

Öğretmenlerin Stres Kaynakları, Stresle Baş Etme Yolları ve Okul - Aile - Yaşam Çatışma Düzeylerinin Belirlenmesi

Alper ENGİN^{1}, Melek İPEK²*

ÖZ

Bu çalışmada öğretmenlerin stres kaynakları, stresle baş etme yolları ve öğretmenlerin okul-aile-yaşam çatışma düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma, Rize'nin Fındıklı ilçesinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı anaokulu, ilkokul, ortaokul ve liseden oluşan 18 okulda görev yapmakta olan 210 öğretmenle yürütülmüştür. Araştırmanın verileri, Doğan (2008)'ın geliştirdiği “Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Baş Etme Yollarının Belirlenmesi Ölçeği” ve İbrahim Efe Efeoğlu (2006) tarafından geliştirilen “İş-Aile Yaşam Çatışması Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, öğretmenlerin stres kaynağı olarak; en fazla okul olanakları ve denetim sorunları ile meslektaşlar ve öğrenciler ile olan iletişimi görmekte olduklarını belirlemiştir. Ayrıca, öğretmenlerin bu stres faktörleri ile başa çıkmada; en çok olumlu diyaloglarda bulunmak, sevdikleriyle zaman geçirmek ve hobileri ile ilgilenmek gibi yöntemleri kullandıkları bulgulanmıştır. Öğretmenlerin iş-aile-yaşam arasındaki çatışmaya ilişkin, belirlenen en önemli bulgu ise iş sorumlulukları nedeniyle aileleriyle ilgili planlarını değiştirmek zorunda kalmalarıdır. Aile-iş çatışması düzeyinde ise aile-ev yaşantısının gereksinimleri nedeniyle iş ile ilgili yapılması gerekenlerin ertelenmesi de bir çatışma alanı olarak ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Stres Kaynağı, İş-Aile Yaşam Çatışması

^{1*} İstanbul Aydın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Aile Danışmanlığı Bölümü, Sorumlu Yazar / Corresponding author: Alper.engin@windowslive.com, ORCID: <https://orcid.org/00000002-2955-5048>

² Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4039-9517>

Makale Geliş Tarihi / Received: 08.01.2020 – Makale Kabul Tarihi / Accepted: 03.05.2020

Doi Num: 10.17932/IAU.ASD.2015.007/asd_v06i2006

Determination of Stress sources, Ways to Cope with Stress and School-Family Life Conflict Levels of Teachers

ABSTRACT

In this study, stress sources of teachers, ways to cope with stress and school-family life conflict levels of teachers were tried to be determined. The research was carried out with 210 teachers working in 18 schools consisting of kindergarten, primary school, middle school and high school under the Ministry of Education in Fındıklı district of Rize. The data of the study were obtained by using the scale of "Stress Sources of Teachers' Stress and Determination of Ways of Coping Scale" developed by Doğan (2008) and "Work-Family Conflict Scale" developed by İbrahim Efe Efeoğlu (2006). As sources of stress of teachers; they mostly see school opportunities and supervision problems and communication with colleagues and students. In addition, it was found that teachers mostly use methods such as having positive dialogues, spending time with their loved ones and dealing with their hobbies in coping with these stress factors. The most important finding of the teachers regarding the conflict between work and family life is that they have to change their plans about their families due to their job responsibilities. At the level of family work conflict, postponing what to do about work because of the needs of family-home life has also emerged as a conflict area.

Keywords: *Teacher, Stress Source, Work Family Life Conflict*

Giriş

Toplumsal değişimin hızı karşısında insanların stres yaratan kaynaklar ile karşılaşma olasılıkları da her geçen gün artmakta ve stres günlük hayatın ayrılmaz bir parçası olarak bireylerin yaşamını etkilemektedir. İş ve çalışma yaşamındaki stres ise çalışanların motivasyonunun düşmesi, tükenmişlik, iletişimsizlik, aile içi ilişkilerde gerginlik gibi birçok sorunu beraberinde getirmektedir (Baltaş, & Baltaş, 2008). İş yaşamı açısından yüz yüze ilişkilerin en yoğun olduğu kurumsal yapılardan biri olarak okullar ve okullarda görevli öğretmenler ise stresi en fazla yaşayan meslek grupları arasındadır (Aslan, & Çeçen, 2007; Stoebe, & Rennert, 2008). Öğretmenlerin okullarda yüz yüze ve yoğun ilişkiler içinde olmaları, öğretme yükümlülükleri, değişen ve çeşitlenen görev ve sorumlulukları, stresi daha yoğun yaşamalarına neden olurken; yaşadıkları stresin aile içi ilişkilerini de etkilediği düşünülmektedir. Öğretmenliği diğer

mesleklerden ayıran en önemli unsur; insan odaklı ve insanla dengeli ve sürekli, sağlıklı bir iletişimi gerektirmesidir. Bu anlamda öğretmenlerin stres düzeyleri ve stres ile mücadele biçimleri bireyleri topluma hazırlayan bir meslek grubu olarak önem taşımaktadır.

Bu çalışmada da öğretmenlerin okul stres faktörlerinin neler olduğu ve bu faktörlerle başa çıkma biçimleri incelenmiş ve yapılan literatür çalışması, alan araştırması ile desteklenerek bazı bulgulara ulaşılmıştır. Nicel bir araştırma deseninin kullanıldığı çalışma, Rize ilinin Fındıklı ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapmakta olan öğretmenlerle gerçekleştirilerek, öğretmenlerin stres kaynakları, stresle baş etmek yolları ve okul-aile yaşam çatışma düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Stresin Tanımı

Stresle ilgili bugüne kadar farklı birçok tanım yapılmıştır. Bu tanımlardan birinde (Luthans, 1995) stresi hayvan ve insan davranışlarını etkileyen ve olumsuz deneyimlerle sonuçlanan öz yaşantılar olarak ifade etmiştir. Başka bir tanımda ise stres, bireyin stres yaratan duruma karşı bedeninde meydana gelen fizyolojik tepkiler ve yaşanan olumsuz duygusal ve deneyimler olarak ifade edilmiştir (Biricik, 2018). Genel olarak stresin üç temel bileşeni olduğu ileri sürülmektedir. Bu bileşenler bireyin içsel durumu, bireyin dışında meydana gelen olaylar ve birey ve çevresinde meydana gelen olay ile ilgili yaşantılar olarak sıralanmaktadır. Buna göre de stres içsel yaşantı, dışsal yaşantı ve içsel ve dışsal yaşantının etkileşiminden kaynaklanmaktadır (Baltaş, & Baltaş, 2002).

Ancak stresin genel bir tanımı yapılırsa; stresin bireyin çevresinde meydana gelen ve onun zihinsel, bedensel ve ruhsal sınırlarını zorlayarak yaşantısını olumsuz yönde etkileyen durumlar olduğu söylenebilir.

Stres Kaynakları

Stres yaratan değişkenler, günümüzde bilim, teknoloji, ekonomi ve sosyal alanında yaşanan değişimler ile beraber farklılaşmıştır. Özellikle teknolojinin insan hayatının her alanında girmesi yaşam biçimlerini derinden etkilemiş ve alışkanlıklarda büyük değişiklikler meydana getirmiştir. Teknolojinin çalışma hayatının her alanına girmesi, bireyleri teknolojiye daha bağımlı hale getirerek yalnızlaştırmıştır. Teknolojiye dayalı örgütlerin rekabete dayalı üretim biçimleri ise çalışma yaşamını

değiştirmiştir. Bu tablo içinde günümüz insanı toplumdaki değişmeler karşısında derinden etkilenmekte ve strese sürüklenmektedir. Stres kaynakları genelde bireysel stres kaynakları, fiziksel kaynaklar ve örgütsel kaynaklar olarak üç kategoride ele alınmaktadır. Bireysel kaynaklar arasında bireyin kişiliği, yaş, eğitim, cinsiyet çalışma durumu ve medeni durum yer alırken, fiziksel stres kaynakları arasında iklim, coğrafi koşullar, gürültü, ısı vb. faktörler sıralanmaktadır. Örgütsel stres kaynakları ise örgütlerdeki rol belirsizliği ve çatışmaları, sorumluluk, yönetim tarzı yer almaktadır (Baltaş, & Baltaş, 2013; Gültekin, 2008).

Stresin Sonuçları

Yapılan birçok çalışmada stresin yoğun olduğu ortamlarda çalışanların zamanla tükenmişlik yaşadıkları ve hastalıklara daha kolay yakalanabildikleri ve hatta psikosomatik hastalıklarla baş etmek durumunda kaldıkları tespit edilmiştir (Luthans, 1995). Stres yaşayan bireylerde en fazla görülen hastalıklar şu şekilde sıralanmaktadır: karın ağrısı, baş ağrısı mide ağrısı kusma, ülser, bağırsak sorunları, uykusuzluk, sinirlilik, konsantre olamama, migren, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları, deri hastalıkları, kaşıntı, alerji, cinsel bozukluklar ve psikolojik rahatsızlıklar (Eckles, 1987). Bunun yanında stres karşısında oluşan çaresizlik ve tükenmişlikle bireylerde, alkol, sigara ve uyuşturucu kullanımının arttığı da ifade edilmektedir. Psikolojik olarak uzun süren streslerde, depresyon, sıkıntı, gerilim ve ileri düzeylerde psikolojik bozukluklar da ortaya çıkmaktadır (Luthans, 1995). Yüksek stres altında bulunmak psiko-sosyal yönden bireyi etkileyerek veriminin düşmesine, çevre ile sağlıklı ilişkiler kurmasında ve özellikle ilişkilerin en yoğun yaşandığı birincil grup olarak aile içinde de gerilimlere neden olabilmektedir. Aile içi sorumluluklar ve roller, diğer yandan iş ortamındaki sorumluluk ve rollerle sıklıkla çatışabilmekte ve bireyler her iki sorumluluk alanlarının çatışmasını yaşayabilmektedirler.

