



# Öğretmen Stresinin Kuramsal Çerçevesi ve Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar

**Müslüm Aydın**

Millî Eğitim Bakanlığı Eğitim Yöneticisi, muslumaydintr@gmail.com

ORCID:0000-0002-0082-3611

## Özet

Öğretmenlerin stresinin nedeni ve bunun düzeyi konusunda yerelde, bölgeselde ve küreselde literatür kapsamında birçok çalışma yapıldığı görünmektedir. Bu çalışma, ülkemizin eğitim sisteminde öğretmenlerin stres nedenini ve düzeyini etkileyen etkenleri bir bütün olarak incelemeyi amaçlamaktadır. Bu yönüyle çalışmanın gerek yerel gerek bölgesel gerekse de küresel anlamda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Stresin çok yönlü boyutu gerekçesi ile kişisel olarak öğretmenlerin kendisi, öğrencisi, velisi ve eğitim yapısına çok fazla olumsuz etkisi bulunmaktadır. Stres ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarına göre stres yaşayan öğretmenlerin bedensel ve ruhsal sağlık problemi olduğundan işe dönük olumsuz tutum ve davranışlar geliştirmekte, öğrencisiyle etkileşiminin nitelik ve niceliği azalmakta, iş doyumunu düşmekte, iş performansı zayıflamakta, çalışmakta isteksizlik oluşmakta ve mesleğinden ayrılmak isteği oluşmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Öğretmen, Stres, Sağlık Problemleri

## **The Theoretical Framework of Teacher Stress and Research on the Subject**

### **Abstract**

It seems that many studies have been conducted in the local, regional and global literature on the cause and level of teachers' stress within the scope of the literature. This study aims to examine the factors affecting the cause and level of stress of teachers in the education system of our country as a whole. It is thought that working in this direction will contribute to the literature both locally, regionally and globally. On the grounds of the multifaceted dimension of stress, there are a lot of negative effects on the teachers themselves, their students, parents and the educational structure personally. Stress-related research results, according to a dull living stress of teachers from occurring physical and mental health problems, negative attitudes and behaviors, developing the quality and quantity of interaction with students decreases, decreasing job satisfaction, work performance has been waning, and comprises a request consists of the working reluctance to leave the profession.

**Key Words:** Teacher, Stress, Health Problems

### **Giriş**

Bir ülkenin ilerlemesi, kalkınması kuşkusuz kaliteli eğitim ve öğretim standartlarının sağlanması ile doğrudan ilgilidir ve kaliteli eğitim ve öğretim de nitelikli öğretmene bağlıdır. Öğretmen, öğrencinin davranışının şekillenmesinde ve onların istedik davranış kazanmalarında önemli görevlere sahiptir (Doğan, 2010: 19).

Öğretmenler eğitim süreçlerinde, mesleklerini yerine getirirken karşılaşacakları problemlerle nasıl başa çıkabilecekleri konusunda yeterli eğitim almamaktadır. Bu eğitimin muhtevasıyla da dolaylı olarak genel geçer bir bilgi, beceri ve yetkinliğe sahip olma fırsatı da bulamamaktadırlar.

Ne ilgili üniversitelerin eğitim fakültelerinde okudukları bölüm veya alan bazında ne de öğretmenliğe başladıktan sonra pedagojik formasyon adı altında görevlerinin başlamasından itibaren altı ay süresinde aldıkları temel eğitim ve hazırlayıcı eğitim süreçleri boyunca öğretmenler

ve öğretmen adayları bu konuda etkili ve yetkin bir eğitim almaktadırlar.

Problem davranışı olan çocuklarla çalışma (Boyle, Borge, Falzon ve Baglion, 2005; Jack, Schwap ve Schuller, 1996; Kanner, Şekercioglu ve Yelice-Yüksel, 2012; Russerll, Altmaer ve Velzen, 1997; Wisnewski ve Garguilo, 2007), ders yükünün fazlalılığı ve kalabalık sınıflar (Anders ve Iwanecki, 1994; Baysallar, 2005; Brissie, Hover-Dempsey ve Basler, 1999), yetersiz fiziki koşullar (Farberr, 1994; Pinnes ve Aronson, 1991; Talmor, Reiter ve Feigin, 2015), toplumsal ve mesleki desteğin az olması (Anders ve Iwanecki, 1994; Baysallar, 2005; Saros ve Saros, 1997; Schwap, Jack ve Schuller, 1996; Zabel ve Zabel, 1992), ödüllendirmenin yetersizliği ve karar verme sürecinde etkisiz kalma (Maraşlı, 2015; Schwap, Jack ve Schuller, 1996), öğretmenin cinsiyeti (Akçalımete, Kanner ve Sucuoğulu, 2010; Baysallar, 2005; Kanner, 2012; Tülkaya, 2006), öğretmenin yaşı (Avşaoğlu, Denizli ve Karaman, 2015; Baysallar, 2005; Kanner, 2012; Tülkaya, 2006), öğretmenin hizmet süresi (Friesen, Prokop ve Saros, 1999; Gündüz, 2014; Kanner, 2012) gibi nedenlerden dolayı öğretmenler stres yaşayabilmektedir.

