ve iş ilişkilerine de zarar verebilir. Stres altında çalışan bireylerde işten ayrılma eğilimleri, iş performansında düşüş ve sosyal ilişkilerde bozulmalar gözlenebilmektedir. Özellikle eğitim sektöründe çalışan öğretmenler hem öğrencilerin gelişimi hem de eğitim süreçlerinin başarısı açısından kritik bir role sahiptir. Bu nedenle, öğretmenlerin yaşadığı iş stresi ve bunun psikolojik belirtileri, eğitim sisteminin başarısı açısından da büyük önem arz etmektedir.

Çalışmada, öğretmenlerin iş stresi ve psikolojik belirtilerinin çeşitli faktörler (mesleki kıdem, eğitim kademesi, haftalık ders yükü, alınan izin gün sayısı gibi) açısından nasıl farklılık gösterdiği incelenecektir. Çalışmanın amacı, öğretmenlerin iş stresine ve bu stresin psikolojik sonuçlarına etki eden temel değişkenleri tespit ederek, öğretmenlerin mesleki tatminlerini artırmaya ve stres düzeylerini azaltmaya yönelik stratejiler geliştirilmesine katkı sağlamaktır. Bu bağlamda, öğretmenlerin iş stresi düzeylerini etkileyen etmenlerin belirlenmesi hem eğitim politikaları geliştiren yetkililere hem de öğretmenlerin iş yaşamını daha sürdürülebilir kılmak isteyen eğitim kurumlarına önemli veriler sunacaktır. Çalışmanın önemi, öğretmenlerin iş stresi ve bu stresin yarattığı psikolojik etkilerin anlaşılması ve bu sorunlara

yönelik çözüm yollarının ortaya konulması açısından oldukça kritiktir. Eğitim sektörü gibi insan ilişkilerinin merkezde olduğu bir alanda, iş stresi yönetimi hem öğretmenlerin hem de öğrencilerin gelişimi için vazgeçilmez bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.1. Öğretmenin İş Stresi

Öğretmen stresi kavramı, ilk kez 1977 yılında Chris Kyriacou tarafından literatüre kazandırılmış ve o tarihten itibaren dünya genelinde büyük yankı uyandırmıştır. Öğretmen stresi, genel stres kavramından farklı değildir; öğretmenlerin, kurum çalışanı olarak yönetim, veli, öğrenci ve sosyal çevre gibi faktörlerden kaynaklanan stres ile karşı karşıya kalması sonucunda oluşur. Bu stres, öğretmenlerin iş performansını olumsuz etkileyerek bireysel ve örgütsel başarısızlıkların nedenlerinden biri haline gelir. Uzun süreli stresin, okullarda çalışanları da olumsuz etkilediği görülmüştür (Kyriacou, 2001).

Yaşanan liyakatsiz atamalar, yönetimlerin adaletsiz tutumları ve öğretmenlerin mesleki bağlılıklarının azalması, onların stres yaşamalarına ve bu stresi sınıf ortamına yansıtma yoluna açmaktadır. Bu durum, öğretmenlik mesleğinde yaşanan stresin, bir organizasyon olarak okulun genel performansını, öğretmenlerin verimliliğini ve öğrenciler üzerindeki etkisini olumsuz yönde etkilemesine sebep olmaktadır (Bozkurt, 2005).

Aslan'a (1995) göre, kontrol edilemeyen stres, öğretmenin okul ortamındaki mesleki performansını ciddi şekilde düşürebilir. Öğrenciler, öğretmenler ve okul çevresindeki diğer bireyler bu olumsuz tablodan az ya da çok etkilenirler (Aslan, 1995). Öğretmenin iş stresi, daha çok mesleğin getirdiği gerilimler (kızgınlık, endişe, sinirlilik, bunalım gibi) ve olumsuz duygularla tanımlanmaktadır (Lazarus, 1993).