Öğretmen Stresi

Eğitim bilimleri alanındaki yaşanan bilimsel gelişmeler, çeşitli öğrenme yaklaşımları eşliğinde değişen ölçme değerlendirme yöntemleri, sınıf yönetimi ve program geliştirme gibi birçok alanda köklü değişimlere neden olmuştur. Bu değişim süreci okulların önemli aktörleri olan öğretmenleri de sürekli olarak aktif bir çalışma ortamında bulunmaya,

değişikliklere hızlı bir biçimde uyum sağlamaya, öğrenci-veli ve yönetim gibi farklı paydaşları olan bir döngüde sürekli dinamik olmaya yönelmektedir. Bu nedenle okullar özellikle hızlı iş akışı ve yoğun insan ilişkilerinin varlığı ile stresin en fazla yaşandığı kurumlar olarak belirmektedir (Ataklı, 2003). Eğitim kurumlarının temel taşıyıcıları olarak öğretmenler aynı anda çoklu görevler ve sorumluluklar ile iç içe olarak aynı anda hem öğretici hem yönetici hem de yönetsel ilişkiler nedeniyle birçok sorumlulukla baş başa kalabilmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda ise düşük düzeyde yaşanan stresin öğretmenleri motive ettiği ve yeni yollar keşfetmelerine zemin hazırladığı ortaya konmakta ve belirli bir düzeydeki stresin öğretmenlere yarar sağladığı da vurgulanmaktadır (Nagel, & Brown, 2003).

Ancak, her ne kadar düşük seviyede stres motivasyon kaynağı olarak görülse de okulda yaşanan stres öğretmenlerin, fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıklarına zarar vererek onların yaşam kalitesini etkileyebilmektedir (Covey, 2005). Bu durum aynı zamanda öğretmenin öğrenciler, diğer öğretmenler, veliler ve yönetim arasındaki iletişimi zorlaştırmakta ve okul iklimini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Okul ortamından eve taşınan stres ise aile bireyleri olan ilişkileri ve ailede öğretmenin sahip olduğu rol ve sorumlulukları olumsuz etkileyerek öğretmenin çatışma yaşamasına neden olabilmektedir.

İş-Aile Yaşam Çatışması

İş-aile yaşam çatışması, çalışanların örgütlerdeki işleri nedeniyle ailede yapması gereken görevlerini yerine getirememesi ya da ailedeki görevlerinin iş yerindeki görevlerini engellemesi olarak ifade edilmektedir (Efeoğlu, 2006). İş-aile yaşam çatışması üç bölümde incelenmektedir. Bunlardan duygu temelli çatışma, kendi görev ve sorumluluklarının yerine getirirken yerine getiremediği görev ve sorumluluklarından dolayı bireyin yaşadığı huzursuzluk ve gerginlik durumunu ifade etmektedir. Bireyin görev yaptığı örgütlerde yaşadığı tükenmişlik sonucunda ailedeki görev ve sorumluluklarını yerine getiremiyorsa duygu temelli stres yaşadığı söylenebilir. İkinci olarak davranış temelli çatışma ise bireyin yerine getirmesi gereken rollerin uyumsuzluğundan kaynaklanmaktadır. İş yerindeki rekabet ortamında gösterilen duygusal ve davranışsal tepkiler ile aile içerisindeki yakınlık ve fedakârlık gibi duygular birbirleri ile örtüşmemektedir. Bireyler çalışma ve aile hayatındaki roller arasındaki geçişlerde uyum sağlayamıyorsa; davranış temelli çatışma yaşama

olasılığı yüksektir. Üçüncü ve son olarak zaman temelli çatışma ise bireyin bir rolü yerine getirirken diğer yerine getirmesi gereken rolün zamanını çalması ile ortaya çıkmaktadır. Örneğin, iş yoğunluğu nedeniyle iş yerinde fazla zaman geçiren bireyin evdeki ailesi için harcaması gereken zamanından alması.

Bireylerin yaşadığı çatışmalar genelde iki kategoride incelenmektedir. İş için gerekli olan görev ve sorumlulukları yerine getirirken aile için gerekli olan görev ve sorumlulukları yerine getirememesi durumunda yaşam-ış-aile, yaşam çatışması ve aile içindeki görev ve sorumluluklarını yerine getirirken iş yerindeki görev ve sorumluluklarını aksatması sonucu ortaya çıkan aile-ış-yaşam çatışması.

Aile-İş Yaşam Çatışmasının Tanımı

Aile-ış yaşam çatışması, çalışanların ailedeki rollerini yerine getirirken iş yerindeki görev ve sorumluluklarını yerine getirememesi olarak ifade edilmektedir. Ailedeki rollerin iş yerindeki rolleri engellemesi söz konusu olduğunda aileden iş yerine doğru çatışma olarak ifade edilmektedir (Voydanoff, 2005).

İş-Aile Yaşam Çatışması ve İş Stresi

İş stresi ile ilgili olarak yapılan çalışmalar, çalışanlarda oluşan stresin sadece iş çevresi ile ilgili olmadığı iş dışındaki değişkenlerin de çalışanlarda stres oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Spector, 1997). Çalışanların iş yerinde yaşadıkları stres aile yaşamlarını ve aile içerisinde yaşadıkları stres de iş yaşamlarını etkilemektedir. Daha ileriki aşamalarda iş stresi, aile içerisinde huzursuzluk ve iletişim çatışmalarına neden olarak iş aile yaşam çatışmasına dönüşmektedir (Wallace, 2001). Nitekim Vinokur, Pierce ve Buck (Vinokur, Pierce, & Buck, 1999) yaptıkları çalışmada iş stresi, işe verilen öncelik, aile rollerine verilen öncelik, aile yaşam stresi, iş aile çatışması, iş aile kaynaklı sıkıntılar ve depresyon arasında ilişki bulmuşlardır.

Yine aynı araştırmada, iş aile yaşam çatışması ile iş stresi arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Buradan hareketle iş ve aile yaşam alanlarında meydana gelen bir değişimin diğer alanı da etkilemekte olduğu söylenebilir. Diğer bir deyişle, bir yaşam alanında meydana gelen olumlu ya da olumsuz bir etki, diğer yaşam alanını aynı şekilde etkilemektedir.

Stres İle Baş Etme Yolları

Nagel ve Brown'un belirttiği üzere belirli bir düzeydeki stres başarıyı arttırırken başarının düşmesine de neden olabilmektedir. Bu noktada önemli olan stres yapıcı faktörlerin iyi yönetilerek bireylerin sağlığına ve iş performansına zarar verecek seviyeye gelmesinin engellenmesidir (Kreitner, & Kinicki, 1989).

Stres yönetiminde kullanılan birçok yöntem bulunmakta olup en fazla kullanılan yöntem, fiziksel harekete dayalı egzersizlerdir. Fiziksel aktiviteler, psikolojik ve fizyolojik olarak rahatlama sağlayarak bireyi strese karşı daha dayanıklı hale getirebilmektedir. Egzersizler sırasında vücutta bulunan toksik maddelerin dışarı atılması ile iç organların dayanıklılığının artmakta olduğu birçok çalışmada ifade edilmektedir (Allen, 1983). Fiziksel ve ruhsal bir aktivite olarak tanımlanan meditasyon da kasları gevşeten bir yöntem olarak stres karşısında vücudun rahatlmasını sağlamakta ve bireyin direncini artırmaktadır. Meditasyon aynı zamanda zihnin boşalmasını sağlayarak stres karşısında bireyin dirençli hale gelmesini sağlamaktadır (Ivancevich, & Matteson, 1990).

Bireylerin sosyal destek sistemlerinin güçlü olması da stresi azaltan faktörler arasında sıralanmaktadır (Zabel, & Zabel, 1982). Bu sosyal destek sistemleri arasında ise diğer çalışma arkadaşları, aile, iş yeri yönetim ve arkadaşlar yer almaktadır. Gündelik sorunların meslektaşlarla paylaşımı, birlikte sosyal etkinliklere katılım bunların yanı sıra bireylerin hobilerine zaman ayırması, eğlence spor gibi etkinlikler bireyin stresini azaltan etkenler olarak belirlenmektedir. Zaman yönetimi de stresin giderilmesinde bireylere yardımcı olmaktadır. Özellikle çalışma yaşamı içinde bireyin gün içerisinde yapacağı işleri planlayarak bir sıraya koyması bireyleri daha sakin ve ne yapacağını bilen bir anlayış içinde stresten uzaklaştırabilmektedir (Moorhead, & Griffin, 1989).

