

T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



LİSELERDE GÖREV YAPAN KADIN VE ERKEK ÖĞRETMENLERİN STRES  
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sefa KARAKAYA

İşletme Ana Bilim Dalı

İşletme Yönetimi Programı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. GANİME AYDIN

EKİM - 2015



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



**LİSELERDE GÖREV YAPAN KADIN VE ERKEK ÖĞRETMENLERİN STRES  
DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Sefa KARAKAYA**

**Y1212.041289**

**İşletme Ana Bilim Dalı**

**İşletme Yönetimi Programı**

**Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Ganime AYDIN**

**EKİM-2015**





T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

**Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi**

Enstitümüz İşletme Ana Bilim Dalı İşletme Yönetimi Tezli Yüksek Lisans Programı Y1212.041289 numaralı öğrencisi Sefa KARAKAYA'nın "LİSELERDE GÖREV YAPAN KADIN VE ERKEK ÖĞRETMENLERİN STRES DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 06.08.2015 tarih ve 2015/16 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından *aybılığ* ile Tezli Yüksek Lisans tezi olarak *kabul* edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

Tez Savunma Tarihi :07/10/2015

1)Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Ganime AYDIN

2) Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Ertuğ CAN

3) Jüri Üyesi : Prof. Dr. Nesrin KALE

*[Handwritten signatures in blue ink, corresponding to the names listed above.]*

Not: Öğrencinin Tez savunmasında **Başarılı** olması halinde bu form **imzalanacaktır**. Aksi halde geçersizdir.



## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans olarak sunduğum “Liselerde Görev Yapan Kadın ve Erkek Öğretmenlerin Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (07/10/2015)

Aday / İmza





## **ÖN SÖZ**

Hayatın en önemli zaman dilimi olan mesleğin, insanlar üzerinde büyük etkileri olduğu bilinmektedir. İnsanlar çevre şartlarından kişilik özelliklerine kadar birçok zeminde yaşamını sürdürmektedir. Elbette kendi kişilik özellikleri, çevre koşulları ve meslek yani yapılan iş bireyi fiziksel ve ruhsal açıdan etkiler.

Kısaca stres, kişinin olaylar karşısında gösterdiği direnç olarak tanımlanabilir. Stres konusunda bugüne kadar pek çok araştırma yapılmış olup halen de yapılmaya devam etmektedir. Bu çalışmada liselerde görev yapan kadın ve erkek öğretmenlerin stres düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma yapılmıştır.

Araştırmada stresin düzeyinin belirlenmesi için oluşturduğum “Stres Düzeyi Belirleme Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, liselerde görevli kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre stres düzeylerinin farklı olduğu ortaya çıkmıştır.

Bu araştırma; toplumdaki her bireyin yaşamının önemli bir kısmı olan okullarda görev yapan kadın ve erkek öğretmenlerin stres düzeylerinin ölçülüp somutlaştırılması, nelerden kaynaklandığının ortaya konulması, stresin düzeyini nelerin etkilediğinin belirlenmesi, stresin kadın ve erkek öğretmenlerdeki düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Çalışma süresince bana her zaman destek veren ve yardım eden çalışmamla ilgili her konuda kendisine başvurduğum değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Ganime AYDIN’a, Eğitim Yönetimi ve Denetimi alanında yüksek lisans yapmış olan kardeşim Arzu KARAKAYA’a, eşim Filiz’e, küçük kızım Bade’ye, anneme, babama ve adını saymadığım ama emeği geçen herkese sevgi, saygı ve sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Ekim 2015**

**Sefa KARAKAYA**



## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

<b>YEMİN METNİ</b> .....	iii
<b>ÖN SÖZ</b> .....	v
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	vii
<b>KISALTMALAR</b> .....	ix
<b>ÇİZELGELER LİSTESİ</b> .....	xi
<b>ÖZET</b> .....	xv
<b>ABSTRACT</b> .....	xvii
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
1.1 Problem Durumu .....	1
1.2 Amaç ve Önem .....	3
1.3 Varsayımlar .....	3
1.4 Sınırlılıklar .....	3
<b>2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	5
2.1 Stresin Tarihçesi .....	5
2.2 Stresin Tanımı .....	6
2.3 Stresin Nedenleri .....	8
2.3.1 Kişisel stres nedenleri .....	8
2.3.1.1 A tipi kişilik .....	8
2.3.1.2 B tipi kişilik .....	10
2.3.1.3 A ve B tipi kişilik özellikleri .....	11
2.3.2 Örgütsel stres nedenleri .....	11
2.3.3 Çevresel stres nedenleri .....	17
2.4 Stresin Belirtileri .....	18
2.4.1 Stresin fiziksel belirtileri .....	19
2.4.3 Stresin psikolojik belirtileri .....	20
2.4.4 Stresin sosyal belirtileri .....	20
2.4.5 Stresin duygusal belirtileri .....	20
2.4.6 Stresin zihinsel belirtileri .....	21
2.5 Stresin Ölçümü .....	22
2.5.1 Performans testleriyle stres ölçümü .....	22
2.5.2 Stresin kişide meydana gelen biyolojik ve fiziksel değişikliklerle ölçümü .....	23
2.5.3 Hayat olayları çizelgesi ile stres ölçümü .....	24
2.6 Stresin Etkileri .....	25
2.7 Öğretmen, Stres ve Cinsiyet .....	26
2.8 İlgili Araştırmalar .....	28
<b>3. YÖNTEM</b> .....	33

3.1 Araştırmanın Metodu .....	33
3.2 Araştırmanın Evreni Ve Örneklem.....	33
3.3 Veri Toplama Araçları .....	33
3.4 Verilerin Toplanması .....	34
3.5 Geçerlilik .....	34
3.5.1 İçerik Geçerliği.....	34
3.5.2 Uygulama geçerliği .....	35
3.5.3 Yapı geçerliği.....	35
3.6 Güvenilirlik .....	35
3.7 Verilerin Çözümlemesi .....	36
<b>4. ARAŞTIRMAYLA İLGİLİ BULGULAR .....</b>	<b>39</b>
4.1 Verilerin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	39
4.2 Madde Analizleri Ve Değerlendirmeleri .....	44
4.3 “Cinsiyet” Faktörüne Ait Bulgular.....	67
4.4 “Yaş” Faktörüne Ait Bulgular .....	72
4.5 “Medeni Durumu” Faktörüne Ait Bulgular .....	76
4.6 “Öğrenim Durumu” Faktörüne Ait Bulgular .....	77
4.7 “Kıdem Yılı” Faktörüne Ait Bulgular .....	81
4.8 “Öğrenci Sayısı” Faktörüne Ait Bulgular .....	83
4.9 “Okul Türü” Faktörüne Ait Bulgular.....	86
4.10 “Branş” Faktörüne Ait Bulgular .....	87
<b>5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....</b>	<b>91</b>
5.1 Sonuç Ve Tartışma .....	91
5.1.1 Öğretmen deneklerin "cinsiyet" faktörüne ait sonuç ve tartışmaları .....	91
5.1.2 Öğretmen deneklerin "yaş" faktörüne ait sonuç ve tartışmaları .....	95
5.1.3 Öğretmen deneklerin “medeni durum” faktörüne ait sonuç ve tartışmaları .....	96
5.1.4 Öğretmen deneklerin "öğrenim durumu" faktörüne ait sonuç ve tartışmaları .....	97
5.1.5 Öğretmen deneklerin "kıdem yılı" faktörüne ait sonuç ve tartışmaları .....	99
5.1.6 Öğretmen deneklerin “okulunuzdaki öğrenci sayısı” faktörüne ait sonuç ve tartışmaları .....	99
5.1.7 Öğretmen deneklerin “okul türü” faktörüne ait sonuç ve tartışmaları .....	100
5.1.8 Öğretmen deneklerin “branş” faktörüne ait sonuç ve tartışmaları .....	101
5.2 Öneriler .....	102
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>105</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>115</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>124</b>

## KISALTMALAR

<b>MEB</b>	: Milli Eğitim Bakanlığı
<b>OECD</b>	: Organisation for Economic Co-operation and Development ( Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü )
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi )
<b>UNESCO</b>	:United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Birleşmiş Milletler Eğitim Bilim ve Kültür Örgütü
<b>Vb</b>	: Ve benzeri
<b>Akt</b>	: Aktaran



## ÇİZELGE LİSTESİ

### Sayfa

<b>Çizelge 3.1:</b> Güvenirlik Testinin Analiz Sonuçları Çizelgesi.....	34
<b>Çizelge 3.2:</b> Aritmetik Ortalama Değerlendirme Aralıkları Çizelgesi.....	37
<b>Çizelge 4.1:</b> Katılımcıların Cinsiyet Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdelerik Değerleri.....	39
<b>Çizelge 4.2:</b> Katılımcıların Yaş Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdelerik Değerleri.....	40
<b>Çizelge 4.3:</b> Katılımcıların Medeni Durum Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdelerik Değerleri.....	40
<b>Çizelge 4.4:</b> Katılımcıların Öğrenim Durumu Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdelerik Değerleri.....	41
<b>Çizelge 4.5:</b> Katılımcıların Kıdem Yılı Faktörüne Frekansı ve Yüzdelerik Değerleri.....	41
<b>Çizelge 4.6:</b> Katılımcıların Halen Çalışmakta Oldukları Okulda Kaç Yıldır Görev Yaptıkları Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdelerik Değerleri.....	42
<b>Çizelge 4.7:</b> Katılımcıların Okuldaki Öğrenci Sayısı Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdelerik Değerleri.....	42
<b>Çizelge 4.8:</b> Katılımcıların Okul Türü Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdelerik Değerleri.....	43
<b>Çizelge 4.9:</b> Katılımcıların Öğrenim Şekli Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdelerik Değerleri.....	43
<b>Çizelge 4.10:</b> Katılımcıların Branş Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdelerik Değerleri.....	44
<b>Çizelge 4.11:</b> Katılımcıların “Genellikle stresli biriyimdir.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	44
<b>Çizelge 4.12:</b> Katılımcıların “İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşıyorum.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	45
<b>Çizelge 4.13:</b> Katılımcıların “Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	46
<b>Çizelge 4.14:</b> Katılımcıların “Olaylardan çabuk etkilenirim.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	47
<b>Çizelge 4.15:</b> Katılımcıların “Yaşadığım hastalıklar stres düzeyimi artırır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	47
<b>Çizelge 4.16:</b> Katılımcıların “Genellikle sabırsızımdır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	48
<b>Çizelge 4.17:</b> Katılımcıların “Başkalarıyla rekabet halinde hissetmek stres düzeyimi artırır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	49
<b>Çizelge 4.18:</b> Katılımcıların “Başarısızlık beni strese sokar.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	49
<b>Çizelge 4.19:</b> Katılımcıların “Yaşımın ilerlemesi bende stres yaratır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	50

<b>Çizelge 4.20:</b> Katılımcıların “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	51
<b>Çizelge 4.21:</b> Katılımcıların “Ders saatlerimin çok oluşu bende strese yol açıyor.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	51
<b>Çizelge 4.22:</b> Katılımcıların “Okulumun fiziki yapısının yetersizliği beni strese sokar.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	52
<b>Çizelge 4.23:</b> Katılımcıların “Nöbetçi olduğum günlerde stres yaşıyorum.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	53
<b>Çizelge 4.24:</b> Katılımcıların “Öğrencilerin dersimi dinlememeleri bende strese yol açar.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	53
<b>Çizelge 4.25:</b> Katılımcıların “Sınıfa hâkim olamamak beni strese sokar.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	54
<b>Çizelge 4.26:</b> Katılımcıların “Öğrencilerin dersle ilgili sorularına cevap verememek stres düzeyimi artırır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	55
<b>Çizelge 4.27:</b> Katılımcıların “Sınıf geçmede yüzde elli başarı zorunluluğu stres yaşatır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	55
<b>Çizelge 4.28:</b> Katılımcıların “Ders programı bana uygun olduğunda stres yaşamam.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	56
<b>Çizelge 4.29:</b> Katılımcıların “Okulda iletişimin az olması beni strese sokar.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	57
<b>Çizelge 4.30:</b> Katılımcıların “İdarecilerle anlaşmazlık strese neden oluyor.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	57
<b>Çizelge 4.31:</b> Katılımcıların “Öğretmenlerle anlaşmazlık bende strese neden oluyor.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	58
<b>Çizelge 4.32:</b> Katılımcıların “İdarenin öğretmenlere karşı adaletsiz olması strese yol açıyor.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	59
<b>Çizelge 4.33:</b> Katılımcıların “Mevzuatın karışıklığı stres düzeyimi artırıyor.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	59
<b>Çizelge 4.34:</b> Katılımcıların “Çalışmalarımın karşılığını almak beni olumlu etkiler.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	60
<b>Çizelge 4.35:</b> Katılımcıların “Okul ikliminin bozulma ihtimali bende stres yaratıyor.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	61
<b>Çizelge 4.36:</b> Katılımcıların “Okul ikliminin kötü olması beni olumsuz etkiler.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	61
<b>Çizelge 4.37:</b> Katılımcıların “Yazılı haftalarında genellikle stres yaşarım.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	62
<b>Çizelge 4.38:</b> Katılımcıların “Okuldaki görüş ayrılıklarının olması stres düzeyimi artırır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	63
<b>Çizelge 4.39:</b> Katılımcıların “Okuldaki gruplaşmalar bende stres yaratır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	63
<b>Çizelge 4.40:</b> Katılımcıların “Eğitim sisteminin belirsizliği beni strese sokar.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	64
<b>Çizelge 4.41:</b> Katılımcıların “Mesleğimdeki teknolojik gelişmeleri takip edememek stres düzeyimi artırır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	65
<b>Çizelge 4.42:</b> Katılımcıların “Okuldaki işlerin çok olması stres yaşamama neden olur.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları.....	65



<b>Çizelge 4.43:</b> Katılımcıların “Maaşımın yeterli olmaması bende strese neden oluyor.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeleri Dağılımları.....	66
<b>Çizelge 4.44:</b> Katılımcıların “Uzun süre trafikte kalmak beni strese sokar.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeleri Dağılımları.....	67
<b>Çizelge 4.45:</b> Cinsiyet Faktörüne Göre “İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşarım.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar.....	67
<b>Çizelge 4.46:</b> Cinsiyet Faktörüne Göre “Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar.....	68
<b>Çizelge 4.47:</b> Cinsiyet Faktörüne Göre “Olaylardan çabuk etkilenirim.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar.....	68
<b>Çizelge 4.48:</b> Cinsiyet Faktörüne Göre “Yaşadığım hastalıklar stres düzeyimi artırır.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar.....	69
<b>Çizelge 4.49:</b> Cinsiyet Faktörüne Göre “Ders programı bana uygun olduğunda stres yaşamam.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar.....	69
<b>Çizelge 4.50:</b> Cinsiyet Faktörüne Göre “Okulda iletişimin az olması beni strese sokar.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar.....	70
<b>Çizelge 4.51:</b> Cinsiyet Faktörüne Göre “Çalışmalarımın karşılığını almak beni olumlu etkiler.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar.....	71
<b>Çizelge 4.52:</b> Cinsiyet Faktörüne Göre “Eğitim sisteminin belirsizliği beni strese sokar.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar.....	71
<b>Çizelge 4.53:</b> Çizelge 4.53. Yaş Faktörüne Göre “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi'ne (ANOVA) Ait Sonuçlar.....	72
<b>Çizelge 4.54:</b> Yaş Faktörüne Göre “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” Cümlesi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi'nden (ANOVA) Sonra Yapılmış Olan Tamamlayıcı Hesaplardan Scheffe Testine Ait Sonuçlar.....	73
<b>Çizelge 4.55:</b> Yaş Faktörüne Göre “Okul ikliminin bozulma ihtimali bende stres yaratıyor.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi'ne (ANOVA) Ait Sonuçlar.....	74
<b>Çizelge 4.56:</b> Yaş Faktörüne Göre “Okul ikliminin bozulma ihtimali bende stres yaratıyor.” Cümlesi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi'nden (ANOVA) Sonra Yapılmış Olan Tamamlayıcı Hesaplardan Scheffe Testine Ait Sonuçlar.....	75
<b>Çizelge 4.57:</b> Medeni Durum Faktörüne Göre “Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar.....	76
<b>Çizelge 4.58:</b> Medeni Durum Faktörüne Göre “Maaşımın yeterli olmaması strese neden oluyor.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar.....	76
<b>Çizelge 4.59:</b> Öğrenim Durumu Faktörüne Göre “İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşarım.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi'ne (ANOVA) Ait Sonuçlar.....	77
<b>Çizelge 4.60:</b> Öğrenim Durumu Faktörüne Göre “İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşarım.” Cümlesi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi'nden (ANOVA) Sonra Yapılmış Olan Tamamlayıcı Hesaplardan Scheffe Testine Ait Sonuçlar.....	78
<b>Çizelge 4.61:</b> Öğrenim Durumu Faktörüne Göre “Başkalarıyla rekabet halinde hissetmek stres düzeyimi artırır.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi'ne (ANOVA) Ait Sonuçlar.....	79

<b>Çizelge 4.62:</b> Öğrenim Durumu Faktörüne Göre “Başkalarıyla rekabet halinde hissetmek stres düzeyimi artırır.” Cümlesi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi’nden (ANOVA) Sonra Yapılmış Olan Tamamlayıcı Hesaplardan Scheffe Testine Ait Sonuçlar.....	80
<b>Çizelge 4.63:</b> Kıdem Yılı Faktörüne Göre “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi’ne (ANOVA) Ait Sonuçlar.....	81
<b>Çizelge 4.64:</b> Kıdem Yılı Faktörüne Göre “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” Cümlesi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi’nden (ANOVA) Sonra Yapılmış Olan Tamamlayıcı Hesaplardan Scheffe Testine Ait Sonuçlar.....	82
<b>Çizelge 4.65:</b> Okuldaki Öğrenci Sayısı Faktörüne Göre “Genellikle stresli biriyimdir.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi’ne (ANOVA) Ait Sonuçlar.....	83
<b>Çizelge 4.66:</b> Okuldaki Öğrenci Sayısı Faktörüne Göre “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi’ne (ANOVA) Ait Sonuçlar.....	84
<b>Çizelge 4.67:</b> Okuldaki Öğrenci Sayısı Faktörüne Göre “Okulumun fiziki yapısının yetersizliği beni strese sokar.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi’ne (ANOVA) Ait Sonuçlar.....	85
<b>Çizelge 4.68:</b> Okul Türü Faktörüne Göre “Okuldaki gruplaşmalar bende stres yaratır.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar.....	86
<b>Çizelge 4.69:</b> Branş Faktörüne Göre “Öğrencilerin dersle ilgili sorularına cevap verememek stres düzeyimi artırır.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi’ne (ANOVA) Ait Sonuçlar.....	87
<b>Çizelge 4.70:</b> Branş Faktörüne Göre “Öğrencilerin dersle ilgili sorularına cevap verememek stres düzeyimi artırır.” Cümlesi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi’nden (ANOVA) Sonra Yapılmış Olan Tamamlayıcı Hesaplardan Scheffe Testine Ait Sonuçlar.....	88

## LİSELERDE GÖREV YAPAN KADIN VE ERKEK ÖĞRETMENLERİN STRES DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

### ÖZET

Son yüzyıla damgasını vuran ve toplumunun hemen her kesiminde sıklıkla rastlanabilen kavramlardan biri de strestir. Bu kavrama özellikle de insanların yoğun olduğu yerlerde çalışan kişilerde daha fazla rastlanabilir. Bu yerlerden biri de okullar ve bu okullarda çalışan öğretmenlerdir. Bu araştırma, liselerde görev yapan kadın ve erkek öğretmenlerin stres düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın problem cümlesi “Liselerde görev yapan öğretmenlerin stres düzeylerini etkileyen faktörler nelerdir?” şeklindedir. Araştırma, nicel yöntemde tarama modelinde ile yapılmıştır. Ayrıca araştırmacılar tarafından geliştirilen, Stres Düzeyi Belirleme Ölçeği pilot çalışmadan sonra kullanılmış ve İstanbul ili Avrupa yakasında bulunan Beşiktaş, Zeytinburnu ve Esenler ilçelerindeki liselerde görev yapan 100 öğretmene uygulanmıştır. Araştırmada liselerde görev yapan kadın ve erkek öğretmenlerin stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik, cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, öğretmenlikte kıdem yılı, şu an çalıştığı kurumda kaç yıldır görev yaptığı, öğrenci sayısı, okul türü, öğretim şekli ve branş değişkenlerine göre farklılıkları incelenmiştir. Elde edilen veriler SPSS 15 programında t-testi, Anova (Tek yönlü varyans analizi) ve Scheffe testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkenine göre 9 maddede anlamlı farklılık bulunmuştur. Cinsiyet faktörüne göre; kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere oranla ihtiyaçları karşılanmadığında, ailesiyle ilgili sorunlarında, olaylardan daha çabuk etkilendiklerinde, yaşadıkları hastalıklarda, okulda iletişimin az olduğu durumlarda, ders programının uygun olmadığı durumlarda, çalışmalarının karşılığını alamadıklarında daha fazla stres yaşadığı tespit edilmiştir. Yaş faktörüne göre; 22-27 yaş arası öğretmenlerin diğer yaş grubu öğretmenlere oranla okul ikliminin bozulma ihtimalinden ve öğretmenliğin zamanla kendisini yıpratacağını düşüncesinden dolayı stres yaşadığı tespit edilmiştir. Medeni durum faktörüne göre; evli öğretmenlerin bekâr öğretmenlere oranla ailesiyle ilgili sorunlardan ve maaşının yeterli olmamasından dolayı stres yaşadığı tespit edilmiştir. Öğrenim durumu faktörüne göre; ön lisans ve lisansüstü mezunu öğretmen grubu ihtiyaçları karşılanmadığında lisans mezunu öğretmen grubuna göre daha çok stres yaşadığı; ayrıca ön lisans mezunu öğretmen grubu kendini başkalarıyla rekabet halinde hissettiğinde stres düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Kıdem yılı faktörüne göre; 6-10 arası kıdeme sahip öğretmen grubunun diğer kıdem yılına sahip öğretmen gruplarına göre mesleğin kendilerini zamanla yıpratacağı endişesinden dolayı stres düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Öğrenci sayısı faktörüne

göre; 2001-4000 arası öğrenciye sahip okullarda görevli öğretmenlerin öğrenci sayısı daha az okullar görevli öğretmenlere göre kendilerini genellikle stresli biri olarak gördükleri; okulun fiziki yapısının yetersizliğinden dolayı stres düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Okul türü faktörüne göre; devlet okulunda çalışan öğretmenlerin özel okulda çalışan öğretmenlere göre okuldaki gruplaşmalardan daha çok etkilendikleri ve bu gruplaşmaların stres düzeylerini arttırdığı tespit edilmiştir. Branş faktörüne göre; sayısal branşa sahip öğretmen grubun diğer branştaki öğretmenlere göre derste öğrencilerin sorularına cevap veremediklerinde stres düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

Araştırma sonucunda kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere oranla daha stresli oldukları ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlara göre kadın öğretmenlere iş yaşamındaki motivasyonu arttırmak için maddi ve manevi ödüllerin artırılması ve hizmet içi eğitimlerin daha çok verilmesi önerilmektedir.

**Anahtar sözcükler:** stres düzeyi, lise öğretmenlerinde stres, stres nedenleri

## **COMPARING THE STRESS LEVELS OF FEMALE AND MALE TEACHERS WORKING IN HIGH SCHOOLS**

### **ABSTRACT**

Stress is one of the prominent notions of the century, frequently encountered among people from all social strata, especially, in institutions where working people are at a large number. One accurate example for this category would be schools and schoolteachers. The aim of this research was to determine the stress levels of female and male teachers who worked in high schools. The problem of the research was "What are the determining factors for stress levels of high school teachers?" This research was conducted using a quantitative method and scale for determining stress level, which was developed and pilot work was done by researchers. This scale was implemented on 100 teachers working in Istanbul's European side, in Besiktas, Zeytinburnu and Esenler districts. Determining the stress levels of female and male teachers were based on the differences between the variables such as gender, age, state of education, years of seniority both in teaching in general and teaching in their current institution, number of students, and type of school, teaching method and teacher's specialty. The findings were analyzed by using SPSS 15 t-test, Anova and Scheffe test.

As a result, significant differences in nine items were identified regarding the gender variable. According to the gender factor, the stress level was higher in female teachers, compared to male teachers, in situations such as; conditions that fail to meet their needs, having problems in their personal life, being affected more in certain circumstances, during time of sickness, in the lack of communication in school, unfavorable scheduling of courses, in failure of getting their money's worth. Depending on the age factor, significant differences in two items were identified. The teachers between the ages 22 and 27 were more likely to show higher levels of stress, compared to other age groups, with regard to the possibility of a deterioration in the school climate, and/or, the idea of being worn out in the years to come by teaching. When teachers were evaluated according to their marital status, married teachers compared to single ones, showed a higher level of stress, having problems in their marriages and finding their wages inadequate. Based on the state of education variable, significant difference in two items was identified. The group of teachers with a graduate and an associate degree were prone to generate higher levels of stress when their needs weren't met, compared to the group of teachers with an undergraduate degree. Moreover, for the ones with an associate degree, the thought of being in competition with the other groups lead them to become more stressful. Only one item showed significant difference with regard to the years of seniority variable. According to this factor, the group of teachers who have been working for 6 to 10 years were more prone to experience higher levels of stress, compared to teachers from other groups of seniority, based on the concern that this profession would wear them out in time.

Depending on the number of students, teachers who worked in schools with a number of students between 2001 and 4000 define themselves as stressful, compared to the ones who worked in schools with a less number of students. It was detected that the stress level of the former group is based on the inadequacy of the physical structure of their working environment. Regarding the school type variable, one item showed significant difference where the social environment in state schools generated more factions among the teachers, compared to private schools. Therefore, the teachers in state schools have more inclined to be affected by working in an environment, where groupings occurred, and this factor caused a rise in their stress levels. The other significant difference was found on the variable of teacher's specialty. The groups of people who teach quantitative courses tend to generate higher levels of stress when they were unable to answer their students' questions, compared to the other groups of teachers. The research showed that female teachers have a higher level of stress compared to male teachers. Therefore, it was recommended that female should be supported both materially and morally, and given more in-service training, in order to motivate them better in their work life.

**Keywords:** stress level, stress in high school teachers, reasons of stress

## 1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırma ile ilgili problem durumu, araştırmanın amacı araştırmanın önemi, araştırma ile ilgili varsayımlar, araştırmanın sınırlılıkları ve araştırma ile ilgili bazı tanımlara yer verilmektedir.

### 1.1 Problem Durumu

Okul, milli eğitim politikamızın amaçlarını yerine getirmek için kurulmuş, çocuk ve ergenlerin devam ettiği örgütlerdir. Okul, bilimsel bilginin verildiği yerler olmakla birlikte kültür, sanat ve spor gibi etkinliklerin de yapıldığı eğitim kurumlarıdır. Okulların amaçlar doğrultusunda düzenli bir şekilde çalışması tüm toplumu ilgilendirir.

Milli eğitimin amaçlarının gerçekleştirilmesinde en büyük görev öğretmenlere düşmektedir. Yapılan araştırmalar ortaya koymuştur ki öğrenci üzerinde etkili olan faktörlerin başında öğretmen gelmektedir. Uluslararası araştırmalarda da öğretmenlerin başarılı eğitim sisteminin ortak öznesi olduğu ortaya çıkmıştır. Öğretmen, öğrencilere bilgileri, becerileri, bir sanatı, çeşitli bilimsel teknikleri ve istedik davranışları kazandıran kişiye denir.