Girgin, bunlara ek olarak ülkemizdeki öğretmenlerin mesleklerini bilinçli olarak seçmemeleri, eğitim programının aşırı yüklü oluşu, eğitim materyallerinin yetersizliği, sık tayinler ve öğretmen yetiştiren kurumların problemleri gibi nedenlerden dolayı da sorunlar yaşadıklarını belirtmiştir. Bu sorunlar, öğretmen üstünde aşırı bir baskıya, strese neden olmakta ve onların stres yaşamalarına yol açmaktadır (Girgin, 2005: 24).

Ülkemizde özel eğitim alanında hizmet veren öğretmen yada sınıfında kaynaştırma öğrencisi bulunan sınıf öğretmeni, yukarda sıralanan problemlere ek olarak yetersiz kaynaklar, olumsuz fiziki koşullar, birçok öğretmenin özel eğitim alanında yetişmemesi ve uygulamaya ilişkin birçok sorunu kendilerinin çözmeye zorunda kalmaları gibi sorunlar yaşamaktadır. Bu nedenlerden dolayı öğretmenin iş performansları düşmekte ve birçok özel eğitim öğretmeni normal gelişim gösteren çocuklarla çalışma üzere özel eğitim alanını terk etmektedir (Sucuoğulu ve Kulotlu, 2006: 21).

Sucuoğulu, Gümüş ve Peşkin, stres sonucunda deneyimli ve nitelikli öğretmenin çoğunun mesleğini bıraktıklarını, mesleğine devam edenlerin de yaşadıkları stres sonucunda öğrencisine karşı alaycı ve olumsuz tutumlar geliştirdiklerini ve öğretim performanslarının düştüğünü belirtmiştir (Sucuoğulu, Gümüş ve Peşkin, 2001: 38).

Öğretmenler yaşadıkları stresle başa çıkacak derecede güçlü değilse, meslek yaşantılarının ilk beş ile yedi yılı arasında meslekten ayrılmakta ve bir daha mesleklerine geri dönmemektedir

(Maraşlı, 2015: 24).

Psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz etkiler oluşturan, öğretmenler ve çalıştıkları eğitim kurumları açısından ağır ve ciddi sorunlar doğurduğu için stres, önlenmesi gereken bir durumdur (Ağaoğlu, Ceylan ve Maden, 2016: 29).

## **KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

### **1.Stres Kavramı**

Stres kavramı irdelendiğinde bu konuda pek çok yaklaşım, açıklama ve tanımla karşılaşmaktadır. Stres kavramı ilk defa 1990 yılında psikiyatr Fredenberger tarafından tanımlanmış ve genelde stres kavramı ile birlikte bir tür hastalık tablosu olarak ele alınmıştır (Demir, 2017: 11).

Fredenberger, stresi başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı yada insanın iç kaynakları üstünde karşılanamayan istekler sonucunda meydana çıkan bir tükenme durumu olarak tanımlamıştır (Demir, 2017: 12).

Batu ve Özen, stresin en çok kabul gören modelini geliştirmiş ve stresi fiziksel bitkinlik, kronik yorgunluk, çaresizlik ve ümitsizlik duyguları; olumsuz benlik kavramı gelişimi; işe, yaşama ve diğer insanlara yönelik olumsuz tutumları içeren fiziksel, duygusal ve zihinsel bir tükenme hastalık tablosu olduğunu belirtmiştir (Batu ve Özen, 2007: 16).

Sandık ve Doğanay, stresi öznel olarak yaşanan, duygusal taleplerin yoğun olduğu ortamlarda uzun süre çalışmaktan kaynaklanan, fiziksel yıpranma, çaresizlik, ümitsizlik duygusu, hayal kırıklığı, olumsuz bir benlik kavramının gelişmesi, işe, işyerinde çalışanlara ve yaşama karşı olumsuz tutumların gelişmesi gibi belirtilerin görüldüğü bir durum olarak tanımlamıştır (Sandık ve Doğanay, 2017: 33).