Stres söz konusu olduğunda, okullar gibi her an çoklu iletişim kanallarının yaşandığı (veli, öğrenci, diğer öğretmenler, okul yönetimi vb.) ortamlarda stres ve kaynaklarının öncelikle iyi yönetilmesi hem bireyin fiziksel ve ruh sağlığının korunmasında hem de verimliliğinin artmasında önemli bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır. Zira öğretmenlik, bir eğitim süreci olarak sürekli dinamizm ve üretkenlik isteyen ve yoğun bir iletişim zinciri içinde olunan bir meslek olarak strese aday meslek grupları arasında anılmaktadır.

Yöntem

Bu araştırmada nicel bir araştırma deseni içinde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli var olan bir olayın ya da olgunun olduğu şekli ile herhangi bir müdahalede bulunulmadan betimlenmesini amaçlayan bir araştırma yöntemi olup, değişkenler arası ilişkilerin ortaya konması temel odaktır (Karasar, 2018).

Öğretmenlerin stres kaynakları, stresle baş etme düzeyleri, aile iş yaşam çatışma ve iş-aile yaşam çatışma düzeylerini inceleyen bu çalışmanın evrenini Rize'nin Fındıklı ilçesi oluşturmaktadır. Çalışmada Fındıklı ilçesinde merkezde 12, köylerde ise 6 olmak üzere toplam 18 okulda Rize İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan resmi izinle 210 öğretmen ile görüşmeler gerçekleştirilerek evrenin tamamına ulaşılmıştır.

Görüşmeler sırasında araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu ve A. Doğan'ın (Doğan, 2008) geliştirdiği “Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Baş Etme Yollarının Belirlenmesi Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekte öğretmenlerin stres kaynaklarına yönelik olarak 33 madde ve baş etme yöntemlerine ilişkin olarak 12 madde yer almaktadır. Stres kaynaklarına ilişkin maddelerin cevapları 5'li likert biçiminde, hiç, az, orta, çok ve pek çok şeklinde sıralanmıştır. Stresle baş etme yöntemlerine ilişkin sorulara verilen cevaplar ise, asla, nadiren, bazen, çoğu zaman ve her zaman olmak üzere 5'li şekilde düzenlenmiştir. Stres kaynakları ölçeği ise 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar sırasıyla; okul imkânları ve denetimden kaynaklanan stres, yönetim kaynaklı stres, meslekten kaynaklanan stres, öğretmenler arası ilişkilerden kaynaklanan stres, öğrenci kaynaklı stres ve veli kaynaklı streslerdir. Kullanılan bir diğer ölçek ise İş-aile yaşam ölçeği olup Netenmeyer vd. (Netenmeyer, Boles, & Mcmurrian, 1996) tarafından geliştirilmiş ve İbrahim Efe Efeoğlu (Efeoğlu, 2006) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Burada da 10 madde bulunmakta ve maddelere verilen cevaplar ise 5.likert tipinde yapılandırılmıştır.

Verilerin analizinde; yüzde, standart sapma, ortalama, Mann Whitney U testi, Kruskall Wallis H testi, tek yönlü varyans analizi (Anova), Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk testi, Korelasyon analizi, Spearman testi ve Non Parametrik Test: Twoor More Independet Samples testi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için; Kolmogorov Smirnov, Shapiro Wilk testi, Çarpıklık Basıklık katsayıları,

Q-Q plast ve kutu grafiklerine bakılarak karar verilmiştir. Veriler normal dağılmadığı durumlarda bağımsız t testi yerine Mann Whitney U testi ve tek yönlü varyans analizi yerine Kruskall Wallis H testi kullanılmıştır. Kruskall Wallis H testi sonucunda anlamlı bir farklılık çıkması durumunda hangi gruplar arasında farklılığın olduğunu belirlemek için de Non Parametrik Test: Twoor More Independet Samples test kullanılmıştır.

Bulgular

Öğretmenlerin Demografik Değişkenlerine Ait Bulgular

Tablo 1: Demografik Değişkenler

| Demografik Değişkenler | | f | % |
|------------------------|---------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 117 | 55,7 |
| | Erkek | 93 | 44,3 |
| Eğitim durumu | Ön lisans | 31 | 14,8 |
| | Lisans | 127 | 60,5 |
| | Yüksek Lisans | 52 | 24,8 |
| Çalışılan Süre | 1-5 yıl | 61 | 29 |
| | 6-10 yıl | 66 | 31,4 |
| | 11-15 yıl | 48 | 22,9 |
| | 16 -20 yıl | 21 | 10 |
| Medeni Durum | 20 + | 14 | 6,7 |
| | Evli | 113 | 53,8 |
| | Bekâr | 78 | 37,1 |
| | Boşanmış | 19 | 9,0 |
| Çalışılan Kurum | Ana okul | 33 | 15,7 |
| | İlkokul | 58 | 27,6 |
| | Ortaokul | 53 | 25,2 |
| | Lise | 66 | 31,4 |

Çalışmada yer alan öğretmenlerin %55,7'si kadın ve %44,3'ü erkektir. Lisans mezunu olma oranı diğer eğitim seviyelerine göre daha yüksek olup çalışma süresi açısından ise 6-10 yıl süre ile çalışmanın en yüksek oranda olduğu görülmüştür.

Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme Yollarına Ait Bulgular

Tablo 2: Öğretmenlerin Stres Kaynakları

| Alt Boyutlar | N | \bar{X} | SS | Kat.Düz. |
|----------------------------|-----|-----------|-------|----------|
| Okul Olanakları ve Denetim | 210 | 3,412 | ,737 | Çok |
| Okul yönetimi | 210 | 3,284 | ,725 | Orta |
| Öğretmenlik Mesleği | 210 | 3,025 | ,825 | Orta |
| Meslektaşlar | 210 | 3,425 | ,980 | Çok |
| Öğrenciler | 210 | 4,421 | 1,042 | Çok |
| Velilerin Müdahalesi | 210 | 2,788 | ,833 | Orta |

Öğretmenler stres kaynağı olarak en çok okul olanakları, denetim ve meslektaşları görürken velilerin müdahalesi en az stres yaratan kaynak olarak ortaya çıkmaktadır.

Tablo 3: Öğretmenlerin Stres ile Baş Etme Yöntemleri

| Stres İle Baş Etme Yöntemleri | N | \bar{x} | SS | Katılma Düzeyi |
|---|-----|-----------|-------|----------------|
| Stresli olduğum durumlarda stresimle baş etmek için ortam yaratırım | 210 | 3,385 | 1,152 | Bazen |
| Strese sebep olan şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınırım | 210 | 3,257 | 1,241 | Bazen |
| Stresimle baş etmek için kendimle olumlu diyaloglarda bulunurum (Olayların iyi tarafını ararım) | 210 | 3,481 | 1,137 | Çoğunlukla |
| Stresli olduğum durumlarda sevdiğilerimle vakit geçiririm | 210 | 3,481 | 1,242 | Çoğunlukla |

| | | | | |
|--|-----|-------|-------|------------|
| Stresli olduğum durumlarda spor yaparım | 210 | 2,776 | 1,283 | Bazen |
| Stresli olduğum durumlarda ibadet yaparım | 210 | 3,076 | 1,395 | Bazen |
| Stresli olduğum durumlarda zamanımı daha iyi kullanabilmek için yapmak istediğim bir işi önceden planlarım | 210 | 3,176 | 1,203 | Bazen |
| Stresimle baş edebilmek için uzman kişilerden yardım alırım | 210 | 2,771 | 1,227 | Bazen |
| Stresimle baş edebilmek için stres yaratan durumu güvendiğim kişilerle paylaşırım | 210 | 3,157 | 1,229 | Bazen |
| Stresimle baş edebilmek için çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanırım (Meditasyon, yoga, derin nefes, egzersiz) | 210 | 2,842 | 1,390 | Bazen |
| Stresli olduğum durumlarda hobilerimle ilgilenirim | 210 | 3,481 | 1,230 | Çoğunlukla |
| Stresimle baş edebilmek için stres yaratan kişi ile yüzleşirim | 210 | 3,16 | 1,23 | Bazen |

Tablo 3'e göre öğretmenler en fazla hobileri ile ilgilenme yoluyla stresle baş etmekte ve diğer baş etme yöntemlerini ise bazen kullandıklarını belirtmektedirler.

Görev Yapılan Okula Göre Stres Kaynakları

Tablo 4: Ana Sınıfı Öğretmenlerinin Stres Kaynakları

| Alt Boyutlar | N | \bar{x} | SS | Katılma Düzeyi |
|---------------------------|----|-----------|-------|----------------|
| Okul İmkânları ve Denetim | 33 | 3,667 | ,701 | Çok |
| Okul Yönetimi | 33 | 3,448 | ,671 | Çok |
| Öğretmenlik Mesleği | 33 | 3,367 | ,828 | Orta |
| Meslektaşlar | 33 | 3,494 | ,923 | Çok |
| Öğrenciler | 33 | 4,628 | 1,078 | Pek çok |
| Velilerin Müdahalesi | 33 | 2,905 | ,621 | Orta |

Ana sınıfı öğretmenlerinin stres faktörünü arttıran en önemli kaynak öğrencilerdir. Velilerin müdahalesi ve meslekle ilgili sorunlar ise düşük düzeyde stres kaynağı olarak ortaya çıkmaktadır.