Ülkemizde ortaöğretim kurumlarında öğretmenlik mesleğini yürüten kişilerin, OECD'nin 2010 verilerine göre % 41,9'unun kadın öğretmen olduğu ortaya konulmuştur (OECD, 2012). Bu oran ilkökul ve okul öncesi öğretmenlerinde çok daha fazladır. Bu durum; günümüzde özellikle öğretmenlik mesleğindeki işgücünde, kadınların çoğunlukta oluşu, kadının anne rolünün tüm toplum tarafından kabul edildiğini göstermektedir.

Öğretmenlerin cinsiyete göre dağılımının sosyal, ekonomik ve çalışmaya ilişkin sonuçları olduğu düşünüldüğünden bu göstergenin üzerinde durulması önemlidir. Öğretmenlerin tek bir cinsiyette yoğunlaşması, özellikle kız öğrenciler açısından eğitime olan talebi ve okula devam oranını etkilemekte, kadın öğretmenlerin oranının düşük olduğu ülkelerde kız çocuklarının okullaşma oranının da düşük olduğu gözlemlenmektedir (UNESCO, 2006).

“Kadın gelişmiş toplumlarda bile hak ettiği yere gelememiştir. Toplumda daha çok “anne ve kadın” olarak ön plandadır. Onun aldığı eğitim ya da yaptığı işler arka plana itilir. Çalışan kadın yine önceliği evine ve ailesine vermek zorundadır. Kadın genellikle eve yardım ve aileye destek için çalışır. Özellikle ekonomik yetersizlikler nedeniyle çalışan kadınlar, hem ev kadını olarak hem anne olarak birçok zorluklar yaşamakta, bunun yanında iş koşullarının olumsuzluğu ve toplumsal baskıların etkisi ile çalışan kadınlar çok fazla sorumluluk taşımakta ve stres yaşamaktadır” (Özcan, 1999).

Buna karşın yapılan araştırmaların birçoğunda kadın ve erkek çalışanların stres düzeylerinin hemen hemen eşit olduğu ortaya çıkmıştır.

Gümüştakin ve Öztemiz’in 2004 yılında yapılan çalışmasında yöneticilik yapan kadın ve erkeklerin iş stres düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılığın olmaması demek yöneticilik yapan kadın ve erkeklerin stres kaynaklarının aynı olduğunu gösterir (Gümüştakin ve Öztemiz, 2004).

Karakaya (2013) stresi, bireylerin olaylar ve durumlar karşısında gösterdiği psikolojik ve fiziksel tepki olarak tanımlamıştır. Hemen her yer ve durumda karşılaşılabileceğimiz stresin meydana gelme nedenlerini; kişi, yer, cinsiyet, zaman, olay vb. farklılık olarak göstermiştir. Ayrıca ekonomik, sosyal, ailevi durumlar vb. stres nedeni olarak gösterilmiştir. Kişi veya örgütün yukarıdaki etkenlere göre oluşacak stres düzeyleri de farklılık gösterebilir (Karakaya, 2013).

Liselerde görev yapan öğretmenlerin stres düzeylerinin karşılaştırılmasında cinsiyet faktörü araştırmanın temelini oluşturmaktadır. Cinsiyetle ilgili olarak erkek ve kadının günlük yaşamda karşılaştığı olaylar ve durumlar karşısında gösterdiği tepkiler de farklıdır.

Araştırmamızın ana problemi; “Liselerde görev yapan öğretmenlerin stres düzeylerini etkileyen faktörler nelerdir?”

Bu çalışma, liselerde görev yapan kadın ve erkek öğretmenlerin, stres düzeylerinin tespit edilmesi ve karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

Alt problemler ise;

Liselerde görev yapan öğretmenlerin stres düzeyleri;

1. Cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?



2. Yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
3. Medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
4. Öğrenim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Mesleki kıdeme göre farklılaşmakta mıdır?
6. Okuldaki çalışma yılına göre farklılaşmakta mıdır?
7. Öğretim şekline göre farklılaşmakta mıdır?
8. Okul türüne göre farklılaşmakta mıdır?
9. Branşa göre farklılaşmakta mıdır?
10. Okuldaki öğrenci sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

## **1.2 Amaç ve Önem**

Stres, nedenleri ve ölçümü ile ilgili bu güne kadar birçok araştırma yapılmıştır. Stres kişilerin günlük yaşamını etkilemekle kalmaz, kişileri fiziksel ve psikolojik yönden de etkiler.

Bu çalışmanın yapılmasındaki amaç, liselerde görev yapan kadın ve erkek öğretmenlerin stres düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Çalışmanın aynı konuyla alakalı yeni araştırmalara kaynak olacağı ve araştırmacılara yol göstereceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada elde edilen bulguların; liselerde görev yapan kadın ve erkek öğretmenlerin stres düzeylerinin belirlenmesine kaynak oluşturacağı; liselerde görev yapan kadın ve erkek öğretmenlerin stres düzeylerinin demografik özelliklere göre (yaş, cinsiyet, okul türü vb.) değerlendirilip stresin azaltılması sürecine katkıda bulunacağı ve konuyla alakalı yapılacak yeni çalışmalara yardımcı olacağı düşünülmektedir.

## **1.3 Varsayımlar**

Bu araştırmada seçilen örneklemin, evreni temsil edecek nicelik ve nitelikte olduğu; uygulanan ölçeğin veri toplama bakımından uygun yeterlilikte olduğu; deneklerin ölçeğe içtenlikle cevap verdiği varsayılmaktadır.

## **1.4 Sınırlılıklar**

Bu araştırma; İstanbul ili Avrupa tarafında bulunan Esenler, Bakırköy ve Beşiktaş ilçelerinde bulunan devlet liselerinde ve özel liselerde görevli öğretmenlerden elde

edilen verilerle ve ölçekteki sorulara araştırmaya katılanların verdikleri yanıtlarla, 2013-2014 yılında eğitim-öğretimde görevli kadın ve erkek öğretmenlerle sınırlandırılmıştır.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1 Stresin Tarihçesi

Stres kelimesinin etimolojisine bakıldığında Latince “estrica”, eski Fransızca “estrece” kelimelerine dayandığı görülmektedir.

Stres sözcüğü, 17. yüzyılda dert, felaket ve bela gibi anlamlar içermiş; 18. ve 19. yüzyılda ise nesne, insan, organ ve psikolojik duruma yönelik güç, baskı ve zorlama gibi kavramlara karşılık gelmiştir (Baltaş ve Baltaş, 1998).

Stres kavramını ilk defa kullanan bilim insanı fizikçi Robert Hooke’tur. Hooke’a göre stres, elastiki nesneye dışarıdan uygulanan güce nesnenin verdiği tepkidir.

Başka bir fizikçi Thomas Young, bunu aşağı yukarı yüzyıl sonra bir formülle göstermiştir. Thomas Young stresi, maddenin kendi içinde olan bir güç ya da direnç olarak tanımlamıştır. Buna göre madde, üzerine uygulanan dış güce karşı kendi direnci oranında bir tepki verir. Elastik kütle bu stres tepkisi sayesinde eğrilip bükülerek bu dış gücü dengelemeye ve ona uyum sağlamaya çalışır. Ancak eğer dış güç elastik kütlein kendi içerisindeki dirençten daha büyükse böyle bir dengeleme mümkün olmaz ve madde niceliksel bir değişime uğrayıp kırılabilir. Dıştan gelen gücün aşırı büyüklüğü durumunda ise niteliksel değişimler olabilir” (Graham, 1999).

Stres kavramı, Çince’de “tehlike” ve “fırsat” sözcüklerine karşılık gelen şekillerin birleşimidir. Buna göre stres sözcüğü, tehlike ve fırsat kavramlarını karşılamaktadır. “Her problem, çözümünü de içinde saklamaktadır. Stres altında olunan her anda kişi enerjisini hem yıkıcı hem de yapıcı olarak kullanma potansiyeline sahiptir” (Rowshan, 2002).

Walter Cannon, 1930’lu yıllarda stresin ruhsal yönüne ilişkin çalışmalar yapmış ve stresi organizmanın normal şartların devamlılığı olan “homeostasis” in dışına çıkması olarak tanımlamıştır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Cannon ayrıca, bilim dünyasına organizmanın strese karşı gösterdiği “savaş veya kaç” (fight or flight) kuramını kazandırmıştır (Greenberg, 2004).

Hans Selye strese biyolojik yönde bir tanım yüklemiştir. Bu tanıma göre tüm vücudu etkileyen durumlar stresin biyolojik olarak gösterdiği sonuçlardır. Bu sonuçlar birçok uyarıcı etkisiyle ortaya çıkar. Stresör veya uyarıcı canlı organizmayı etkileyen faktörlerdir (Selye, 1950).

## **2.2 Stresin Tanımı**

Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda stres çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Ivancevich ve Matteson’a J.M.’ye göre 1990’lı yıllarda stresin tanımı en belirsiz kavramlar arasında görülmekteydi ve duygusal durumlar için kullanıldığından tanımlanmasının zor olduğunu düşünmekteydiler. Kimi araştırmacılar ise vücutta oluşturduğu çeşitli biyolojik rahatsızlardan yola çıkarak stresi tanımlamışlardır. Kimileri ise kişiler arası iletişimsizlik, iş yükü, görevdeki aksamalar gibi stresi fazlalaştıran faktörlerden bahsetmektedirler. Normalde her insan sezgileri ile stresi az da olsa algılayabilmektedir. Ancak araştırmacıların stresi tanımlaması hiç de kolay değildir (Ivancevich ve Matteson, 1990).

McGrath’a göre stres: talep karşısındaki başarısız durumların neden olacağı sonuçlarda, talebi karşılama yetisi ile talep arasında kişinin algıladığı tutarsızlıktır (Jones ve Bright, 2001).

1956 yılında Selye stresi tanımlayan ilk bilim adamlarındandır. Selye stresi şu şekilde tanımlamıştır: "Vücuda yüklenen herhangi bir özel olamayan isteme karşı, vücudun tepkisidir" (Johnstone, 1989).

Selye stresi ikiye ayırmıştır;

Eustres (Östres): Kişinin fiziksel olarak zarara uğramadığı hatta zevk almasına neden olan strestir.

Bu tanım çelişkili gibi görülebilir fakat Selye’nin tanımında stres için “yeni bir duruma karşı” ifadesi geçmektedir. Bu sebeple oluşan yeni durum, kişiyi olumsuz etkileyebileceği gibi olumlu da etkileyebilir. Hoşa giden durumlar da kişilerde psikolojik ve fiziksel tepkiler oluşmasını sağlar. Bu tür durumlar da sürekli oluşmadığından kişi için yenidir ve kişinin uyum göstermesi gerekir. İnsanlar ortaya çıkan bu tür durumlara strese gösterdiği tepkiyi vererek adapte olur.

Distres: İnsanın hoşlanmadığı, kişiyi zor duruma düşüren ve gerginlik yaratan faktörlerin neden olduğu strestir (Anadolu Üniversitesi Yayını, 2013).

Stres, kişinin karşı karşıya kaldığı yeni durumlara gösterdiği tepkidir. Bu tepki, duyuşsal, davranışsal ve fizyolojik bir olgudur. Stres, kişilerde, kişilerin davranışlarında ve diğer bireylerle ilişkilerinde etkili olan bir olgudur. Bu olgu kendi kendine ortaya çıkmaz. Stresin meydana gelmesi için kişinin yaşadığı çevrede oluşan değişimlerin onun üzerinde etkili olması gerekmektedir. Bu değişimlerden her insan farklı etkilenir. Kimi insan bu değişimlerden az kimi ise çok etkilenebilir (Pehlivan, 2002).

Magnuson ise stresi, kişinin beklentileri ile gerçek dünyası arasındaki farklılığa karşı verdiği tepki olarak tanımlamıştır ( Gümüştekin ve Öztemiz, 2004).

Davis'e göre stres: "Bir kişinin duygularında, düşünce süreçlerinde veya fiziki şartlarında, kişinin çevresi ile baş edebilme gücünü tehdit eden bir gerilim durumu" şeklinde tanımlamıştır (Davis, 1982).

Robbins'e göre stres: "Kişilerin karşı karşıya kaldıkları, fırsat, sınırlama veya istemlerin belirsiz ve önemli olan dinamik koşullarının sonucu" şeklinde tanımlamıştır (Robbins, 1996).

Ekici, Ekinci ise stresi: "İstenmeyen çevresel etkilerden sonra bozulan fizyolojik iç dengeyi kazanmak için gerekli olan fizyolojik uyarıcılar; kişiden kaynaklanan bireysel dayanma gücünü aşan, bireye göre kendisini tehdit eden ilişkilerin toplamı" şeklinde tanımlamışlardır (Ekinci ve Ekici, 2003).

Cüceloğlu stresi: "Bireyin fiziki ve sosyal çevredeki olumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının üstünde harcadığı gayrettir" şeklinde tanımlamıştır (Cüceloğlu, 1994).

Genç ise stresi, kişilerin psikolojisi ve fizyolojisi üzerinde etkili olan, kişilerin davranış şekillerini, iş verimlerini ayrıca başka kişilerle olan ilişkilerine olumsuz olarak etki eden psikolojik gerilim durumudur (Genç, 2004).

İnsanların sağlığı, esenliği ve huzuru için bir tehlike işareti veya bir uyarı olarak algılanan ve dolayısıyla yetersiz bir şekilde ele alınan olaylara gösterilen belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepki stres olarak adlandırılmaktadır (Doğan ve Eser, 2013).

Yukarıdaki tanımlardan anlaşılacağı üzere stres; olumlu ya da olumsuz olaylar ve olgular karşısında kişilerin vermiş olduğu fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepki olarak da tanımlanabilir.

### **2.3 Stresin Nedenleri**

Kişi yaşam süreci içinde devamlı surette yeni durum ve değişikliklerle karşı karşıya gelmektedir. Bu durum ve değişiklikler insanlarda strese neden olabilir. Stresi oluşturan nedenler birer stres kaynağıdır. Bu kaynaklar; kişisel stres nedenleri, çevresel stres nedenleri ve örgütsel stres nedenleri olarak gruplandırılabilir.

#### **2.3.1 Kişisel stres nedenleri**

İnsanların bireysel ihtiyaçları, karakterleri ve algılama gücü gibi etkenler kişisel stres nedenlerinin başında gelmektedir. Bu etkenlerin yanı sıra ailevi sorunlar, kişilerin yaşam deneyimleri, kapasitelerindeki farklılıklar, ölümler, eşlerin iş sorunları, çocukların eğitimleri, akrabalık ilişkileri gibi nedenler kişilerde stres oluşturan faktörlerdir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005).

“Kaygı, iş bağımlılığı, olumsuz düşünme, işleri erteleme alışkanlığı, özgüven eksikliği ve mükemmeliyetçilik insanları en iyi anlarında bile strese sokabilecek kişilik özelliklerinden sadece bir kaçıdır” (Braham, 1998).

Bireysel farklılıkların oluşmasında kişilik özellikleri belirleyicidir. İnsanların yaşadığı stres ve stres düzeyleri bu farklılıklardan kaynaklanmaktadır.

İnsanların bireysel farklılıklarına göre A tipi ve B tipi olmak üzere iki tür kişilik özelliği vardır.

Bu kişilik türleri şunlardır:

##### **2.3.1.1 A tipi kişilik**

Friedman ve Rosenman'ın (1974) yaptıkları araştırmalarda kalp krizi geçiren insanların kişilik özelliklerinin belirlenmesi sonucu A tipi kişilik özelliği kavramı ortaya çıkmıştır.

A tipi kişilik özelliği, sabırsız olma, saldırgan davranışlar gösterme, zamanla yarış halinde olma, sadece işe yönelik tutum, sinirlilik hali olarak tanımlanır. Bu niteliklerin daha az görüldüğü kişilik tipi ise B tipi kişilik özelliği olarak bilir (Jones ve Bright, 2001).

Stamps ve Clark'a göre çocukluk yıllarından itibaren A tipi kişilik özelliği görülmeye başlanır. Yapılan araştırmalar sonucu çocuklarda ve yetişkinlerde görülen A tipi kişilik özelliklerinin benzer olduğu ortaya çıkmıştır (Stamps, Coleman ve Lillie, 2001).

A tipi kişiliğin karşımıza çıkan ilk iki özelliği, aniden oluşan düşmanlık duygusu ve zamanın akışına karşı durma çabasıdır.

A tipi kişilikte olan insanlar sabırsız, öfkeli ve huzursuz bir yapıya sahiptir. Bunların nedeni A tipi kişilikte olan insanların devamlı olarak ve en az zamanda en iyisini yapma isteğidir.

Bununla birlikte A tipi kişilik özelliklerine sahip olan insanlar tehlikeyi göze alırlar, riske girerler, kendilerine zarar verme eğilimleri vardır, duygusal olarak tükenmişlik yaşarlar, çevreyi ve insanları kontrol etme eğilimleri yüksektir, aşırı titizdirler ve kendilerini devamlı surette başkalarıyla rekabet halinde hissederler (Baltaş ve Baltaş, 1989).

A tipi kişilik özelliğini taşıyan insanlar; kişilere, olaylara ve objelere karşı saplantılı ve takıntılı şekilde ilişki kurarlar. İlişkilerinin temeli ben merkezlidir. Burnunun dikine giderler, bildiklerinden şaşmazlar ve sadece kendi bildiklerinin doğruluğu konusunda ısrarcıdırlar. Duygularını gizli tutarlar, işlerini ciddiyetle yaparlar, işlerini sonuçlandırana kadar uğraşırlar. Meslekleri başta olmak üzere hemen her durumda ince eleyip sık dokuyarak mükemmeliyetçi davranırlar.

Bu nedenle bazı zamanlarda asıl konudan saparak detaylara takılıp gereksiz çaba ve zaman harcarlar. Söz verdikleri zaman tutma çabasıdadırlar. Ancak tek bir işe yoğunlaşmadıklarından yaptıkları her işi istedikleri gibi sonuçlandıramayabilirler ve başarısızlık yaşayabilirler. Beklemeyi sevmemelerine karşın diğer insanları bekletirler (Köknel, 1998).

Çalışma hayatında başarılı olma isteği ve yükselme çabası, mesleğine aşırı derecede bağlı olmak, yaptığı işi çabuk bitirmeyi istemek, plan yapmayı zaman kaybı gibi görmek, beklemekten sıkıntı duymak, başkalarının konuşmasını kesmek, dinleme yeteneğinin az olması, hızlı konuşmak, hızlı davranışlar sergilemek, insan ilişkilerinin zayıf olması, aceleci davranmak, heyecanlı olmak, çabucak öfkeli hale gelmek, saldırganlık eğilimi, kendini başkalarıyla rekabet halinde hissetmek, sabırsız davranmak, zamanla yarış halinde olmak, hop oturup hop kakmak ve devamlı surette bacaklarını sallamak; bunun

yanı sıra duygusal olmak, sosyal ve bireysel aktiviteye katılmamak gibi özellikler gösterirler.

A tipi kişilik özelliği taşıyan insanlarda yukarıdaki özelliklerin tamamına yakını birlikte olabilir. Bu nedenle A tipi kişilik özelliği taşıyan insanların kolesterollerini yüksektir ve kalp krizi geçirme olasılıkları diğer insanlara göre daha fazladır (Arıkan ve Aktaş, 1988).

A Tipi bireylerin zorlu işleri üstlenmeye istekli olmaları nedeniyle daha fazla stres verici etkene maruz kalmalarından ya da çevrelerindeki stres kaynaklarına aşırı tepki vermelerinden dolayı diğerlerine göre daha fazla stres gerilimi yaşadıkları düşünülmektedir (Jones ve Bright, 2001).

### **2.3.1.2 B tipi kişilik**

A tipi kişiliğin tam zıttı özelliklerini gösteren kişiliktir. B tipi davranış sergileyen insanlar, rahat karakterlidir, sabırlı ve aşırı kuralcılığı olmayan kişilerdir. Başarılı olma hırsları yoktur ve zaman baskısını A tipi insanlar gibi hissetmezler. B tipi kişilik özelliğine sahip insanlar meslek yaşamlarında rekabet hissine kapılmazlar. Bu sebeple sağlıkları zarar görmez. Çabuk sinirlenmez ve tedirginlik yaşamazlar. Yaptıkları her şeyden zevk alırlar. Bu rahatlıkları B tipi kişilik özelliğine sahip kişileri rahatsız etmez ve suçluluk duymazlar. Sakindirler düzenli yaşamayı severler.

B tipi davranış özellikleri gösteren insanlar, başarıdan etkilenmezler, işleri kolay bir şekilde yaparlar, mümkün olduğunca açık davranışlar sergilerler, olaylara sakin yaklaşır.

Bu kişilerin konuşma şekilleri bile daha düşük tempodur ve kendilerine güvenirlir.

İşlerini sakin yapan ve rahat olanlar B tipi kişilik özelliği taşıyan bireylerdir. Meslek hayatlarında rekabet etmeyi sevmezler (Güney, 2011), zamanları sınırlanmış ve yarış halinde hissetmezler (Eren, 2006).

B tipi kişilik özelliklerini gösteren kişiler bazen A tipi kişilik davranışları gösterebilirler de bu durum çok önem arz etmez.

Çalışan insanlar arasında A tipi ve B tipi kişilik özelliklerini aynı anda taşıyan kişilere karma tip kişilik denir. Bireylerin hangi tip kişilik özelliğine yakın davranışlar gösterdiği belirleyici bir faktördür. Sonuç insanların çalıştıkları ortamda diğer insanlarla mutlu bir şekilde çalışmasını sağlamaktır (Pehlivan, 2002).



B tipi kişilik özelliğine sahip bireyler strese dayanıklı ve dirençlidir. Bunun sebebi bu tip kişilerin özgüvenlerinin yüksek olması, otokontrollerinin olması, hayır demeyi bilmeleri ve kendi kendilerine yetmeleridir.

B tipi kişilik özelliğine sahip bireyler de stresli olabilirler. Fakat zorluklar karşısında daha dirençlidirler. Strese bağlı olarak zararlı alışkanlıkları olsa ve sağlık sorunları yaşasalar da bunları çok çabuk atlatabilirler (Sabuncuoğlu, 2001).

### **2.3.1.3 A ve B tipi kişilik özellikleri**

#### **A tipi profili**

“Zaman baskısını hisseder, hızlı yürür, hızlı konuşur, hızlı yer, rekabetçidir, başarıyı iş miktarı ile ölçer, iki işi aynı anda yapmaya çalışır, sürekli hareketlidir, saldırgandır, boş vakti olmaz, sabırsızdır.

#### **B tipi profili**

Zaman baskısı hissetmez, aceleci değildir, sabırlıdır, kibirlenmez, kazanç için değil eğlence için oynar, dinlenirken suçluluk duymaz, ılımlı davranır” (Luthans,1989).

### **2.3.2 Örgütsel stres nedenleri**

Örgüt, genel itibariyle gelecekte belli bir hedefi gerçekleştirmek için bir araya gelen insanların, bir yapı etrafında kurallar bütünü içinde yaşamasıdır (Ay, 2003).

İnsanların örgütsel streslerinin artmasının nedeni örgütün büyümesi ve kompleks bir yapıya sahip olmasındandır.

Örgütün yapısından kaynaklanan stres nedenlerinin haricinde örgütle dolaylı olarak ilişkilendirilen stres nedenleri de bulunmaktadır.

Bu nedenlerden bazıları aşağıdadır:

- “1) İş yükünün azlığı veya fazlalığı
- 2) Zamanın sınırlılığı
- 3) Yetki ve sorumluluk dengesizliği
- 4) Rol belirsizliği
- 5) Çalışma koşulları

6) İnsan ilişkileri”(Pehlivan, 2000).

### 1) İş yükünün azlığı veya fazlalığı

Çalışanların performanslarına ve davranış şekillerine etki eden faktörlere iş yükü denir. Örgütsel stres nedenlerinden en önemli ve sıklıkla rastlanılanı aşırı iş yüküdür. Aşırı iş yükü çalışandan bir işin çok kısa sürede bitirilmesi ve yapılacak işlerin çok sayıda olması gibi nicel olabildiği gibi, işin zor koşullarda çalışanın kapasitesinin üstünde iş beklenmesi gibi nitel de olabilir (Durna, 2004).

Aşırı iş yükü, karşımıza şu şekilde çıkmaktadır.

Niceliksel (kantitatif) iş yükü

Niteliksel (kalitatif) iş yükü

**Niceliksel iş yükü:** Çalışanların çok sayıda işi kendisinin yapamayacağı kadar kısa süre içinde yapmak için zorlanması kişi üzerinde olumsuz baskı yapar. Bazen de belirli zamanlar için anlaşılması olmasına rağmen çok farklı işlerin zor şartlar altında kişiye yaptırılmaya çalışılması, çalışanlar için oluşturulmuş iş programların yeterli zaman tanınmaksızın bitirilmesinin istenmesi, bireyin fiziksel yorgunluk ve rahatsızlık duymasına sebep olabilir. Bu durum niceliksel iş yükü olarak bilinir (Soysal, 2009).

**Niteliksel iş yükü:** Çalışanda bulunan bilgi düzeyi, kapasitesi ve yeteneğinin yapılması istenen işin niteliklerine uygun olmaması şeklinde tanımlanır. Bu tanıma göre, iş görenlerin ve çalışanların yapılacak olan işin niteliğine uygun eğitim, yetenek ve bireysel kapasiteye yeteri kadar sahip olmaması durumunda iş, bireyleri zorlayacaktır. Çalışanların yorulmasına sebep olan ve stres oluşturan bir diğer etken de kişilerin yetenek, bilgi ve kapasiteleri yeterli olsa dahi işin çok zor olmasıdır (Soysal, 2009).

Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler fizyolojik ya da psikolojik olabilmektedir. Bu da bireylerin verimli çalışmalarını ve performanslarını olumsuz etkiler. Aşırı iş yüküne maruz kalan çalışanlar, bu durumdan dolayı zaman içerisinde hissizleşip kendilerine yabancılaşarak birer robota dönüşmektedirler.

Yetersiz iş yükü de aşırı iş yükü kadar strese sebep olan faktörlerdendir. Zekâ, bilgi ve yeteneklerinin altında iş yapmak zorunda kalan ya da çok az iş yükü olup kendi performansını gösteremeyen çalışan bu durumdan sıkıldığı için strese girmektedir (Yılmaz ve Ekici, 2006).

İş yükünün azlığı da çalışan üzerinde işe yaramama hissi ve umursamazlığa neden olacağından stres oluşturabilir. Çünkü çalışanlar buldukları örgüte faydalı olmak isterler.

## **2) Zamanın sınırlılığı**

Birçok meslekte yapılması gereken işlerin belli zaman aralığında bitirilmesi şartı mevcuttur. Öğretmenler, muhasebeciler, memurlar vb. önceden belirlenmiş tarihler arasında verilen işi bitirmekle yükümlüdür. Bu da yoğun iş yükü oluşturabilir. Bu durumda kişide strese neden olabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Yaşamımızda zaman çok önemli bir yere sahiptir ve geri dönüşü yoktur. Bu sebeple her saniyemiz değerlidir. Var olan zamanı iyi yönetebilmek için planlı yaşamayı alışkanlık haline getirmeliyiz. Böylece gereksiz zaman kayıplarını önler, işlerimizi zamanında bitirir ve olumsuz stres yaşamamış oluruz.

## **3) Yetki ve sorumluluk dengesizliği**

“Yetki, karar verme ve diğer kişileri harekete geçirme hakkıdır. İşlerin uyumlu yapılması, oluşan sorunların giderilmesi ve gerekli kararların alınması için yetkinin olması bir zorunluluktur. Örgütlerde yetki bireylerin davranışlarını ve kaynakların kullanımını denetleyici ve etkileyici bir güçtür” (Drake ve Smith, 1990).

Sorumlulukların çok olmasına karşın yetkilerin sınırlı ve yetersiz olması örgütlerde ortaya çıkan stres kaynaklarının başında yer almaktadır. İşgörenlerin yetkilerinin genişliği sorumluluklarının çokluğu ile orantılı olmasa, ruh sağlıkları için olumsuz bir etki söz konusu olabilir ve stres yaşamaya başlarlar (Güney, 2000).