Cherniss (2003), yoğun stres ve doyumsuzluğa tepki olarak bireyin psikoloji olarak işinden soğuması; Meslach, Schaufel ve Leter (2010) diğer bireylerin kolaylıkla gözlemleyebildikleri, fiziksel ve duygusal enerjinin azalmasıyla meydana gelen yorgunluk ve bitkinlik hali olarak; Holck (1999) ise grup yada örgütsel düzeyden çok bireysel düzeyde duyguları, tutumları, güduları ve

beklentileri içeren içsel bir psikoloji yaşantı olarak tanımlamıştır (Akt. Diken ve Bal, 2018: 17-18).

Çam (2002) bunları şöyle sıralamıştır; stres, insanlara yardım hizmeti sunan mesleklerde ve duygusal taleplerin yoğun olduğu ortamlarda uzun süre çalışan, idealist olan ve insanlara hizmet verme yönünde yoğun isteğe sahip meslek elamanlarında görünür (Çam, 2002: 9).

Başarı konusunda beklentileri çok yüksek olan bireyler, kendilerini engeleyen örgütsel baskılar ile karşılaştıklarında stres meydana çıkabilmektedir. gerek kendi kişisel hedeflerini gerekse de örgütsel beklentileri yerine getirebilme için çok çalışan kişiler, başarısız oldukları durumlarda yorgunluk, engelenmişlik ve çaresizlik hissederler; kendilerine olan güvenleri kaybolur ve sonuçta zihinsel ve bedensel olarak stresler hissederler (Cemaloğlu ve Kayabaşı, 2017: 17).

Stres pek çok meslek grubunda irdelenmiştir. Araştırmalar, doktorlar ve hemşireler (Çam, 2002; Ergin, 2002; Gözüm, 2006; Üstün, 2005), polisler (Jones, 1991), yöneticiler ve öğretmen (Akçalımete, Kanner, Sucuoğlu, 2008; Baysallar, 2005; Brisse ve arkadaşları, 1999; Çoluk, 2009; Farber, 1994; Fredman, 2005; Gençer, 2018; Girgin, 2005; Huberman, 2003; Iwanecki, 1993; Kanner, Şekercioglu ve Yelice, 2012; Kanner, Yelice-Yüksel, Şekercioglu, 2017; Murat, 2009; Özmen, 2010; Sucuoğlu ve Kulotlu, 2006; Torun, 2005; Tülkaya, 2006), özel eğitim öğretmeni (Akçalımete ve diğ., 2008; Billingley ve Cros, 2002; Cherniss, 1999; Çoluk, 2009; Sarı, 2016; Sucuoğlu ve Kulotlu, 2006) gibi insanlarla yüz yüze çalışan meslek gruplarında stresin daha fazla görüldüğünü belirlemiştir.

Çam'a (2002) göre insanlara yardım etmeyi ve doğrudan hizmet etmeyi içeren mesleklerde çalışanlar bir miktar stres yaşamaktadır, ancak stresin derecesi ve türü işe özgü taleplere göre değişmektedir. Bu neden ile, stresin etkilerinin her meslek için ayrı ayrı ele alınmasında fayda vardır (Çam, 2002: 15).

## **2. Stresin Özellikleri**

Modern zamanların önemli fenomenlerinden biri olarak bilinen stres ilk olarak 1990'lerde ABD'de, müşteri hizmetlerinde çalışan insanların yaşadığı stresi ifade etme amacıyla kullanılmıştır (Eripek, 1990: 11).

Burada önemli olan nokta, stresin araştırmacılar tarafından önemli bir çalışma konusu olmadan çok önce, gerek uygulayıcılar gerekse de sosyal eleştirmenler tarafından, sosyal bir problem olarak öneminin anlaşılmış olmasıdır (Eripek, 1990: 12).

Stres, ilk başlarda hizmet sektöründe çalışan insanlar arasında görünen duygusal tükenme halini tanımlayan günlük konuşma diline ait bir terimken, Psikoloji literatürüne 1990'de Herbert Fredenberger'in Journal of Social Issuesde yayınladığı bir makaleyle girmiştir (Gözüm, 2006: 21).

Fredenberger, stresi başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı veya insanın iç kaynakları üstünde, karşılanamayan istekler sonucunda meydana çıkan bir tükenme durumu olarak tanımlamıştır (Kanner, Yelice ve şekercioglu, 2017: 14).