Tablo 5: İlkokul Öğretmenlerinin Stres Kaynakları

| Alt Boyutlar | N | \bar{x} | SS | Katılma Düzeyi |
|---------------------------|----|-----------|-------|----------------|
| Okul imkânları ve Denetim | 58 | 3,408 | ,777 | Çok |
| Okul Yönetimi | 58 | 3,323 | ,759 | Orta |
| Öğretmenlik Mesleği | 58 | 2,977 | ,832 | Orta |
| Meslektaşlar | 58 | 3,357 | 1,029 | Orta |
| Öğrenciler | 58 | 4,632 | 1,773 | Pek çok |
| Velilerin Müdahalesi | 58 | 2,831 | ,979 | Orta |

İlkokul öğretmenleri en fazla stres kaynağı olarak öğrencileri görmektedirler. İkinci stres kaynağı ise okul olanakları ve denetimlerdir. Diğer alt boyutları ise öğretmenler orta düzeyde stres kaynağı olarak görmektedirler.

Tablo 6: Ortaokul Öğretmenlerinin Stres Kaynakları

| Alt Boyutlar | N | \bar{x} | SS | Kat.Düz. |
|---------------------------|----|-----------|---------|----------|
| Okul İmkânları ve Denetim | 53 | 3,5031 | ,65412 | Çok |
| Okul Yönetimi | 53 | 3,3124 | ,54783 | Orta |
| Öğretmenlik Mesleği | 53 | 3,1604 | ,79526 | Orta |
| Meslektaşlar | 53 | 3,3868 | 1,03260 | Orta |
| Öğrenciler | 53 | 4,0566 | ,96282 | Çok |
| Velilerin Müdahalesi | 53 | 2,6132 | ,81537 | Orta |

Orta okullarda görev yapan öğretmenler sırasıyla okul olanakları ve okul yönetimini en fazla stres kaynağı olarak görürken, öğretmenlik mesleği, meslektaşları ve velilerin müdahale düzeyini daha az oranda stres kaynağı olarak görmektedirler.

Tablo 7: Lise Öğretmenlerinin Stres Kaynakları

| Alt Boyutlar | N | \bar{x} | SS | Kat. Düz. |
|---------------------------|----|-----------|-------|-----------|
| Okul İmkânları ve Denetim | 66 | 3,217 | ,740 | Orta |
| Okul Yönetimi | 66 | 3,145 | ,811 | Orta |
| Öğretmenlik Mesleği | 66 | 2,789 | ,805 | Orta |
| Meslektaşlar | 66 | 3,481 | ,887 | Çok |
| Öğrenciler | 66 | 4,425 | 1,022 | Pek çok |
| Velilerin Müdahalesi | 66 | 2,833 | ,780 | orta |

Lise öğretmenleri, öğrencileri en üst seviyede stres kaynağı olarak belirlerken, meslektaşları ortanın üzerinde ve okul olanakları ve denetim, okul yönetimi, öğretmenlik mesleği ve velilerin müdahalesi alt faktörlerini ise orta düzeyde stres kaynağı olarak görmektedirler.

Ana Sınıfı, İlkokul, Ortaokul ve Lisede Görev Yapmakta Olan Öğretmenlerin Stresle Baş Etme Yolları

Tablo 8: Ana Sınıfı Öğretmenlerinin Stresle Baş Etme Yolları

| Stresle Baş Etme Yöntemleri | N | \bar{x} | SS | Katılma Düzeyi |
|---|----|-----------|-------|----------------|
| Stresli olduğum durumlarda stresimle baş etmek için ortam yaratırım | 33 | 3,424 | 1,098 | Çoğunlukla |

| | | | | |
|--|----|-------|-------|------------|
| Strese sebep olan şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınırım | 33 | 3,303 | 1,211 | Bazen |
| Stresimle baş etmek için kendimle olumlu diyaloglarda bulunurum (Olayların iyi tarafını ararım) | 33 | 3,885 | 1,023 | Çoğunlukla |
| Stresli olduğum durumlarda sevdiğilerimle vakit geçiririm | 33 | 3,448 | 1,145 | Çoğunlukla |
| Stresli olduğum durumlarda spor yaparım | 33 | 2,776 | 1,118 | Bazen |
| Stresli olduğum durumlarda ibadet yaparım | 33 | 2,779 | 1,365 | Bazen |
| Stresli olduğum durumlarda zamanımı daha iyi kullanabilmek için yapmak istediğim bir işi önceden planlarım | 33 | 3,033 | 1,205 | Bazen |
| Stresimle baş edebilmek için uzman kişilerden yardım alırım | 33 | 2,670 | 1,145 | Bazen |
| Stresimle baş edebilmek için stres yaratan durumu güvendiğim kişilerle paylaşıyorum | 33 | 3,360 | 1,517 | Bazen |
| Stresimle baş edebilmek için çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanırım (Meditasyon, yoga, derin nefes, egzersiz) | 33 | 3,333 | 1,344 | Bazen |
| Stresli olduğumu durumlarda hobilerimle ilgilenirim | 33 | 3,300 | 1,705 | Bazen |
| Stresle baş edebilmek için stres yaratan kişi ile yüzleşirim | 33 | 3,555 | 1,605 | Çoğunlukla |

Anaokulu öğretmenlerinin strese karşı en çok kendi ile olumlu diyalog geliştirme, sevdiğileri ile zaman geçirme ve stresi uzaklaştırmada ortam yaratma yöntemlerini kullandıkları diğer yöntemleri ise bunlardan daha az tercih ettikleri belirlenmiştir.

Tablo 9: Sınıf Öğretmenlerinin Stres ile Baş Etme Yolları

| Stresle Baş Etme Yöntemleri | N | \bar{x} | SS | Kat.Düz. |
|--|----|-----------|-------|------------|
| Stresli olduğum durumlarda stresimle baş etmek için ortam yaratırım | 58 | 3,590 | 1,113 | Çoğunlukla |
| Strese sebep olan şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınırım | 58 | 3,313 | 1,176 | Bazen |
| Stresimle baş etmek için kendimle olumlu diyaloglarda bulunurum (Olayların iyi tarafını ararım) | 58 | 3,396 | 1,127 | Bazen |
| Stresli olduğum durumlarda sevdiğilerimle vakit geçiririm | 58 | 3,655 | 1,190 | Çoğunlukla |
| Stresli olduğum durumlarda spor yaparım | 58 | 2,621 | 1,662 | Bazen |
| Stresli olduğum durumlarda ibadet yaparım | 58 | 2,893 | 1,110 | Bazen |
| Stresli olduğum durumlarda zamanımı daha iyi kullanabilmek için yapmak istediğim bir işi önceden planlarım | 58 | 3,179 | 1,150 | Bazen |
| Stresimle baş edebilmek için uzman kişilerden yardım alırım | 58 | 2,873 | 1,882 | Bazen |
| Stresimle baş edebilmek için stres yaratan durumu güvendiğim kişilerle paylaşırım | 58 | 3,410 | 1,292 | Çoğunlukla |
| Stresimle baş edebilmek için çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanırım (Meditasyon, yoga, derin nefes, egzersiz) | 58 | 3,000 | 1,318 | Bazen |
| Stresli olduğumu durumlarda hobilerimle ilgilenirim | 58 | 3,652 | 1,147 | Çoğunlukla |
| Stresle baş edebilmek için stres yaratan kişi ile yüzleşirim | 58 | 3,848 | 1,104 | Çoğunlukla |

Sınıf öğretmenleri stres ile baş etmede stres yaratan kişi ile yüzleşme, güvenilen biri ile paylaşma, sevilen kişilerle vakit geçirme ve ortam yaratma gibi yöntemleri daha yüksek oranda kullanmaktadırlar.

Tablo 10: Ortaokul Öğretmenlerinin Stresle Baş Etme Yolları

| Stresle Baş Etme Yöntemleri | N | \bar{x} | SS | Kat.Düz. |
|--|----|-----------|-------|------------|
| Stresli olduğum durumlarda stresimle baş etmek için ortam yaratırım | 53 | 3,159 | 1,261 | Bazen |
| Strese sebep olan şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınırım | 53 | 3,253 | 1,226 | Bazen |
| Stresimle baş etmek için kendimle olumlu diyaloglarda bulunurum (Olayların iyi tarafını ararım) | 53 | 3,594 | 1,060 | Çoğunlukla |
| Stresli olduğum durumlarda sevdiğimle vakit geçiririm | 53 | 3,451 | 1,721 | Çoğunlukla |
| Stresli olduğum durumlarda spor yaparım | 53 | 2,547 | 1,231 | Nadiren |
| Stresli olduğum durumlarda ibadet yaparım | 53 | 3,262 | 1,276 | Bazen |
| Stresli olduğum durumlarda zamanımı daha iyi kullanabilmek için yapmak istediğim bir işi önceden planlarım | 53 | 3,336 | 1,259 | Bazen |
| Stresimle baş edebilmek için uzman kişilerden yardım alırım | 53 | 2,747 | 1,146 | Bazen |
| Stresimle baş edebilmek için stres yaratan durumu güvendiğim kişilerle paylaşırım | 53 | 2,813 | 1,118 | Bazen |
| Stresimle baş edebilmek için çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanırım (Meditasyon, yoga, derin nefes, egzersiz) | 53 | 2,879 | 1,454 | Bazen |
| Stresli olduğumu durumlarda hobilerimle ilgilenirim | 53 | 3,187 | 1,331 | Bazen |
| Stresle baş edebilmek için stres yaratan kişi ile yüzleşirim | 53 | 3,242 | 1,453 | Bazen |