Bu olumsuz duyguların öğretmen tarafından sürekli ve yoğun bir şekilde yaşanması, çaresizlik hissini ön plana çıkararak öğretmenin kendisini yetersiz hissetmesine ve sonuçta mesleğinden vazgeçme eğilimine neden olabilir. Bu nedenle, öğretmenlerin stresle başa çıkma yollarını keşfetmeleri ve stres yönetimini öğrenmeleri büyük önem taşımaktadır. Stres, her öğretmende aynı tepkiyi yaratmayabilir; bu noktada, bireylerin motivasyonel ve bilişsel farklılıkları ile stres tepkileri arasında belirgin farklılıklar gözlenmektedir.

Öğretmen stresi üzerine yapılan araştırmalar, yalnızca öğretmenlerin yaşadığı stresin ana kaynaklarını ortaya koymakla kalmamış, aynı zamanda bu kaynakların farklı gruplar arasında nasıl değişiklik gösterdiğini de incelemiştir (Yıldırım, 2010).

1.2. Öğretmenlerde İş Stresinin Psikolojik Belirtileri

Öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan ve öğretmenlerin stres yaşamasına sebep olan genel sorunlar, mesleğin statüsünün düşük algılanması, maaşların yetersiz olması, öğretmen sendikalarının etkin çalışmaması, lojman ve sosyal tesis imkanlarının kısıtlı olması, ders saatlerinin fazlalığı nedeniyle öğretmenlerin kendilerine zaman ayıramaması ve ilköğretim programında yapılan değişikliklerin getirdiği zorluklar şeklinde sıralanabilir. Ayrıca, öğrencilerin olumsuz davranışları ve çözümsüz disiplin sorunları, velilerin eğitime karşı ilgisizliği, yöneticilerin öğretmenleri yeterince desteklememesi, okulun fiziki koşullarının yetersizliği, görev yerinin uzaklığı, meslektaşlar arasında uyumsuzluk, yöneticilerin taraflı tutumları, adaletsiz ödüllendirme sistemleri, liyakatsiz kişilerin üst makamlara yükselmesi, öğretmenlerin izin ile ilgili yaşadıkları zorluklar, ailevi ve sağlık sorunları ile maddi sıkıntılar gibi pek çok faktör öğretmenlerde strese yol açmaktadır. Bu tür stres, doğal olarak öğretmenlerin performansında düşüşe neden olmakta ve uzun vadede hem fiziksel hem de ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Yıldız, 2013).

1.3. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın önemi, öğretmenlerin iş stresi ve psikolojik belirtilerinin mesleki yaşamları üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik bilimsel verilere dayalı bir perspektif sunmasıdır. Öğretmenlerin iş stresi, sadece bireysel performanslarını değil, aynı zamanda eğitim kalitesini ve öğrenci başarısını da doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle, stresin kaynağını ve bu durumu etkileyen faktörleri tespit etmek, eğitim sisteminin iyileştirilmesi ve öğretmenlerin daha verimli çalışmasını sağlamak açısından kritik bir öneme sahiptir.

Araştırma, eğitim yöneticileri ve politika yapımcılar için rehber niteliğinde veriler sunarak, öğretmenlerin iş stresiyle başa çıkmalarına yardımcı olabilecek stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Öğretmenlerin iş stresi yönetimi konusunda desteklenmesi, onların mesleki tatminini ve psikolojik iyi oluşlarını artırarak, uzun vadede eğitim kurumlarının verimliliğini yükseltmeyi hedeflemektedir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, öğretmenlerin iş stresi düzeylerini ve buna bağlı olarak ortaya çıkan psikolojik belirtileri incelemektir. Özellikle mesleki kıdem, eğitim kademesi, haftalık ders yükü ve izin kullanımı gibi çeşitli faktörlerin, öğretmenlerin iş stresi üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Bu faktörlerin iş stresi üzerindeki rolünün belirlenmesi, öğretmenlerin iş yükünü hafifletmeye ve psikolojik iyi oluşlarını desteklemeye yönelik

stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Yapılan araştırma ile öğretmenlerin mesleki süreçlerinde karşılaştıkları stres kaynaklarının ve bu stresin hem kişisel hem de mesleki yaşamlarına olan etkilerinin derinlemesine anlaşılması amaçlanmaktadır. Bu bağlamda, öğretmenlerin stresle başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi ve eğitim kurumlarında destekleyici ortamların oluşturulması için gerekli verilerin sağlanması da çalışmanın temel hedefleri arasındadır.