Fredenberger'den sonra konuya ilişkin çalışmaları ve özelikle strese ilişkin geliştirdiği ölçek nedeni ile en fazla anılan teorisyen olan Meslach'a (2017) göre stres, işyerindeki stres arttırıcı unsurlara karşı bir tepki olarak uzun sürede meydana çıkan psikolojik bir sendromdur (Akt. Maraşlı, 2015: 24).

Fredenberger (1990) stresin sadece duygusal stresler boyutunu tanımlarken, Meslach ve Jack (1991) literatürde streslerle alakalı adı geçen üç boyutu ortaya koyan teorisyenler olarak yer almaktadır (Sandık, 2009: 28).

Stresin majör özelikleri enerji kaybı, motivasyon eksikliği, diğerlerine karşı negatif tutum ve aktif olarak diğerlerinden geri çekilmeyi içerir. Meslach ve Jack (1996) stresin tanımını yaparken duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı yetersizliğine ilişkin duyguları kategorize etmiştir (şaherenler ve Görgüllü, 2009: 10).

Stres, insanlara yardım hizmeti sunan mesleklerde ve duygusal taleplerin yoğun olduğu ortamlarda uzun süre çalışan idealist ve insanlara hizmet verme yönünde yoğun isteğe sahip meslek elemanlarında görünür (Kanasar, 2015: 19).

Stres, duygusal, zihinsel ve fiziksel yorgunluk tanımlarını ifade eden ve zaman içerisinde sinsie gelişen bir süreçtir. Sümer stresi, kişisel kaynakların sona erdiği, normal günlük olaylar karşısında süreğen bir ümitsizlik ve olumsuzluğun bulunduğu enerji tükenmesi şeklinde tanımlamıştır (Sümer, 2009: 25).

Zimerman'a göre stres, psikosomatik hastalığı, uykusuzluğu, iş ve müşterilere karşı negatif tutumu, işe gelmemeyi, alkol ya da ilaç kullanımını, suçluluğu, kötümserliği, ilgisizliği ve

depresyonu içeren kompleks bir sendromdur (Zimerman, 2009: 20).

Izagar stresi, insanın aşırı stres ya da doyumsuzluğa yaptığı işten soğuma biçiminde gösterdiği bir tepki diye tanımlar ve aşırı bağlılığın sonucu olarak meydana çıkan bir rahatsızlık olarak görür (Izagar, 2010: 27).

Atıcı stresi; başkalarına yardım sağlayan mesleklerde çalışan bireylerde çalışma koşullarının bir sonucu olarak görünen; idealizm, enerji ve amaçta sürekli olarak artan bir kayıp şeklinde tanımlamıştır (Atıcı, 2010: 17)

### **3.Öğretmen Stresi**

Öğretmenler çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerinde ve davranışını şekillendirmelerinde çok önemli kişilerdir. İlkokul çocuğunun en çok model aldığı kişi sınıf öğretmenidir. Bu neden ile, çocukların kişiliğinin gelişiminde ve biçimlenmesinde en önemli rol oynayan kişiler olarak öğretmenin sağlam ve dengeli bir kişiliğe sahip olmaları büyük önem taşımaktadır (Ataman, 2009: 8).

Öğretmenlik, aşırı iş yükü ve sorumluluk altında olmaları nedeni ile öğretmenin özellikle ruhsal sağlıklarının ve buna bağlı olarak da çalışma yaşamlarının kötü yönde etkilenmesinde önemli oranda risk taşıyan bir meslektir (Boyle, Borge, Falzon ve Baglion, 2005; Capel, 2001; Dick ve Wagner, 2010; Friesen, Prokop ve Saros, 1999; Friesen ve Saros, 2000; Işıkhana, 2016; Van Horn, Schaufel, 2017). Öğretmenlik mesleğini yapanların yaklaşık yüzde 20'si stres yaşamaktadır (Akt. Büyükçöztürk, 2017: 10).

Öğretmen stresi, uzun süren bir öğretme stresi sonucunda öncelikle fiziksel, duygusal ve davranışsal çökkünlük özellikleri ile karakterize edilen bir hastalık tablosu olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 2008: 7).

Çoluk, öğretmenin öğrencisinin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bazı hedefler belirlediklerini ve bu hedeflere ulaşabilme için çaba sarf ettiklerini belirtmiştir. Ayrıca öğretmen belirledikleri hedeflere ulaşmaya çalışırken karşılaştıkları problemleri çözme için de bazı başa çıkma kaynakları kullanmaktadır (Çoluk, 2009: 22).