Ortaokul öğretmenleri açısından sevilen kişi ile vakti geçirme ve olayların iyi tarafını arama en fazla kullanılan baş etme yöntemidir. En az tercih edilen baş etme yöntemi ise spordur

Tablo 11: Lise Öğretmenlerinin Stresle Baş Etme Yöntemleri

| Stres İle Baş Etme Yöntemleri | N | \bar{x} | SS | Kat. Düz. |
|--|----|-----------|-------|------------|
| Stresli olduğum durumlarda stresimle baş etmek için ortam yaratırım | 66 | 3,939 | 1,093 | Çoğunlukla |
| Strese sebep olan şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınırım | 66 | 3,118 | 1,485 | Bazen |
| Stresimle baş etmek için kendimle olumlu diyaloglarda bulunurum (Olayların iyi tarafını ararım) | 66 | 3,385 | 1,244 | Bazen |
| Stresli olduğum durumlarda sevdiklerimle vakit geçiririm | 66 | 3,545 | 1,344 | Çoğunlukla |
| Stresli olduğum durumlarda spor yaparım | 66 | 2,727 | 1,426 | Bazen |
| Stresli olduğum durumlarda ibadet yaparım | 66 | 3,242 | 1,296 | Bazen |
| Stresli olduğum durumlarda zamanımı daha iyi kullanabilmek için yapmak istediğim bir işi önceden planlarım | 66 | 3,151 | 1,186 | Bazen |
| Stresimle baş edebilmek için uzman kişilerden yardım alırım | 66 | 2,727 | 1,273 | Bazen |
| Stresimle baş edebilmek için stres yaratan durumu güvendiğim kişilerle paylaşıyorum | 66 | 3,121 | 1,152 | Bazen |

| | | | | |
|--|----|-------|-------|------------|
| Stresimle baş edebilmek için çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanırım (Meditasyon, yoga, derin nefes, egzersiz) | 66 | 2,434 | 1,227 | Nadiren |
| Stresli olduğumu durumlarda hobilerimle ilgilenirim | 66 | 3,655 | 1,104 | Çoğunlukla |

Lise öğretmenlerin stresle baş etmede en fazla; hobilerle ilgilenme, sevdikleri ile vakit geçirme ve kendilerine vakit yaratmayı çoğunlukla kullandıkları, gevşeme tekniğini nadiren ve diğer yöntemleri ise bazen kullandıkları görülmektedir.

Demografik Değişkenlere Göre Stres Kaynakları ve Baş Etme Yöntemleri

Tablo 12: Öğretmenlerin Cinsiyetine Göre Stres Kaynakları ve Baş etme Yöntemleri

| Toplam Puan | Cinsiyet | N | Ortalama Puan | Toplam Puan | U | p |
|-----------------------|----------|-----|---------------|-------------|---------|------|
| Stres Faktörleri | Kadın | 117 | 105,92 | 12393,00 | 5391,00 | ,910 |
| | Erkek | 93 | 104,97 | 9762,00 | | |
| Baş-Etme Yöntemleri | Kadın | 117 | 112,10 | 13115,50 | 4668,50 | ,077 |
| | Erkek | 93 | 97,20 | 9039,50 | | |
| Aile-İş Yaşam Çatışma | Kadın | 113 | 100,62 | 11370,50 | 4929,50 | ,810 |
| | Erkek | 89 | 102,61 | 9132,50 | | |

Mann Whitney U Testi aracılığı ile yapılan analizde cinsiyet değişkeni acısında öğretmen görüşleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 13: Öğretmenlerin Mezuniyet Durumuna Göre Stres Kaynakları ve Baş Etme Yöntemleri

| Öğrenim Durumu | N | X | Ss | Gruplar | Kareler Toplamı | Sd | Kareler Ortalaması | F | p |
|----------------|-----|-------|-----|------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|------|
| Ön Lisans | 31 | 3,421 | ,55 | Gruplar Arasında | 2,776 | 2 | 1,388 | 4,393 | ,014 |
| Lisans | 127 | 3,422 | ,54 | Gruplar İçi | 65,389 | 207 | ,316 | | |
| Yüksek lisans | 52 | 3,155 | ,59 | Total | 68,165 | 209 | | | |

Tablo 13'te mezun olunan okul değişkenine bağlı olarak yapılan Anova testi sonucunda öğretmen görüşleri arasında anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı izlenmektedir ($p < ,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe testine bağlı olarak ön lisans mezunu öğretmenler ile yüksek lisans mezunu öğretmenler arasında ön lisans mezunu lehine bir farklılık görülmüştür. Yine lisans mezunu öğretmenler ile yüksek lisans mezunu öğretmenler arasında da lisans mezunu öğretmenler lehine bir farklılık belirlenmiştir.

Tablo 14: Mezun Olunan Okula Göre Kruskal Wallis H Testi

| Toplam Puan | Mezun Olunan Okul | N | Ortalama Puan | X ² | Sd | p |
|--------------------------|-------------------|-----|---------------|----------------|----|------|
| Stresle Baş Etme Yolları | Ön Lisans | 31 | 104,56 | 2,659 | 2 | ,269 |
| | Lisans | 127 | 100,94 | | | |
| | Lisans Üstü | 52 | 117,19 | | | |
| Aile-İş-Yaşam Çatışma | Ön Lisans | 29 | 91,12 | 6,553 | 2 | ,038 |
| | Lisans | 123 | 96,61 | | | |
| | Lisans Üstü | 50 | 119,55 | | | |

Stresle başa çıkma ve Aile-İş Yaşam stresi ölçeğindeki toplam puanların mezuniyet durumuna bağlı olarak incelenmesi için Non Parametrik testlerden Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

Buna göre göre mezun olunan okul değişkenine bağlı olarak öğretmen görüşleri arasında stresle baş etme puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmazken, Aile-iş yaşam çatışması puan ortalamaları arasında bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Tablo 15: Aile-İş Yaşam Çatışması ve Öğretmenlerin Mezun Olduğu Okul

| Boyut | Mezun Olunan Okul | N | Sıralar Ortalaması | Sıralar Toplamı | U | P |
|-----------------------|-------------------|----|--------------------|-----------------|--------|------|
| Aile-İş Yaşam Çatışma | Ön Lisans | 29 | 31,97 | 927,00 | 492,00 | ,018 |
| | Lisans Üstü | 50 | 44,66 | 2233,00 | | |

Mezun olunan okul değişkenine bağlı olarak Aile-iş yaşam çatışması puan ortalamaları arasındaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre ön lisans mezunu öğretmenlerin görüşleri ile lisans üst mezunu öğretmenlerin görüşleri arasında anlamlı bir farklılık görülmekte olup, lisansüstü mezun öğretmenlerin sıra ortalamalarının ön lisans mezunu öğretmenlere göre daha yüksek olduğu izlenmiştir Buna göre lisansüstü öğrenim görmüş öğretmenlerin aile-iş çatışmasını daha fazla yaşamakta oldukları söylenebilir. Ön lisans mezunu öğretmenler ise aile içindeki rol ve sorumluluklarının okul içindeki rol ve sorumluluklarını lisansüstü mezunu öğretmenlere göre daha az düzeyde etkilediğini düşünmektedirler.

Tablo 16: Lisans ve Yüksek Lisans Mezunu Öğretmenlerin Görüşlerine İlişkin Mann Whitney U Testi

| Toplam | Mezuniyet Durumu | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | P |
|-----------------------|------------------|-----|-----------------|--------------|--------|------|
| Aile-İş Yaşam Çatışma | Lisans | 123 | 81,56 | 10031,5 | 492,00 | 0,19 |
| | Lisans Üstü | 50 | 100,39 | 5019,5 | | |

Tablo16’da yüksek lisans mezunu öğretmenlerin aile içindeki rolleri ile okul içindeki rolleri arasında yaşadıkları çatışmanın lisans mezunu öğretmenlere göre daha fazla olduğu izlenmektedir

Tablo 17: Öğretmenlerin Kıdem Durumuna Göre Stres Kaynakları, Baş etme Yolları ve Aile-İş Yaşam Çatışması Kruskal Wallis H Testi

| Boyutlar | Mesleki Kıdem | N | Sıra Ortalaması | X ² | Sd | P |
|--------------------------|---------------|----|-----------------|----------------|----|------|
| Stres Kaynakları | 1-5 | 61 | 102,40 | 5,386 | 4 | ,250 |
| | 6-10 | 66 | 95,56 | | | |
| | 11-15 | 48 | 110,04 | | | |
| | 16-20 | 21 | 126,64 | | | |
| | 21+ | 14 | 118,57 | | | |
| Aile-İş Yaşam çatışması | 1-5 | 61 | 76,31 | 29,311 | 4 | ,000 |
| | 6-10 | 64 | 96,51 | | | |
| | 11-15 | 42 | 115,92 | | | |
| | 16-20 | 21 | 126,29 | | | |
| | 21+ | 14 | 153,64 | | | |
| Stresle Baş Etme Yolları | 1-5 | 61 | 77,19 | 32,027 | 4 | ,000 |
| | 6-10 | 66 | 103,82 | | | |
| | 11-15 | 48 | 141,54 | | | |
| | 16-20 | 21 | 119,26 | | | |
| | 21+ | 14 | 92,57 | | | |

Tabloya 17'ye göre kıdem değişkenine bağlı olarak öğretmen görüşleri arasında stres kaynakları puanlarının sıra ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmazken, aile-iş yaşam çatışması ve stresle baş etme puanlarının sıra ortalamaları arasında farklılık görülmektedir.