Örgütlerde yaşanan en temel problemlerden birisi de, çalışanların yetkilerini çoğaltıp sorumluluklarını azaltmak çabasıdır. Bu durum örgütteki istikrarı olumsuz yönde etkiler (Özcan, 2008).

Öğretmenlerin sorumluluk alanlarının çok geniş olması ya da fazla olduğunu düşünmesi buna karşın yetkilerinin az olması ya da az olduğunu düşünmesi stres sebebi olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğretmenlerin okulda birçok işi destek almadan yapmak zorunda kalmaları da stres kaynağıdır.

İş yerinde görev dağılımındaki adaletsizlik bireyde stresin meydana gelmesine neden olur (Karakaya, 2013).

#### **4) Rol belirsizliği**

“Rol, insanın içinde bulunduğu duruma göre yapması gerekli tüm davranışları içeren bir kavram olup, grup ve toplum içinde belirli bir durumu, işlevi, konumu olan insandan başkalarının beklediği davranışların tümünü kapsamaktadır. Rolün, karmaşık olması ya da insanın grup ve toplum içindeki rolünden başkalarının beklediği davranışların çok olması bireyde stres yaratır” (Morgan, 1996).

Rol belirsizliği yaşayan kişilerde psikolojik gerginlik ve güven eksikliği artış gösterir. Bu sebeple kişi olumsuz stres yaşamaya başlar.

#### **5) Çalışma şartları**

Stres kaynaklarından biri de, çalışma şartlarının elverişsiz olmasıdır. Çünkü çalışan insanlar zamanlarını çoğunlukla iş yerlerinde geçirirler. Bundan dolayı çalışma şartlarının ve ortamının çalışanlara uygunluğu önemli bir unsurdur. Eğer çalışma şartları ve ortamı çalışanların istediği düzeyde değilse ya da getirilmiyorsa kısa süre içinde yorulurlar, işten tatmin olmazlar ve çalışma ortamından uzaklaşmak isteği oluşur. Bu duyguların sonucu olarak kaçınılmaz bir şekilde kişiler stres yaşarlar (Güney, 2001).

İş bölümünde veya akışında meydana gelen sorunlar ve düzensizlikler nedeniyle kişi gereğinden çok ve farklı iş yüküne maruz kalabilir. Bu durumda gereğinden fazla harcanan bedensel ve ruhsal çaba kişinin kapasitesine fazla gelebilir. Bunun sonucunda iyi bir iş ortaya çıkmayabilir, iş planlanan sürede yetiştirilemez, eksik ve hatalı bir iş ortaya çıkabilir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004).

Düşük moral seviyesi ve ortam ikliminin kötü oluşu da örgütsel stres kaynaklarındandır. İnsan odaklı çalışma, dayanışma, hoşgörü gibi çalışma ikliminin olması durumunda kişiler stresten uzak şekilde çalışırlar. Ancak ekip çalışmasının olmadığı, hizip topluluklarının oluşması, mobbing, herkesin kendini düşündüğu, oluşan problemlerin çözümüne yanaşmama, ayrımcılık ve güç mücadelesi olan bir örgütteki hemen her çalışan stres yaşar.

“Duygusal saldırı, ayrımcılık ve örgütsel yıldırma olarak da tanımlanan zorbalık (mobbing) fiziksel şiddetten çok psikolojik baskı ve yıldırma politikası ile iş yerindeki herhangi bir çalışana uygulanan ısrarlı ve bilinçli bir davranış olarak tanımlanmaktadır” (Yüçetürk, 2003).

Monotonluk insanların işe olan ilgilerini ve isteklerini azaltıp kendilerini işe adapte edememelerine bundan dolayı da kişinin işine yabancılaşmasına sebep olur. Monotonluk bireyin üzerinde birçok olumsuz etki yapar. Bunlar işe ilgisizlik, can sıkıntısı, umutsuzluk, saldırgan davranışlar, direnç ve strestir. Bu yaşanan olumsuz etkilerden bazıları her bireyde görülebilecek geçici sıkıntılardan olmakla birlikte bazıları da profesyonel yardım alınmasını gerektirecek durumlardır (Tutar, 2000).

Örgüt yapısı gereği merkezi bir biçimde yönetiliyorsa çalışanlar alınan kararlara katılamadıkları için az iş tatmini ve çok stres yaşarlar. Merkezi örgüt yapılarında çalışanların kararlara katılmaması, kişinin sağlığının bozulması, madde kullanımının çoğalması, psikolojik sıkıntıların artması, işe gelmeme, işten ayrılma gibi durumlar daha çok görülmektedir (Cartwright ve Cooper, 1997).

Çalışanların emeklerinin karşılığını aldıkları yol ücrettir. Eğer alınan ücret yapılan iş karşısında az olursa insanlar umutsuzlaşır. Kazanılan paranın az oluşu insanları stres yaşamaya iter (Akt. Karadavut, 2005).

Sivil olsun devlet kurumu olsun maaşların ve ödüllerin adaletsiz olması da örgütlerde stres kaynağıdır. Özellikle ekonomik olarak sıkıntılı olan ülkelerde kişiler yaptıkları işin karşılığını almadıkları düşüncesi ile stres yaşarlar. Ayrıca iş görenler aynı işi yaptıkları halde aynı statüde olmamaktan dolayı da rahatsızlık duyar ve stres yaşarlar (Bayram, 2006).

**Çalışma saatlerinin uzun olması;** çalışanların uzun saatler boyunca iş yerinde kalmaları ya da fazladan çalışmak zorunda olmaları fiziksel olarak yorulmalarına sebep olduğu gibi psikolojik olarak da yıpranmalarına yol açar. Ayrıca özel hayatlarına ayırabilecekleri vakitlerinin kalmaması stres yaşamalarına sebep olur (Yılmaz, 2007).

**Araç gereç yetersizliği;** örgütlerin özellikle okulların araç gereç yetersizlikleri ya da var olan araç gereçleri etkin kullanamaması örgütsel stres sebebi sayılabilir. Ergonomik bakımdan iyi dizayn edilmiş ortamlar rahat ve kolay çalışmayı sağladığı için verim ve isteği arttırabilecektir (Pehlivan, 1993).

**Çalışmaların karşılığını alamamak;** çalışanlar çok çaba göstermelerine rağmen istedikleri statüye gelemedikleri zaman hayal kırıklığı yaşarlar. Çalışmalarının ve uğraşlarının karşılıksız kalması ise kişide strese yol açar. Yetersiz kapasiteyle

çalışmaya başlarlar ve üst yönetime yönelik olumsuz düşüncelere kapılırlar (Artan, 1986).

**İşin özelliklerinden kaynaklanan faktörler;** bütün işlerin kendilerine özel sorumluluk ve riskleri vardır. Bu bile başlı başına bir stres kaynağıdır. İşin stres kaynağı olmasında birçok etmen rol oynar. Bunlar hem kişilerin bireysel özelliklerinden hem de işin kendi niteliklerinden kaynaklanabilir (Tutar, 2004).

**Fiziki mekân ve çevre şartları;** örgütlerin fiziki mekânlarının (masa, sandalye, ısınma, serinleme, gürültü, aydınlanma, fotokopi, iletişim ağı vb.) iş görenler için asgari ölçüde rahatlık sağlayacak şekilde olmalıdır. Bu şartların çalışanların bedensel ve ruhsal durumunu etkilediği bilinmektedir (Aytaç, 2009). Fiziksel koşulların uygun olmaması durumunda çalışanların bedensel ve ruhsal dengesi bozulur. Bu da çalışanları endişelendirir. Yapılan araştırmalara göre fiziki şartların yeterli olmadığı durumlarda bedensel hastalık olarak mide ve cilt rahatsızlığı görüldüğü, psikolojik olarak ise iş kazalarında artış ve işe devamsızlık durumlarının arttığı görülmüştür (Taştan, 2002).

**Teknolojik değişim;** örgütsel stres kaynaklarından bir başkası da teknolojik değişimlerin takibidir. Teknoloji günümüzde çok hızlı bir şekilde değişim göstermekte ve işgörenlerin bilgilerinin eski ve yetersiz olmasına sebep olmaktadır. Mesleği ile ilgili teknolojiden geride kalma korkusu ve bilme ihtiyacı kişinin karşısına tehdit ve endişe unsuru olarak çıkmaktadır. Bu durum karşısında çalışanların gerek duyduğu eğitim sağlanmazsa stres kaynağı haline gelir. Gelişen teknoloji karşısında görevimi yapamıyorum ya da yapamam duygusunu bireyin stres yaşamasına sebep olur (Tutar, 2000).

## **6) İnsan ilişkileri**

İş ortamında amirleriyle anlaşmazlık, mesai arkadaşlarıyla yaşanabilecek olumsuz ilişkiler, kişilik yapılarının farklılığı; üstleriyle, aynı mesleği yaptığı diğer kişilerle ya da diğer çalışanlarla tartışma veya çatışma yaşamak, iş yaşamında strese neden olur. Bu durum aşılması en zor stres nedenlerindedir (Ay, 2003).

“Çalışan kişilerin kendilerini yöneticilerden daha yetenekli ve üstün görmeleri veya yöneticinin çalışanın işinden memnun olmaması ya da yöneticinin kılı kırk yarar olması çalışanlar içinde çatışma, sürtüşme ve gerginlik yaratarak sürekli ve şiddetli bir stres kaynağı olacaktır” (Aydın, 2002).

Günlerinin büyük çoğunluğunu okulda öğretmen arkadaşları ve öğrencileriyle geçiren öğretmenler için insan ilişkisi diğer mesleklerden çok daha fazla önem arz etmektedir. Bu sebeple okul ortamında insan ilişkileri yani fikir paylaşımı, ekip çalışması, değer verilme, sevgi, saygı, hoşgörü ortamının olması öğretmenlerin stres düzeylerinde etkili olmaktadır.

### **2.3.3 Çevresel stres nedenleri**

Her insanın mesleği dışında bir de toplumsal çevresi vardır. Bu çevre bireyin istediği doğrultuda olmakla birlikte diğer bireylerin istek ve beklentileri ile de oluşur. Yani kişi üzerinde toplumsal olarak baskı söz konusudur. Bu sözü edilen baskı, yasalar yoluyla olduğu gibi ahlak, gelenek ve göreneklerden kaynaklı da olabilir (Başaran, 1982).

İş ile ilgili olmayan fakat işi de etkileyen stres kaynakları da vardır. Bunlar; kişisel ilişkiler, düzensiz bir hayat, sevdiği bir aktiviteyi yapamamak, ekstra harcama yapmak zorunda kalmak, ekonomik sıkıntılar, şiddetli geçimsizliktir (Pehlivan, 2000).

Maaşının düşüklüğü sebebiyle ekonomik sıkıntı yaşamaması sebebiyle çalışanların sosyal ihtiyaçlarını karşılayamıyor oluşu onları ek bir iş yapmaya zorlamaktadır. Gece işi ya da hafta sonu işi yapmak zorunda kalan kişiler üzerindeki iş yoğunluğu ve baskısı arttırmaktadır. Ayrıca ekonomik sıkıntılar bireylere gelecek kaygısı da yaşatmaktadır. Bu da stres düzeyini çok daha yukarıya taşımaktadır.

Günümüz şartlarında ekonomik, teknolojik ve sosyal yapı olarak değişimler çok hızlıdır. İnsanların hayatları bu hızlı değişimlerden önemli derecelerde etkilenmektedir. Bu etkenler sebebi ile yoğun stres yaşayan çalışanlar işlerine yeterli önemi gösteremedikleri için işlerinde verimsiz olurlar.

Sosyal hayatın farklılığı, ırk ve cinsiyet farkları da stres nedeni olabilir. Yapılan araştırmalar ortaya koymuştur ki erkek hâkimiyetinin olduğu çalışma ortamında çalışan kadınlar devamlı mücadele ve rekabet etmek zorunda kalmaktadırlar ve bu sebeple daha çok stres yaşamaktadırlar (Güney, 2000).

İnsanların yaşamlarında oluşan değişiklikler de stres kaynağı olabilirler. Örneğin; hamilelik, ölüm, boşanma, alışkanlıklar, evlilik vb. bunlardan bazılarıdır.

Günlük yaşamımızda her şeyin çabucak olmasını istemek, devamlı hareket, hızlı yapılanma ve aşırı kalabalık birer stres kaynağıdır. Her ikisi de çalışan eşler iş

streslerini birbirine yansıtabilmektedirler. Sebebi ne olursa olsun ev değiştirme ya da şehir değiştirme strese sebep olmaktadır. Ekonomik sıkıntılar sebebiyle ek iş yapmak zorunda kalan insanlar eğlenceye, kendilerine ve ailelerine ayıracak zaman bulamadıkları için de stres yaşarlar (Luthans, 1995).

## **2.4 Stresin Belirtileri**

Beyin, herhangi bir stres kaynağıyla karşılaşınca “savaş ya da kaç” tepkisi gösterir. Stresi meydana getiren kaynaklar insanlarda değişkenlik gösterse de strese karşı vücudumuz genellikle benzer tepkileri verir. Bedenimizde oluşan bu tepkiler istemsizdir (Aytaç, 2009).

Stres altında olan kişide birtakım belirtiler meydana gelir. Bunlar; gergin olma, devamlı endişeli olma, sürekli alkol alma ve sigara tktme, uykusuz kalma, kişilerle ilişki kurmada güçlük çekme, kendini yetersiz hissetme, duygulardaki değişkenlik, mide ağrısı çekme ve tansiyonun yükselmesidir (Davis, 1984; Akt. Pehlivan, 1995).

Yaşanan stresin suresi kısa olsa dahi birtakım kalıcı durumlar yaratabilir. Bunların başında gergin olma durumu, kalp ritminin düzensizliği, aşırı alkol kullanımı ve sigara tktimi gibi kısa zamanda meydana gelen sonuçlar kişide kalıcı olabilir.

Ayrıca stres, koroner kalp rahatsızlarının artmasına neden olan fazla sigara tktmeye ve aşırı beslenmeye yol açar (Kahn ve Cooper, 1993).

Bireylerde stres kaynaklı ortaya çıkan bir tepki olarak algısal, psikolojik, ruhsal ve zihinsel hastalıklar veya baş ağrısı, alkol bağımlılığı, obezite, kalp damar hastalığı, hipertansiyon gibi hastalıkların belirtileri görülebilmektedir. Stresin yaygın olarak bilinen davranışsal belirtileri ağlama, sigara içme, aşırı yeme, alkol alma, hızlı konuşma ve titremedir. Bu belirtiler stresin negatif etkilerinden şikyeti insanlar için ortaktır ve bu durum bireylerin konsantrasyon yeteneğini, problem çözme yeteneğini, karar verme yeteneğini ve işleri halletme becerisini etkiler (Agwu ve Tiemo, 2012).

“Stresle ilgili belirtiler, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört grupta toplanabilir” (Braham, 1998). Ancak bu çalışmada stresin belirtileri fiziksel, davranışsal, psikolojik, sosyal, duygusal, zihinsel olmak üzere altı başlık altında incelenmiştir.



#### **2.4.1 Stresin fiziksel belirtileri**

Stres yaşayan insanlarda bir takım fiziksel belirtiler görülür ve Rowshan'a göre bunların başlıca olanları şöyledir:

Ellerin ve ayakların buz kesilmesi, el ve ayak parmaklarında his kaybı, elleri ve ayakları devamlı oynatma, nefes kesilmesi, aşırı terleme, boğazda ve ağızda kuruluk, baş dönmesi, kalp çarpıntısı, göğüs ağrısı, kas gerilmesi, kan basıncında artma, titreme, kulağın çınlaması, kabızlık, sırtta ağrı, kas spazmı, deri hastalıkları, kronik yorgunluk, diş gıcırdatma, uykusuzluk, kekelemek, sinirsel tikler, baş ağrıları, alerjiler, hazımsızlık, ülser, ani kilo değişmesi, sık sık idrar yapma, bayılma (Rowshan, 2008).

Stres, bedensel rahatsızlıkların yanı sıra psikososyal hastalıkların da önemli bir nedeni olduğundan; stres altında çalışan bireyler fiziksel ve ruhsal hastalıklara karşı daha savunmasız olabilirler (Aftab ve Javeed, 2012).

#### **2.4.2 Stresin davranışsal belirtileri**

İnsanlar yaşadıkları stres sebebiyle farkında olarak ya da olmayarak bir takım davranışlar sergilerler. Bu davranışlar Dr. Murat YURTÇU'nun yayımladığı makalede şöyle sıralanmıştır;

İştah değişiklikleri, çok yemek ya da az yemek, sorumluluktan kaçmaya çalışmak, alkol ve sigara kullanımında artış olması, tırnak yemek, bacak veya ayakları sallamadır (Yurtçu, 2013)

İnsan vücudunun tüm işleyişini ve sistemini psikososyal ve davranışsal durumlar etkileyebilmektedir. Örneğin, stresle mücadele etmek, duyguların yoğun oluşu ve çeşitli duygu türleri, kalıplaşmış davranışlar, kişilik özellikleri vb. durumlar her bireyi farklı etkilemektedir. Bunların oluşturduğu sonuç ise kişinin sağlığını olumsuz yönde etkiler. Bu gibi durumlarda; hastalığa yakalanma riski artar, aşırı şişmanlık oluşabilir, etraftaki stresli kişilerin etkisiyle daha da atış gösteren stres vb.

Stresin davranışsal belirtilerinden birisi de dikkat dağınıklığı ve uyanık olma halini olumsuz etkilemesi sonucu her tür kazanın ortaya çıkmasına sebep olurken sinirli olma hali ve saldırgan davranışlar sergileme gibi durumların yaşanmasına neden olur (Paşa, 2007).

Ayrıca stres, kişilerin tedirgin olmasına ve bunun getirisi olarak da güvensizlik yaşamasına kadar kendini gösterebilir. Tedirginlik ise kaçınma davranışları şeklinde ortaya çıkar. Bunun sonucunda da iş ve organizasyonlarda sorunlar yaşanmasına, iş veriminin ve kalitesinin düşmesine sebebiyet verir.

#### **2.4.3 Stresin psikolojik belirtileri**

Stresin psikolojik belirtileri;

Kendini boşluk içinde hissetme, kendini ya da başkalarını affetmeme, kindar olma, yaşamın anlamsızlaşması, kendini suçlu hissetme, insanlara karşı düşmanlık besleme, suç işlemeye meyilli olma veya suç işleme biçiminde görülebilir (Doğan, 2008).

Stresin meydana getirdiği birtakım sonuçlara karşı kişi, kimi içsel tepkiler vererek stres ile baş etmeye çalışır. Dışarıdan bir etken beyin tarafından kişiye bir müdahale gibi hissedilirse kişide oluşacak duygu kendini kızgın ve öfkeli hissetmedir. Kişide strese neden olan uyarıcıların veya kişinin dengesindeki bozulma kişide kayıp gibi hissedilirse ortaya çıkan duygu depresyona girme ve olaylara karşı karamsarlıktır. Kişide meydana gelen bu duygular içsel dengeyi bozacağı için birer stres kaynağıdır (Tutar, 2000).

#### **2.4.4 Stresin sosyal belirtileri**

Rowshan (2008), stresin sosyal belirtilerini; kendini insanlardan soyutlamak, acı hissetme ve gücenme, ben merkezli olmak, yalnız kalmak, kendini geri çekme, hoşgörüsü azalmak, insanların arasına karışmamak, başkalarına sıkıntı vermek olarak tanımlamıştır.

Stres sosyal hayatı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yüksek düzeyde, sürekli ve olumsuz stres yaşayan insanlar; randevularını çok az zaman kala iptal etmek veya randevularına gitmemek, başkalarını suçlamak, insanlarda kusur bulmaya çalışmak ve insanları sözlü olarak incitmek, insanlara karşı güvensizlik, gereğinden fazla savunma içinde olma, birçok kişiyle aynı anda küsmek, konuşmamak gibi durumları yaşarlar (Güçlü, 2001).

#### **2.4.5 Stresin duygusal belirtileri**

Stres, kişilerde duygu durumlarının normalin dışına çıkmasıyla kendini gösterir ve olumsuz sonuçlanan olaylar yaşamalarına sebep olur.

Aydın ve Yıldız (2000) stresin duygusal belirtilerin şu şekilde sıralamıştır:

Değersiz olduğunu zannetme, yetersiz olma hissi, herkesin kendisini terk ettiğini düşünme, yalnızlık çekme ve yalnız kalma isteği, kimseye güvenmeme, yersiz telaşlanma, devamlı hayal dünyasında olma, endişelenmek, öfke kontrolü yapamama (Aydın ve Yıldız, 2000).

Güçlü (2001), yaptığı çalışmada stresin duygusal boyuttaki belirtilerinin şu şekilde olduğunu belirtmiştir:

Depresyon, endişe ve hayal kırıklığı, azalan iş tatmini (Keegan, 2003).

Duygusal geçişlerin sık ve hızlı olması, huzursuzluk duyma, öfke patlaması yaşama, depresyon yaşama, üzüntü duyma soğukluk yaşama, suçluluk hissetme, kâbus görme, sakinleşmede sorun yaşama, kaygılanma veya endişe duyma, kendini ümitsiz hissetme, başkalarına karşı güvensizlik, özgüvende azalma asabiyet, gergin olma, çabuk ve aşırı ağlama, gülme krizlerinin sinirsel olması, heyecanlanamama, umutsuz olma, tükenmişlik hissi, duygularını ifade etmekte zorluk çekme, aşırı kırılabilirlik veya hassas olma, kendini başarısız hissetme, tatminsiz olma, düşman veya saldırgan duygular içinde olma (Güçlü, 2001).

Bunların yanı sıra duygu durum değişikliğini Rowshan (2008) ise şöyle sıralar:

Sıklıkla duyguların değişmesi, huzursuz olma, sinirsel tepki olarak gülme krizi, sık şekilde kâbus görülmesi, sakinleşememe, ağlama krizi, devamlı üzüntü hali, kızgın olma, depresyon, hiçbir şeyden heyecanlanmama, soğuk davranışlar, ümitsiz olma, hastalık hastası olma (Rowshan, 2008).

#### **2.4.6 Stresin zihinsel belirtileri**

Stresin belirtilerini altı ana başlıkta toplamış olsak da her bir grup stres belirtisi aslında birbiriyle iç içedir ve benzer özellikler taşır. Mesela, stres yüzünden alınganlıkta ve yanlış anlamada artış söz konusu ise bu durum hem psikolojik hem davranışsal hem de sosyal belirtiyeye örnek olarak görülebilir.

Stres insanın enerjisini bir müddet sonra tüketmeye başlar ve kişi kendisini zayıf düşmüş, gücü bitmiş, yorgun hissetmeye başlar. Nedeni belli olmayan endişe durumu, sinirlilik hali, dikkat eksikliği, hatırlama güçlüğü, öğrendiğini unuttuğunu zannetme gibi zihinsel olarak olumsuz tutumlar yaşamasına sebep olur.

Zihinsel belirtileri şu şekilde sıralayabiliriz;

Konsantrasyon bozukluğu, net karar verememe, çabuk unutma, karışık zihin, zayıf hafıza, devamlı hayal dünyasında olma, bir düşünceye saplanıp kalma, anlayış azalması, verimli olmada azalma, kalitesiz iş süreci, çok hata yapma, çözüm odaklı olamama.

Rowshan ise stresin zihinsel belirtilerini şu şekilde sıralamıştır.

“Sık sık hafıza kaybı, düşüncelerin zihne hücum etmesi, konsantrasyonda güçlük çekilmesi, karar vermede güçlük çekilmesi, can sıkıntısı, devamlı olumsuz bencilce konuşmalar yapma, hüküm vermede güçlük çekme, kafa karışıklığı, karamsarlık, fobiler, intihar etme düşüncesi “ (Rowshan, 2008).

## **2.5 Stresin Ölçümü**

Her birey farklı bir kaynakla ve farklı düzeylerde stres yaşar. Bunun sonucunda her bireyde farklı etkiler ortaya çıkabilir. Stresin insanları nasıl etkilediğinden söz edebilmek için stres kavramını ölçmek ve bu kavramın kaynaklarını incelemek gereklidir.

İnsanların yaşadıkları stresin kaynağının, belirtilerinin, düzeyinin, etkilerinin ve sonuçlarının neler olduğu bilinir ise bu durumla mücadele etmek, stresin olumsuz taraflarından ve sonuçlarından en az zararla kurtulmanın yollarını bulmak açısından stresin ölçümü çok önemlidir.

Stresi ölçemezsek birey üzerindeki etkilerini de belirleyemeyiz. Bu sebeple stres ölçülmelidir.

“Stres ölçümü ile bilinen bir stres yapıcı ile karşılaşan kişinin gelecekteki davranışını veya durumunu tahmin etmek amaçlanır. Gelecekteki bir olayı veya durumu tahmin için kullanılan ölçeğin ise geçerli ve güvenilir olması gerekir. Performans testleri, fizyolojik ve biyolojik değişmeler yoluyla stres ölçümü, hayat olayları çizelgesi kullanımı stres ölçüm yöntemleri arasında sayılabilir” (Taşlıyan ve Güven, 2006).

### **2.5.1 Performans testleriyle stres ölçümü**

Her bireyin farklı kişisel, bedensel ve zihinsel yetenekleri vardır, bu yeteneklerini kullanma ve uygulama şekilleri farklıdır. Bu da çalışanların başarılarını ortaya koymalarının bir yoludur.

Stresten etkilenen çalışanların başarı ve yeteneklerini kullanmalarında farklılıklar ortaya çıkmaya başlar. Olumlu stres olduğu zamanlarda, kişilerin performansı arttığı halde olumsuz stres çalışanların performansını azaltır. Performans değişikliğinin ölçülmesi stresin düzeyini ve neden kaynaklandığını belirlememizde etkilidir.

Performansın ölçüldüğü testler, aslında çalışanların strese maruz kaldıktan sonraki sonuçları ölçer. Yani kişiler, gürültü, kalabalık ortam, çok sıcak ya da çok soğuk ortam vb. stresörlerle karşılaştıktan sonra performanslarında düşüş yaşıyorlarsa, performansın strese bağlı olarak düştüğü söylenebilir.

Cohen, yaptığı stres araştırmalarında; Selye'nin "Strese sürekli maruz kalma vücudun gücünü tüketir ve genel tükenişe yol açar." fikrini destekler nitelikte sonuçlar bulmuştur.

Stresör ortadan kalksa bile etkileri devam eder. Yapılan çalışmalara göre; stresin problem çözmek, yazılı belgeler ve metinler üzerinde düzeltme yapma ya da renkleri tanıma vb. zihin faaliyetleri gerektiren işlerde başarı seviyesini düşürdüğü bilinmektedir.

Fakat başarı düşüşünü yalnızca strese bağlamak da tam doğru sonucu bulmamıza yetmez.

Çalışanların performansları, kişisel ve çevresel etkenler, hasta ve yorgun olmak gibi etkenlere bağlı olarak değişir. Bu sebeple sadece performans testleri kullanılarak stres ölçümü yapmak doğru sonuçlar almamızı engeller. Performans testlerinin yanı sıra kişisel rapor envanteri veya fizyolojik ölçümler de kullanılmalıdır (Bayram, 2006).

### **2.5.2 Stresin kişide meydana gelen biyolojik ve fiziksel değişikliklerle ölçümü**

Stres insanların fizyolojik durumlarını ve biyolojik yapısını etkilemektedir. Birçok fizyolojik ve biyolojik ölçüm yapılarak stres ölçülebilir. Kişinin nefes hızı, kalp atış sayısı, kan basıncı değişimi ve refleksleri stres düzeyini belirlemede kullanılan birkaç fizyolojik ve biyolojik ölçüm şeklidir. Diğer yandan vücuttaki bazı salgıların artması ya da azalması biyolojik ölçümlerde kullanılan bir yöntemdir.