Çoluk'a göre öğretmen işe dayalı problemlerle başa çıkamada kaynaklarının yetersiz olduğunu hissederse ve belirledikleri hedeflere ulaşamazlarsa stres yaşayabilmektedir (Çoluk, 2009: 24).

Ergin, öğretmen stresinin temel bileşenlerini, tükenme, memnuniyetin azalması hissi, duyarsızlaşma olarak ortaya koymuştur. Öğretmenin kişisel becerilerine ilişkin düşünceleri ile ulaşmayı istedikleri ideallerindeki becerileri arasındaki farklılık sonucunda öğretmen meslekleri ile alakalı kendilerini yetersiz hissederler ve buna bağlı olarak stres yaşayabilirler (Ergin, 2002: 20).

Öğretmenin yaşadıkları stres, öğrencisine, yöneticilere, velilere ve genel olarak işine ilgisini, sevecenliğini, idealizmini azaltmakta (Swenson ve Donegan, 2001), çalışma sürecinde etkileşimde bulunduğu kişilere karşı olumsuz duygular geliştirmelerine (Holck, 1999; Lamode, Scuder ve Furuno-Lamode, 2002; Schwap, Jack ve Schuller, 1996), böylece verimsiz ve niteliksiz bir iş ortamının oluşmasına neden olmaktadır (Gözüm, 2006: 21).

#### **4.Öğretmen Stresi İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Eğitim kurumlarında yapılan araştırmalarda öğretmenin çalıştıkları okulun düzeyi (ilk, orta, lise) (Daly, 2002; Frank ve Mckenzi, 2003; Geraf, 2006; Iwanecki, 1992; Zabel ve Zabel, 1994), cinsiyet (Girgin, 2005; Kanner, Şekercioglu ve Yelice, 2012; Torun, 2005; Tülkaya, 2006), hizmet yılı (Akçalımete, Kanner ve Sucuoğulu, 2010; Çoluk, 2009; Girgin, 2005; Kanner, Şekercioglu ve Yelice, 2012; Özmen, 2010; Sucuoğulu ve Kulotlu, 2006), Torun, 2005; Tülkaya, 2006), yaş (Akçalımete, Kanner ve Sucuoğulu, 2010; Çoluk, 2009; Girgin, 2005; Kanner, Şekercioglu ve Yelice, 2012; Mc Intrye, 1992; Özmen, 2010; Sucuoğulu ve Kulotlu, 2006; Torun, 2005; Tülkaya, 2006), okulun sosyoekonomi düzeyi (Kreps, 2006; Kanner, Şekercioglu ve Yelice, 2012), iş yükü (Gold, 1995; Hips ve Malpin, 2001; Platt ve Olson, 2001; Saros ve Saros, 1997; Shea, 2001), yönetimle alakalı kararlara katılımları (Holck, 1999; Saros ve Saros, 1997; Schwap, Jack ve Schuller, 1996), iş doyumları (Akçalımete, Kanner ve Sucuoğulu, 2010; Sarı, 2016), yetersiz kaynaklar (Burton, 1993; Platt ve Olson, 2001; Whitaker, 2006), dışlanma (Geraf, 2006; Holck, 1999; Whitaker, 2006), öğrencinin öğrenmeye güdülenmeleri ve yaşları (Meslach ve Jack, 1995), öğrencinin engeli olup olmaması (Akçalımete, Kanner ve Sucuoğulu, 2010; Beck ve Gargiulo,