1.5. Problem Cümlesi

Öğretmenlerin iş stresi ve psikolojik belirtileri ile demografik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mı?

1.6. Alt Problemler

1. Öğretmenlerin iş stresi ve psikolojik belirtileri, mesleki kıdemlerine göre farklılık gösterir mi?
2. Öğretmenlerin iş stresi ve psikolojik belirtileri, görev yapılan eğitim kademesine göre farklılık gösterir mi?
3. Öğretmenlerin iş stresi ve psikolojik belirtileri, haftalık ders yüküne göre farklılık gösterir mi?
4. Öğretmenlerin iş stresi ve psikolojik belirtileri, son bir yılda alınan izin gün sayısına 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

Öğretmenlerin iş stresi ve psikolojik belirtilerinin demografik özelliklerle ilişkisinin tespit edilmesini amaçlayan bu çalışmada yöntem olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modele göre iki değişken arasındaki ilişkinin niteliği ortaya konmaktadır (Karasar, 2007).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini, 2024 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Kartal ve Sancaktepe ilçelerindeki ilkokullarda görev yapan okul yöneticileri oluşturmuştur. Çalışma grubunda 102 okul yöneticisi yer almıştır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Stres Belirtileri Ölçeği: Araştırmada sözleşmeli öğretmenlerin stres düzeylerini ölçmek amacıyla Kırıl'ın (2008) geliştirdiği "Stres Belirtileri Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek fizyolojik belirtiler (7 madde) ve psikolojik belirtiler (6 madde) olmak üzere 2 alt faktör ve toplam 13 maddeden oluşmaktadır. Fizyolojik belirtiler faktörü, toplam varyansın %27,06'sını; psikolojik belirtiler faktörü ise toplam varyansın %46,48'ini açıkladığı görülmüştür. 14 maddeli ölçekteki faktör yükleri 0,461 ve 0,781 aralığında değişkenlik göstermektedir. Stres Belirtileri Ölçeğinin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı değerleri fizyolojik belirtiler için 0,720, psikolojik belirtiler için 0,845, genel toplamda ise 0,821 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı değerleri fizyolojik belirtiler için 0,82, psikolojik belirtiler için 0,87, genel toplamda ise 0,88 olarak bulunmuştur.

2.4. Veri Toplama Süreci

Anket formu öğretmenlere Google Form ile iletilmiş ve yanıtlar alınmıştır.

2.5. Veri Analizi

Çalışmada SPSS 26.0 programı kullanılmış ve analizler Anova testi ile gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR

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

3.1. Birinci probleme ilişkin bulgular

Öğretmenlerin iş stresi ve psikolojik belirtilerinin mesleki kıdem bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan Anova testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Öğretmenlerin İş Stresi ve Psikolojik Belirtilerinin Mesleki Kıdemleri Bakımından İncelenmesi

		n	Ort.	ss	F	p
İş stresi	1-5 yıl	13	3,95	,688	1,754	,161
	6-10 yıl	4	3,60	,969		
	11-15 yıl	21	3,36	,813		
	16 yıl ve üzeri	64	3,69	,746		

Tabloya göre, öğretmenlerin mesleki kıdemlerine göre iş stresi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F = 1,754$, $p = 0,161$). Kıdem gruplarına bakıldığında, 1-5 yıl arası deneyime sahip öğretmenlerin iş stresi ortalaması 3,95, 6-10 yıl arası 3,60, 11-15 yıl arası 3,36 ve 16 yıl ve üzeri deneyime sahip öğretmenlerin ise 3,69'dur. Ancak p değerinin 0,05'in üzerinde olması, bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığını

göstermektedir. Öğretmenlerin iş stresi düzeyleri mesleki kıdemlerine göre belirgin bir farklılık göstermemektedir.