Mekanik ve elektrikli araçlar; değerlendirme yapılabilme, homojen bir ölçüm yapabilme, güvenilir ve kolay derecelendirmeye sahip olma ve kolay bir şekilde derecelendirme yapılabilmesi gibi avantajlarından dolayı stres ölçümü yapılırken kullanılır. Bununla birlikte ölçüm yapılırken kullanılan araçların büyük ve laboratuvar içinde kullanılıyor oluşu bizzat ölçüm ortamının bazı kişiler üzerinde stres etkeni olması gibi bir durum ortaya

çıkarmıştır. Bu sebepten dolayı stres ölçümü için kullanılan araç gereçlerin ebatları ufaltılmış ve laboratuvar dışında da kullanılacak kadar küçük ve basit araçlar haline getirilmiştir. Bu ergonomik yapıları sayesinde stres ölçümü için kullanılan araç gereçler ölçüm yapıldığı esnada denekler için daha az rahatsız edici olmuş ve daha güvenilir sonuçlar elde edilmiştir (Bayram, 2006).

### **2.5.3 Hayat olayları çizelgesi ile stres ölçümü**

Bilim adamları stresi ölçebilmek için çeşitli araştırmalar yapmışlar ve 1960 ve sonrası dönemde bu çalışmalar daha da hız kazanmıştır. Kişisel bazı raporlar ve envanterler tutulmuştur.

Holmes ve Rahe 1967’de SRRS adı verilen, yaygın şekilde kullanılan ve diğer adı Yaşam Olayları Çizelgesi olan, Sosyal Yönden Adaptasyon Derecelendirme Çizelgesi’ni geliştirmişlerdir. Geliştirilen envanterde az strese neden olan olaydan başlayıp çok strese neden olan 43 tane hayatla ilgili olay sıralanıp puanlanmıştır. Çok fazla strese neden olan stres olayına 100 puan örneğin eşlerden birinin ölümü; en az stres yaratan stres olayına da örneğin basit sınavlar, 11 puan üzerinden derecelendirme yapılarak oluşturulmuştur.

Stresi ölçülecek kişiler 6–24 ay süresince yaşadıkları olayları bu çizelgede işaretler. Bu şekilde alınan puanlar toplanarak bir genel puan bulunmuştur. Sonrada bu puan ve gelecekteki olası olaylarla korelasyonu alınmıştır. Ancak SRRS çizelgesi içerik olarak basit olduğu için kimi zaman yanlış kullanılmıştır. Stres kavramının gündemde çok olduğu sıralarda kişilerin 300 puanın altında kalmaları gerektiği salık verilmiş aksi halde gelecek dönemlerde birçok hastalıkla karşılaşmalarının kaçınılmaz olduğu ileri sürülmüştür. Fakat 300 puan üzeri alan kişilerin hiç hastalanmadığı gözlemlenmiş ve öte taraftan birtakım stresli hayat olayının insanların iradesi ve kontrolü dışında olduğu ve kaçınılmaz olduğu göz ardı edilmiştir. Bu durum SRRS çizelgesinin zayıf yönüdür.

Holmes ve Rahe, hayata uyum sırasındaki değişimlerin stres yaratan asıl etkenler olduğunu düşünerek bu çizelgeyi geliştirmişlerdir. Öyle olaylar vardır ki stres kaynağı olsalar da insanlar bu olayları yaşamak isterler. Örneğin evlenmek ve bunun gerekleri stres kaynağı olabilir fakat aynı zamanda insanları mutlu eder. İnsanların hayatlarındaki

değişkenlerin herkes için aynı anlamı taşımadığı gerçeği de bu çizelgenin zayıf yönlerinden birisidir (Bezci, 2010).

Başka bir hayat olayı çizelgesi da Richard Lazarus ve Berkeley tarafından oluşturulmuş olan ölçektir. Lazarus ve Berkeley'in bu ölçeğine göre, insanların günlük hayatlarında karşılaştıkları çeşitli olumlu ya da olumsuz alelade olayların derecelendirilmesi ve bu olayların stres kaynağı olarak ölçülmesi ile oluşturulmuştur. Günlük hayatta insanın iyi olma halini bozan, onu zor durumda bırakan ve çaresizlik yaşatan olaylar kötü ve olumsuz olarak nitelendirilirken, insanın iyi olma halini sağlayan ve devam ettiren, onu rahatlatan ve üstesinden gelinebilen olaylar ise olumlu olarak nitelendirilmiştir. Örneğin kişi herhangi bir yere gitmek için yola çıktığında trafik sebebiyle gideceği yere yetişemeyip geç kalırsa bu durum stres kaynağıdır ve stres ölçmede kullanılır. Bu gibi olayların kaynaklık ettiği stres olumlu ya da olumsuz şekilde kişileri etkiler (Bayram, 2006).

"Stresi ölçmek için kullanılan doküman ve anketlerden kaygı ölçekleri sıklıkla kullanılan yöntemlerdendir. Spielberger'in Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI), Martens'in Yarışma Durumluluk Kaygı Envanteri (Competitive State Anxiety Inventory – CSAI), yine Martens'in Spor Yarışma Kaygı Testi (Sport Competition Anxiety Test – SCAT) gibi envanterler stresin değerlendirilmesinde kullanılan objektif testlerden bazılarıdır" (Bezci, 2010).

## **2.6 Stresin Etkileri**

Çağımızda meydana gelen baş döndürücü değişim, buna uyum sağlamaya çalışan insanların birbirleriyle rakip olması ve çatışma ortamının sıkça oluşması gibi etkenler insanların sağlıklarını ve iş verimini büyük ölçüde düşürmektedir. Bu durum da stresin günlük yaşamın bir parçası haline gelmesine sebep olmaktadır. Stres, çalışanları birçok boyutta etkiler ve çalışanların verimli çalışmalarına engel teşkil eder. Bu da örgütlerde performansa bağlı verimliliğin düşmesine sebep olur.

Kişiler stres yaşadıklarında verecekleri tepkiler birçok etkene bağlı biçimde farklılık gösterir. Bu farklılıklar stres kaynağına, çeşidine ve bireyin kişinin yapısına ve özelliklerine göre değişiklik gösterir. İnsanların demografik yapısına, yaşam şekline, gelişimlerine göre stres yaşadıkları durumlar farklılaşır ve her birey stresten farklı şekilde etkilenir (Durmuş ve Aşçıoğlu, 2005).

“Stresin insan yaşamı üzerinde zararlı yanlarının olması gibi yararlı yanlarının da bulunduğunu belirtmek gereklidir. Bu inanılması güç bir durum gibi görülebilir. Fakat yapılan araştırmalar ve bireysel deneyimler bunu doğrulamaktadır. 1950’li yılların ortalarında modern stres araştırmalarının babası olan Dr. Hans SELYE, yararlı “eustress” (yunanca da “eu”, “iyi” anlamında) ile performansı zayıflatan, distress (üzüntü) kavramlarını birbirinden ayırmıştır” (Ok, 2006).

Stres, var olan bir durumun değişmesine verilen tepki olarak ortaya çıkar; böylece insanların bütün hislerini, düşüncelerini ve davranışlarını etkiler ve bazen de sağlık sorunları yaşanmasına sebep olur. Stres olumlu ya da olumsuz olabileceği gibi iki etkide aynı anda kişide oluşabilir.

Stresin yaşanma düzeyini, kişilerin bakış açıları, eğitimleri, olayları yorumlama ve algılama Şekilleri belirlemektedir. Bu nedenle kişilerin inanma Şekilleri, hayattan öğrendikleri, aldıkları eğitimin neticesinde oluşan hayata bakışları; olaylara değişik biçimde yaklaşmalarına neden olabilir (Arık, 1996).

Anlaşılacağı üzere, kişilerde strese neden olan kaynak, kişilerin stres düzeyi ve taşıyabileceği stres yükü birbirinden farklıdır. Belli bir yere kadar stresin motive edici yönünün olduğu da söylenebilir. Yani biraz stres kişiye başarı getirir buradan yola çıkarak başarı olumsuz bir stres kaynağıdır denilemez. Çünkü başarı çalışmanın bir ödülüdür. Ancak yapılan araştırmalar sonucunda stresin olumlu ve olumsuz etkilerinin olmasına rağmen iş stresinin daha ziyade olumsuz etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır.

## **2.7 Öğretmen, Stres ve Cinsiyet**

MEB’in tanımına göre öğretmen; insanlara bilgi veren, öğretmeyle görevli kişidir. Günümüzde en zor mesleklerin başında öğretmenlik gelmektedir. Çünkü öğretmen işi hem zor hem de stresli bir meslektir.

Kalabalık olan sınıflar, öğrencilerdeki disiplinsizlik, iş yükü fazlalığı, bürokratik işlerin çokluğu, okul müdürünün ve diğer müdür yardımcılarının destek eksikliği, bulunduğu yerden başka bir yere istemeden çıkan tayin, toplumdaki öğretmene karşi olumsuz eleştiriler, velilerin ilgisizliği öğretmenlerde stres yaşanmasına neden olmaktadır (Farber, 1984; Russell, Altmaier ve Van Velzen, 1987). Ayrıca okulların fiziki Şartlarının uygun olmaması, öğretmenlerin kariyer fırsatlarının az olması (Friedman, 1991),



çalışılan okul türü ve öğrencilerin özellikleri (Beck ve Gargiulo, 1983; Sucuoğlu ve Kuloğlu, 1996) gibi birçok durum da öğretmenler için stres kaynağı olmaktadır.

Öğretmenlerdeki stresin belirtileri şöyle sıralanabilir:

Fizyolojik olarak = baş ağrıları, mide hastalıkları vb.

Psikolojik olarak = yorgunluk, uyku düzensizliği, kaygı, depresyon

Davranışsal olarak = zararlı alışkanlıklar, beslenme bozuklukları, okuldaki performansında düşüş, işe devam etmeme (Friedman, 1991; Guglielmi ve Tatrow, 1998; Russell, Altmaier ve Van Velzen, 1987).

Stres sonucunda öğretmenin okuldaki performanslarında düşüş, hastalanma oranının artması, suçluluk hissetme, olaylara duyarsız kalma, özel yaşamında ve okulda çatışma, anlayışsızlık, konsantrasyon bozukluğu, çok hata yapma, sinirlilik, isteksizlik vb. şekillerde sonuçlarla karşılaşılabilinmektedir (Friedman, 1991; Motowidlo, Packard ve Manning, 1986).

Saunders ve Watkins'e (1980) göre öğretmenlerde mesleki stres faktörleri şunlardır: Öğrenmek istemeyen öğrencileri motive etmeye çalışmak. Üstlenilen görev ve sorumluluklar için maaşın denk olmadığını hissetmek. Yetersiz bir maaş için çalışmak. Mesleğin ekonomik güvence ihtiyacını karşılamadığını hissetmek. Birkaç problemlili öğrenciyi disipline etmenin diğer öğrencilere oranla daha çok zaman aldığını hissetmek. İşlere yetişememe hissi, yaşamak. Öğrencilere defalarca aynı şeyleri tekrar tekrar söylemek. Gün boyunca hazırlık ve dinlenme için yeterince fırsat bulamamak. Sınıf ya da sınıflarda birbirleriyle sürekli konuşan öğrencilere sahip olmak. Çoğu velinin okul problemleri hakkında ilgisiz olduğunu hissetmek. Okul meseleleri ile ilgili düşünceleri müdüre söyleyememek. Okulda öğretmenler arasında zayıf bir iletişim olması. Bir çatışma ortamının olduğu bir okulda çalışmak. Okul müdürünün çok soğuk ve ilgisiz olması. Okul müdürünün öğretmenlerin fikirlerine değer vermemesi. Okulda öğretmenler arasındaki ilişkilerin zayıf olması. Okul müdürünün öğretmenlere çok az yetki vermesi. Okulda öğretmenler arasında rekabet olması. Öğretmenlerin öğrenciler üzerinde yeterli kontrole sahip olamaması ve okulda öğretmenler arasında hizipleşmelerin olmasıdır.

Bir başka stres kaynağı olarak Erdem (2010) tarafından yapılan çalışmada, öğretmenlerin maaşlarını yetersiz gördükleri sonucuna ulaşılmış ve öğretmenlerin gelir

düzeyleri ile yaşam standartları arasında bir ilişkinin olduğunu ve maaşlarının iyileştirilmesi gerektiğine vurgu yapılmıştır.

Stresle ilgili araştırmalar iki boyutta gerçekleşmektedir.

Birincisi kişilik boyutuyla ilgili bireysel özelliklerdir. Bunlar; sinirlilik, A tipi kişilik, başa çıkma kaynakları, algılama, yaş, cinsiyet ve genetik özellikler gibi değişkenlerdir. Genç öğretmenler daha fazla duygusal tükenme içinde olduklarını belirtmektedirler. Öğrencilere karşı olumsuz tutumlar da daha çok erkek ve ortaöğrenim öğretmenlerinde görülmektedir. (Russell, Altmaier ve Van Velzen, 1987).

İkincisi fazla iş yükü, bireylerarası ilişkiler, karar verme sürecine katılamama, örgüt iklimi, fiziki koşullar, işyerindeki sosyal ve uzmanlık desteği gibi örgütsel değişkenlerle ilgili örgütsel boyuttur (Friedman, 1991). Fazla iş yükü, bir işin yapılması için bireyin yeteneğini ya da zaman sınırını geçtiğinde ve iş gereklerinin aşırı olması durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu alandaki araştırmalarda iş yükü, niceliksel ve niteliksel yönden incelenmiştir (Greenberg ve Baron, 1997).

İş yaşamı yirminci yüzyılda erkek ağırlıklı olarak sürmüştür. Kadınlar dünya nüfusunun yarısını oluşturmalarına rağmen iş yaşamında erkekler kadar aktif rol alamamışlardır.

İş dünyasında son yıllarda yaşanan en önemli değişiklik, kadınların iş dünyasında yoğun bir şekilde yer almaya başlamalarıdır (Barutçugil, 2002).

Yaşadığımız çağda kadınlar ve erkekler iş yaşamında hemen hemen eşit şekilde görev almaktadır. Ancak kadının ve erkeğin yaşamış olduğu stres çeşitleri, düzeyleri, belirtileri ve sonuçları bakımından farklılık göstermektedir.

Özellikle rolünü yerine getirmede yaşanan güçlükler, iş yerindeki diğer bireylerle çatışma içinde olma günümüzde kişinin cinsiyetine dayanan rolleriyle alakalı yaşanan iş stres etkenlerindedir (Işıkkhan, 2004).

Rol çatışması ve rol belirsizliği de stres yaratmaktadır (French ve Caplan, 1973). Rol, bir örgütte belirli bir durumda bireyden beklenen davranış biçimleridir (Ivancevich ve Matteson, 1990). Günümüzde bireyler, hem örgütte hem de toplum içinde anne, baba, kulüp başkanı, grup lideri gibi birçok farklı rolleri üstlenmiş durumdadırlar. Bu rollerin her biri, söz konusu rol yükümlüsüne yönelik farklı rol beklentilerinin ve taleplerinin karşılanmasını gerekli görmektedir. Örneğin, eğitim kurumunda yer alan herhangi bir öğretmen için muhtemel rol beklentileri; okulun ya da işin beklentileri, diğer

öğretmenlerin beklentileri, öğrencilerin beklentileri, velilerin beklentileri ve rol yükümlüsünün beklentileridir. Bu farklı beklenti ve taleplerin birbiriyle uyuşmadığı ya da ters yönde geliştiği durumlarda bireyin karar verme mekanizmasında bazı aksaklıkların ortaya çıkması ve bunun sonucunda da uygun davranışı gerçekleştirememesi rol çatışması olarak adlandırılmaktadır. Rol çatışması içinde olan bireylerin işlerinden aldığı tatmin çok az olmakta diğer yandan örgüt içinde yöneticilerin karışık sonuçlar doğuran kararlar alması da bu tatminsizliği artırmaktadır (Stora, 1992).

Yukarıdaki bilgilerden de yola çıkarak öğretmenlerin stres yaşamalarında etkili olan faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz: ders saatlerinin fazlalığı, okulun fiziki yapısının yetersizliği, öğretmen nöbetleri, öğrencilerin disiplinsiz davranışları, öğrencilerin dersi dinlememeleri, sınıfa hakim olamamak, öğrencilerin dersle ilgili sorularına cevap verememek, sınıf geçmede yüzde elli başarı zorunluluğu, ders programı, okulda iletişimin az olması, idarecilerle anlaşmazlık, öğretmenlerle anlaşmazlık, idarenin öğretmenlere karşı adaletsiz olması, mevzuatın karışıklığı, çalışmalarının karşılığını alamamak, okul ikliminin bozulma ihtimali, okul ikliminin kötü olması, yazılı haftaları, okuldaki görüş ayrılıkları, okuldaki gruplaşmalar, eğitim sisteminin belirsizliği, teknolojik gelişmeleri takip edememek, okuldaki işlerin çok olması, maaşın yeterli olmaması.

## **2.8 İlgili Araştırmalar**

Stres; insanların bireysel, aile, çevre ve iş yaşamını ve sürecini etkileyerek sağlığının olumsuz olarak etkilenmesine sebep olan en önemli kavramlardan biridir. Geçmişten günümüze yaşanan, çağın farklılaşan gereklilikleri ve rekabetin artışı bireyi çalışma hayatında zorlar ve bunun sonucunda stres yaşamak kaçınılmaz olur.

Stres kavramını inceleyen birçok araştırmada ve çalışmada; stres kişisel boyutta fiziksel ve ruhsal açıdan insanlarda olumsuz durumlar meydana getirmektedir. Psikolojik açıdan; performans düşüklüğü, moralsizlik, isteksizlik, tükenmişlik, motivasyon düşüklüğü, vb. birçok etki yaşanırken, fiziksel açıdan alan yazında bahsi geçen baş ağrısı, kronik yorgunluk, halsiz düşme, ağlama, nefes kesilmesi, baş dönmesi, kalp çarpıntısı, tansiyon artışı ya da düşmesi deri hastalıkları, uykusuzluk, ülser vb. yaşanmaktadır.

Örgütsel açıdan çalışanların iş doyumlarının azalmasına, verimliliklerinde düşüş yaşamalarına ve performanslarının düşmesine sebep olur. Bunun sonucu olarak

örgütlerde hizmet ve çalışma kalitesinin düşmesi, okullarda öğrencilerin akademik başarılarının düşmesi gibi çeşitli olumsuz durumların yaşanmasına sebep olur.

Turna'nın (2014) yaptığı araştırmada öğretmenlerin stres kaynakları ve baş etme yollarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kadın öğretmenlerde stres kaynakları erkek öğretmenlere göre daha ön plandadır.

Baykal Özalp'in (2014) çalışmasında; öğretim elemanlarının iş stresi ölçeğinde bulunan maddeleri stres oluşturma açısından algılamaları arasında cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir fark bulunmamıştır [ $t(208)=1,577, p>.05$ ]. Ancak "alt faktörler ele alındığında, yalnızca "iş yükü" alt faktöründen alınan puanların ortalamalarının cinsiyete göre farklılık göstermekte olduğu saptanmıştır [ $t(208)=2,365, p<.05$ ].

Kadın öğretim elemanlarının iş yükü alt faktöründen almış oldukları puan ortalaması (=16,745), erkek öğretim elemanlarının almış oldukları puan ortalamasından(=15,407) anlamlı şekilde yüksektir. Buna göre kadın öğretim elemanlarının iş yükü faktörüne giren maddelerden daha fazla stres algıladıkları söylenebilir. Her iki grubun da bu faktörden "orta" derecede stres duydukları tespit edilmiştir. Diğer alt faktörler olan çatışma ve uyumsuzluk [ $t(208)= 1,315, p>.05$ ], mesleki ilkeler [ $t(208)= 0,160, p>.05$ ], işleyiş ve ilişki [ $t(208)= 1,492, p>.05$ ] alt faktörlerinde cinsiyet bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır."

Karakaya'nın (2013) çalışmasında: Yönetici deneklerin, etrafımdaki olaylar beni çabuk etkiler, cümlesindeki aritmetik ortalama, cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde gruplar arasında istatistiksel bakımdan anlamlı çıkmıştır ( $t=2.76;p<.05$ ). Yönetici deneklerin, sabırsız biriyimdir, cümlesindeki aritmetik ortalama, cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde gruplar arasında istatistiksel bakımdan anlamlı çıkmıştır ( $t=2.201;p<.05$ ). Yönetici deneklerin, başarısızlığa tahammül edemiyorum, cümlesindeki aritmetik ortalama, cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde gruplar arasında istatistiksel bakımdan anlamlı çıkmıştır ( $t=2.11;p<.05$ ). Ayrıca yönetici deneklerin, yaşım ilerledikçe daha fazla stres yaşıyorum, cümlesindeki aritmetik ortalama, cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde gruplar arasında istatistiksel bakımdan anlamlı çıkmıştır ( $t=2.60;p<.05$ )"

Göksoy, Arıcan, Eriş'in (2015) yaptığı çalışmada kıdemleri 1-5 yıl arasında olan öğretmenler, kıdemleri 6-10, 11-15 ve 16-20 yılları arasında olan öğretmenlere göre "orta" düzeyinde ve yine 21 yıl ve üzeri kıdemi olan öğretmenler ise 11-15 yıl kıdemi olan öğretmenlere göre "orta" düzeyinde daha fazla örgütsel kaynaklı stres yaşamaktadırlar.

Akpınar'ın (2013) araştırmasında, öğretmen adaylarındaki stres düzeyinin; cinsiyete, aileye, sigara içme ve alkol alma durumuna, öğretimlerine, barınmalarına göre farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Erdal'ın (2011) araştırmasında özellikle cinsiyet üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Örgütsel stres kaynaklarının cinsiyete göre çalışanlar arasında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı ortaya konmuştur. Bu çalışmada kadın ve erkekler arasında stres kaynaklarının tüm boyutları için anlamlı bir farklılığın bulunmadığı da ortaya çıkmıştır.

Gümüştekin ve Gültekin'e (2010) göre kişi, karşılaştığı stres nedenlerinden kurtulmak veya stres kaynağının üstesinden gelebilmek için farklı tepkiler sergiler. İşe geç gitme, işte verimsiz çalışma, iş doyumunun ve motivasyonun azalması kişinin iş stresi sonucunda ortaya koyduğu davranışlardan birkaçıdır. Kişinin, örgütün neden olduğu stres kaynaklarından hemen kurtulması, mesai arkadaşları ve yöneticileri tarafından desteklemesi gerekmektedir

Yıldırım'ın (2008) çalışmasında cinsiyet değişkeni ve örgütsel stres kaynakları arasında herhangi bir farklılığın var olup olmadığını belirlemek için t-testi yapılmıştır. Analiz sonucunda tüm öğretmenlerin; okul yönetiminden, meslekten, meslektaşlardan, velilerin müdahalesinden, okul imkânlarından, denetimlerden ve öğrencilerden kaynaklı stres düzeylerinin arasında pek farklılık olmadığı, hemen hemen aynı stres düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.



### **3. YÖNTEM**

Bu bölümde amaca uygun olarak; yöntem, evren ve örnekleme, veri toplama tekniklerine ve verilerin çözümlenmesine ait verilere yer verilmiştir.

#### **3.1 Araştırmanın Metodu**

Bu bölümde; araştırmada kullanılan yöntem, araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplama teknikleri ve toplanan verilerin çözümlenmesine ait bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma, liselerde görev yapan kadın ve erkek öğretmenlerin stres düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılmış ve araştırmada tarama modeli kullanılmıştır.

#### **3.2 Araştırmanın Evreni Ve Örneklem**

Bu araştırmada evreni, İstanbul ili Avrupa yakası, Beşiktaş, Esenler, Zeytinburnu ilçelerindeki liseler ( Ek C ) oluşturmaktadır. Örneklemi ise, seçkisiz (randomness) yöntemle seçilen ve 2013–2014 öğretim yılında bu okullarda görevli 55'i kadın öğretmen, 45'i erkek öğretmen olarak toplam 100 kişi oluşturmaktadır.

“Örnekleminin temel kuralı yansızlıktır. Yansızlık, (randomness, tesadüflük, seçkisizlik) belli bir örneklem büyüklüğüne ulaşmada evrendeki her ünitenin (bireyin, nesnenin, parçanın) örneklem'e girebilme olasılığının belli, bağımsız ve birbirine eşit olması durumudur” (Karasar, 2012).

#### **3.3 Veri Toplama Araçları**

Veri toplama aracını geliştirebilmek için önce literatür taraması yapılmış, daha önceki çalışma ve anketlerden yararlanılmıştır. Ölçek sorularının oluşturulmasında uzman 2 profesörün görüşlerine başvurulmuştur. Veri toplama aracı için geçerlik ve güvenirlik uygulaması yapılmıştır. Bu araştırmada verileri toplamak için örneklem grubuna 34 sorudan oluşan 4'lü Likert Ölçeği uygulanmıştır.

### **3.4 Verilerin Toplanması**

Ölçekten elde edilen veriler, bu araştırmanın veri kaynağını oluşturmaktadır. Literatür taramasından sonra araştırmanın amacına uygun, öğretmen deneklere uygulanacak ölçek için anket soruları oluşturulmuştur. Ölçeği tüm öğretmenlere uygulanmadan önce yirmi kişilik gruba pilot bir uygulama yapılmış, katılımcıların görüşleri alınmış, uygulamadaki sözcük ve cümlelerin anlaşılabilirliği üzerine konuşulmuştur. Bunun sonucu olarak birtakım ifadelerde değişikliklere gidilerek anket soruları daha da açık ve anlaşılır bir hale getirilmiştir. Konuyla alakalı kurumlardan izinler alınmış; ölçek, liselerde görevli öğretmenlere elden veya internet üzerinden dağıtılarak toplanmıştır.

### **3.5 Geçerlilik**

“Ölçmede geçerlilik, ölçülmek istenen şeyin ölçülebilmiş olma derecesidir; ölçülmek istenenin, başka şeylerle karıştırılmadan ölçülebilmesidir” (Karasar, 2012).

Geçerlilik derecesinin yüksek olması için ölçülenin gözlemlenebilir şekilde olan değişkenlerle ifade edilmesi gerekir (Smith, 1975).

Günümüzde birçok geçerlilik ölçütü kullanılsa da daha çok faydalanılan ölçütler şunlardır:

#### **3.5.1 İçerik Geçerliği**

“İçerik geçerliği, ölçme aracında bulunan soruların (maddelerin) ölçme amacına uygun olup olmadığı, ölçülmek istenen alanı temsil edip etmediği sorunu ile ilgili olup, “uzman görüşü” ne göre saptanır” (Karasar, 2012).

“Stres Düzeyi Belirleme Ölçeği”nin (Ek A) içerik geçerliğinin denenmesinde uzman kişilerin görüşleri alınmış ve madde analizlerinden faydalanılmıştır.

“Stres Düzeyi Belirleme Ölçeği”nin içerik geçerliği uzman görüşlerinden faydalanılarak yapılmıştır. Ayrıca ölçekteki soruların araştırmanın amacına uygunluğunun belirlenmesi için madde analizi yapılmıştır. Yapılan madde analizi ölçeğin tamamının anlamlı olup olmadığını belirlemek için Item Total (Rit) tekniği kullanılarak denenmiştir. Madde analizi sonuçlarında tüm ölçekte yer alan 36 maddeden 34’ü (item total’da 0.40 değerinin üstünde olmaları koşuluyla) 0.01 seviyesinde anlamlı bulunmuştur. Bundan dolayı



başlangıçta 36 maddeden oluşan “Stres Düzeyi Belirleme Ölçeği” (soruların ölçeğin tamamında item total'da 0.40 değerinin üstünde olması koşulu) madde analizleri sonucunda 34 önermeden oluşması kararlaştırılmıştır.