1993; Cros, 1997; Farberr, 2001; Kanner, Şekercioglu ve Yelice, 2012; Sucuoğulu ve Kulotlu, 2006), sınıftaki problem davranışı olan öğrenci sayısı (Borge ve Riding, 2001; Boyle, Borge, Falzon ve Baglion, 2005; Byrne, 2004; Fredman, 2001: Akt., Pinnes, 2018; Fredman, 2005; Gold, 1995; Hastings ve Bham, 2017; Holck, 1999; Kanner, 2012; Kyriacou, 1997; Lamode, Scuder ve Furuno-Lamode, 2002; Meslach ve Jack, 1995; Morin ve Battalino, 2016; Pierce ve Molloy, 2001; Whiteman, Yuong ve Fiesher, 2010), kişisel yetkinlikleri (Anders ve Iwanecki, 1994; Bandurra, 2007; Baysallar, 2005; Brissie, Hover-Dempsey ve Basler, 1999; Brouwers ve Tornic, 2009; Cherniss, 1990, 2003; Chwalisz, Altmaer ve Russerll, 2002; Cook, 2004; Davis ve Yates, 1992; Dorman, 2017; Everis, Brouwers ve Tornic, 2018; Fredman, 2005, 2006; 2018; 2017; Girgin, 2005; Glickman ve Tamashiro, 1992; Gold, 1995; Grau, Salanova ve Peiro, 2010; Greenwood, Olejnik ve Parkay, 2001; Guglielmi ve Tatrov 2008; Huberman, 2003; Kanner, 2012; Kyriacou, 1997; Labone, 2015; Mykletun ve Mykletun, 2009; Natale, 2003; Russerll, Altmaer ve Van Velzen, 1997; Singer, 2003; Torun, 2005; Türk, 2016), mesleki destek algıları (Abel ve Sewell, 2009; Bacharach, Bainberger ve Mitchell, 2001; Brissie, Hover-Dempsey ve Basler, 1999; Brownell ve Pajares, 2007; Blase, 1995; Burke ve Greenglass, 2000; 2003; Burke ve Greenglass ve Schwarzer, 2006; Burke, Shearer ve Deszca, 1994; Chen, 2005; Chesnutt, 2007; Dignam ve West, 1999; Geller ve Hobfull, 2004; Girgin, 2005; Girgin ve Baysallar, 2015; Gündüz, 2016; Heffley, 1993; Jack, Schwap ve Schuller, 1996; Kuzsman ve Schnall, 1997; Mazur ve Lynch, 2000; Ross, Altmaer ve Russerll, 2000; Russerll, Altmaer ve Van Velzen, 1997; Saros ve Saros, 2002; Schwap, Jack ve Schuller, 1994; Shea, 2001; Travers ve Cooper, 2003; Tülkaya, 2006; Zabel ve Zabel, 1992) gibi değişkenlerle stres ilişkisi araştırılmıştır.

## **Sonuç ve Değerlendirme**

Ülkemizde eğitim kurumlarında eğitim ve öğretim kalitesini olumsuz yönde etkileyen stresi meydana çıkaran değişkenlerin belirlenmesi ve gerekli önlemlerin alınması eğitimin niteliğinin artırılması açısından son derece önemlidir (Girgin, 2005: 14).

Literatür irdelendiğinde öğretmen stresini etkileyen en önemli temel faktörlerin, öğretmenin kişisel özellikleri, çevresel etkenler ve mesleki sorunlar olduğu görülmektedir.

Kanner, Şekercioglu ve Yelice, düşük yetkinliğe sahip öğretmenin yüksek yetkinliğe sahip öğretmenle kıyaslandığında daha fazla stres yaşamalarının nedenini, bu öğretmenin akademik stres yaratan faktörlerle karşılaştıklarında problemi çözmeye odaklanmamalarına bağlamıştır (Kanner, Şekercioglu ve Yelice, 2011: 25).

Birçok araştırma yüksek yetkinliğe sahip öğretmenin karşılaştıkları problemlerle daha kolay başa çıkabildikleri için daha düşük stres yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Anders ve Iwanecki, 1994, Bandurra, 2007; Brouwers ve Tornic, 2009; Cherniss, 2003; Chwalisz, Altmaer ve Russerll, 2002; Everis, Brouwers ve Tornic, 2018; Fredman, 2018; 2017; Glickman ve Tamashiro, 1992; Grau, Salanova ve Peiro, 2010; Kanner, Şekercioglu ve Yelice, 2012).

Öğretmen stresinin oluşmasına etki eden önemli faktörlerden biri de mesleki destektir. Şaherenler ve Görgüllü, mesleki desteği kısa dönemli krizlerin ve yaşam geçişlerinin, uzun dönemli güçlüklerin, streslerin ve yoksunlukların üstesinden gelme ve uyumsal yeterliliği geliştirme için hizmet veren bireyler yada gruplar arasındaki bağlanmalar olarak ifade etmiştir. Bireylerin sahip oldukları bu anlamdaki destekler, sevgi, güvenlik, kendini ifade etme, ait olma duygularına katkıda bulunan değerli başa çıkma kaynaklarıdır (Şaherenler ve Görgüllü, 2009: 10).