3.2. İkinci probleme ilişkin bulgular

Öğretmenlerin iş stresi ve psikolojik belirtilerinin çalışılan eğitim kademesi bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan Anova sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 2. Öğretmenlerin İş Stresi ve Psikolojik Belirtilerinin Çalışılan Eğitim Kademesi Bakımından İncelenmesi

		n	Ort.	ss	F	p
İş stresi	İlkokul	87	3,61	,766	,888	,415
	Ortaokul	7	3,88	,907		
	Lise	8	3,91	,683		

Tabloya göre, öğretmenlerin çalıştıkları eğitim kademesi (ilkokul, ortaokul, lise) ile iş stresi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F = 0,888$, $p = 0,415$). İlkokul öğretmenlerinin ortalama iş stresi 3,61 iken, ortaokul öğretmenlerinin 3,88 ve lise öğretmenlerinin 3,91 olduğu görülmektedir. Ancak, p değerinin 0,05'in üzerinde olması, bu farkların anlamlı olmadığını göstermektedir. Çalışılan eğitim kademesi öğretmenlerin iş stresi ve psikolojik belirtileri üzerinde belirgin bir etkiye sahip değildir.

3.3. Üçüncü probleme ilişkin bulgular

Öğretmenlerin iş stresi ve psikolojik belirtilerinin haftalık ortalama ders yükleri bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan Anova testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 3. Öğretmenlerin İş Stresi ve Psikolojik Belirtilerinin Haftalık Ortalama Ders Yükleri Bakımından İncelenmesi

		n	Ort.	ss	F	p
İş stresi	10 saatten az	2	3,17	,757	1,009	,392
	11-20 saat	13	3,74	,690		
	21-30 saat	80	3,69	,780		
	31 saat ve üzeri	7	3,25	,774		

Tabloya göre, öğretmenlerin haftalık ortalama ders yüklerine göre iş stresi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F = 1,009$, $p = 0,392$). Ders yükü kategorilerine bakıldığında, 10 saatten az ders yükü olan öğretmenlerin iş stresi ortalaması 3,18, 11-20 saat ders yükü olanların 3,74, 21-30 saat arası ders yükü olanların 3,69 ve 31 saat ve üzeri ders yükü olanların ise 3,25 olarak görülmektedir p değerinin 0,05'in üzerinde olması, bu farkların anlamlı olmadığını göstermektedir bu da öğretmenlerin iş stresi

düzeylerinin haftalık ders yükleri bakımından önemli bir farklılık göstermediğini ifade etmektedir.

3.4. Dördüncü probleme ilişkin bulgular

Öğretmenlerin iş stresi ve psikolojik belirtilerinin son 1 yılda alınan izin gün sayısı bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan Anova testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 4. Öğretmenlerin İş Stresi ve Psikolojik Belirtilerinin Son 1 Yılda Alınan İzin Gün Sayısı Bakımından İncelenmesi

		n	Ort.	ss	F	p
İş stresi	Hiç almadım	48	3,95	,764	4,897	,003
	1-5 gün	36	3,43	,721		
	6-10 gün	9	3,34	,482		
	11 gün ve üzeri	9	3,30	,747		

Tabloya göre, öğretmenlerin son 1 yılda aldıkları izin gün sayısına göre iş stresi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($F = 4,897$, $p = 0,003$). Bu sonuç, p değerinin 0,05'in altında olması nedeniyle, izin gün sayısının öğretmenlerin iş stresi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Hiç izin almayan öğretmenlerin ortalama iş stresi 3,95 ile en yüksek düzeydeyken, 1-5 gün izin alanların ortalaması 3,43, 6-10 gün izin alanların 3,34 ve 11 gün ve üzeri izin alanların ortalaması 3,30 olarak gözlemlenmektedir. Elde edilen sonuçlar, daha fazla izin alan öğretmenlerin iş stresinin nispeten daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

4. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Çalışmanın bulgularına göre, öğretmenlerin iş stresi düzeylerinin mesleki kıdem, eğitim kademesi ve haftalık ders yükü gibi faktörlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği, ancak son bir yılda alınan izin gün sayısının iş stresi üzerinde belirgin bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırıldığında bazı tutarlılıklar ve farklılıklar içermektedir.