Tablo 18: Aile-İş Yaşam Çatışması Ve Stresle Baş Etme Yolları Parametrik Olmayan Test: İki veya Daha Fazla Bağımsız Örnek Testi

| Kıdem | Kıdem | W | p |
|-------|-------|-------|-------|
| 1-5 | 6-10 | 2.564 | 0.366 |
| 1-5 | 11-15 | 7.103 | <.001 |
| 1-5 | 16-20 | 5.395 | 0.001 |
| 1-5 | 21+ | 7.233 | <.001 |
| 6-10 | 11-15 | 3.930 | 0.043 |
| 6-10 | 16-20 | 3.171 | 0.164 |
| 6-10 | 21+ | 4.938 | 0.004 |
| 11-15 | 16-20 | 0.507 | 0.996 |
| 11-15 | 21+ | 2.486 | 0.399 |
| 16-20 | 21+ | 1.413 | 0.856 |

Aile-İş Yaşam çatışması ve stresle baş etme yolları puanını sıra ortalamaları arasındaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu ortaya koymak için, yapılan Non Parametrik testte kıdem değişkenine bağlı olarak öğretmenlerin görüşleri arasında 11-15 yıllık kıdeme sahip öğretmenler lehine yine 16-20 yıl kıdeme sahip öğretmenler lehine ve 21+ kıdeme sahip öğretmenlerin lehine ve 6-10 ile 21+ üstü öğretmenler arasındaki değerlendirmede 21 ve üstü yıl çalışan öğretmenler lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Veriler, kıdemin yükselmesi ile öğretmenlerin aile içindeki görev ve sorumluluklarının okul içindeki görev ve sorumluluklarını engellediğini ve bu konuda daha fazla çatışma yaşadıklarını ortaya koymaktadır.

Tablo 19: Parametrik Olmayan Test: İki Veya Daha Fazla Bağımsız Örneklem Testi

| Kıdem | Kıdem | W | p |
|-------|-------|-------|--------|
| 1-5 | 6-10 | 3.64 | 0.076 |
| 1-5 | 11-15 | 7.45 | < .001 |
| 1-5 | 16-20 | 3.80 | 0.055 |
| 1-5 | 21+ | 1.58 | 0.797 |
| 6-10 | 11-15 | 4.93 | 0.004 |
| 6-10 | 16-20 | 1.36 | 0.873 |
| 6-10 | 21+ | -1.08 | 0.942 |
| 11-15 | 16-20 | -1.78 | 0.719 |
| 11-15 | 21+ | -3.99 | 0.039 |
| 16-20 | 21+ | -1.73 | 0.736 |

Stresle baş etme yolları ile ilgili öğretmenleri görüşlerinin kıdem değişkenine bağlı olarak hangi gruplar arasında farklılık meydana geldiğine ilişkin Non Parametrik Test: Twoor More Independet Samples testi sonuçlarına ilişkin verilere bakıldığında 1-5 ile 11-15 yıl kıdeme sahip öğretmenler arasında 11-15 lehine ve 6-10 yıl ile 11-15 yıl kıdeme sahip öğretmenler arasında 11-15 yıl kıdeme sahip öğretmenler lehine farklılık ortaya çıkmıştır. Bu durum mesleki kıdem ile beraber öğretmenlerin stresle baş etmede farklı yollar kullandıkları şeklinde ifade edilebilir.

Tablo 20: Medeni Duruma Göre Stresle Baş etme ve Aile-İş Yaşam Çatışması Kruskall Wallis H Testi Sonuçları

| Boyutlar | Medeni Durum | N | Sıra Ortalamaları | X ² | Sd | p |
|------------------------------|--------------|-----|-------------------|----------------|----|------|
| Stres Kaynakları | Evli | 113 | 104,37 | 1,068 | 2 | ,586 |
| | Bekâr | 78 | 103,80 | | | |
| | Boşanmış | 19 | 119,21 | | | |
| Aile-Yaşam-Çatışma düzeyleri | Evli | 109 | 111,93 | 15,666 | 2 | ,000 |
| | Bekâr | 74 | 80,53 | | | |
| | Boşanmış | 19 | 123,34 | | | |
| Stresle Baş Etme Yolları | Evli | 113 | 110,93 | 2,203 | 2 | ,332 |
| | Bekâr | 78 | 97,69 | | | |
| | Boşanmış | 9 | 105,26 | | | |

Medeni durum değişkenine bağlı olarak, öğretmenlerin stres kaynakları, stresle baş etme yolları ve aile-iş yaşam çatışma düzeylerine ilişkin görüşleri arasındaki farklılığa ilişkin bulgular ise stres kaynakları ve baş etme yolları boyutlarında öğretmen görüşleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermektedir. Ancak aile iş çatışma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığını söylemek mümkündür.

Tablo 21: Aile-İş Çatışma Düzeyleri Arasındaki Farklılığın Medeni Duruma Göre İncelenmesi

| Medeni Durum | Medeni Durum | W | p |
|--------------|--------------|-------|-------|
| Evli | Bekâr | -4.60 | 0.003 |
| Evli | Boşanmış | 1.36 | 0.602 |
| Bekâr | Boşanmış | 4.19 | 0.008 |

Aile iş çatışma düzeyleri arasındaki farklılığın hangi gruplar arasında ortaya çıktığını belirlemek amacıyla yapılan Non parametrik test: Twoor More Independet Samples analizinde, evli öğretmenlerin boşanmış öğretmenlere göre daha fazla çatışma içinde oldukları tespit edilmiştir. Ancak veriler, evli ve boşanmış öğretmenlerin aile içindeki rol ve sorumluluklarının okuldaki rol ve sorumluluklarını olumsuz etkilemesi düzeyinde yaşadıkları çatışmanın evli olmayan öğretmenlere göre daha fazla olduğuna da işaret etmektedir.

Tablo 22: Öğretmen Görüşleri ve Okula Göre Kruskall Wallis H Testi

| Boyutlar | Çalıştığınız Okul Kademesi | N | Sıra Ortalaması | X ² | Sd | p |
|-----------------------|----------------------------|----|-----------------|----------------|----|------|
| Stres Kaynakları | Ana Okulu | 33 | 127,73 | 6,864 | 3 | ,076 |
| | İlkokul | 58 | 108,13 | | | |
| | Ortaokul | 53 | 102,66 | | | |
| | Lise | 66 | 94,36 | | | |
| Aile-İş Yaşam Çatışma | Ana Okulu | 31 | 88,02 | 7,300 | 3 | ,063 |
| | İlkokul | 56 | 107,37 | | | |
| | Ortaokul | 49 | 116,50 | | | |
| | Lise | 66 | 91,72 | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------|-----------|----|--------|-------|---|------|
| Stresle Baş Etme Yolları | Ana Okulu | 33 | 107,91 | 3,385 | 3 | ,336 |
| | İlkokul | 58 | 116,61 | | | |
| | Ortaokul | 53 | 96,74 | | | |
| | Lise | 66 | 101,57 | | | |

Tablo 22 incelendiğinde okul değişkenine bağlı olarak öğretmen görüşleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı izlenmektedir.

Aile-İş Çatışması ile Stres Düzeyleri Arasındaki ilişki

Tablo 23: Aile-İş Çatışması ile Öğretmenlerin Stres Düzeyi Arasındaki İlişki

| | | Aile İş Çatışma | Stres düzeyi |
|-----------------|-------------|-----------------|--------------|
| Aile İş Çatışma | Pearson's r | — | |
| | p | — | |
| Stres düzeyi | Pearson's r | 0.279 | — |
| | p | < .001 | — |

Tablo 23'te görüldüğü üzere öğretmenlerin aile iş çatışma düzeyleri ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Öğretmenlerin İş-Aile Çatışma ve Aile-İş Çatışma Düzeyleri