### **3.5.2 Uygulama geçerliği**

“Uygulama Geçerliği, yapılan ölçme ile ölçülmeye çalışılan şeyin gerçek hayattaki yansımalarının karşılaştırılmasındaki uyumdur” (Karasar, 2012).

“Stres Düzeyi Belirleme Ölçeği” ile benzer amaca yönelik oluşturulmuş başka bir ölçek olmadığından uygulama geçerliliği analizi yapılamamıştır.

### **3.5.3 Yapı geçerliği**

Yapı geçerliliği, testten elde edilen puanların test ile ölçülmek istenen kavramın (yapının) gerçekte ne derecede ölçülebildiği ile ilgilidir (Büyüköztürk, 2002; Erkuş, 2003).

Yapılan analizler sonucunda ölçek ile alt faktörler arasındaki ilişkinin ortaya konması amaçlanmaktadır. Buna göre 0.50 değerinin altı düşük, 0.80 değerinin üstü ise yüksek ilişki olarak kabul edilebilir.

### **3.6 Güvenilirlik**

“Güvenilirlik, aynı şeyin bağımsız ölçümleri arasındaki kararlılıktır; ölçülmek istenen belli bir şeyin, sürekli olarak aynı sembollerini almasıdır; aynı süreçlerin izlenmesi ve aynı ölçütlerin kullanılması ile aynı sonuçların alınmasıdır; ölçmenin tesadüfi yanlışlardan arınık olmasıdır” (Karasar, 2012).

İç tutarlık da sık sık başvurulan bir güvenilirlik ölçütüdür. İç tutarlığın dayandığı temel görüş, her ölçme aracının, belli bir amacı gerçekleştirmek üzere, birbirinden deneysel olarak bağımsız ünitelerden (örneğin, test maddelerinden, anket sorularından) oluştuğu ve bunların, bütün içinde, bilinen ve birbirine eşit aralıklara sahip olduğu varsayımdır (Karasar, 2012).

**Çizelge 3.1. Güvenirlik Testinin Analiz Sonuçları Çizelgesi**

	Cronbach's Alpha	N
<b>Stres ölçeği</b>	.909	34

Çizelge 3.1’de stres ölçeği Cronbach’s Alpha değeri .909 bulunmuştur. Buna göre ölçekteki sorulara verilen cevapların tutarlı olduğu, bu verilerin kullanılabilir olduğu ve tamamen güvenilir olduğu belirlenmiştir.

### **3.7 Verilerin Çözümlemesi**

Bu araştırmada uygulanan ölçekten elde edilen bilgiler SPSS 15.0 programına yüklenmiştir. Yüklenen bilgilere, SPSS’le birtakım istatistiksel işlemler uygulanmış ve bu veriler bulgular bölümünde gösterilmiştir. Verilerin çözümlemesinde; öncelikle tüm bağımsız değişkenler için tanımlayıcı istatistikler olan frekans (N), yüzde (%) değerleri ortaya konmuştur. Daha sonra ikili değişkenler arasındaki farklılığı test etmek amacıyla “İlişkisiz Grup t Testi”, ikiden fazla kategorisi bulunan değişkenler arasındaki farklılığı test etmek için ise “Tek Yönlü Varyans Analizi” (ANOVA) kullanılmıştır. “Tek Yönlü Varyans Analizi” (ANOVA) sonrasında, elde edilen farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla ise, tamamlayıcı analizlerden biri olan “Scheffe Testi” kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  olarak kabul edilmiş ve gerekli sonuçlar belirtilmiştir.

Bu araştırmada öğretmen deneklere uygulanan ölçekten elde edilen düşüncelerin aritmetik ortalaması incelenirken aşağıda yer alan çizelgede belirtilen aralıklar dikkate alınmıştır.

**Çizelge 3.2. Aritmetik Ortalama Değerlendirme Aralıkları Çizelgesi**

<b>Verilen Ağırlık Değeri</b>	<b>Seçeneği</b>	<b>Sınırı</b>
1	Hiçbir zaman	1.00–1.74
2	Nadiren	1.75–2.49
3	Çoğu zaman	2.50–3.24
4	Her zaman	3.25–4.00

Çizelge 3.2’de 1.00-1.74 puan aralığı stresin olmadığına ya da az stresli olduğunun, 3.25-4.00 puan aralığı ise çok stresli olduğunun göstergesidir. Ancak ölçeğin 18. ve 24. soruları ters sorulardır. Bu sorulardaki aralık; 1.00-1.74 puan aralığı stresin çok olduğunun, 3.25-4.00 puan aralığının ise stresin olmadığına ya da az stresli olduğunun göstergesidir.



#### 4. ARAŞTIRMAYLA İLGİLİ BULGULAR

Bulgular bölümde, araştırmanın evreninde bulunan liselerde görevli kadın ve erkek öğretmenlere ölçek uygulanmış, daha sonra toplanan veriler test edilerek analiz edilmiştir. İkili seçeneği olan sorular için t-testi, ikiden fazla cevabı olan sorular için ANOVA testi ile analiz edilmiştir.

##### 4.1 Verilerin Frekans ve Yüzde Değerleri

Bu bölümde araştırmaya katılan kadın ve erkek öğretmenlerin; cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, öğrenim durumu, mesleki kıdemi, görev yılı, öğrenci sayısı, görev yapılan okul türü, branşıyla alakalı frekans ve yüzdelerine yer verilmiştir.

**Çizelge 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdelerine Değerleri**

Gruplar	<i>f</i>	%
Kadın öğretmen	55	55.0
Erkek Öğretmen	45	45.0
Total	100	100.0

Çizelge 4.1 incelendiğinde örneklem grubundaki öğretmenlerin, 55'i (%55) kadın, 45'i (%45) ise erkektir.

**Çizelge 4.2. Katılımcıların Yaş Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdeler Değerleri**

Gruplar	<i>f</i>	%
22-27	9	9.0
28-33	11	11.0
34-39	31	31.0
40-45	31	31.0
45 ve üstü	18	18.0
Total	100	100.0

Çizelge 4.2 incelendiğinde, öğretmen deneklerin, 9'u (%9) 22-27 yaş grubu öğretmenlerden, 11'i (%11) 28-33 yaş grubu öğretmenlerden, 31'i (%31) 34-39 yaş grubu öğretmenlerden, 31'i (%31) 40-45 yaş grubu öğretmenlerden, 18'i (%18) 45 ve üstü yaş grubu öğretmenlerden oluşmaktadır.

**Çizelge 4.3. Katılımcıların Medeni Durum Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdeler Değerleri**

Gruplar	<i>f</i>	%
Evli	63	63.0
Bekâr	37	37.0
Total	100	100.0

Çizelge 4.3 incelendiğinde, öğretmen deneklerin, 63'ü (%63) evli, 37'si (%37) ise bekâr öğretmenlerdir.

**Çizelge 4.4. Katılımcıların Öğrenim Durumu Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdeler Değerleri**

Gruplar	<i>f</i>	%
Ön Lisans Mezunu	3	3.0
Lisans Mezunu	73	73.0
Lisans Üstü Mezunu	24	24.0
Total	100	100.0

Çizelge 4.4 incelendiğinde, öğretmen deneklerin, 3'ü (%3) Ön Lisans mezun öğretmenlerden, 73'ü (%73) Lisans mezun öğretmenlerden, 24'ü (%24) Lisans Üstü mezun öğretmenlerden oluşmaktadır.

**Çizelge 4.5. Katılımcıların Kıdem Yılı Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdeler Değerleri**

Gruplar	<i>f</i>	%
1-5 yıl arası	16	16.0
6-10 yıl arası	11	11.0
11-15 yıl arası	27	27.0
16-20 arası	24	24.0
21 ve üstü	22	22.0
Total	100	100.0

Çizelge 4.5 incelendiğinde öğretmen deneklerin, 16'sı (%16) 1-5 yıl arası kıdeme sahip öğretmenlerden, 11'i (%11) 6-10 yıl arası kıdeme sahip öğretmenlerden, 27'si (%27) 11-15 yıl arası kıdeme sahip öğretmenlerden, 24'ü (%24) 16-20 yıl arası kıdeme sahip öğretmenlerden, 22'si (%22) 21 yıl ve üstü kıdeme sahip öğretmenlerden oluşmaktadır.

**Çizelge 4.6. Katılımcıların Halen Çalışmakta Oldukları Okulda Kaç Yıldır Görev Yaptıkları Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdeler Değerleri**

Gruplar	<i>f</i>	%
0-1	27	27.0
2-3	26	26.0
4-5	17	17.0
6 ve üstü	30	30.0
Total	100	100.0

Çizelge 4.6 incelendiğinde, öğretmen deneklerin 27'si (%27) 0–1 yıl, 26'sı (%26) 2–3 yıl, 17'si (%17) 4–5 yıl, 30'u (%30) 6 yıl ve üstü görev yapan öğretmenlerden oluşmaktadır.

**Çizelge 4.7. Katılımcıların Okuldaki Öğrenci Sayısı Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdeler Değerleri**

Gruplar	<i>f</i>	%
1-500	22	22.0
501-1000	73	73.0
1001-2000	4	4.0
2001-4000	1	1.0
Total	100	100.0

Çizelge 4.7 incelendiğinde, öğretmen deneklerin, 22'si (%22) 1–500, 73'ü (%73) 501-1000, 4'ü (%4) 1001–2000, 1'i (%1) 2001–4000 öğrencisi olan okullardaki öğretmenlerden oluşmaktadır.



**Çizelge 4.8. Katılımcıların Okul Türü Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdeler Değerleri**

<b>Gruplar</b>	<i>f</i>	%
Devlet okulu	75	75.0
Özel okul	25	25.0
Total	100	100.0

Çizelge 4.8 incelendiğinde, öğretmen deneklerin, 75'ini (%75) devlet okulu, 25'ini (%25) özel okul öğretmenleri oluşmaktadır.

**Çizelge 4.9. Katılımcıların Öğretim Şekli Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdeler Değerleri**

<b>Gruplar</b>	<i>f</i>	%
Tam gün	74	74.0
İkili öğretim	26	26.0
Total	100	100.0

Çizelge 4.9 incelendiğinde, öğretmen deneklerin, 74'ünü (%74) tam gün, 26'sını (%26) ikili öğretim yapan okullarda görevli öğretmenler oluşmaktadır.

**Çizelge 4.10. Katılımcıların Branş Faktörüne Göre Frekansı ve Yüzdeler Değerleri**

Gruplar	<i>f</i>	%
Sayısal	33	33.0
Sözel	46	46.0
Kültür-sanat-spor	8	8.0
Mesleki branş	13	13.0
Total	100	100.0

Çizelge 4.10 incelendiğinde, öğretmen deneklerin, 33'ü (%33) sayısal, 46 (%46) sözel, 8'i (%8) kültür-sanat-spor, 13'ü (%13) mesleki branş öğretmenlerinden, oluşmaktadır.

#### **4.2 Madde Analizleri Ve Değerlendirmeleri**

Bu bölümde, stres ölçeğindeki maddelerin analizleri yapılmış stresi meydana getiren sebeplerin neler olabileceği ele alınmıştır.

**Çizelge 4.11. Katılımcıların “Genellikle stresli biriyimdir.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	5	5,0
Nadiren	62	62,0
Çoğunlukla	26	26,0
Her Zaman	7	7,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.11'de “Genellikle stresli biriyimdir.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %5, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %62 “Çoğunlukla”

yanıtını işaretleyenlerin oranı %26, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %7’dir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.12. Katılımcıların “İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşıyorum.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	4	4,0
Nadiren	32	32,0
Çoğunlukla	54	54,0
Her Zaman	10	10,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.12’de “İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşıyorum.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %4, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %32 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %54, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %10’dur. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye çoğunlukla cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.13. Katılımcıların “Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	<b>N</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Hiçbir Zaman	2	2,0
Nadiren	27	27,0
Çoğunlukla	47	47,0
Her Zaman	24	24,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.13'te “Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %2, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %27 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %47, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %24'tür. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye çoğunlukla cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.14. Katılımcıların “Olaylardan çabuk etkilenirim.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	5	5,0
Nadiren	37	37,0
Çoğunlukla	48	48,0
Her Zaman	10	10,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.14’te “Olaylardan çabuk etkilenirim.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %5, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %37 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %44, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %10’dur. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye çoğunlukla cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.15. Katılımcıların “Yaşadığım hastalıklar stres düzeyimi artırır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	6	6,0
Nadiren	38	38,0
Çoğunlukla	50	50,0
Her Zaman	6	6,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.15’te “Yaşadığım hastalıklar stres düzeyimi artırır.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %6, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %38 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %50, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin

oranı %6'dır. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye çoğunlukla cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman ve her zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.16. Katılımcıların “Genellikle sabırsızımdır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	12	12,0
Nadiren	48	48,0
Çoğunlukla	28	28,0
Her Zaman	12	12,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.16'da “Genellikle sabırsızımdır.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %12, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %48 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %28, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %12'dir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman ve her zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.17. Katılımcıların “Başkalarıyla rekabet halinde hissetmek stres düzeyimi artırır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzelik Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	23	23,0
Nadiren	39	39,0
Çoğunlukla	32	32,0
Her Zaman	6	6,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.17’de “Başkalarıyla rekabet halinde hissetmek stres düzeyimi artırır.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %23, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %39 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %32, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %6’dır. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise her zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.18. Katılımcıların “Başarısızlık beni strese sokar.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzelik Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	11	11,0
Nadiren	29	29,0
Çoğunlukla	45	45,0
Her Zaman	15	15,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.18'de "Başarısızlık beni strese sokar." ifadesinde "Hiçbir zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %11, "Nadiren" yanıtını işaretleyenlerin oranı %29 "Çoğunlukla" yanıtını işaretleyenlerin oranı %45, "Her Zaman" cevabını yanıtını işaretleyenlerin oranı %15'tir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye çoğunlukla cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.19. Katılımcıların "Yaşımın ilerlemesi bende stres yaratır." Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	28	28,0
Nadiren	48	48,0
Çoğunlukla	15	15,0
Her Zaman	9	9,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.19'da "Yaşımın ilerlemesi bende stres yaratır." ifadesinde "Hiçbir zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %28, "Nadiren" yanıtını işaretleyenlerin oranı %48 "Çoğunlukla" yanıtını işaretleyenlerin oranı %15, "Her Zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %9'dur. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise her zaman cevabını vermiştir.



**Çizelge 4.20. Katılımcıların “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	<b>N</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Hiçbir Zaman	29	29,0
Nadiren	33	33,0
Çoğunlukla	22	22,0
Her Zaman	16	16,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.20’de “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %29, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %33 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %22, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %16’dır. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise her zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.21. Katılımcıların “Ders saatlerimin çok oluşu bende strese yol açıyor.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	<b>N</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Hiçbir Zaman	19	19,0
Nadiren	44	44,0
Çoğunlukla	28	28,0
Her Zaman	9	9,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.21’de “Ders saatlerimin çok oluşu bende strese yol açıyor.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %19, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %44 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %28, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %9’dur. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise her zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.22. Katılımcıların “Okulumun fiziki yapısının yetersizliği beni strese sokar.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	18	18,0
Nadiren	41	41,0
Çoğunlukla	24	24,0
Her Zaman	17	17,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.22’de “Okulumun fiziki yapısının yetersizliği beni strese sokar.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %18, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %41 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %24, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %17’dir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise her zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.23. Katılımcıların “Nöbetçi olduğum günlerde stres yaşıyorum.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	9	9,0
Nadiren	32	32,0
Çoğunlukla	34	34,0
Her Zaman	25	25,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.23'te “Nöbetçi olduğum günlerde stres yaşıyorum.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %9, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %32 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %34, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %25'tir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye çoğunlukla cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.24. Katılımcıların “Öğrencilerin dersimi dinlememeleri bende strese yol açar.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	4	4,0
Nadiren	36	36,0
Çoğunlukla	35	35,0
Her Zaman	25	25,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.24'te "Öğrencilerin dersimi dinlememeleri bende strese yol açar." ifadesinde "Hiçbir zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %4, "Nadiren" yanıtını işaretleyenlerin oranı %36 "Çoğunlukla" yanıtını işaretleyenlerin oranı %35, "Her Zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %25'tir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**4.25. Katılımcıların "Sınıfa hâkim olamamak beni strese sokar." Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzelik Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	13	13,0
Nadiren	32	32,0
Çoğunlukla	30	30,0
Her Zaman	25	25,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.25'te "Sınıfa hâkim olamamak beni strese sokar." ifadesinde "Hiçbir zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %13, "Nadiren" yanıtını işaretleyenlerin oranı %32 "Çoğunlukla" yanıtını işaretleyenlerin oranı %30, "Her Zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %25'tir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.26. Katılımcıların “Öğrencilerin dersle ilgili sorularına cevap verememek stres düzeyimi artırır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	15	15,0
Nadiren	39	39,0
Çoğunlukla	33	33,0
Her Zaman	13	13,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.26’da “Öğrencilerin dersle ilgili sorularına cevap verememek stres düzeyimi artırır.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %15, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %39 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %33, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %13’tür. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise her zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.27. Katılımcıların “Sınıf geçmede yüzde elli başarı zorunluluğu stres yaşatır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	28	28,0
Nadiren	32	32,0
Çoğunlukla	25	25,0
Her Zaman	15	15,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.27’de “Sınıf geçmede yüzde elli başarı zorunluluğu stres yaşatır.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %28, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %32 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %25, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %15’tir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise her zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.28. Katılımcıların “Ders programı bana uygun olduğunda stres yaşamam.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeleri Dağılımları**

	<b>N</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Hiçbir Zaman	11	11,0
Nadiren	11	11,0
Çoğunlukla	24	24,0
Her Zaman	54	54,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.28’de “Ders programı bana uygun olduğunda stres yaşamam.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %11, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %11 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %24, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %54’tür. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye her zaman cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman ve nadiren cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.29. Katılımcıların “Okulda iletişimin az olması beni strese sokar.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzelik Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	8	8,0
Nadiren	34	34,0
Çoğunlukla	37	37,0
Her Zaman	21	21,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.29’da “Okulda iletişimin az olması beni strese sokar.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %8, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %34 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %37, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %21’dir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye çoğunlukla cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.30. Katılımcıların “İdarecilerle anlaşmazlık strese neden oluyor.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzelik Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	6	6,0
Nadiren	26	26,0
Çoğunlukla	46	46,0
Her Zaman	22	22,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.30'da "İdarecilerle anlaşmazlık strese neden oluyor." ifadesinde "Hiçbir zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %6, "Nadiren" yanıtını işaretleyenlerin oranı %26 "Çoğunlukla" yanıtını işaretleyenlerin oranı %46, "Her Zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %22'dir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye çoğunlukla cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.31. Katılımcıların "Öğretmenlerle anlaşmazlık bende strese neden oluyor." Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeleri Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	10	10,0
Nadiren	33	33,0
Çoğunlukla	42	42,0
Her Zaman	15	15,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.31'de "Öğretmenlerle anlaşmazlık bende strese neden oluyor." ifadesinde "Hiçbir zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %10, "Nadiren" yanıtını işaretleyenlerin oranı %33 "Çoğunlukla" yanıtını işaretleyenlerin oranı %42, "Her Zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %15'tir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye çoğunlukla cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.



**Çizelge 4.32. Katılımcıların “İdarenin öğretmenlere karşı adaletsiz olması strese yol açıyor.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeleri Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	5	5,0
Nadiren	16	16,0
Çoğunlukla	37	37,0
Her Zaman	42	42,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.32’de “İdarenin öğretmenlere karşı adaletsiz olması strese yol açıyor.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %5, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %16 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %37, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %45’tir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye her zaman cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.33. Katılımcıların “Mevzuatın karışıklığı stres düzeyimi artırıyor.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeleri Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	18	18,0
Nadiren	38	38,0
Çoğunlukla	28	28,0
Her Zaman	16	16,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.33'te "Mevzuatın karışıklığı stres düzeyimi artırıyor." ifadesinde "Hiçbir zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %18, "Nadiren" yanıtını işaretleyenlerin oranı %38 "Çoğunlukla" yanıtını işaretleyenlerin oranı %28, "Her Zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %16'dır. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise her zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.34. Katılımcıların "Çalışmalarımın karşılığını almak beni olumlu etkiler." Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	0	0
Nadiren	6	6,0
Çoğunlukla	21	21,0
Her Zaman	73	73,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.34'te "Çalışmalarımın karşılığını almak beni olumlu etkiler." ifadesinde "Nadiren" yanıtını işaretleyenlerin oranı %6 "Çoğunlukla" yanıtını işaretleyenlerin oranı %21, "Her Zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %73'tür. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye her zaman cevabını verirken, çok az bir bölümü ise nadiren cevabını vermiştir. Hiçbir zaman cevabı verilmemiştir.

**Çizelge 4.35. Katılımcıların “Okul ikliminin bozulma ihtimali bende stres yaratıyor.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	7	7,0
Nadiren	42	42,0
Çoğunlukla	35	35,0
Her Zaman	16	16,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.35'te “Okul ikliminin bozulma ihtimali bende stres yaratıyor.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %7, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %42 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %35, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %16'dır. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.36. Katılımcıların “Okul ikliminin kötü olması beni olumsuz etkiler.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdelerik Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	3	3,0
Nadiren	31	31,0
Çoğunlukla	44	44,0
Her Zaman	22	22,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.36'da "Okul ikliminin kötü olması beni olumsuz etkiler." ifadesinde "Hiçbir zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %3, "Nadiren" yanıtını işaretleyenlerin oranı %31 "Çoğunlukla" yanıtını işaretleyenlerin oranı %44, "Her Zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %22'dir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye çoğunlukla cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.37. Katılımcıların "Yazılı haftalarında genellikle stres yaşıyorum." Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzelik Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	18	18,0
Nadiren	50	50,0
Çoğunlukla	22	22,0
Her Zaman	10	10,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.37'de "Yazılı haftalarında genellikle stres yaşıyorum." ifadesinde "Hiçbir zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %18, "Nadiren" yanıtını işaretleyenlerin oranı %50 "Çoğunlukla" yanıtını işaretleyenlerin oranı %22, "Her Zaman" yanıtını işaretleyenlerin oranı %10'dur. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise her zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.38. Katılımcıların “Okuldaki görüş ayrılıklarının olması stres düzeyimi artırır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	20	20,0
Nadiren	53	53,0
Çoğunlukla	24	24,0
Her Zaman	3	3,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.38’de “Okuldaki görüş ayrılıklarının olması stres düzeyimi artırır.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %20, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %53 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %24, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %3’tür. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise her zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.39. Katılımcıların “Okuldaki gruplaşmalar bende stres yaratır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	15	15,0
Nadiren	47	47,0
Çoğunlukla	32	32,0
Her Zaman	6	6,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.39’da “Okuldaki gruplaşmalar bende stres yaratır.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %15, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %47 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %32, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %6’dır. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise her zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.40. Katılımcıların “Eğitim sisteminin belirsizliği beni strese sokar.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	5	5,0
Nadiren	25	25,0
Çoğunlukla	41	41,0
Her Zaman	29	29,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.40’ta “Eğitim sisteminin belirsizliği beni strese sokar.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %5, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %25 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %41, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %29’dur. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye çoğunlukla cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.41. Katılımcıların “Mesleğimdeki teknolojik gelişmeleri takip edememek stres düzeyimi artırır.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	<b>N</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Hiçbir Zaman	8	8,0
Nadiren	48	48,0
Çoğunlukla	32	32,0
Her Zaman	12	12,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.41’de “Mesleğimdeki teknolojik gelişmeleri takip edememek stres düzeyimi artırır.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %8, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %48 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %32, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %12’dir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.42. Katılımcıların “Okuldaki işlerin çok olması stres yaşamama neden olur.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeler Dağılımları**

	<b>N</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Hiçbir Zaman	8	8,0
Nadiren	41	41,0
Çoğunlukla	34	34,0
Her Zaman	17	17,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.42’de “Okuldaki işlerin çok olması stres yaşamama neden olur.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %8, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %41 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %34, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %17’dir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye nadiren cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

**Çizelge 4.43. Katılımcıların “Maaşımın yeterli olmaması bende strese neden oluyor.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzdeleri Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	4	4,0
Nadiren	23	23,0
Çoğunlukla	41	41,0
Her Zaman	32	32,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.43’te “Maaşımın yeterli olmaması bende strese neden oluyor.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %4, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %23 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %41, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %32’dir. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye çoğunlukla cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.



**Çizelge 4.44. Katılımcıların “Uzun süre trafikte kalmak beni strese sokar.” Cümlesine Verdikleri Yanıtların Frekansı ve Yüzelik Dağılımları**

	N	Yüzde (%)
Hiçbir Zaman	9	9,0
Nadiren	17	17,0
Çoğunlukla	34	34,0
Her Zaman	40	40,0
Total	100	100,0

Çizelge 4.44'te “Uzun süre trafikte kalmak beni strese sokar.” ifadesinde “Hiçbir zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %9, “Nadiren” yanıtını işaretleyenlerin oranı %17 “Çoğunlukla” yanıtını işaretleyenlerin oranı %34, “Her Zaman” yanıtını işaretleyenlerin oranı %40'tır. Katılımcıların büyük bölümü bu maddeye her zaman cevabını verirken, çok az bir bölümü ise hiçbir zaman cevabını vermiştir.