Tülkaya, sosyal olarak destekleyici çevrelerin, değerlerin ve duyguların paylaşımında köprü görevi gördüklerini, hayatta karşılaşılan değişikliklerin getirdiği yeni rollerin üstesinden gelinmesine ve kimliklerin sürdürülmesine katkıda bulduklarını belirtmiştir (Tülkaya, 2010: 32).

Öğrenci davranışlarındaki problem odakları öğretmenin stres yaşamalarının belirleyici olan bir faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Pek çok araştırma, öğrenci davranış problemleri ve sınıf içi disiplin sorunlarının öğretmen stresinin temel nedeninden birisi olduğunu göstermektedir (Barquist ve Geist, 2007; Blase, 1992; Brouwers ve Tornic, 2008; Burke, Greenglass and Schwarzer, 2006; Byrne, 2004; Cichon ve Koff, 1990; Farber, 1994; Fredman, 2005; Griffith, Steptoe ve Copley, 2009; Holck, 1999; Kanker, 1994; Lamode, Scuder ve Furuno-Lamode, 2002; Milstein ve Golaszewsky, 1995; Tülkaya, 2006).

Problem davranış, gerek o çocuğun gerekse de diğer çocukların öğrenmelerini önemli ölçüde etkileyen ve aynı zamanda öğretmenin etkili bir öğretim yapmasını engelleyen davranıştır (Gökçakan ve Özer, 2007: 17).

Gökçakan ve Özer, tanımından yola çıkılarak, öğrencide gözlenen problem davranışın, eğitim ve

## *Öğretmen Stresinin Kuramsal Çerçevesi ve Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar*

öğretimin kalitesini, öğrencinin kendisinin ve arkadaşlarının öğrenmesini olumsuz yönde etkilediği, öğretimin gerçekleşmesini zorlaştırdığı söylenebilmektedir.

Öğretmenin stres yaşamalarına neden olan bir diğer önemli faktör de öğrencinin davranış problemleridir (Atıcı, 2010: 84).

Pek çok araştırma, öğrenci davranış problemleri ve sınıf içi disiplin sorunlarının öğretmen stresinin temel nedeninden birisi olduğunu göstermektedir (Barquist ve Geist, 2007; Blase, 1992; Brouwers ve Tornic, 2008; Burke, Greenglass and Schwarzer, 2006; Byrne, 2004; Cichon ve Koff, 1990; Farberr, 1994; Fredman, 2005; Griffith, Steptoe ve Cropley, 2009; Holck, 1999; Kanker, 1994; Lamode, Scuder ve Furuno-Lamode, 2002; Milstein ve Golaszewsky, 1995; Tülkaya, 2006).

Problem davranış, gerek o çocuğun gerekse de diğer çocukların öğrenmelerini önemli ölçüde etkileyen ve aynı zamanda öğretmenin etkili bir öğretim yapmasını engeleyen davranıştır (Ertaş, Kırçali ve Teksin, 2016: 24).

Ertaş, Kırçali ve Teksin, tanımından yola çıkılarak, öğrencide gözlenen problem davranışın, eğitim ve öğretimin kalitesini, öğrencinin kendisinin ve arkadaşlarının öğrenmesini olumsuz yönde etkilediği, öğretimin gerçekleşmesini zorlaştırdığı söylenebilmektedir (Ertaş, Kırçali ve Teksin, 2016: 25).

### **Kaynakça**

Ağaoğlu, E., Ceylan, M. ve Maden, T. (2016). Öğretmenin Kendi Stres Düzeylerine İlişkin Görüşleri. Malatya: *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*.

Akbaş, A. ve Çelikkaleli, Ö. (2014). Sınıf Öğretmenlerinin Streslerinin Cinsiyetlere, Öğrenim Türlerine ve Üniversitelere Göre İncelenilmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (2), 98-110.

Akbulut, E. (2014). Öğretmenin Mesleklerine İlişkin Stres Durumları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (3), 24-33.