Çizelge 24: İş-Aile Yaşam Çatışmasına İlişkin Öğretmen Görüşleri

| Ölçeğin Alt Boyutlarına İlişkin Maddeler | N | X | SS | Katılma Düzeyi | |
|---|---|-----|-------|----------------|------------|
| İş –Aile - Yaşam Çatışması İş –Aile -Çatışma | İş sorumluluklarım aile ve ev yaşantımı olumsuz olarak etkiliyor | 202 | 3,054 | 1,529 | Fikrim yok |
| | İşimin aldığı zaman aileme karşı sorumluluklarımı yerine getirmemi zorlaştırıyor. | 202 | 3,000 | 1,486 | Fikrim yok |
| | İşimin gereksinimleri nedeniyle evde yapmak istediğim şeyleri yapamıyorum. | 202 | 3,109 | 1,504 | Fikrim yok |
| | İşimin yarattığı gerginlik ve yük nedeniyle aile yaşantımla ilgili yapmak istediğim şeyleri yapamıyorum | 202 | 3,046 | 1,496 | Fikrim yok |

| | | | | | |
|-----------------------|---|-----|--------|-------|-------------|
| Aile - İş - Çatışması | İş sorumluluklarım nedeniyle ailemle ilgili planlarımı değiştirmek zorunda kalıyorum | 202 | 3,704 | 1,458 | Katılıyorum |
| | Toplam | | 3,094 | 1,140 | Fikrim yok |
| | Ailemin gereksinimleri iş yaşamımı olumsuz olarak etkiliyor | 202 | 2,919 | 1,438 | Fikrim yok |
| | Ev yaşantımın gereksinimleri nedeniyle işimle ilgili çalışmalarımı sonraya bırakmam gerekiyor | 202 | 3,659 | 1,478 | Katılıyorum |
| | Aileme karşı sorumluluklarım nedeniyle işimle ilgili yapmak istediğim şeyleri yapamıyorum | 202 | 3,0594 | 1,525 | Fikrim yok |
| | | | | | |

| | | | | |
|--|-----|--------|-------|------------|
| Aile yaşantım işe zamanında gitmek, günlük iş gereklerini yerine getirmek ve fazla mesaiye kalmak gibi işimle ilgili sorumluluklarımı olumsuz etkiliyor. | 202 | 2,9307 | 1,551 | Fikrim yok |
| Aile yaşantımın yarattığı gerginlik ve yük işimle ilgili görevlerimi yapma becerimi olumsuz olarak etkiliyor | 202 | 2,8663 | 1,516 | Fikrim yok |
| Toplam | 202 | 2,969 | 1,156 | Fikrim yok |
| Genel Toplam | 202 | 3,031 | 1,046 | Fikrim yok |

Tablodaki verilere bakıldığında öğretmenler arasında iş sorumlulukları nedeniyle aile ilgili planlarının değiştirilmek zorunda kalınması alt boyutunun en yüksek oranda belirtildiği görülmektedir. Aile iş çatışması boyutunda ise ev yaşantısı gereklilikleri nedeniyle işle ilgili çalışmalarını erteleme düşüncesinin yine yüksek oranda bulunduğu görülmektedir.

Tartışma

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, her düzeydeki okulda öğretmenlerin stres kaynağı olarak; en fazla okul olanakları ve denetim sorunları ile meslektaşlar ve öğrenciler ile olan iletişimi gördüklerini belirlemiştir. Öğretmenlerin belirlenen bu stres faktörleri ile başa çıkmada ise en fazla olumlu diyaloglarda bulunma, sevilen kişilerle zaman geçirme ve hobileri ile ilgilenme gibi yöntemleri kullandıkları bulgulanmıştır.

Öğretmenlerin iş-aile yaşam arasındaki çatışmalarına ilişkin, belirlenen en önemli bulgu ise iş sorumlulukları nedeniyle aileleriyle ilgili planlarını değiştirmek zorunda kalmalarıdır. Aile-iş çatışması düzeyinde ise aile ve ev yaşantısının gereksinimlerin nedeniyle iş ile ilgili yapılması gerekenlerin ertelenmesi temel bir çatışma alanı olarak ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak bulgular, öğretmenlerin en fazla stres kaynağı olarak, okul olanakları ve denetim, meslektaşlar ve öğrencileri gördüklerini ortaya koyarken; iş ve aile rolleri arasında yaşanan sorunların da temel bir çatışma alanı olarak ortaya çıktığı yolunda bilgilere işaret etmektedir.

Cinsiyet değişkenine bağlı olarak stres kaynakları ve stresle baş etme yöntemleri ile iş-aile yaşam çatışması düzeylerine ait görüşlerin toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Bu sonucu destekleyen araştırmalara literatürde rastlanılmaktadır. Şanlı (Şanlı, 2017) yapmış olduğu araştırmada, öğretmenlerin cinsiyetleri ile algılanan stres kaynakları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya konmuştur. Bu sonuç, Poyraz'ın (Poyraz, 2009) yapmış olduğu araştırma sonucu ile de paralellik göstermektedir. Ancak, Ömeroğlu'nun (Ömeroğlu, 2015) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenleri ile stres kaynakları arasında anlamlı farklılıkların olduğunu belirlenmiştir. Bu konudaki farklılaşmada etken unsurun araştırmaların farklı il ve okullarda farklı sosyo-demografik yapıya sahip öğrencilerle çalışılmış olmasının olduğu düşünülmektedir.

Öğretmenlerin mezun olunan okul değişkenine bağlı olarak stres kaynaklarına ilişkin görüşlerine bakıldığında ise ön lisans mezunu öğretmenlerin stresten daha az etkilendikleri, yüksek lisans mezunu öğretmenlerin ise stresten daha fazla etkilenmekte oldukları görülmüştür. Buna göre öğretmenlerin eğitim durumu yükseldikçe stresten etkilenme düzeyleri de artmaktadır.

Eğitim durumu değişkenine bağlı olarak öğretmenlerin algıladıkları stres kaynakları ise bulgulara göre farklılaşmaktadır. Bu sonucu destekleyen sonuç ise Turna'nın (Turna, 2014) çalışmasında yer almaktadır. Turna, lisans mezunu öğretmenlerin, öğrencileri, ön lisans mezunu öğretmenlere göre daha yüksek düzeyde stres kaynağı olarak gördüğünü belirlemiştir. Bu durumda öğretmenlerin mezun oldukları okul düzeyinin stresle baş etme stratejilerini etkilediği söylenebilir. Bu sonucu destekleyen bir diğer araştırma Yıldırım (Yıldırım, 2008) tarafından gerçekleştirilmiş ve

öğretmenlerin stres kaynakları ile ilgili mezun olunan okul değişkeninden etkilenmedikleri ortaya konulmuştur. Bizim yaptığımız bu çalışmada ise öğretmenlerin mezun oldukları okullara bağlı olarak iş-aile yaşam çatışma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenerek lisansüstü eğitim düzeyine sahip öğretmenlerin, lisans ve ön lisans mezunlarına göre daha az çatışma yaşadıkları bulgulanmıştır. Buradan hareketle öğretmenlerin iş-aile yaşam çatışma düzeylerinin eğitim düzeyine paralel olarak farklılaşmakta olduğu söylenebilir.

Çalışılan süre değişkeni, öğretmenlerin stres kaynakları hakkındaki görüşlerini farklılaştırılmazken; stresle başa çıkma ve iş-aile yaşam çatışması düzeylerini farklılaştırmaktadır. Benzer sonuçlar literatürde de yer almaktadır. Turna (Turna, 2014) yaptığı çalışmada çalışma süresi değişkenine bağlı olarak, öğretmenlerin stres kaynakları hakkındaki görüşleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koymuştur. Koçak'ın (Koçak, 2014) yapmış olduğu araştırma sonuçları ise bizim araştırmamızdaki bulgularla çelişmektedir. Koçak'ın (Koçak, 2014) araştırmasında, çalışma süresi değişkenine bağlı olarak öğretmen görüşleri arasında anlamlı bir ilişki kaydedilmiştir. Ancak iki araştırma sonucu arasındaki bu farklılığı okullardaki öğretmenlerin demografik özellikleri, okul kültürü ve öğrenci özellikleri gibi değişken unsurlarla açıklamak mümkündür.

Medeni duruma bağlı olarak öğretmenler arasında, stres kaynakları ve stresle baş etme yolları arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmazken; iş-aile yaşam çatışma düzeyleri arasında medeni durum açısından farklılıklar izlenmektedir. Buna göre evli öğretmenler strese evli olmayan öğretmenlere göre daha az maruz kalmakta olup evli olmayanlar ile boşanan öğretmenler arasındaki karşılaştırmada ise boşanan öğretmenlerin daha az stres altında oldukları görülmüştür. Öğretmenlerin aile iş çatışma düzeyleri ile stres düzeyleri arasında yapılan analizde ise bu ilişkinin oldukça düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin diğer boyutları konusunda ise katılımcılar kararsız kalmışlardır. Bu durum öğretmenlerin iş yerindeki görev, sorumluluk, stres vb. olayların aileye nasıl yansıdığı noktasında net bir fikirlerinin olmadığı yönünde yorumlanabilir. Aynı kararsızlık aile iş çatışması alt boyutunda da izlenmektedir.

Sonuç

Bu araştırmada, öğretmenlerin stres kaynakları, stresle baş etme yöntemleri ve aile-yaşam-iş çatışma düzeylerinin ne olduğuna dair bir durum değerlendirmesi yapılmıştır. Araştırma içeriğinde yer alan bu kategoriler aynı zamanda sosyo demografik değişkenler eşliğinde de incelenmeye çalışılmıştır. Öğretmenler stres kaynakları ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin faktörlerden olan öğrencileri ilk sırada stres kaynağı olarak görürken ardından okul imkânları ve denetimi gelmektedir. Meslektaşlar ikinci sırada yer alırken; okul yönetimi ise orta düzeyde stres kaynağı olarak görülmektedir. Yine alt faktörler arasında yer alan velilerin müdahalesi ise en az düzeyde belirlenen stres kaynağıdır (2,788). Teknolojide yaşanan gelişmelerle birlikte, öğrencilerde teknoloji kullanımına bağlı (bilgisayar, cep telefonu, tablet vb.) değişikliklerin olması ve bunun sonucunda okula ilgisizlik, ödev yapmama ve sorumluktan kaçma gibi değişiklikler olması ve öğretmenlerin bu değişen davranışları yönetmede çektiği zorluk öğrencilerin birincil stres kaynağı olarak görülmesi ile ilişkilendirilebilir.