### 4.3 “Cinsiyet” Faktörüne Ait Bulgular

**Çizelge 4.45. Cinsiyet Faktörüne Göre “İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşıyorum.”Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar**

	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	t Testi		
					t	Sd	p
Soru 2	Kadın	55	2.90	.61	3.46	98	.001
	Erkek	45	2.44	.72			

P\* <0.05

4.45 numaralı çizelge incelendiğinde, “İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşıyorum.” cümlesindeki aritmetik ortalama, cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde; erkeklerin ortalaması 2.44,

kadınların ise ortalaması 2.90 şeklindedir. “İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşıyorum.” cümlesinde kadınlardaki standart sapma .61 bulunmuşken erkeklerde ise bu oran .72 bulunmuştur. Yapılan bağımsız grup t testinde kadınların ve erkeklerin puan ortalamalarında .001 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Çizelge 4.46. Cinsiyet Faktörüne Göre “Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar**

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t Testi		
					t	Sd	P
Soru 3	Kadın	55	3.10	.73	2.65	98	.009
	Erkek	45	2.71	.75			

4.46 numaralı çizelge incelendiğinde, “Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir.” cümlesindeki aritmetik ortalama, cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde; erkeklerin ortalaması 2.71, kadınların ise ortalaması 3.10 şeklindedir. “Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir.” cümlesinde kadınlardaki standart sapma .73 bulunmuşken erkeklerde ise bu oran .75 olarak bulunmuştur. Yapılan bağımsız grup t testinde kadınların ve erkeklerin puan ortalamalarında .009 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Çizelge 4.47. Cinsiyet Faktörüne Göre “Olaylardan çabuk etkilenirim.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar**

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t Testi		
					t	Sd	P
Soru 4	Kadın	55	2.76	.69	2.04	98	.04
	Erkek	45	2.46	.75			

4.47 numaralı çizelge incelendiğinde, “Olaylardan çabuk etkilenirim.” cümlesindeki aritmetik ortalama, cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını

anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde; erkeklerin ortalaması 2.46, kadınların ise ortalaması 2.76 şeklindedir. “Olaylardan çabuk etkilenirim.” cümlesinde kadınlardaki standart sapma .69 bulunmuşken erkeklerde ise bu oran .75 olarak bulunmuştur. Yapılan bağımsız grup t testinde kadınların ve erkeklerin puan ortalamalarında .04 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Çizelge 4.48. Cinsiyet Faktörüne Göre “Yaşadığım hastalıklar stres düzeyimi artırır.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar**

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t Testi		
					t	Sd	p
Soru 5	Kadın	55	2.72	.65	2.72	98	.008
	Erkek	45	2.35	.71			

4.48 numaralı çizelge incelendiğinde, “Yaşadığım hastalıklar stres düzeyimi artırır.” cümlesindeki aritmetik ortalamada, cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde; erkeklerin ortalaması 2.35, kadınların ise ortalaması ise 2.72 şeklindedir. “Yaşadığım hastalıklar stres düzeyimi artırır.” cümlesinde kadınlardaki standart sapma .65 bulunmuşken erkeklerde ise bu oran .71 olarak bulunmuştur. Yapılan bağımsız grup t testinde kadınların ve erkeklerin puan ortalamalarında .008 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Çizelge 4.49. Cinsiyet Faktörüne Göre “Ders programı bana uygun olduğunda stres yaşamam.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar**

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t Testi		
					t	Sd	p
Soru 18	Kadın	55	3.43	.85	2.49	98	.01
	Erkek	45	2.93	1.15			

4.49 numaralı çizelge incelendiğinde, “Ders programı bana uygun olduğunda stres yaşamam.” cümlesindeki aritmetik ortalamada, cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde; erkeklerin ortalaması 2.93, kadınların ise ortalaması 3.43 şeklindedir. “Ders programı bana uygun olduğunda stres yaşamam.” cümlesinde kadınlardaki standart sapma .85 bulunmuşken erkeklerde ise bu oran 1.15 olarak bulunmuştur. Yapılan bağımsız grup t testinde kadınların ve erkeklerin puan ortalamalarında .01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Çizelge 4.50 Cinsiyet Faktörüne Göre “Okulda iletişimin az olması beni strese sokar.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar**

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t Testi		
					t	Sd	p
Soru 19	Kadın	55	2.87	.88	2.05	98	.04
	Erkek	45	2.51	.86			

4.50 numaralı çizelge incelendiğinde, “Okulda iletişimin az olması beni strese sokar.” cümlesindeki aritmetik ortalamada, cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde; erkeklerin ortalaması 2.51, kadınların ise ortalaması 2.87 şeklindedir. “Okulda iletişimin az olması beni strese sokar.” cümlesinde kadınlardaki standart sapma .88 bulunmuşken erkeklerde ise bu oran .86 olarak bulunmuştur. Yapılan bağımsız grup t testinde kadınların ve erkeklerin puan ortalamalarında .04 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Çizelge 4.51. Cinsiyet Faktörüne Göre “Çalışmalarımın karşılığını almak beni olumlu etkiler.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar**

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t Testi		
					t	Sd	p
Soru 24	Kadın	55	3.78	.41	2.14	98	.03
	Erkek	45	3.53	.72			

4.51 numaralı çizelge incelendiğinde, “Çalışmalarımın karşılığını almak beni olumlu etkiler.” cümlesindeki aritmetik ortalama, cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde; erkeklerin ortalaması 3.53, kadınların ise ortalaması 3.78 şeklindedir. “Çalışmalarımın karşılığını almak beni olumlu etkiler.” cümlesinde kadınlardaki standart sapma .41 bulunmuşken erkeklerde ise bu oran .72 olarak bulunmuştur. Yapılan bağımsız grup t testinde kadınların ve erkeklerin puan ortalamalarında .03 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Çizelge 4.52. Cinsiyet Faktörüne Göre “Eğitim sisteminin belirsizliği beni strese sokar.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar**

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t Testi		
					t	Sd	p
Soru 30	Kadın	55	3.10	.76	2.21	98	.02
	Erkek	45	2.73	.93			

4.52 numaralı çizelge incelendiğinde, “Eğitim sisteminin belirsizliği beni strese sokar.” cümlesindeki aritmetik ortalama, cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde; erkeklerin ortalaması 2.73, kadınların ise ortalaması 3.10 şeklindedir. “Eğitim sisteminin belirsizliği beni strese sokar.” cümlesinde kadınlardaki standart sapma .76 bulunmuşken erkeklerde ise bu

oran .93 olarak bulunmuştur. Yapılan bağımsız grup t testinde kadınların ve erkeklerin puan ortalamalarında .02 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

#### 4.4 “Yaş” Faktörüne Ait Bulgular

**Çizelge 4.53. Yaş Faktörüne Göre “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi'ne (ANOVA) Ait Sonuçlar**

		ANOVA Sonuçları								
Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	
22-27	9	3.11	.92	G.Arası	15.70	4	3.92			
28-33	11	2.36	1.12	G.İçi	93.04	95	.97			
34-39	31	2.48	.88	Toplam						
40-45	31	2.06	1.06		108.75	99		4.008	.005	
45 ve üstü	18	1.66	.97							
Total	100	2.25	.04							

4.53 numaralı çizelge incelendiğinde, “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” cümlesindeki aritmetik ortalamada, yaş faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anova sonucunda ortalamaya en çok katılan öğretmen grubu 22-27 yaş arası öğretmenler; en az katılan öğretmen grubu ise 45 ve üstü yaş öğretmenlerdir. Yaş faktörüne göre puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p < .05$ ). Ortaya çıkan bu farkların hangi gruplar arasında meydana geldiğini bulmak için tamamlayıcı hesaplardan post-hoc Scheffe testi yapılmış ve ortaya çıkan sonuçlar 4.54’te çizelge olarak verilmiştir.

**Çizelge 4.54. Yaş Faktörüne Göre “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” Cümlesi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi’nden (ANOVA) Sonra Yapılmış Olan Tamamlayıcı Hesaplardan Scheffe Testine Ait Sonuçlar**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>P</i>
22-27	28-33	.74	.44	.59
	34-39	.62	.37	.59
	40-45	1.04	.37	.10
	45 ve üstü	1.44444*	.40	.01
28-33	22-27	-.74	.44	.59
	34-39	-.12	.34	.99
	40-45	.29	.34	.94
	45 ve üstü	.69	.37	.49
34-39	22-27	-.62	.37	.59
	28-33	.12	.34	.99
	40-45	.41	.25	.59
	45 ve üstü	.81	.29	.11
40-45	22-27	-1.04	.37	.10
	28-33	-.29	.34	.94
	34-39	-.41	.25	.59
	45 ve üstü	.39	.29	.76
45 ve üstü	22-27	-1.44444*	.40	.01
	28-33	-.69	.37	.49
	34-39	-.81	.29	.11
	40-45	-.39	.29	.76

4.54 numaralı çizelge incelendiğinde “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” cümlesi için yapılan tek yönlü varyans analiziden (ANOVA) sonra post-hoc Scheffe testine göre; 22-27 yaş arası öğretmenler, 45 ve üstü yaş öğretmenlere oranla bu cümleye daha çok katılmışlardır ve bu durum anlamlı bulunmuştur. Diğer bulguların ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığı ortaya çıkmıştır.

**Çizelge 4.55. Yaş Faktörüne Göre “Okul ikliminin bozulma ihtimali bende stres yaratıyor.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi’ne (ANOVA) Ait Sonuçlar**

ANOVA Sonuçları									
Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
22-27	9	3.11	.92	G.Arası	15.70	4	3.92		
28-33	11	2.36	1.12	G.İçi	93.04	95	.97		
34-39	31	2.48	.88						
Soru 25				Toplam					
40-45	31	2.06	1.06		108.75	99		4.00	.005
45 ve üstü	18	1.66	.97						
Total	100	2.25	1.04						

4.55 numaralı çizelge incelendiğinde, “Okul ikliminin bozulma ihtimali bende stres yaratıyor.” cümlesindeki aritmetik ortalamada, yaş faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anova sonucunda ortalamaya en çok katılan öğretmen grubu 22-27 yaş arası öğretmenler; en az katılan öğretmen grubu ise 45 ve üstü yaş öğretmenlerdir. Yaş faktörüne göre puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p < .05$ ). Ortaya çıkan bu farkların hangi gruplar arasında meydana geldiğini bulmak için tamamlayıcı hesaplardan post-hoc Scheffe testi yapılmış ve ortaya çıkan sonuçlar 4.56’da çizelge olarak verilmiştir.



**Çizelge 4.56. Yaş Faktörüne Göre “Okul ikliminin bozulma ihtimali bende stres yaratıyor.” Cümlesi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi’nden (ANOVA) Sonra Yapılmış Olan Tamamlayıcı Hesaplardan Scheffe Testine Ait Sonuçlar**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>p</i>
22-27	28-33	-.61	.36	.59
	34-39	-.24	.30	.96
	40-45	-.75	.30	.20
	45 ve üstü	-.61	.33	.50
28-33	22-27	.61	.36	.59
	34-39	.37	.28	.79
	40-45	-.14	.28	.99
	45 ve üstü	.005	.31	1.00
34-39	22-27	.24	.30	.96
	28-33	-.37	.28	.79
	40-45	-.51	.20	.19
	45 ve üstü	-.36	.24	.68
40-45	22-27	.75	.30	.20
	28-33	.14	.28	.99
	34-39	.51	.20	.19
	45 ve üstü	.14	.24	.98
45 ve üstü	22-27	.61	.33	.50
	28-33	-.005	.31	1.00
	34-39	.36	.24	.68
	40-45	-.14	.24	.98

4.56 numaralı çizelge incelendiğinde, “Okul ikliminin bozulma ihtimali bende stres yaratıyor.” cümlesini için yapılan tek yönlü varyans analiziden (ANOVA) sonra post-hoc Scheffe testine göre; tesadüfi bir fark bulunmuştur. Gruplar arasında ortaya çıkan bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

#### 4.5 “Medeni Durumu” Faktörüne Ait Bulgular

**Çizelge 4.57. Medeni Durum Faktörüne Göre “Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar**

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t Testi		
					t	Sd	p
Soru 3	Evli	63	3.07	.78	2.60	98	.01
	Bekâr	37	2.67	.66			

4.57 numaralı çizelge incelendiğinde, “Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir.” cümlesindeki aritmetik ortalamada, medeni durum faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde; evlilerin ortalaması 3.07, bekârların ise ortalaması 2.67 şeklindedir. “Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir.” cümlesinde evlilerdeki standart sapma .78 bulunmuşken bekarlarda ise bu oran .66 olarak bulunmuştur. Yapılan bağımsız grup t testinde kadınların ve erkeklerin puan ortalamalarında .01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

**Çizelge 4.58. Medeni Durum Faktörüne Göre “Maaşımın yeterli olmaması strese neden oluyor.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar**

	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	t Testi		
					t	Sd	p
Soru 33	Evli	63	2.87	.85	-2.14	98	.03
	Bekâr	37	3.24	.79			

4.58 numaralı çizelge incelendiğinde, “Maaşımın yeterli olmaması strese neden oluyor.” cümlesindeki aritmetik ortalama, medeni durum faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde; evlilerin ortalaması 2.87, bekârların ise ortalaması 3.24 şeklindedir. “Maaşımın yeterli olmaması strese neden oluyor.” cümlesinde evlilerdeki standart sapma .85 bulunmuşken bekarlarda ise bu oran .79 olarak bulunmuştur. Yapılan bağımsız grup t testinde kadınların ve erkeklerin puan ortalamalarında .03 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

#### 4.6 “Öğrenim Durumu” Faktörüne Ait Bulgular

**Çizelge 4.59. Öğrenim Durumu Faktörüne Göre “İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşıyorum.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi’ne (ANOVA) Ait Sonuçlar**

Grup	N	$\bar{x}$	ss	ANOVA Sonuçları					
				Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Ön lisans	3	3.00	1.00	G.Arası	3.32	2	1.66		
Lisans	73	2.58	.68	G.İçi	45.67	97	.47		
Lisansüstü	24	3.00	.65	Toplam	49.00	99		3.53	.03
Total	100	2.70	.70						

4.59 numaralı çizelge incelendiğinde, “İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşıyorum.” cümlesindeki aritmetik ortalama, öğrenim durumu faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anova sonucunda ortalamaya en çok katılan gruplar, ön lisans mezunu ve lisansüstü öğretmenler grubu; en az katılan grup ise lisans mezunu öğretmenlerin bulunduğu gruptur. Öğrenim durumu faktörüne göre puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p < .05$ ). Ortaya çıkan bu farkların hangi gruplar arasında meydana geldiğini bulmak için tamamlayıcı hesaplardan post-hoc Scheffe testi yapılmış ve ortaya çıkan sonuçlar 4.60’ta çizelge olarak verilmiştir.

**Çizelge 4.60. Öğrenim Durumu Faktörüne Göre “İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşarım.” Cümlesi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi’nden (ANOVA) Sonra Yapılmış Olan Tamamlayıcı Hesaplardan Scheffe Testine Ait Sonuçlar**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>p</i>
Ön Lisans	Lisans	.41	.40	.59
	Lisansüstü	.00	.42	1.00
Lisans	Ön Lisans	-.41	.40	.59
	Lisansüstü	-.41096*	.16	.04
Lisansüstü	Ön Lisans	.00	.42	1.00
	Lisans	.41096*	.16	.04

4.60 numaralı çizelge incelendiğinde, “İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşarım.” cümlesini için yapılan tek yönlü varyans analiziden (ANOVA) sonra post-hoc Scheffe testine göre; lisansüstü mezunu öğretmenler, lisans mezunu öğretmenlere oranla bu cümleye daha çok katılmışlardır ve bu durum anlamlı bulunmuştur. Diğer durumlar ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

**Çizelge 4.61. Öğrenim Durumu Faktörüne Göre “Başkalarıyla rekabet halinde hissetmek stres düzeyimi artırır.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi’ne (ANOVA) Ait Sonuçlar**

ANOVA Sonuçları										
Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	
Ön Lisans	3	3.66	.57	G.Arası	6.61	2	3.30			
Lisans	73	2.17	.85	G.İçi	67.97	97	.70			
Yüksek Lisans	24	2.12	.79	Toplam	74.59	99		4.71	.01	
Toplam	100	2.21	.86							

4.61 numaralı çizelge incelendiğinde, “Başkalarıyla rekabet halinde hissetmek stres düzeyimi artırır.” cümlesindeki aritmetik ortalama, öğrenim durumu faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anova sonucunda ortalamaya en çok katılan grup, ön lisans mezunu grubu; en az katılan grup ise lisansüstü mezunu öğretmenlerin bulunduğu gruptur. Öğrenim durumu faktörüne göre puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p < .05$ ). Ortaya çıkan bu farkların hangi gruplar arasında meydana geldiğini bulmak için tamamlayıcı hesaplardan post-hoc Scheffe testi yapılmış ve ortaya çıkan sonuçlar 4.62’de çizelge olarak verilmiştir.

**Çizelge 4.62. Öğrenim Durumu Faktörüne Göre “Başkalarıyla rekabet halinde hissetmek stres düzeyimi artırır.” Cümlesi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi’nden (ANOVA) Sonra Yapılmış Olan Tamamlayıcı Hesaplardan Scheffe Testine Ait Sonuçlar**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>p</i>
Ön Lisans	Lisans	1.48858*	.49	.01
	Lisansüstü	1.54167*	.51	.01
Lisans	Ön Lisans	-1.48858*	.49	.01
	Lisansüstü	.053	.19	.96
Lisans Üstü	Ön Lisans	-1.54167*	.51	.01
	Lisans	-.053	.19	.96

4.62 numaralı çizelge incelendiğinde, “Başkalarıyla rekabet halinde hissetmek stres düzeyimi artırır.” cümlesini için yapılan tek yönlü varyans analiziden (ANOVA) sonra post-hoc Scheffe testine göre; ön lisans mezunu öğretmen grubu , lisans ve lisansüstü mezunu öğretmen grubuna oranla bu cümleye daha çok katılmışlardır ve bu durum anlamlı bulunmuştur. Diğer durumlar ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

#### 4.7 “Kıdem Yılı” Faktörüne Ait Bulgular

**Çizelge 4.63. Kıdem Yılı Faktörüne Göre “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi’ne (ANOVA) Ait Sonuçlar**

ANOVA Sonuçları										
	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
	1-5 yıl	16	2.37	1.08	<b>G.Arası</b>	14.74	4	3.68		
	6-10 yıl	11	2.90	.70	<b>G.İçi</b>	94.00	95	.99		
<b>Soru</b>	11-15 yıl	27	2.51	.93	<b>Toplam</b>	108.75	99			
<b>10</b>	16-20	24	2.08	1.13					3.72	.007
	21 ve üstü	22	1.68	.94						
	Total	100	2.25	1.04						

4.63 numaralı çizelge incelendiğinde, “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” cümlesindeki aritmetik ortalamada, kıdem yılı faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anova sonucunda ortalamaya en çok katılan grup, 6-10 yıl arası kıdeme sahip öğretmen grubu; en az katılan grup ise 21 yıl ve üstü kıdeme sahip öğretmenlerin bulunduğu gruptur. Öğrenim durumu faktörüne göre puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p < .05$ ). Ortaya çıkan bu farkların hangi gruplar arasında meydana geldiğini bulmak için tamamlayıcı hesaplardan post-hoc Scheffe testi yapılmış ve ortaya çıkan sonuçlar 4.64’te çizelge olarak verilmiştir.

**Çizelge 4.64. Kıdem Yılı Faktörüne Göre “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” Cümlesi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi’nden (ANOVA) Sonra Yapılmış Olan Tamamlayıcı Hesaplardan Scheffe Testine Ait Sonuçlar**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>P</i>
1-5 yıl	6-10 yıl	-.53	.38	.75
	11-15 yıl	-.14	.31	.99
	16-20	.29	.32	.93
	21 ve üstü	.69	.32	.35
6-10 yıl	1-5 yıl	.53	.38	.75
	11-15 yıl	.39	.35	.87
	16-20	.82	.36	.27
	21 ve üstü	1.22727*	.36	.03
11-15 yıl	1-5 yıl	.14	.31	.99
	6-10 yıl	-.39	.35	.87
	16-20	.43	.27	.65
	21 ve üstü	.83	.28	.08
16-20	1-5 yıl	-.29	.32	.93
	6-10 yıl	-.82	.36	.27
	11-15 yıl	-.43	.27	.65
	21 ve üstü	.40	.29	.75
21 ve üstü	1-5 yıl	-.69	.32	.35
	6-10 yıl	-1.22727*	.36	.03
	11-15 yıl	-.83	.28	.08
	16-20	-.40	.29	.75



4.64 numaralı çizelge incelendiğinde, “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” cümlesini için yapılan tek yönlü varyans analiziden (ANOVA) sonra post-hoc Scheffe testine göre; 6-10 arası, 21 yıl ve üstü kıdeme sahip öğretmen grubu bu cümleye daha çok katılmışlardır ve bu durum anlamlı bulunmuştur.

#### 4.8 “Öğrenci Sayısı” Faktörüne Ait Bulgular

**Çizelge 4.65. Okuldaki Öğrenci Sayısı Faktörüne Göre “Genellikle stresli biriyimdir.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi’ne (ANOVA) Ait Sonuçlar**

ANOVA Sonuçları										
Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	
1-500	22	2.45	.67	G.Arası	4.02	3	1.34			
501-1000	73	2.27	.65	G.İçi	42.72	96	.44			
1001-2000	4	2.75	.95							
Soru 1								3.01	.03	
2001-4000	1	4.00								
				Toplam	46.75	99				
Total	100	2.35	.68							

4.65 numaralı çizelge incelendiğinde, “Genellikle stresli biriyimdir.” cümlesindeki aritmetik ortalamada, okuldaki öğrenci sayısı faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anova sonucunda ortalamaya en çok katılan grup, 2001-4000 arası öğrenciye sahip okulda çalışan öğretmen grubu; en az katılan grup ise 501-1000 arası öğrenciye sahip okulda çalışan öğretmenlerin bulunduğu gruptur. Öğrenim durumu faktörüne göre puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p < .05$ ). Yapılan homojenlik testi sonucunda homojenlik sağlanmadığı için Post-Hoc testi yapılamamıştır.

**Çizelge 4.66. Okuldaki Öğrenci Sayısı Faktörüne Göre “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi’ne (ANOVA) Ait Sonuçlar**

ANOVA Sonuçları									
Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
1-500	22	1.81	.79	G.Arası	13.76	3	4.58		
501-1000	73	2.28	1.06	G.İçi	94.98	96	.98		
1001-2000	4	3.75	.50						
Soru 11	2001-4000	1	3.00						
				Toplam	108.75	99		4.63	.005
Total	100	2.25	1.04						

4.66 numaralı çizelge incelendiğinde, “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” cümlesindeki aritmetik ortalamada, okuldaki öğrenci sayısı faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anova sonucunda ortalamaya en çok katılan grup, 1001- 2000 arası öğrenciye sahip okulda çalışan öğretmen grubu; en az katılan grup ise 1- 500 arası öğrenciye sahip okulda çalışan öğretmenlerin bulunduğu gruptur. Okuldaki öğrenci sayısı faktörüne göre puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p < .05$ ). Yapılan homojenlik testi sonucunda homojenlik sağlanmadığı için Post-Hoc testi yapılamamıştır.

**Çizelge 4.67. Okuldaki Öğrenci Sayısı Faktörüne Göre “Okulumun fiziki yapısının yetersizliği beni strese sokar.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi’ne (ANOVA) Ait Sonuçlar**

ANOVA Sonuçları										
Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	
1-500	22	2.00	.92	G.Arası	7.83	3	2.61			
501-1000	73	2.46	.92	G.İçi	86.16	96	.89			
1001-2000	4	3.00	1.41							
Soru 13 2001-4000	1	4.00								
				Toplam	94.00	99		2.91	.03	
Total	100	2.40	.97							

4.67 numaralı çizelge incelendiğinde, “Okulumun fiziki yapısının yetersizliği beni strese sokar.” cümlesindeki aritmetik ortalamada, okuldaki öğrenci sayısı faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anova sonucunda ortalamaya en çok katılan grup, 2001- 4000 arası öğrenciye sahip okulda çalışan öğretmen grubu; en az katılan grup ise 1- 500 arası öğrenciye sahip okulda çalışan öğretmenlerin bulunduğu gruptur. Okuldaki öğrenci sayısı faktörüne göre puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p < .05$ ). Yapılan homojenlik testi sonucunda homojenlik sağlanmadığı için Post-Hoc testi yapılamamıştır.

#### 4.9 “Okul Türü” Faktörüne Ait Bulgular

**Çizelge 4.68. Okul Türü Faktörüne Göre “Okuldaki gruplaşmalar bende stres yaratır.” Cümlesinin Bağımsız Grup t Testine Ait Sonuçlar**

	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	<i>t</i> Testi		
					<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Soru 30	Devlet Okulu	75	2.38	.78	2.14	98	.03
	Özel Okul	25	2.00	.76			

4.68 numaralı çizelge incelendiğinde, “Okuldaki gruplaşmalar bende stres yaratır.” cümlesindeki aritmetik ortalamada, okul türü faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için yapılan bağımsız grup t testinde; devlet okulunda çalışan öğretmenlerin ortalaması 2.38, özel okulda çalışan öğretmenlerin ortalaması 2.00 şeklindedir. “Okuldaki gruplaşmalar bende stres yaratır.” cümlesinde devlet okulunda çalışan öğretmenlerinin standart sapması .78 bulunmuşken özel okulda çalışan öğretmenlerde ise bu oran .76 olarak bulunmuştur. Yapılan bağımsız grup t testinde kadınların ve erkeklerin puan ortalamalarında .03 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

#### 4.10 “Branş” Faktörüne Ait Bulgular

**Çizelge 4.69. Branş Faktörüne Göre “Öğrencilerin dersle ilgili sorularına cevap verememek stres düzeyimi artırır.” Cümlesi İçin Yapılmış Olan Tek Yönlü Varyans Analizi’ne (ANOVA) Ait Sonuçlar**

ANOVA Sonuçları									
Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Sayısal	33	2.57	.90	G.Arası	7.70	3	2.56		
Sözel	46	2.56	.83	G.İçi	72.93	96	.76		
Kültür-sanat-spor	8	1.62	1.06						
Soru 17				Toplam	80.64	99		3.38	.021
Mesleki branş	13	2.15	.80						
Total	100	2.44	.90						

4.69 numaralı çizelge incelendiğinde, “Öğrencilerin dersle ilgili sorularına cevap verememek stres düzeyimi artırır.” cümlesindeki aritmetik ortalamada, branş faktörüne göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anova sonucunda ortalamaya en çok katılan grup, sayısal branşa sahip öğretmen grubu; en az katılan grup ise kültür-sanat-spor branşına sahip öğretmenlerin bulunduğu gruptur. Öğrenim durumu faktörüne göre puan ortalamaları karşılaştırıldığında aralarındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p < .05$ ). Ortaya çıkan bu farkların hangi gruplar arasında meydana geldiğini bulmak için tamamlayıcı hesaplardan post-hoc Scheffe testi yapılmış ve ortaya çıkan sonuçlar 4.70’te çizelge olarak verilmiştir.

**Çizelge 4.70. Branş Faktörüne Göre “Öğrencilerin dersle ilgili sorularına cevap verememek stres düzeyimi artırır.” Cümlesi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi’nden (ANOVA) Sonra Yapılmış Olan Tamamlayıcı Hesaplardan Scheffe Testine Ait Sonuçlar**

Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	<i>p</i>
	Sözel	.01	.19	1.00
Sayısal	kültür-sanat-spor	.95	.34	.06
Sözel	mesleki branş	.42	.28	.53
	Sayısal	-.01	.19	1.00
	kültür-sanat-spor	.94	.33	.05
	mesleki branş	.41	.27	.52
Kültür-sanat-spor	Sayısal	-.95	.34	.06
	Sözel	-.94	.33	.05
	mesleki branş	-.52	.39	.61
	Sayısal	-.42	.28	.53
Mesleki Branş	Sözel	-.41	.27	.52
	kültür-sanat-spor	.52	.39	.61
	Sözel	.01	.19	1.00
Sayısal	kültür-sanat-spor	.95	.34	.06
Sözel	mesleki branş	.42	.28	.53
	Sayısal	-.01	.19	1.00

4.70 numaralı çizelge incelendiğinde, “Öğrencilerin dersle ilgili sorularına cevap verememek stres düzeyimi artırır.” cümlesini için yapılan tek yönlü varyans analiziden (ANOVA) sonra post-hoc Scheffe testine göre; tesadüfi bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.





## 5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde Beşiktaş, Zeytinburnu ve Esenler ilçelerindeki liselerde görev yapan kadın ve erkek öğretmenlerin stres düzeylerinin karşılaştırmasını yapmak için uygulanan ölçeğin sonuçları, literatürdeki çalışmalarla desteklenmiş ve yorumlanmış, konu ile ilgili önerilerde bulunulmuştur.

### 5.1 Sonuç ve Tartışma

Liselerde görevli kadın ve erkek öğretmenlerin stres düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen bulgulara ait sonuçlar değerlendirilmiştir.

Çalışmada örneklem grubunu; %55 kadın, %45 erkek, %31 oranında 34-39 yaş arası, %31 oranında 40-45 yaş arası, %73 oranında lisans mezunu, %63 oranında evli, %27 oranında 11-15 yıl kıdeme sahip, %30 oranında 6 ve üstü yıl bulunduğu kurumda çalışan, %73 oranında 501-1000 kişilik okulda çalışan, %75 oranında devlet okulunda görev yapan, %74 oranında tam gün eğitim öğretim yapan okullarda çalışan, %46 oranında sözel branşa sahip öğretmenlerden oluşmaktadır.

#### 5.1.1 Öğretmen deneklerin "cinsiyet" faktörüne ait sonuç ve tartışmaları

Uygulanan ölçek sonrasında cinsiyet faktörüne göre, anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız grup t testinde 34 maddenin 8'inde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Stres Düzeyi Belirleme Ölçeği sonuçlarına göre kadın öğretmenlerin;

“İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşıyorum,

Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir,

Olaylardan çabuk etkilenirim,

Yaşadığım hastalıklar stres düzeyimi artırır,

Ders programı bana uygun olduğunda stres yaşamam,

Okulda iletişimin az olması beni strese sokar,

Çalışmalarımın karşılığını almak beni olumlu etkiler,

Eğitim sisteminin belirsizliği beni strese sokar.” sorularından erkek öğretmenlere oranla daha çok etkilendikleri, stres nedeni olarak bulunmuştur.