Akçalımete, G., Kanner, S. ve Sucuoğlu, B. (2010). *Öğretmende Stres İş Doyumu ve Kişilik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Atıcı, M. (2010). Yüksek ve Düşük Stres Düzeyine Sahip Öğretmenin Sınıf Yönetimi Stratejileri. *Kuram ve Uygulamalarda Eğitim Yönetimi*, 28, 483-499.
- Balcı, A. (2009). *Sosyal Bilimlerde Yeni Yaklaşımlar: Sınıf Yönetimi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2007). *Stres ve Başaçıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başar, H. (2007). *Öğretmenin Sınıf Yönetim Tarzları*. Ankara: Önder Matbaacılık.
- Bulucu, Ö. (2017). *İlkokul Öğretmeninin Stres Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çankırı Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, Çankırı.
- Büyükcöztürk, Ş. (2017). *Sınıf Yönetimi El Kitabı: Araştırma, Uygulama ve Yorum*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Celep, C. (2009). *Sınıf Yönetimi ve Disiplini*. Ankara: Anı Yayıncılık Reklam San.Tic. Ltd.Şti.
- Çam, O. (2002). *Stres Envanterinin Geçerlik ve Güvenirliğinin Araştırılması*. H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Çiftçi, İ. ve Tabak, Ö. (2007). Öğrencide Görünen Problem Davranışın Belirlenmesi. Eskişehir: *VII. Özel Eğitim Günleri'nde Sunulan Bildiri*.
- Demir, Y. (2017). *Sınıf Öğretmeninin Sınıfta Karşılaşılan Problem Davranışa Karşı Başetme Stratejileri*. Yüksek Lisans Tezi, Çankırı Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çankırı.
- Ergin, C. (2002). *Öğretimde Stres ve Meslach Stres Envanterinin Uyarlanması. 7. Psikoloji Kongre Kitabı*. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları.
- Eripek, S. (1990). *Orta Öğretimde Disiplin Uygulamalarının Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, AÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Gençer, A. (2018). *Öğretmenlerin Stres Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, OÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi, Eskişehir.
- Girgin, G. ve Baysallar, A. (2015). *Öğretmen Akademisi Bülteni*, 4 (4), 172-187.
- Gökçakan, Z. ve Özer, R. (2007). Ortaokul Öğretmeninde Stres Düzeyi Nedeni ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *4. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Eskişehir.
- Gündoğdu, F.B. (2005). *Anne Babaların Evlilik Uyumlarını Algulamaları ve Bazı Değişkenler*

## *Öğretmen Stresinin Kuramsal Çerçevesi ve Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar*

*Açısından Stres Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gündüz, B. (2015). İlköğretim Öğretmeninde Stres. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (1), 152-166.

Işık, İ. (2010). *Stres Düzeyi: Yönetici Rollerini Açısından Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi İşletme Anabilim Dalı, İstanbul.

Işıkhan, V. (2016). *Okul Hayatında Stres ve Başa Çıma Yolları*. Ankara: Sandal Yayınları.

Izagar, H. (2010). Okul Yöneticilerinin Stres Düzeyleri. *Kuramda ve Uygulama Alanında Eğitim Yönetimi Dergisi*, 27, 335-340.

Kanner, S. (2010). Öğretmenin Algıladıkları Stres ve Stres Düzeyleri. *Uluslararası Özel Eğitim Konferansı 2010*. Etkileşim ve İşbirliği, Antalya.

Kanasar, N. (2015). *Stres Düzeylerinin Araştırılması: Kavramlar, İlkeler, Yöntem ve Teknikler*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.

Maraşlı, M. (2015). Lise Öğretmenlerinin Stres Düzeyleri. *Türk Tabipleri Birliği Dergisi*, 23 (3), 27-33.

Özer, R. (2008). *Sınıf Öğretmeninde Stres Düzeyi Nedeni ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Rize: Rehberlik Araştırma Merkezi Yayınları.

Özkan, S. (2018). *Öğretmenin Stres ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.

Sandık, F. ve Doğanay, A. (2017). Sınıf İçinde ve Dışında İstenilmeyen Davranışlar. *ÇÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (1), 539-560.

Sucuoğlu, B. ve Kulotlu, N. (2006). Özürlü Çocuklarla Çalışan Öğretmende Stresin Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (36), 44-60.

Şimşek, Ö.F. (2017). *Stres Modellemesine Giriş: Temel İlkeler ve Yöntem Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks.

Tertemiz, N. (2009). Sınıf Yönetimi ve Disiplin. L. Küçükahmet (Ed), *Sınıf Yönetimi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 49-69.

Tülkaya, S. (2009). Stres leğinin Geçerlik ve Güvenirlik Yönünden Geliştirilmesi. *Ulusal Psikoloji Danışma ve Rehberlik Kongre Kitabı*, Ankara.

Yıldız, M., Karaoğlu, P. ve Soran, H. (2016). Öğretmen Stres leğinin Diğer Mesleklere Uyarlanması. *Ulusal 6. Eğitim Bilimleri Kongre Kitabı*. İstanbul.

Zengin, U.K. (2017). *İlköğretim ğretmeninin Sınıf İçi İletişim rntleri ve Stres Algıları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.