Öğretmenlerin okul imkânları ve denetim boyutunu yine ilk sırada stres kaynağı olarak görmelerinin nedenin ise sınıfların kalabalık olması, malzeme eksikliği, temizlik, okul içindeki sosyo-kültürel faaliyetlerin azlığı ve okul yöneticilerinin öğretmenlerin daha çok olumsuz yönleri üzerine vurgu yapması ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

Stresle baş etme yöntemlerine bakıldığında ise ana sınıfı öğretmenlerin; daha çok stres yaratan kişi ile yüzleşme, kendi ile olumlu diyaloglarda bulunma, olayların iyi tarafını arama ve sevdikleri ile zaman geçirme yöntemlerini daha fazla kullandıkları diğer yöntemleri ise daha az kullandıkları görülmektedir. Sınıf öğretmenleri ise, stresle baş etme yöntemi olarak öncelikle kendi ortamını yaratma ve sevdikleri ile zaman geçirme ve stresi güvenli bulunan kişilerle paylaşma hobileri ile ilgilenme gibi alt faktörleri sıklıkla kullanırlarken diğer yöntemleri nadiren kullanmaktadırlar.

Ortaokullarda çalışmakta olan öğretmenler de kendi ile olumlu diyalog, sevilen kişilerle zaman geçirme gibi alt faktörleri daha çok ve diğer yöntemleri ise daha az kullanmaktadırlar.

Liselerde çalışmakta olan öğretmenler de ortaokullarda çalışan öğretmenlere benzer şekilde kendi ile olumlu diyalog kurma, sevilen kişilerle zaman geçirme ve hobilerle ilgilenme gibi alt faktörleri daha çok ve diğer yöntemleri ise daha az kullanmaktadırlar. Buna göre her düzeydeki okulda öğretmenlerin stresle baş etmede benzer stratejileri kullanma yoluna gittikleri söylenebilir. Öğretmenlerin en az kullandıkları yöntemler ise sırası ile uzman kişilerden yardım alma (2,771), spor yapma (2,776) ve gevşeme (meditasyon, yoga, derin nefes, egzersiz) (2,842) yöntemleridir. Görüldüğü üzere öğretmenler stresle baş etmede sosyo-ekonomik göstergelere bağlı olarak maddi güç gerektiren baş etme yöntemlerine daha az ilgi göstermektedirler.

Bir başka sonuç da mezun olunan okulun stres kaynaklarını farklılaştırmış olmasıdır. Buna göre ön lisans mezunu öğretmenler stresten daha az etkilenirken, yüksek lisans mezunu öğretmenler stresten daha fazla etkilenmektedirler. Öğretmenlerin eğitim durumu yükseldikçe stresten etkilenme düzeyleri de artmaktadır.

Dikkat çeken bir başka bulgu da öğrenim durumu değişkenine bağlı olarak stres kaynakları ölçeğinin alt boyutu olan öğretmenlik mesleği konusundaki anlamlı farklılaşmadır. Buna göre lisans mezunu öğretmenler, öğretmenlik mesleğini stres faktörü olarak daha az belirtirken yüksek lisans mezunu öğretmenlerin mesleği stresli bulma oranları daha yüksektir. Öğretmenlik mesleğinin ücret ve statüsünün yetersiz bulunması, ders saatlerinin yoğunluğu ve yeterli boş zaman olmaması bu sonuçla bağlantılı olabilir.

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde farklılaşmanın belirlendiği bir diğer kategori de çalışma süresine (kıdeme) göre öğretmenlerin iş-aile-yaşam çatışmasıdır. Bu noktada yüksek lisans mezunu öğretmenlerin bu çatışmayı lisans mezunu öğretmenlere göre daha fazla yaşadıkları söylenebilir. Bu farklılığın nedeni olarak; yüksek lisans mezunu öğretmenlerin aile gereksinimlerine daha fazla önem vermeleri, okulu aksattıkları düşüncesi, ev yaşamlarına daha fazla önem verip iş yaşamındaki rollerini geciktirme, ailelerine karşı fazla sorumlu hissetmeleri sonucu işlerine fazla zaman ayıramama fikrinde olmaları ve aile içindeki sorunlarının iş yerindeki sorunlarını etkilemiş olabileceği ile açıklanabilir.

Sonuç olarak, eğitim gibi önemli bir sorumluluğu üstlenen öğretmenlerin stres kaynaklarını azaltmak için yapılabilecek bazı öneriler şu şekilde sıralanabilir; Öncelikle kalabalık sınıflar öğretmenler için önemli bir stres kaynağı olarak görüldüğünden, okullarda sınıf mevcudunu azaltmak için farklı çalışmalar yapılabilir. Bunun yanı sıra okul yöneticilerinin öğretmenlerle ilişkilerinde olumlu bir dil kullanmaları önem taşımaktadır. Yine okul yöneticileri için etkili iletişim konusunda eğitimler verilebilir. Öğretmenler için ise; çatışma yönetimi ve başa çıkma yolları hizmet içi eğitimleri verilebilir.

Öğretmenler, aile ve okul içi rolleri nedeniyle yaşadıkları çatışmaları sağlıklı bir şekilde çözümlemede aile danışmanlarından yardım alabilirler. Bu doğrultuda aile danışmanlığının daha kurumsal bir yapıya dönüştürülmesi ve yerel ve bölgesel düzeyde işlevsel olabilmesi önem taşımaktadır. Aile danışmanları tarafından öğretmenlere aile ve iş yerindeki rollerinden kaynaklı sorunların çözümüne dönük seminerler düzenlenebilir.

REFERANSLAR:

- [1] Allen, R. J. (1983). *Human stress: Its nature and control*. NY: Macmillan.
- [2] Aslan, H., & Çeçen, A. R. (2007). Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi. Ç. Ü. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- [3] Ataklı, A. (2003). Öğretmenlerde Stres ve İş Memnuniyeti. *Çağdaş Eğitim Dergisi*.
- [4] Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- [5] Baltaş, Z. & Baltaş, A. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- [6] Baltaş, Z. & Baltaş, A. (2013). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

- [7] Biricik, Y. (2018). Akademik Personelin Örgütsel Stres Kaynakları Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Öğrenilmiş Güçlülük Yönünden Değerlendirilmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- [8] Covey, R. (2005). *8'inci Alışkanlık - Bütünlüğe Doğru*. İstanbul: Sistem Yayıncılık,54.
- [9] Doğan, F. (2008). Sınıf Öğretmenlerinin Stres Kaynakları ve Baş Etme Yolları. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [10] Eckles, R. V. (1987, 2 30). Stress-Making Friends with the Enemy. *Business Horizons*, s. 74-78.
- [11] Efeoğlu, İ. E. (2006). İş Aile Yaşam Çatışmasının İş Stresi, İş Doyumu ve Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Etkileri: İlaç Sektöründe Bir Araştırma. Yayınlanmış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- [12] Gültekin, F. (2008). Stres Kaynakları İle Kariyer Yönetiminin Etkileşimi: Borsa Aracı Kurum Çalışanları Üzerinde Bir Uykulama. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- [13] Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1990). *Organizational Behavior and Management*. MA: Irwin.
- [14] Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel.
- [15] Koçak, N. (2014). Sınıf Öğretmenlerinin Örgütsel Kaynaklarının İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Zirve Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- [16] Kreitner, R., & Kinicki, A. (1989). *Organizational Behavior*. Homewood. IL: Irwin
- [17] Luthans, F. (1995). *Organizational Behavior*. İngiltere: McGraw Hill.
- [18] Moorhead, G., & Griffin, R. W. (1989). *Organizational Behavior*. Fransa: Houghton Mifflin.

- [19] Nagel, L., & Brown, S. (2003). The ABCs of Managing Teacher Stres. Educational Research, *Controversy and Practices*, 14-22.
- [20] Netenmeyer, R. G., Boles, J. S., & Mcmurrian, R. (1996). Development and Validation of Work- Family Conflict and Family-Work Conflict Scales. *Journal of Applied Psychology*, 80,400-409.
- [21] Ömeroğlu, M. (2015). Anaokulu Öğretmenlerinin Okuldaki Stres Belirtileri, Stres Kaynakları, Bu Stres Kaynakları İle Başa Çıkma Yolları Ve Yaşadıkları Örgütsel Stresin Performanslarına Etkisi Nedir? Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- [22] Poyraz, E. (2009). İlköğretim ve Ortaöğretim Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme Yolları. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [23] Spector, P. (1997). *Jobsatisfaction: Application, Assessment, Causesand, Consequences*, California: Page Publications.
- [24] Stoebe, J. & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations With stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, ve Coping*. *Anxiety, Stress, ve Coping*.
- [25] Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilgiler Dergisi*, 393.
- [26] Turna, H. (2014). Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme Yolları (Edirne İli - Keşan İlçesi Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- [27] Vinokur, A. D. Pierce, P. F. & Buck, C. L. (1999). Work-Family Conflicts of Women in the Air Force: Their Influence on Mental Health and Functioning. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 865-878.
- [28] Voydanoff, P. (2005). Consequences of Boundary-Spanning Demands and Resources for Work-To-Family Conflict and Perceived Stress. *Journal of Occupational Health Psychology*, 491-5003.
- [29] Wallace, J. E. (2001). Explainingwhylawyerswanttoleavethepractice of law. Jerry Van Hoy (ed.) *Legal Professions: Work, Structureand Organization*, 117-145.