Kadın Öğretmenler;

“İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşarım.” ifadesine daha çok katılmışlardır. Bu durum; kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre, ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmamasını daha çok önemsedikleri ile açıklanabilir.

“Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir.” ifadesine daha çok katılmışlardır. Bunun nedeni; kadınlar evli de bekâr da olsalar Türk toplumda aile algısı içersinde, kadının yeri daha fazladır. Bu sebeple kadınların aile ile ilgili sorunlara daha duyarlı olmaları bu ifadenin açıklaması olabilir.

“Olaylardan çabuk etkilenirim.” ifadesine daha çok katılmışlardır. Bu durum; kadınların erkeklere oranla olaylara daha duygusal yaklaşımları ile açıklanabilir.

“Yaşadığım hastalıklar stres düzeyimi artırır.” ifadesine daha çok katılmışlardır. Bu durum; kadın öğretmenlerin, hastalandıkları dönemlerde evdeki görev ve sorumluluklarını yerine getiremedikleri düşüncesi ile erkek öğretmenlere göre daha çok stres yaşarlar ya da okuldaki işlerin aksadığı düşüncesi de bu durumun açıklaması olabilir. Bu çalışmadaki bulgular; Karakaya'nın (2013) okul yöneticileri üzerine yaptığı çalışmada; kişilerin hasta olduklarında stres düzeylerinin artmasıyla paralellik göstermektedir.

“Ders programı bana uygun olduğunda stres yaşamam.” ifadesine daha çok katılmışlardır. Bu durum; Gümüştekin'in (2004) Örgütsel Stres Yönetimi Ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama adlı çalışmasında; iş bölümünde veya akışında meydana gelen sorunlar ve düzensizlikler nedeniyle kişi gereğinden çok ve farklı iş yüküne maruz kalabilir. Bu durumda gereğinden fazla harcanan bedensel ve ruhsal çaba kişinin kapasitesine fazla gelebilir. Bunun sonucunda iyi bir iş ortaya çıkmayabilir, iş planlanan sürede yetiştirilemez, eksik ve hatalı bir iş ortaya çıkabilir, ifadesi ile örtüşmektedir. Uçucu personelde adil bir iş paylaşımı personelin daha az stres

yaşamısına neden olduğu görülmektedir. Buna paralel olarak yaptığım bu çalışmada İstendik bir ders programı sayesinde kadın öğretmenler iş yükü altında ezilmediklerini hissetmekte, fiziksel ve zihinsel olarak yorulmadıklarını düşünmekte, daha kaliteli bir zaman dilimi içinde derslerini yapabildiklerine inanmakta ve bunun sonucu olarak da eğitim-öğretime daha fazla yoğunlaşabilmeleri ile açıklanabilir.

“Okulda iletişimin az olması beni strese sokar.” ifadesine daha çok katılmışlardır. Bu durum; Cüceloğlu'na (2000) göre: “Belli bir topluluk içinde yaşayan ve bu topluluktaki diğer canlılarla ilişki içinde bulunan bütün canlılar iletişim kurmak zorundadırlar. İçeriği ne olursa olsun, bir sorunu çözmek için insanların düşünce alışverişinde bulunmaları, bir başka deyişle iletişim kurmaları gerekir.” ifadesi ile paralellik göstermektedir. Kadın öğretmenlerin duygu ve düşüncelerini, oluşan sorunları çözmede fikir ve düşünce alışverişi yapmayı yani iletişim kurmayı erkek öğretmenlere göre daha çok tercih etmeleri ile açıklanabilir.

“Çalışmalarımın karşılığını almak beni olumlu etkiler.” ifadesine daha çok katılmışlardır. Bu durum; Artan'ın (1986) çalışanlar çok çaba göstermelerine rağmen istedikleri statüye gelemedikleri zaman hayal kırıklığı yaşarlar. Çalışmalarının ve uğraşlarının karşılıksız kalması ise kişide strese yol açar. Yetersiz kapasiteyle çalışmaya başlarlar ve üst yönetime yönelik olumsuz düşüncelere kapılırlar ifadesi ile benzerlik göstermektedir.

Ayrıca Güney (2001), “Ücret iş görenler için örgütün üretimine ve işleyişine yaptığı katkının hak edilmiş ödülü ve karşılığıdır. Çalışmanın karşılığı olarak alınan ücretin beklenenden az olması, yetersiz zamlar ya da ikramiyeler, parasal yükümlülüklerini tam olarak ve zamanında yerine getiremeyeceği anlamına gelir. Bu durum bireyin kendisine ve ailesine gerekli olan asgari şartları sağlayabilmesi için, ek iş aramasına, özellikle geceleri ya da en azından tatil günleri ek işlerde çalışma mecburiyetinde kalmalarına neden olmaktadır. Bunun sonucunda aşırı yorgunluk ve buna bağlı olarak stres yaşanır.” İfadesi ile de aynı doğrultudadır.

Kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre, çalışmalarının karşılığında aldıkları ücretin yeterli olmadığını düşünmeleri ve yaptıkları çalışmaların karşılığında motive olabilmek için maaş dışında ödüle ya da statü yükselmesine ihtiyaç duymaları ile açıklanabilir.

“Eğitim sisteminin belirsizliği beni strese sokar.” ifadesine daha çok katılmışlardır. Bu durum Karakaya'nın (2013) alışmasında; örgütün belli ve anlaşılabilir bir çizgisinin olmaması, hedef oluşturulmamış olması, misyon ve vizyonun eksikliği veya olmaması, uzmanlaşmadaki yetersizlikler, sosyal desteğin yetersiz olması, farklılıklar, ilişkilerde zayıflık veya iletişimin az olması stres kaynağıdır, şeklinde ifade edilmiştir.

Kadın retmenlerin erkek retmenlere göre belirgin ve anlaşılır bir eğitim politikasında çalışmayı, hedeflerin belirginliğini, okulun vizyon ve misyonuna uygun çalışmayı, okuldaki ilişkilerin düzenliliğini ayrıca sosyal desteğin daha fazla olmasını istemeleri ile açıklanabilir.

Örgütler büyüdükçe ve kompleks yapıya sahip olunca çalışanların örgütsel stresleri de artmaktadır. Örgütlerin yapısı ile ilgili olan stres nedenlerinin yanı sıra örgütle dolaylı olarak ilgili stres nedenleri de vardır. Bunlar; iş yükünün azlığı veya fazlalığı, zamanın sınırlılığı, yetki ve sorumluluk dengesizliği, rol belirsizliği, çalışma koşulları, insan ilişkileridir (Pehlivan, 2000).

İş yaşamı yirminci yüzyılda erkek ağırlıklı olarak sürmüştür. Kadınlar dünya nüfusunun yarısını oluşturmalarına rağmen iş yaşamında erkekler kadar aktif rol alamamışlardır. İş dünyasında son yıllarda yaşanan en önemli değişiklik, kadınların iş dünyasında yoğun bir şekilde yer almaya başlamalarıdır (Barutçugil, 2002).

Özellikle rolünü yerine getirmede yaşanan güçlükler, iş yerindeki diğer bireylerle çatışma içinde olma günümüzde kişinin cinsiyetine dayanan rolleriyle alakalı yaşanan iş stres etkenlerindedir (Işıkhan, 2004).

Yaşadığımız ağda kadınlar ve erkekler iş yaşamında hemen hemen eşit şekilde görev almaktadır. Ancak kadının ve erkeğin yaşamış olduğu stres eşitleri, düzeyleri, belirtileri ve sonuçları bakımından farklılık göstermektedir.

Bu çalışmadan çıkan sonuçlara göre kadın retmenlerin; kişisel özellikler, yaşantılar, örgüt yapısı, okul iklimi ve çalışma koşulları açısından erkek retmenlere göre çok daha duyarlı oldukları ortaya çıkmıştır.

### 5.1.2 Öğretmen deneklerin "yaş" faktörüne ait sonuç ve tartışmaları

Uygulanan ölçek sonrasında yaş faktörüne göre, anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bu analiz sonucunda 34 maddenin 2'sinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Öğretmenlerin "Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum." ifadesine verdikleri yanıtlara göre 22–27 yaş arası öğretmen grubun diğer yaş gruplarına oranla bu ifadeye daha çok katıldığı görülmektedir.

Bu durum Tutar'a göre (2000) okuldaki fiziksel yapının yetersiz oluşu bedensel, zihinsel ve psikolojik yorgunluğa sebep olan stres kaynaklarıdır ifadesi ile benzerlik taşımaktadır.

Ayrıca Eren' in (2004) çalışmasında iş seyrinin düzensiz oluşunun ortaya çıkardığı problemlerin sonucunda öğretmenler yoğun ve farklı iş yükü ile karşı karşıya kalabilir. Mesleğin gerektirdiği bedensel ve zihinsel efor öğretmenlerin kapasitesinin üstünde olabilir. Eğitim-öğretimin kalitesi düşebilir. Bu nedenle; öğretmen ve idarecilerin stres düzeyleri üzerinde olumsuz bir etki oluşturabilir ifadesi ile de örtüşmektedir.

Buradan yola çıkarak mesleğe yeni başlayan 22–27 yaş arası öğretmen deneklerin iş akışı, görev yükü, zihinsel ve bedensel olarak kapasitelerinin üstünde bir çalışma performansı göstermelerinin istenmesinden dolayı mesleğin kendilerini yıpratmasından endişe duymaları ve 22–27 yaş grubu öğretmenlerin öğretmenliğe yeni başladıkları için mesleğin yıpratıcı olduğu algısı ile açıklanabilir.

Öğretmenlerin "Okul ikliminin bozulma ihtimali bende stres yaratıyor." ifadesine verdikleri yanıtlara göre 22–27 yaş arası öğretmen grubun diğer yaş gruplarına oranla bu ifadeye daha çok katıldığı görülmektedir.

Bu durum Yüçetürk'ün (2003) çalışmasında, moral bozukluğu ve okul ortamının kötü olması örgüt içi stres nedenlerindedir. Çalışmaların insan merkezli olması, anlayışlı olma, yardımlaşmanın olduğu ortamlarda bireyler stres yaşamazlar. Fakat birlikte çalışmanın olmadığı, gruplaşmaların yoğun olduğu, ayrımcılığın yaşandığı, bencilliğin üst seviyede olduğu, oluşan sorunların çözümlenemediği, baskı kültürü ve üstünlük mücadelesinin olduğu örgütlerde hemen hemen bütün çalışanlarda stres görülür ifadesi ile benzerlik taşımaktadır.

Yüçetürk'ün çalışmasında da belirtildiği gibi okul ikliminde meydana gelebilecek herhangi bir olumsuz durumla karşılaşan öğretmenler stres yaşayabilirler.

Göksoy, Arıcan, Eriş'in (2015) yaptığı çalışmada 21-30 yaş grubunda bulunan öğretmenler 31-40 yaş grubunda bulunanlar öğretmenlere göre "orta" düzeyinde daha fazla "örgütsel kaynaklı stres" yaşadıkları, 21-30 yaş grubunda bulunan öğretmenler 31-40 yaş grubunda bulunanlar öğretmenlere göre "az" düzeyinde de olsa daha fazla "stres belirtileri" göstermektedirler. Yine 21-30 yaş grubunda bulunan öğretmenler 31-40 yaş grubunda bulunanlar öğretmenlere göre "az" düzeyinde de olsa 31-40 yaş grubu öğretmenlerinden daha fazla stres performanslarını olumsuz etkilemektedir, ifadesi ile paralellik göstermektedir.

Öğretmenlerin okuldaki olumlu ya da olumsuz atmosferden etkilenmeleri, grup çalışmasına daha fazla önem vermeleri, paylaşımcı ve yardımsever olmaları 22-27 yaş grup öğretmenler arasında daha fazla önemsenmekte ve istenmektedir. Bu da 22-27 yaş grubu öğretmenlerin çalışmaya katılan denekler arasında en genç grup olması ile açıklanabilir.

### **5.1.3 Öğretmen deneklerin "medeni durum" faktörüne ait sonuç ve tartışmaları**

Uygulanan ölçek sonrasında medeni durum faktörüne göre, anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız grup t testinde 34 maddenin 2'sinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Öğretmenlerin "Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir." ifadesine verdikleri yanıtlara göre evli öğretmen grubunun bekâr öğretmen grubuna göre bu ifadeye daha çok katıldığı görülmektedir.

Bu durum Ekinci ve Ekici'nin (2003) ticaret ve sanayi işletmelerinin yöneticileri ile yaptığı çalışmada ifade ettiği üzere; evlilik, eşlerden birinin vefa etmesi, eşlerin ayrılması, ebeveynlerin çocukları ile olan ilişkileri, eşlerden birinin diğerine göre baskın karakterli olması, ailede yaşanan hastalıklar, üzüntüler vb. olaylar ailede stres oluşturabilecek bazı nedenlerdendir ifadesi ile benzerlik göstermektedir.

Bunun nedeni; evli öğretmenlerin bekâr öğretmenlere göre daha fazla sorumluluk almak zorunda olması, kendini eşine karşı ifade etmek zorunda olması, eşlerin birbirinden ayrılma endişesi taşımaları, çocukları olan evli öğretmenlerin çocuklarının yaşantıları ile

ilgilenmek zorunda olmaları vb olaylar evli öğretmenlerde bekâr öğretmenlere göre daha fazla strese neden olmasıyla açıklanabilir.

Öğretmenlerin “Maaşımın yeterli olmaması strese neden oluyor.” ifadesine verdikleri yanıtlara göre evli öğretmen grubunun bekâr öğretmen grubuna göre bu ifadeye daha çok katıldığı görülmektedir.

Maaş, kişilerin çalıştıkları kuruma ve kurumun genel durumuna kazandırdığı katkının sonucunda elde etmeyi beklediği ödül ve karşılıktır. Emeğinin karşılığında aldığı paranın çalışanın beklediğinden az olması ve doyurucu olmayan zamlar, maddi sorumluluklarını gerektiği şekilde karşılayamayacağı anlamındadır.

Bu durum; Güney'in (2001) araştırmasında; ücret, iş görenler için örgütün üretimine ve işleyişine yaptığı katkının hak edilmiş ödülü ve karşılığıdır. Çalışmanın karşılığı olarak alınan ücretin beklenenden az olması, yetersiz zamlar ya da ikramiyeler; kendisinin, eşinin ve çocuklarının ihtiyaçlarını ekonomik olarak tam ve zamanında karşılamayacağı şeklinde ifade edilebilir. Öğretmenlerin kendi ihtiyaçlarını ve ailesinin ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için öğretmenlik dışında iş aramasına, hafta sonları başka işlerde çalışmak zorunda kalmalarına sebep olmaktadır. Böylece yorgunluk ve stres yaşanır ifadesi ile örtüşmektedir.

Bunun nedeni; evli öğretmenlerin bekâr öğretmenlere göre, aile giderlerinin çok olması, maddi sorumluluklarının daha fazla olması, sosyal yaşantı için gerekli maddi gücün daha çok olması gerektiği vb. konular olabilir. Bu da öğretmenlerin okul dışında özel ders vermeleri, dershanede çalışmaları ya da öğretmenlik dışında ek işler yapmak zorunda olmalarını getirmektedir. Bu sebeple evli öğretmenler bekâr öğretmenlere göre çok daha fazla stres yaşamaktadırlar şeklinde ifade edilebilir.

#### **5.1.4 Öğretmen deneklerin "öğrenim durumu" faktörüne ait sonuç ve tartışmaları**

Uygulanan ölçek sonrasında öğrenim durumu faktörüne göre, anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bu analiz sonucunda 34 maddenin 2'sinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Öğretmenlerin, “İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşarım.” ifadesine verdikleri yanıtlara göre ön lisans ve lisansüstü mezunu öğretmen gruplarının lisans mezunu öğretmen grubuna oranla bu ifadeye daha çok katıldığı görülmektedir.

Bu durum; Artan'ın (1986) çalışmasında; eğitim düzeyine göre düşük statüde veya yüksek statüde olan öğretmenlerin bilgi ve becerilerini gerektiği şekilde kullanamaması ve sorumlulukların az ya da fazla verilmesi gibi olumsuzlukların yaşanmasına sebep olur. Bu gibi durumlarda; kişinin eğitim düzeyi yüksek olmasına karşın yaptığı görevin sorumlulukları eğitimine ve kapasitesine göre daha düşük kalmakta ve kişi stres yaşamaktadır. Kişilerin eğitim düzeylerinin düşük olmasına karşın verilen yetki ve sorumluluğun fazla olması da kişilerin kendini yetersiz hissetmesi sonucu stres yaşamalarına sebep olur ifadesi ile paralellik göstermektedir.

Bunun nedeni; lisansüstü eğitim almış öğretmenlerin statü ve yetkilerinin daha fazla olması gerektiği algısı ile ihtiyaçlarının lisans eğitimi almış öğretmenlere göre daha öncelikle karşılanması gerektiğini düşünmeleri ile açıklanabilir. Ayrıca yalnızca ön lisansını tamamlamış öğretmenler, lisansını tamamlamış öğretmenlere oranla daha büyük yaşta ve daha tecrübeli oldukları için ihtiyaçlarının daha öncelikli olarak karşılanması gerektiği düşüncesi ve isteği ile açıklanabilir.

Öğretmenlerin, "Başkalarıyla rekabet halinde hissetmek stres düzeyimi artırır." ifadesine verdikleri yanıtlar incelendiğinde, ön lisanstan mezun öğretmen grubunun lisansüstü ve lisan mezunu öğretmen gruplarına oranla bu ifadeye daha çok katıldığı görülmektedir.

Bu durum; Tutar'ın (2004) yardımlaşma, birlikte çalışma gibi kavramların olmadığı, bu kavramların yerine rekabetin, adam kayırmanın, gücünü üstün kılmanın egemen olduğu durumlar stres için kaynak olacaktır ifadesi ile benzerlik göstermektedir.

Karakaya'nın (2013) çalışmasında; örneklem grubunu oluşturan yöneticilerin, kendimi başkalarıyla rekabet halinde hissediyorum, cümlesi özel okulda çalışan yöneticilerin lehine sonuçlanmıştır, şeklinde bir sonuç elde edilmiştir. Elde edilen bu sonuç; özel okulda çalışan yöneticilerin kendi mevkilerini veya okulunun bulunduğu mevkiyi korumak ya da geliştirmek istemelerinden kaynaklanmaktadır, ifadesiyle açıklanmıştır.

Bu çalışmamda; ön lisans mezunu öğretmen grubu deneklerin kendilerini lisans ve yüksek lisans mezunu öğretmenlere karşı kendilerini rekabet halinde hissettikleri sonucu çıkmıştır.

Bunun nedeni; ön lisans mezunu öğretmenlerin diğer grup öğretmenlerine göre daha yaşlı olmaları, kendilerini düşük statüde algılamaları, teknolojik gelişmelere ayak



uydurmakta güçlük çekmeleri, ekip çalışmasının olmadığı düşüncesi yani herkesin bireysel bir çaba içinde olduğunu düşünmeleri ile açıklanabilir.

#### **5.1.5 Öğretmen deneklerin "kıdem yılı" faktörüne ait sonuç ve tartışmaları**

Uygulanan ölçek sonrasında kıdem yılı faktörüne göre, anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bu analiz sonucunda 34 maddenin 1'inde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Ölçeğe katılanların, "Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum." cümlesine verdikleri yanıtlarda; kıdem yılı 6-10 yıl arasında olan öğretmen grubu, başka kıdeme sahip öğretmen gruplarına göre bu cümleye daha çok katıldığı görülmektedir.

"Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum." cümlesine 6-10 yıl arası görev yapmış öğretmen grubunun daha çok katılmış olması meslekte yıpranmaya başladıkları düşüncesi, mesleğe başladıkları ilk zamanlardaki istek ve heyecanlarını kaybetmeye başlamaları, yaptıkları çalışmaların karşılığında motivasyonlarını arttırmaya yönelik ödüllendirmeyi almamaları ile açıklanabilir.

#### **5.1.6 Öğretmen deneklerin "okulunuzdaki öğrenci sayısı" faktörüne ait sonuç ve tartışmaları**

Uygulanan ölçek sonrasında okulunuzdaki öğrenci sayısı faktörüne göre, anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bu analiz sonucunda 34 maddenin 3'ünde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Öğretmenlerin, "Genellikle stresli biriyimdir." ifadesine verdikleri yanıtlara göre 2001–4000 öğrenciye sahip okul öğretmenlerinin grubu diğer gruplara oranla bu ifadeye daha çok katıldığı görülmektedir.

Karakaya'nın (2013) çalışmasında; "4001 ve üstü öğrenciye sahip okulların yöneticilerinin olduğu grup, diğer gruplarda bulunan yöneticilere göre yaptıkları iş sebebiyle daha çok yıprandıklarını düşünmekte ve bu durum onlarda stres oluşturmaktadır. Bunun sebebi; öğrencinin fazla olması veli, öğretmen ve personelin de fazla olması demek olduğu için yöneticilerin kendilerini çok daha fazla yıpranmış hissetmelerine sebep olduğu söylenebilir. 4001 ve üstü öğrenciye sahip okulların yöneticilerinin olduğu grup, okul ikliminin bozulma ihtimalinden rahatsızlık duymaktadır. Çünkü kalabalık okullarda ortaya çıkan olumsuz olayların okul iklimini bozma ihtimali,

öğretmen sayısı az olan okullara oranla daha yüksektir denilebilir.” ifadeleri ile açıklanmıştır.

Bu araştırmada ise; 2001-4000 arası öğrenciye sahip okullarda görevli öğretmenlerin kendilerini genellikle stresli biri olarak algıladıkları sonucu tespit edilmiştir.

Ayrıca öğretmenlerin, “Okulumun fiziki yapısının yetersizliği beni strese sokar.” ifadesine verdikleri yanıtlara göre 2001–4000 öğrenciye sahip okul öğretmenleri grubunun diğer gruplara oranla bu ifadeye daha çok katıldığı görülmektedir.

Bu durum; 2001-4000 arası öğrenciye sahip okullarda çalışan öğretmenlerin diğer grup öğretmenlerine göre görev yaptıkları okullardaki fiziki yapının yetersiz olmasından rahatsızlık duyduğu, okullarının kalabalık olmasından dolayı sıkıntı yaşamaları, daha çok yorulmaları ve bunun sonucunda daha fazla stres yaşamaları ile açıklanabilir.

Öğretmenlerin, “Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.” ifadesine verdikleri yanıtlara göre 1001–2000 öğrenciye sahip okul öğretmenleri grubunun diğer gruplara oranla bu ifadeye daha çok katıldığı görülmektedir.

Bu durum Karakaya'nın (2013) araştırmasında; “Yöneticilerin, bu işin giderek beni yıpratacağından korkuyorum ifadesine verdikleri yanıtlar okulunuzdaki öğrenci sayısı değişkenine göre karşılaştırıldığında farklılık göstermektedir. Bu bulgulara göre 4001 ve üstü öğrenciye sahip okul yöneticileri grubu diğer gruplara göre bu işin giderek beni yıpratacağından korkuyorum ifadesine daha çok katıldığı söylenebilir.” ifadesi ile kısmen benzerlik göstermektedir.

Bu çalışmada da 1001-2000 arası öğrenciye sahip okullarda görev yapan öğretmenler, bu mesleğin kendilerini zamanla yıpratacağına inanmaktadırlar.

Bunun nedeni; bu grup öğretmenlerin çalıştıkları okulların öğrenci sayısının çok oluşu ve daha çok yorulmaları bunun sonucunda da stres düzeylerinin yükselmesi ile açıklanabilir.

### **5.1.7 Öğretmen deneklerin “okul türü” faktörüne ait sonuç ve tartışmaları**

Uygulanan ölçek sonrasında okul türü faktörüne göre, anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız grup t testinde 34 maddenin 1'inde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Öğretmenlerin, “Okuldaki gruplaşmalar bende stres yaratır.” ifadesine verdikleri yanıtlara göre devlet okulu öğretmenlerinin özel okul öğretmenlerine oranla bu ifadeye daha çok katıldığı görülmektedir.

Bu durum Aydın’ın (2002) araştırmasında yer alan; iş yerindeki kişilerin birleşmesi sonucu kümeleşme meydana gelir. İş yerinde çalışanların kendi aralarındaki etkileşim kişileri olumlu yönde veya olumsuz yönde etkiler. Çalışanlar, iş ortamındaki ilişkilerini iyi düzenleyemezlerse bu durumdan hem kendileri hem de diğer çalışanlar olumsuz etkilenir ve bundan ötürü kötü bir çalışma ortamının meydana gelmesine neden olurlar. Bu da önem ve süreklilik arz eden stres kaynağıdır ifadesi ile örtüşmektedir.

Ayrıca Bayram’ın (2006) çalışmasında; insanlar sosyal yaşamlarını özel hayatlarının dışında çalışma ortamlarında da devam ettirmektedirler. Bu nedenle çalışma ortamındaki kişiler arası etkileşim bireylerin stres düzeylerinde etkili olmaktadır. Mesai arkadaşları ile yaşanan sözlü veya fiili tartışmalar stres nedenlerindedir ifadesi ile benzerlik göstermektedir.

Bu araştırmada devlet okulu öğretmenlerinin okullarındaki gruplaşmadan rahatsızlık duydukları sonucu çıkmıştır.

Bunun nedeni; devlet okulu öğretmenlerinin özel okuldaki öğretmenlere göre, mesai arkadaşlarını daha çok önemsemeleri, sosyal yaşamlarında mesai arkadaşları ile daha fazla vakit geçirmeleri, kişiler arası etkileşimlerde hizip gruplaşmalarından hoşlanmadıkları ve bu grupların çalışma ortamlarında olmamasını istemeleri ile ifade edilebilir.

#### **5.1.8 Öğretmen deneklerin “branş” faktörüne ait sonuç ve tartışmaları**

Uygulanan ölçek sonrasında branş faktörüne göre, anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Bu analiz sonucunda 34 maddenin 1’inde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Öğretmenlerin, “Öğrencilerin dersle ilgili sorularına cevap verememek stres düzeyimi artırır.” ifadesine verdikleri yanıtlara göre sayısal branşına sahip öğretmen grubunun, diğer branşlara sahip öğretmenlere oranla bu ifadeye daha çok katıldığı görülmektedir.

Karakaya’nın araştırmasında (2013) sözel branşa sahip yöneticilerin genel olarak stresli biri oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada ise sayısal branşa sahip

öğretmenlerin stres düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani iki çalışmanın sonuçları birbiriyle örtüşmemektedir.

Bu durum; sayısal derslerin diğer derslere oranla daha zor ve kapsamlı olması ya da sayısal branşa sahip öğretmenlerin alanlarıyla ilgili bilgi düzeylerinin yeterli olmadığı düşüncesi ile açıklanabilir.

## **5.2 Öneriler**

Bu bölümde uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler bulunmaktadır.

### **A. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

- 1.** Bu çalışma kadın öğretmenlerin iş ve günlük yaşamında daha stresli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle kadın öğretmenlere yönelik psikolojik destek sağlanması yararlı olabilir.
- 2.** Kadın öğretmenlerin kendilerini psikolojik olarak iyi hissedebilmeleri için ders programları hazırlanırken istekleri göz önünde bulundurulabilir.
- 3.** Kadın öğretmenler iletişimsiz bir ortamda çalışmaktan dolayı stres yaşamaktadırlar. Bu durumu en aza indirmek için okul dışı faaliyetler düzenlenebilir.
- 4.** Kadın öğretmenlerin iş yaşamındaki motivasyonunu arttırmak için maddi ve manevi ödüllerin artırılması sağlanabilir.
- 5.** Kadın öğretmenler eğitim sistemindeki belirsizlikler nedeni ile daha çok stres yaşamaktadırlar. Bunu en aza indirmek için kadın öğretmenler eğitim ve öğretimdeki gelişmeler ve değişiklikler ile ilgili olarak bilgilendirilebilir.
- 6.** Kadın öğretmenlere yönelik hizmet içi eğitimler fazlaştırılabilir.
- 7.** Maaş yetersizliği öğretmenlerin en büyük stres nedenlerindedir. Bu durumu azaltabilmek için öğretmen maaşlarını yükseltilebilir.
- 8.** Öğretmenlerin eğitim seviyelerini yükseltmeleri için üniversitelerle işbirliği yapılabilir ve tüm öğretmenler aynı eğitim seviyesine ulaştırılabilir.
- 9.** Okulların fiziki yapılarının iyileştirilmesi öğretmenin ders işlerken yaşadığı stresi azaltır. Bu sebeple okulların fiziki yapısı düzeltilip eksiklikleri giderilebilir.