Öncelikle, mesleki kıdemın iş stresi üzerindeki etkisiyle ilgili bulgular literatürdeki çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Genellikle, kıdemli öğretmenlerin stres düzeylerinin daha düşük olması beklenirken, bu çalışmada öğretmenlerin kıdemine göre iş stresi düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu durum, öğretmenlerin mesleki deneyimlerinin, stresle başa çıkma kapasitelerinde farklılık yaratmadığını düşündürülebilir. Kyriacou ve Sutcliffe (1978), deneyimin öğretmenlerin stres seviyesini etkileyen tek faktör olmadığını, stresle başa çıkmada bireysel faktörlerin de önemli rol oynadığını belirtmişlerdir.

Eğitim kademelerine göre iş stresinin farklılık göstermemesi, öğretmenlerin stres kaynaklarının benzer olabileceğini göstermektedir. İlkokul, ortaokul ve lise öğretmenlerinin karşılaştıkları sorunlar farklılık gösterse de genel olarak öğretmenlik mesleğinde yaşanan iş yükü, disiplin sorunları, öğrenci-veli ilişkileri ve yöneticilerle yaşanan zorluklar gibi ortak stres kaynakları olduğu görülmektedir. Bu durum, Travers ve Cooper (1996) tarafından da belirtilmiş olup, öğretmenlerin eğitim kademesinden bağımsız olarak benzer stres faktörleriyle karşı karşıya oldukları vurgulanmıştır.

Haftalık ders yükü ile iş stresi arasında anlamlı bir fark bulunamaması da ilginç bir bulgudur. Literatürde, fazla ders yükü olan öğretmenlerin daha fazla stres yaşadığı öne sürülse de (Dunham, 1992), bu çalışmada öğretmenlerin haftalık ders saatleri iş stresi düzeylerini belirleyici bir faktör olarak görülmemiştir. Bu durum, öğretmenlerin ders saatlerinin yanı sıra iş yükünü artıran diğer faktörlerin (ekstra sorumluluklar, idari görevler vb.) daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

İzin gün sayısının iş stresi üzerinde anlamlı bir fark yaratması, literatürdeki diğer çalışmalarla örtüşmektedir. Dinlenme ve yenilenme fırsatı bulan öğretmenlerin iş stresini daha düşük yaşadığı bilinmektedir. Özellikle Lazarus ve Folkman (1984), dinlenmenin ve stres yönetiminde kişisel kontrolün iş stresini azaltmada etkili olduğunu vurgulamışlardır. Bu çalışmada da hiç izin almayan öğretmenlerin iş stresi düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. İzin, öğretmenlerin psikolojik yenilenme süreçlerine katkıda bulunmakta ve iş stresini hafifletici bir rol üstlenmektedir.

Yapılan çalışma, öğretmenlerin iş stresi ve psikolojik belirtilerinin çeşitli değişkenler açısından nasıl farklılık gösterdiğini incelemiş ve bazı değişkenlerin (mesleki kıdem, eğitim kademesi, haftalık ders yükü) iş stresi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını, ancak izin gün sayısının iş stresi üzerinde önemli bir etkisinin bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, öğretmenlerin iş stresinin yönetilmesi ve iyileştirilmesi açısından önemli ipuçları sunmaktadır. Özellikle öğretmenlere izin ve dinlenme fırsatlarının sunulması, iş stresini azaltıcı bir önlem olarak değerlendirilebilir.

Öğretmenlerin iş stresini azaltmak için yalnızca bireysel çözümler değil, aynı zamanda örgütsel düzeyde de destekleyici politikaların geliştirilmesi gerektiği görülmektedir. Bu bağlamda, yöneticilerin ve eğitim politikası yapıcılarının, öğretmenlerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olacak stratejiler geliştirmeleri ve öğretmenlere destekleyici ortamlar

sunmaları önemlidir. Eğitim sisteminin sürdürülebilirliği ve öğretmenlerin mesleki tatmininin artırılması için, stres yönetimine yönelik kapsamlı yaklaşımlar geliştirilmelidir.

4.1. Öneriler

Çalışmanın bulguları doğrultusunda, öğretmenlerin iş stresini azaltmak ve onların psikolojik iyilik hallerini iyileştirmek için çeşitli stratejiler geliştirilmesi gerekmektedir. İlk olarak, mesleki kıdeme dayalı farklılıkların iş stresi üzerinde anlamlı bir etki göstermemesi, stres yönetimi eğitimlerinin sadece kıdemli öğretmenlerle sınırlı kalmaması gerektiğini ortaya koymaktadır. Tüm öğretmenlere yönelik sürekli mesleki gelişim programları ve stres yönetimi eğitimleri sunularak, öğretmenlerin stresle başa çıkma becerileri güçlendirilebilir. Bu tür programlar, öğretmenlerin bireysel olarak stresle daha etkili başa çıkmalarına ve iş tatminlerini artırmalarına yardımcı olacaktır.

Eğitim kademesine göre iş stresi farklılık göstermese de her kademedeki öğretmenlerin karşılaştığı stres faktörlerinin detaylı bir şekilde incelenmesi ve buna göre spesifik müdahale programları geliştirilmesi önemlidir. Örneğin, ilköğretim öğretmenleri için sınıf yönetimi ve disiplin sorunları, lise öğretmenleri için sınav baskısı ve öğrenci başarı odaklı stres kaynaklarına yönelik özel çözümler üretilmelidir. Böylece, her kademedeki öğretmenin karşılaştığı zorluklar hedeflenerek, daha etkili ve özelleştirilmiş destek sağlanabilir.

Ders yükü ile iş stresi arasında anlamlı bir fark bulunamaması, öğretmenlerin iş yükünün sadece ders saatiyle ölçülmemesi gerektiğini göstermektedir. Öğretmenlerin idari görevler, ek sorumluluklar ve mesai dışı iş yükleri de dikkate alınarak, iş yükü yönetimi stratejileri oluşturulmalıdır. Okul yönetimleri, öğretmenlerin fazla iş yükü altında kalmalarını önlemek amacıyla iş yükünü dengeli bir şekilde dağıtmalı ve öğretmenlerin gereksiz işlerle meşgul olmalarını engelleyecek politikalar geliştirmelidir.

Öğretmenlerin izin kullanımının iş stresi üzerindeki olumlu etkisi göz önüne alındığında, öğretmenlerin dinlenme ve yenilenme süreçlerini destekleyecek uygulamaların yaygınlaştırılması gerekmektedir. Okul yönetimleri, öğretmenlerin daha sık ve planlı bir şekilde izin almalarını teşvik ederek, onların iş stresini azaltmalarına yardımcı olabilir. Öğretmenler için sağlıklı yaşam tarzı uygulamaları, spor ve meditasyon gibi stres azaltıcı programlar okul bünyesinde sunularak, onların psikolojik ve fiziksel sağlıklarının korunması desteklenmelidir.

KAYNAKÇA

- Aslan, M. (1995). *Öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları* (doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Biçki, S. (2016). *Hizmet sektörü çalışanlarının iş stresi ve tükenmişlik ilişkisi: İstanbul örneği* (yüksek lisans tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Bozkurt, N. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 467-478.
- Dunham, J. (1992). *Stress in teaching*. Routledge.
- Hang-yue, N., Foley, S., & Raymond, L. (2005). Work role stressors and turnover intentions: A study of professional clergy in Hong Kong. *The International Journal of Human Resource Management*, 16(11), 2133-2146.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17.baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Kıral, B. (2008). *Orta öğretim okul yöneticilerinin yaşadıkları stres belirtileri düzeyi* (yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159-167.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1996). *Teachers under pressure: Stress in the teaching profession*. Routledge.
- Yıldırım, Y. (2010). *Beden eğitimi ve spor yüksekokullarındaki görevli akademisyen personelin örgütsel stres ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Yıldız, B. (2013). *İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin iş stresi, örgütsel bağlılık ve iş doyumuna yönelik algılarının incelenmesi* (yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.