10. Öğrenci sayılarının düşürülmesi öğretmenin yükünü azaltacağı için daha çok okul yapılabilir.

11. Milli eğitim bakanlığının üniversitelerle ortaklaşa düzenleyecekleri eğitimler ile öğretmenlerin branşları ile ilgili eksik olduklarını düşündükleri konularda eğitim almaları sağlanabilir.

### **B. Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. Yapılan bu çalışma ilkokullarda da uygulanabilir.
2. Yapılan bu çalışma ortaokullarda da uygulanabilir.
3. Bu çalışma İstanbul'un başka ilçelerinde de uygulanabilir.
4. Bu çalışma diğer şehirlerde uygulanabilir.

Bu çalışmadan yola çıkılarak; öğretmenlerin stres nedenlerinin neler olduğu tespit edilip nasıl başa çıkacakları ile ilgili araştırmalar yapılabilir.



## KAYNAKLAR

- Aftab, H. &Javeed, A.** 2012, 'The Impact of JobStress on The CounterproductiveWorkBehavior (CWB) A Case Study FromThe Financial Sector of Pakistan', *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 4(7), 590-604.
- Agwu, M.O. & Tiemo, J.A.** 2012, 'Problems and Prospects of Stress Management in the Nigeria Liquefied Natural Gas Construction Project Bonny', *Journal of Emerging Trends in Economic sand Management Sciences (JETEMS)* 3(3), 266- 271.
- Akpınar, B.** 2013 'Öğretmen Adaylarının Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Analizi', *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, no: 21, s. 229-241.
- Anadolu Üniversitesi** (2013). *Çatışma Ve Stres Yönetimi-II*. Eskişehir.
- Arık, İ. A.** (1996) *Motivasyon ve Heyecana Giriş*. İstanbul, Çantay Kitabevi.
- Arıkan, Ç. & Aktaş, A.** 1988, 'Kişilik Özellikleri İle Aile ve Çevre Yaşantısının Kalp Hastalığının Oluşumuna Etkisi', *Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi*, Ankara, 15-21 Ekim.
- Artan, İ.** (1986). *Örgütsel Stres Kaynakları İle Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama*. İstanbul: Basisen Kültür ve Eğitim Yayınları
- Aslan, M.** (1995).*Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya, Türkiye.
- Ay, H.** (2003). *Stres Yönetimi ve Örgütsel Verimlilik Uygulamalı Bir Çalışma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

- Aydın, İ.P.** (2002). *İş Yaşamında Stres*. Ankara: Pegem A Yayıncılık
- Aydın, M. & Yıldız, M** 2000, *Yirmi birinci Yüzyılda Polis, Temel Sorunlar, Çağdaş Yaklaşımlar*, Ankara.
- Aytaç, S.** (2009). *İş Stresi Yönetimi El Kitabı, İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi Kitabı*. İstanbul, Casgem.
- Balcı, A.** (2000). *Öğretim Elemanlarının İş Stresi, Kuram ve Uygulamalar*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z** 1989, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z** 1998, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Baltaş, A. & , Baltaş, Z** 2002, *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 21. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Barutçugil, İ.** (2002). *İş Hayatında Kadın Yönetici*, İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Işıksan, V.** (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Ankara: Sandal Yayıncılık.
- Başaran, İ. E** 1982, *Örgütsel Davranış*, A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını, Ankara.
- Baykal Özalp, Y.** (2014) *Öğretim Elemanlarında İş Stresine Neden Olan Örgütsel Etmenler Ve Öğretim Elemanlarının Örgütsel Stresle Baş Etme Stratejileri (Trakya Üniversitesi Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması Ve Ekonomisi Bilim Dalı, Eskişehir.
- Bayram, S** 2006, *'Örgütsel Stres Faktörleri Ve Rehber Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama'*, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Beck, C.L. & Gargiulo, R.M** 1983, 'Burnout In Teachers Of Retarded And Nonretarded Children', *Journal of Educational Research*, s. 169-173.
- Bezci, Ş** 2010, 'Taekwondo Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi', Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Braham, B. J.** (1998). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Hayat Yayınları.



- Büyüköztürk, Ş.** 2002, 'Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı' *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 32, 470-483
- Cartwright, S. & Cooper, C. L** 1997, *Managing Workplace Stres*, Sage Publications, New York.
- Cüceloğlu, D.** (1994). *İnsan Ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Cüceloğlu, D.** (2000). *Yeniden İnsan İnsana*. İstanbul: Remzi Kitap Evi.
- Davis, K** 1982, 'İşletmelerde İnsan Davranışı' , Çev: TOSUN, Kemal, *İstanbul Ün. İşletme Fak. Yayınları*, s. 45–566.
- Doğan, B. & Eser, M.** 2013, 'Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği'. *Electronic Journal of Vocational Colleges UMYOS Özel Sayı*, 29-39.
- Doğan, F** 2008, Sınıf Öğretmenlerinin Stres Kaynakları Ve Baş Etme Yolları (Kilis İli Örneği), Ankara.
- Drake, R. & Smith, P.** 1990, *Sanayide Davranış Bilimleri*, Çev. Kemal Tosun ve diğerleri, İ.Ü.İşletme Fakültesi, İstanbul.
- Durmuş, L. & Aşçıoğlu M** 2005, 'Erkek Yavru Sıçanlarda Sosyal İzolasyon Stresinin Öğrenmeye Etkisi' , *Sağlık Bilimleri Dergisi*, Cilt 14, Sayı 1, s. 52–56.
- Durna, U** 2004, 'Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma' , *Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F., Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, Cilt 11, Sayı 1, , s.191–206.
- Ekinci, H. & Ekici, S** 2003, 'İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Görgül Bir Araştırma' , *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 27, Sayı 1, s. 109–120.
- Erdal, S** 2011, 'Örgütlerde Stres Yönetiminde Cinsiyet Faktörü' Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Yönetim Organizasyon Bilim Dalı, s.69.

- Erdem, A., R.** 2010, 'İlköğretim ve Ortaöğretim Öğretmenlerinin Karşılaştığı Ekonomik Sorunlar ve Bu Ekonomik Sorunların Performanslarına Etkisi Konusundaki Görüşleri' *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7 (1): 270- 287.
- Eren, E.** (2004). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Eren, E.** (2006). *Örgütsel Davranış Ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Erkuş, A.** (2003). *Psikometri Üzerine Yazılar*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No:24.
- Ertekin, Y.** (2006). *Stres ve Yönetim*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Farber, B.A** 1984, 'Stress And Burnout In Suburban Teachers', *Journal of Educational Research*, s. 325-331.
- French, J.R.P. & Caplan, R.D.** 1973, Organizational stress and individual strain. In: A.J. Marrow (ed.). *The failure of success*. NY: AMACOM.
- Friedman, M. & Rosenman, R. H** 1974, *Type A Behaviour and Your Heart*, New York.
- Friedman, I.A** 1991, 'High- And Low-Burnout Schools: School Culture Aspects Of Teacher Burnout', *Journal of Educational Research*, s. 325-333.
- Genç, N.** (2004). *Yönetim ve Organizasyon – Çağdaş Sistemler ve Yaklaşımlar*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Göksoy S, Arıcan K, Eriş M** 2015, 'Birleştirilmiş Sınıflı İlkokullarda Görevli Öğretmenlerin Stres Düzeyleri', *Asya Öğretim Dergisi*, 2015 – 3(1), 92-106
- Graham, H.** (1999). *Stresi Kendi Yararınıza Kullanın*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Greenberg, J. S.** (2004). *Comprehensive Stres Management*. New York: Mc. Graw Companies.
- Greenberg, J. & Baron, R.A.** (1997). *Behavior in organizations*. (6th ed.). NJ: Prentice Hall.

- Guglielmi, R.S. & Tatrow K** 1998, 'Occupational Stress, Burnout, And Health In Teachers: Amethodological And Theoretical Analysis' , *Review of Educational Research*, s. 61-99.
- Güçlü, N** 2001, 'Stres Yönetimi', *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 21, Sayı 1, s. 95.
- Gümüştekin Eren, G. & Öztemiz, A. B** 2004, 'Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama', *Erciyes Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, Sayı. 23, Temmuz-Aralık
- Gümüştekin Eren, G. & Öztemiz, A. B** 2005, 'Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi', *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 14, Sayı 1, , s. 271–288.
- Gümüştekin Eren, G. & Gültekin, F** 2010, 'Stres Kaynakları İle Kariyer Yönetimi Etkileşimi: Borsa Aracı Kurum Çalışanları Üzerinde Bir Uygulama', *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası Kırgız-Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sayı 20, Nisan - Mayıs – Haziran, Celalabat- Kırgızistan, s.1-21.
- Güney S.** (2000). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Güney, S.** (2001). *Stres ve Stresle Başa Çıkma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Güney, S.** (2011). *Örgütsel Davranış*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Işıksan, V.** (2004). *Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Ankara: Sandal Yayınları.
- Ivancevich, J. & Matteson, M. T** 1990, *Organizational Behavior and Management*. 9th ed, McGraw Hill, New York.
- Jones, F. & Bright J.** (2001). *Stres Myth Theory and Research* , Essex, Prentice Hall.
- Johnstone, M** 1989, 'Stress in Teaching, An Overview of Research', Midlothian, The Scottish Council for Research in Education, *SCRE Publication*.
- Kahn, H. & Cooper, C.L** (1993). *Stress in the Dealing Room. High Performers Under Pressure*. London.

- Karadavut, Y.** (2005). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri Ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. Yayınlanmamış Y. Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Bilim Dalı, Ankara, Türkiye.
- Karakaya, A** 2013, 'Orta Okullarda Görev Yapan Kadın ve Erkek Yöneticilerin Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması', Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Karasar, N.** (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Keegan, L** 2003, 'Modalities for Managing Stress and Anxiety, Critical Care Nurse', s. 55-58.
- Köknel, Ö.** (1989). *Depresyon*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Lazarus, R. & Folkman, S** 1984, *Stres, Appraisal, and Coping*, Springer Publishing Company, New York.
- Luthans, F.** (1989). *Organizational Behavior*. New York: Mc Graw Hill Book Com.
- Luthans, F.** (1995). *Organizational Behaviour*. New York: McGraw Hill.
- Morgan, G.** (1996). *İşte ve Yaşamda Stresi Yenmenin Yolları*, Çev. ÇAĞLA, Şebnem, İstanbul: Ruh Bilim Yayınları.
- Motowidlo, S.J., Packard, J.S. & Manning M.R** 1986, 'Occupational Stress: Its Causes And Consequences For Job Performance', *Journal of Applied Psychology*, s. 618-629.
- Oecd**, 2012, *Education at a Glance*, OECD Publishing, doi: 10.1787/eag
- Ok, İ** 2006, 'İş Stresinin İlköğretim Okullarında Okul Yöneticileri üzerindeki Etkisi (Konya Örneği)', Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özcan, F. Ö.** (1999). *Milli Eğitimin Bürokratik Yapılanmasında Cinsiyetçilik*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özcan, Ş.** (2008). *İş Başarımını Etkileyen Örgütsel Stres Faktörleri ve Mülki İdare Amirleri Üzerine Bir Araştırma*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

- Özer, M. A** 2012, 'Kamu Görevlilerinin Stres Kaynakları Üzerine Bir Değerlendirme', *Kamuda Sosyal Politika Dergisi*, s. 53.
- Paşa, M** 2007, 'Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri ve Bir Uygulama', Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Pehlivan, İ.** (1993). *Eğitim Yönetiminde Stres Kaynakları*,.Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Planlaması Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Pehlivan Aydın, İ.** (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Pehlivan Aydın, İ.** (2000). *İş Yaşamında Stres*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Pehlivan Aydın, İ.** (2002). *İş Yaşamında Stres*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Robbins, S.** (1996). *Organizational Behaviour*, USA, Prentice Hall Inc., Seventh Edition.
- Rowshan, A.** (2002). *Stres Yönetimi*, Çeviren, Cüceloğlu, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Rowshan, A.** (2008). *Stres Yönetimi* (Yeni Basım). Şahin Cüceloğlu (Cev.), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Russell, D.W., Altmaier, E .& Van Velzen, D.**1987, 'Job Related Stress, Social Support, And Burnout Among Classroom Teachers', *Journal of Applied Psychology*.
- Sabuncuoğlu, Z. & Tüz, M** 1998, *Örgütsel Psikoloji*, Alfa Yayıncılık, Bursa.
- Sabuncuoğlu, Z. & Tüz, M** 2001, *Örgütsel Psikoloji*, Ezgi Kitapevi, Bursa.
- Saunders, R.R. Ve J.F. Watkins.** 1980, "TeacherBurnout / Stress ManagementResearch". Alabama-Huntsville:
- Selye, H.** (1950) *Stres*.Montreal, Canada: Medical Publishers
- Smith, H.W.** (1975). *Strategies of Social Research*. The Methodological Imagination. Prentice-Hall.
- Stamps, L. E., Coleman, C.& Lillie, C** 2001, 'Relationship between the Type A Behavior Pattern and Intelligence in Children', *Journal of Genetic Psychology*, Cilt 148, Sayı 4, s. 529-531.

- Soysal, A** 2009, 'İş Yaşamında Stres', *Çimento İşveren Dergisi*, s. 17–40.
- Stora, J.B.** (1992). *Stres*. Çev: A. Kalın. İstanbul: İletişim.
- Sucuoğlu, B. & Kuloğlu, N** 1996, 'Özürü Çocuklarla Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişliğin Değerlendirilmesi', *Türk Psikoloji Dergisi*, s. 44-60.
- Taşlıyan, M. & Güven M** 2006, *Stres ve Stres Yönetimi, Çağdaş Yönetim Araçlarından Seçmeler*, Nobel Yayınları, Ankara.
- Teksin, D.** (2000). *İş Yerindeki Stresin Çalışanın Performansına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tokay, T.** (2001). *Örgütsel Stres ve Performans ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turna, H** 2014, 'Öğretmenlerin Stres Kaynakları Ve Stresle Baş Etme Yolları (Edirne İli-Keşan İlçesi Örneği)', Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutar, H.** (2000). *Kriz ve Stres Ortamında Yönetim*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Tutar, H.** (2004). *Kriz ve Stres Yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Unesco**, 2006, 'Teachers and Educational Quality, Monitoring Global Needs For 2015', Montreal.
- Warheit G. J** 1979, 'Life Events, Coping Stress And Depressive Symptomatology', *American Journal of Psychiatry*, s. 136.
- Yıldırım, S** 2008 'Muhasebe Öğretim Elemanları ve Meslek Mensuplarının Meslek Stres Düzeyi Üzerine Bir Araştırma', *MUFAD Muhasebe ve Finansman Öğretim Üyeleri Finansman Dergisi*, Cilt:10, Sayı:2, s.153-162.
- Yılmaz, A. & Ekici, S** 2006, 'Örgütsel Yaşamda Kamu Çalışanlarının Örgütsel Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma', *S.D.Ü. İ.İ.B.F. Dergisi*, Cilt 11, Sayı 1, s. 31–58.
- Yılmaz, Z** 2007, 'İlköğretim Okulu Yöneticilerinin İş Doyumları İle Örgütsel Stres Kaynakları Arasındaki İlişki, Gaziantep Örneği', Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

**Yüçetürk, E** 2003, 'Örgütlerde Durdurulamayan Yıldırma Uygulamaları: Düş mü? Gerçek mi?' 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı, 22-24 Mayıs Afyon Kocatepe Üniversitesi İ.İ.B.F., Afyon.

## **İNTERNET KAYNAKLARI**

**Aytaç, S** 2004, *Çalışma Yaşamında Kadın*, Erişim 15 Mayıs 2014,

<<http://www20.uludağ.eu.tr/~nazan/2077-10.html>>.

Meb, Erişim 2 Şubat 2014,

<<http://www.eokul-meb.com/ogretmen-nedir-49497/>>.

**Taştan, S** 2002, *Stres ve Stres Yönetimi*, Erişim 10 Mayıs 2014,

<<http://www.insankaynaklari.gokceada.com/stres.html>>.

**Yurtçu, M.** 2013, Erişim 01.02.2015.

<<http://www.hastaliktavesaglikta.com/stres-nedir-ve-belirtileri-nelerdir.htm>>.





**EKLER**



**EK A**

## **ANKET FORMU**

**Değerli Öğretmenler;**

“Liselerde görev yapan kadın ve erkek öğretmenlerin stres düzeylerinin karşılaştırılması” konulu yüksek lisans çalışması yapmaktayım. Bu çalışmanın amacı; liselerde çalışan kadın ve erkek öğretmenlerin stres düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Sizlerden elde edilen bilgilerle değerlendirmeler yapılarak, bu bilgiler bilimsel amaçlara göre topluca değerlendirilecektir. Bu nedenle **ankette adınızı ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur.**

Araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği için bütün cümleleri okuyunuz ve mutlaka her soruyu size en uygun şekilde cevaplandırınız. Cevaplamayı (X) koyarak yapınız. Ayırdığınız zaman için teşekkür ederim.

Danışman

Yüksek Lisans Öğrencisi

**Yrd. Doç. Dr. Ganime AYDIN**

**Sefa KARAKAYA**

### **BÖLÜM I**

Aşağıdaki seçeneklerde size uygun olana (X) işareti koyunuz.

**A. Cinsiyetiniz?** 1. ( ) Kadın 2. ( ) Erkek

**B. Yaşınız?** 1. ( ) 22-27 2. ( ) 28-33 3. ( ) 34-39 4. ( ) 40-45 5. ( ) 45 ve üstü

**C. Medeni durumunuz?** 1. ( ) Evli 2. ( ) Bekar

**D. Öğrenim durumunuz?** 1. ( ) Ön lisans 2. ( ) Lisans 3. ( ) Lisans üstü

**E. Öğretmenlikte kıdem yılınız?**

1. ( ) 1-5 yıl 2. ( ) 6-10 yıl 3. ( ) 11-15 yıl 4. ( ) 16-20 yıl 5. ( ) 21 ve üstü

**F. Şu an çalıştığınız okulda kaç yıldır görev yapıyorsunuz?**

1. ( ) 0-1 2. ( ) 2-3 3. ( ) 4-5 4. ( ) 6 ve üstü

**G. Okulunuzdaki öğrenci sayısı?**

1. ( ) 1-500 2. ( ) 501-1000 3. ( ) 1001-2000 4. ( ) 2001-4000 5. ( ) 4001 ve üstü

**H. Okul türünüz?** 1. ( ) Devlet okulu 2. ( ) Özel okul

**I. Öğretim şekli?** 1. ( ) Tam gün öğretim 2. ( ) İkili öğretim

**İ. Branşınız?** 1. ( ) Sayısal 2. ( ) Sözel 3. ( ) Kültür-Sanat-spor 4. ( ) Mesleki branş

NO	Liselerde görev yapan kadın ve erkek öğretmenlerin stres düzeylerinin karşılaştırılmasını değerlendiriniz. (4= Her zaman, 3= Çoğunlukla, 2= Nadiren, 1= Hiçbir Zaman olarak olumludan olumsuzu doğru sıralanmıştır.) Size hangi ölçek uygun ise o bölümün içine (X) işareti koyunuz.	Her zaman (4)	Çoğunlukla (3)	Nadiren (2)	Hiçbir zaman (1)
1	Genellikle stresli biriyimdir.				
2	İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşıyorum.				
3	Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir.				
4	Olaylardan çabuk etkilenirim.				
5	Yaşadığım hastalıklar stres düzeyimi artırır.				
6	Genellikle sabırsızımdır.				
7	Başkalarıyla rekabet halinde hissetmek stres düzeyimi artırır.				
8	Başarısızlık beni strese sokar.				
9	Yaşımın ilerlemesi bende stres yaratır.				
10	Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.				
11	Ders saatlerimin çok oluşu bende strese yol açıyor.				
12	Okulumun fiziki yapısının yetersizliği beni strese sokar.				
13	Nöbetçi olduğum günlerde stres yaşıyorum.				
14	Öğrencilerin dersimi dinlememeleri bende strese yol açar.				
15	Sınıfa hâkim olamamak beni strese sokar.				
16	Öğrencilerin dersle ilgili sorularına cevap verememek stres düzeyimi artırır.				
17	Sınıf geçmede yüzde elli başarı zorunluluğu stres yaratır.				
18	Ders programı bana uygun olduğunda stres yaşamam.				
19	Okulda iletişimin az olması beni strese sokar.				
20	İdarecilerle anlaşmazlık strese neden oluyor.				
21	Öğretmenlerle anlaşmazlık bende strese neden oluyor.				

22	İdarenin öğretmenlere karşı adaletsiz olması strese yol açıyor.				
23	Mevzuatın karışıklığı stres düzeyimi artırıyor.				
24	Çalışmalarımın karşılığını almak beni olumlu etkiler.				
25	Okul ikliminin bozulma ihtimali bende stres yaratıyor.				
26	Okul ikliminin kötü olması beni olumsuz etkiler.				
27	Yazılı haftalarında genellikle stres yaşıyorum.				
28	Okuldaki görüş ayrılıklarının olması stres düzeyimi artırır.				
29	Okuldaki gruplaşmalar bende stres yaratır.				
30	Eğitim sisteminin belirsizliği beni strese sokar.				
31	Mesleğimdeki teknolojik gelişmeleri takip edememek stres düzeyimi artırır.				
32	Okuldaki işlerin çok olması stres yaşamama neden olur.				
33	Maaşımın yeterli olmaması bende strese neden oluyor.				
34	Uzun süre trafikte kalmak beni strese sokar.				

### BÖLÜM III

Bu bölüme konuyla ilgili diğer görüşlerinizi yazınız.

EK B

**Stres Düzeyi Belirleme Ölçeği Madde Analiz Sonuçları**

SN	SORULAR	CRONBACH'S ALPHA
1	Genellikle stresli biriyimdir.	,907
2	İhtiyaçlarım karşılanmadığında stres yaşıyorum.	,907
3	Ailemle ilgili sorunlar benim için stres nedenidir.	,907
4	Olaylardan çabuk etkilenirim.	,909
5	Yaşadığım hastalıklar stres düzeyimi artırır.	,907
6	Genellikle sabırsızımdır.	,910
7	Başkalarıyla rekabet halinde hissetmek stres düzeyimi artırır.	,909
8	Başarısızlık beni strese sokar.	,909
9	Yaşımın ilerlemesi bende stres yaratır.	,908
10	Öğretmenliğin zamanla beni yıpratacağından korkuyorum.	,907
11	Ders saatlerimin çok oluşu bende strese yol açıyor.	,906
12	Okulumun fiziki yapısının yetersizliği beni strese sokar.	,907
13	Nöbetçi olduğum günlerde stres yaşıyorum.	,906
14	Öğrencilerin dersimi dinlememeleri bende strese yol açar.	,906
15	Sınıfa hâkim olamamak beni strese sokar.	,907
16	Öğrencilerin dersle ilgili sorularına cevap verememek stres düzeyimi artırır.	,906

17	Sınıf geçmede yüzde elli başarı zorunluluğu stres yaşatır.	,905
18	Ders programı bana uygun olduğunda stres yaşamam.	,911
19	Okulda iletişimin az olması beni strese sokar.	,905
20	İdarecilerle anlaşmazlık strese neden oluyor.	,905
21	Öğretmenlerle anlaşmazlık bende strese neden oluyor.	,904
22	İdarenin öğretmenlere karşı adaletsiz olması strese yol açıyor.	,907
23	Mevzuatın karışıklığı stres düzeyimi artırıyor.	,908
24	Çalışmalarımın karşılığını almak beni olumlu etkiler.	,909
25	Okul ikliminin bozulma ihtimali bende stres yaratıyor.	,907
26	Okul ikliminin kötü olması beni olumsuz etkiler.	,905
27	Yazılı haftalarında genellikle stres yaşarım.	,905
28	Okuldaki görüş ayrılıklarının olması stres düzeyimi artırır.	,908
29	Okuldaki gruplaşmalar bende stres yaratır.	,909
30	Eğitim sisteminin belirsizliği beni strese sokar.	,906
31	Mesleğimdeki teknolojik gelişmeleri takip edememek stres düzeyimi artırır	,907
32	Okuldaki işlerin çok olması stres yaşamama neden olur.	,904
33	Maaşımın yeterli olmaması bende strese neden oluyor.	,907
34	Uzun süre trafikte kalmak beni strese sokar.	,908



T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411/44/2326408

09/06/2014

Konu: Araştırma (Sefa KARAKAYA)

İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
(Sosyal Bilimler Enstitüsüne)

İlgi: a) 09.05.2014 tarih ve 2446 sayılı yazınız.

b) Valilik Makamının 05.06.2014 tarih ve 2295336 sayılı oluru.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü, yüksek lisans programı öğrencisi Sefa KARAKAYA'nın "*Liselerde Görev Yapan Kadın ve Erkek Öğretmenlerin Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması*" konulu tezine dair araştırma çalışması hakkındaki ilgi (a) yazınız ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılmasını, işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini arz ederim.

M. Nurettin ARAS  
Müdür a.  
Şube Müdürü

EK:1- Valilik Onayı  
2- Ölçekler





T.C.  
İSTANBUL VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411/20/2295336

05/06/2014

Konu: Araştırma (Sefa KARAKAYA)

VALİLİK MAKAMINA

İlgi:a)İst. Aydın Üniversitesi'nin 09.05.2014 tarih ve 2446 sayılı yazısı.

b)MEB. Yen. ve Eğt. Tek. Gn Md. 07.03.2013 tarih ve 316 sayılı 2012/13 nolu genelgesi.

c)Millî Eğitim Araştırma ve Anket Komisyonunun 27.05.2014 tarihli tutanağı.

İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, yüksek lisans programı öğrencisi Sefa KARAKAYA'nın "**Liselerde Görev Yapan Kadın ve Erkek Öğretmenlerin Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması**" konulu tezine dair araştırma çalışmasını Beşiktaş İlçesi Birgül Erdem Anadolu Lisesi, Erhan Gedikpaşa ÇPL, Özel İstek Vakfı Okulları, Şakıp Sabancı Anadolu Lisesi, Zeytinburnu İlçesi Zeytinburnu Anadolu Lisesi, Esenler İlçesi Atışalanı Anadolu Lisesi, A. Vehbi Z. Esmer Anadolu Lisesinde; anket uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) yazı ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Araştırmacının; söz konusu talebi, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, veri toplama araçlarının eğitim -öğretimi aksatmayacak şekilde katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Dr.Muammer YILDIZ  
Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
05/06/2014

Yusuf Ziya KARACAEV  
Vali a.  
Vali Yardımcısı



## ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad** : Sefa KARAKAYA  
**Doğum Tarihi ve Yeri** : 28.01.1976 - İstanbul  
**E-posta** : sefakarakaya\_34@hotmail.com  
**ÖĞRENİM DURUMU** : Lisans

### MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER:

#### MESLEKİ DENEYİMİ

Kurum adı:	Görevi	Başlama-Ayrılma Tarihi
Ahmet Buhan Lisesi	Öğretmen	09.11.2001/ 30.06.2009
Bingül Erdem Anadolu Lisesi	Öğretmen	01.07.2009/.....

#### SERTİFİKALAR VE KATILIM BELGELERİ:

#### ÖDÜLLER: