



# **Öğretmenlerin Meslekleriyle İlgili Yaşadıkları Stresin Kaynakları ve Stres Yaşamalarına Neden Olan Etkenlerin İncelenmesi**

**Müslüm Aydın**

Millî Eğitim Bakanlığı Eğitim Yöneticisi, muslumaydintr@gmail.com

ORCID:0000-0002-0082-3611

## **Özet**

Bu çalışmada eğitim kurumlarının en temel asli unsurlarından olan öğretmenlerin yaşadıkları stresin kaynakları ve stres yaşamalarına neden olan etkenler genel hatlarıyla tematik yelpaze çerçevesinde incelenmiştir. Öğretmenler eğitim ve öğretim ortamlarındaki öğrenci ile öğretmen ve eğitim kurumu ile aile çatışmaları, meslektaşları ile ilişkilerindeki olumsuzluklar, disiplin sorunları, fiziki koşullardaki yetersizlik, bürokratik işlerin çokluğu, toplumun eleştirileri, kalabalık sınıflar, öğrencideki gelişim geriliği, eğitim kurumları üstündeki sosyal ve kültürel baskılar, müfredattaki hızlı değişimler, iş yükü fazlalığı, yetersiz maaş, idari desteğin yetersizliği, yöneticilerinden ve müfettişlerden takdir görememe durumu, öğretmenin sınıf içi kontrolü kaybettikleri inancı ve yönetimle alakalı kararlara katılımın yetersizliği, öğretmenin yetkinliklerine ilişkin algılarındaki eksiklik, başarı algısında yetersizlik, düşük seviyede meslektaş ve yönetim desteği, rol çatışması ve rol belirsizliği, öğrencinin duyarsızlığı, ilgisizliği, ortamı bozan ve zarar veren davranışı gibi yoğun sorunlardan dolayı değişen yoğunluk oranlarında stres yaşayabilmektedir. Bu çalışmada söz konusu stres kaynaklarına sebepleri çerçevesinde değinilecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Öğretmen, Stres, Stres Kaynakları ve Nedenleri

## **Investigation of the Sources of Stress Experienced by Teachers Related to Their Profession and the Factors that Cause Them to Experience Stress**

### **Abstract**

In this study, the sources of the stress experienced by teachers, which is one of the most basic basic elements of educational institutions, and the factors that cause them to experience stress were examined in general terms within the framework of the thematic spectrum. Education and teaching with students and teachers in educational institutions, teachers and family conflicts, relationships with colleagues are negative, discipline problems, physical conditions in the incompetence, bureaucratic jobs and the majority of criticism of society, crowded classes, students retardation, developmental, educational institutions at the top of the social and cultural pressures, rapid changes in the curriculum, excess of work, insufficient salary, lack of administrative support, the appreciation of managers and investigators ever, the teacher lost control of faith and lack of participation in decisions about managing the classroom, teacher perception of competence, a lack of success in the perception of the inability of low-level management and peer support, role conflict and role ambiguity, the student insensitivity, indifference, disrupting and damaging the environment, such as intensive behavior problems due to stress in varying density ratios can experience. In this study, the mentioned stress sources will be discussed within the framework of their causes.

**Key Words:** Teacher, Stress, Sources and Causes of Stress

### **Giriş**

Yaşamın hemen her alanında stres yaşayabilen öğretmenler, eğitim ile öğretim hizmetlerindeki öğrenci ile öğretmen ve eğitim kurumu ile aile çatışmaları, diğer aynı kurumda görevli öğretmenler ile ilişkisindeki olumlu olmayan durumlar, disiplinle ilgili sorunlar, fizik şartlarındaki eksiklikler, bürokrasi işlemlerindeki dayatma ve aksaklıklar, eleştirel bakış açısının üst mercilerde şahsına yönelik fazla yaşanması, sınıfların öğrenci sayısının fazla olması, toplum ve bireylerdeki öğretmene bakış açısının giderek daha çok olumsuz bir hal alarak negatif etki yüklemelerinin yaşanması nedeniyle stres yaşarlar (Aykin, 2017: 48).

Öğretmenlerin görevli oldukları eğitim kurumlarında yaşadıkları stres kaynakları yukarıda sıralanan etkenlerle sınırlı değildir elbette. Bunun yanı sıra müfredattaki hızlı değişimler, iş yükü

fazlalığı, yetersiz maaş, idari desteğin yetersizliği, yöneticilerinden ve müfettişlerden takdir görüp görmeme durumu, öğretmenin sınıf içi kontrolü kaybettikleri inancı ve yönetimle alakalı kararlara katılımın yetersizliği de öğretmenlerin stres kaynakları arasında sayılabilir (Sandık ve Doğanay, 2017: 76-77).

Öğretmenin ayrıca yetkinliklerine ilişkin algılarındaki eksiklik, başarı algısında yetersizlik, düşük seviyede meslektaş ve yönetim desteği, rol çatışması ve rol belirsizliği, öğrencinin duyarsızlığı, ilgisizliği, ortamı bozan ve zarar veren davranışı gibi yoğun sorunlardan dolayı stres yaşandığı da görülebilmektedir (Aylaz, 1990: 89).

Yukarıda sıralanan durumlara ilaveten eğitim kurumlarında görevli öğretmenlerin yaptığı çalışma açısından işine hazır olma durumu, öğrencisini kontrolde zorluk yaşaması da strese sebep olan etkenlerdendir (Bolat, 2015: 56).

Yakın zamanlara kadar eğitimci kişilerin eğitim ve öğretim çalışmasına dönük kararlar üstünde etkisinin ve sorumluluğunun azalmış olması da öğretmenin stres yaşamasına sebep olabilmektedir. Öğretmenin karşılaştıkları problemlerle başa çıkabilmeleri ve problemlere etkili çözümler üretebilmeleri, onların kişisel yetkinlikleriyle doğrudan ilgilidir (Ceylan, 2010: 66).

Konuya eğitim kurumlarında görevli öğretmenler bazında yaklaşıldığında; düşük yetkinliğe sahip öğretmenin yüksek yetkinliğe sahip öğretmenle kıyaslandığında daha fazla stres yaşamasının nedeni, bu öğretmenin stres yaratan faktörlerle karşılaştığında problemi çözmeye odaklanmaması, aksine problem odağından kaçınma davranışı sergilemesidir (Yavuz, 2009: 98).

## **STRES KAYNAKLARI VE STRESE NEDEN OLAN ETKENLER**

### **Stres Kaynakları**

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

Fredenberger, stresi başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı yada insanın iç kaynakları üstünde

karşılanamayan istekler sonucunda meydana çıkan bir tükenme durumu olarak tanımlamıştır (Aykin, 2017: 12).

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

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

Cherniss (2003), yoğun stres ve doyumsuzluğa tepki olarak bireyin psikoloji olarak işinden soğuması; Meslach, Schaufel ve Leter (2010) diğer bireylerin kolaylıkla gözlemleyebildikleri, fiziksel ve duygusal enerjinin azalmasıyla meydana gelen yorgunluk ve bitkinlik hali olarak; Holck (1999) ise grup yada örgütsel düzeyden çok bireysel düzeyde duyguları, tutumları, güduları ve beklentileri içeren içsel bir psikoloji yaşantı olarak tanımlamıştır (Akt. Diken ve Bal, 2018: 17-18).

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

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

Stres pek çok meslek grubunda irdelenmiştir. Araştırmalar, doktorlar ve hemşireler (Hasdemir, 2002; Ergin, 2002; Gözüm, 2006; Öztürkoğlu, 2005), polisler (Jones, 1991), yöneticiler ve öğretmen (Akçalımete, Kanner, Sucuoğlu, 2008; Baysallar, 2005; Brisse ve arkadaşları, 1999; Çoluk, 2009; Farber, 1994; Fredman, 2005; Gençer, 2018; Girgin, 2005; Huberman, 2003;

Iwanecki, 1993; Kanner, Şekercioglu ve Yelice, 2012; Kanner, Yelice-Yüksel, Şekercioglu, 2017; Narlı, 2009; Özmen, 2010; Sucuoğulu ve Kulotlu, 2006; Torun, 2005; Tülkaya, 2006), özel eğitim öğretmeni (Akçalımete ve diğ., 2008; Billingley ve Cros, 2002; Cherniss, 1999; Çoluk, 2009; Sarı, 2016; Sucuoğulu ve Kulotlu, 2006) gibi insanlarla yüz yüze çalışan meslek gruplarında stresin daha fazla görüldüğünü belirlemiştir.

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

## **1. Kişilikle İlgili Etkenler**

Geçmişten günümüze yapılan kişilik ile alakalı araştırmalar değişik tip ve formattaki kişilik özelliklerinin öğretmen stresine neden olduğunu göstermektedir (Burke ve Greenglass, 2005, 2006; Cano-Garcia, Padilla-Munoz, and Carrasco-Ortiz, 2015; Meslach, Schaufel ve Laiter, 2010; McIntyre, 1994; Stoeber ve Rennert, 2012; ayrıca bkz. Chan ve Ek, 2005; Girgin, 2005; Nagy ve Davis, 1995; Strasmeirer, 2002, Tülkaya, 2006, Akbaş ve Çelikkaleli, 2014).

Kişilik ile alakalı araştırmalar, cinsiyet (Akçalımete, Kanner ve Sucuoğulu, 2010; Aslan, 2006; Baysallar, 2005; Beck ve Gargiulo, 1993; Burke ve Greenglass, 2000; Chesnutt, 2007; Chapman ve Lowther, 1992; DeRobbio, 2005; Ergin, 2002; Farber, 1994; Fredman, 2001; Girgin, 2005; Girgin ve Baysallar, 2015; Gold, 1995; Gökçakan ve Özer, 2007; Hillhouse, Adler ve Walters, 2009; Kanner, 2012; Lau, Yuen ve Chan, 2015; Meslach ve Jack, 1991; Rottier, Kelly ve Tohave, 2010; Schwap ve Iwanecki, 1992; Schwap, Jack ve Schuller, 1996; Sucuoğulu ve Kulotlu, 2006; Torun, 2005; Tülkaya, 2006), yaş (Avşaoğlu, Denizli ve Karaman, 2015; Banks ve Necco, 2001; Baysallar, 2005; Chapman ve Lowther, 1992; Chesnutt, 2007; Hasdemir, 2000; DeRobbio, 2005; Dolanay, 2010; Girgin, 2005; Gold, 1995; Geraf, 2006; Kanner, 2012; McIntyre, 1992; Naktiyok ve Karabey, 2015; Rasmussen, 2006; Schwap ve Iwanecki, 1992; Schwap, Jack, Schuller, 1996; Sucuoğulu ve Kulotlu, 2006; Sunja, 2001; Torun, 2005; Tuğrul ve Çelik, 2018; Tülkaya, 2006), hizmet süresi (Baltaş ve Batlaş, 2007) gibi değişkenlerin öğretmen stresine neden olan demografik

değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır.

Ayrıca bkz. Burke ve Greenglass, 2003; Çoluk, 2009; Dolanay ve Piyal, 2017; Engin, 2002; Friesen, Prokop ve Saros, 1999; Girgin, 2005; Gökçakan ve Özer, 2007; Gündüz, 2016; 1995; Heffley, 1993; Kanner, 2012; Pinnes ve Aranson, 1999; Schwap ve Iwanecki, 1992; Sucuoğulu ve Kulotlu, 2006; Sunja, 2001; Torun, 2005; Tuğrul ve Çelik, 2018; Tülkaya, 2006)

## **2.Çevresel Etkenler**

Eğitim kurumlarında görevli öğretmen stresine neden olan önemli faktörlerden bir diğeri de kalabalık sınıflar, mesleki destek yetersizliği, fiziki koşullardaki yetersizlikler gibi çevresel faktörlerdir (Ağaoğlu, Ceylan ve Maden, 2016: 28).

Akçalımete, Kanner ve Sucuoğulu, öğretmen stresine neden olduğu düşünülen değişkenleri iki başlıkta irdelenmiştir. Bu değişkenler; çalışılan kurumla alakalı değişkenler ve hizmet verilen bireyle alakalı değişkenlerdir (Akçalımete, Kanner ve Sucuoğulu, 2010: 17).

Kurumla İlgili Etkenler: Rol çatışması, rol belirsizliği, karar verme sürecine katılmama, kurumda ödüllendirme sisteminin olmaması, ücret azlığı, otoriter yönetim (Maraşlı, 2015, Schwap, Jack ve Schuller, 1996; Whitaker, 2006), meslektaşların yada yöneticilerin desteğinin olmaması (Brissie, Hover, Dempsey ve Basler, 1999, Saros ve Saros, 2002, Schwap, Jack ve Schuller, 1996), çalışılan kurumun bulunduğu çevrenin sosyoekonomi düzeyi (Brissie, Hover-Demisey ve Basler, 1999) olarak sıralanabilmektedir.

Murat'a (1992) göre bir iş itiraz götürmez özelliklere sahipse ve bireyler çalışmalarından dolayı fark edilmiyor ve ödüllendirilmiyorsa stres yaşayabilirler (Narlı, 2009: 16).

Hizmet Verilen Bireyle İlgili Etkenler: Öğretmen açısından ele alındığında öğrencinin özellikleri olarak açıklanmaktadır. Öğrencinin cinsiyetleri, yaşları, motivasyonları, problem davranışının tipi, sıklığı ve yoğunluğu, engeli olup olmaması (Jack, Schwap ve Schuller, 1996; Meslach ve Jack, 1995; Russerll, Altmaer ve Velzen, 1997) öğrenci ile alakalı değişkenler olarak sıralanabilmektedir (Öztürkoğlu, 2005: 18).

Ayrıca bkz. Şimşek, 2017, Beck ve Garguilo, 1993; Billingley ve Cros, 2001; Byrne, 2001: Akt.,

Lau, Yuen ve Chan, 2015; Cros, 1997; Sires ve Tonnsen,2003; Weikopf, 1990; Wisnewski ve Garguilo, 2007; Billingley ve Cros, 2009; Fimian ve Santoro, 1993; Akçalımete, Kanner ve Sucuoğulu, 2008; Bensky, Shaw, Gouse, Bates, Dixon ve Beane, 1990; Billingley ve Cros, 2001; Chandler, 1993; Cook ve Leffingwell, 1992; Fimian, 1993, 1996; Fimian ve Blanton, 1996; Fimian ve Santoro, 1993; John, 1992; Lawrenson ve McKinnon, 1992; Lombardi ve Donaldson, 1997; Olson ve Matuskey, 1992; Smith-Davis ve Cohen, 2000; Sucuoğulu ve Kulotlu, 2006; Weikopf, 1990; Wisnewski ve Garguilo, 2007; Sandık ve Doğanay, 2017; Üredi ve Üredi, 2014: 26).

### **3.Mesleki Etkenler**

Mesleki etkenlerle ilgili stres faktörünün çok boyutlu olduğu görülmektedir. Sandık, ilköğretim birinci kademe sınıf öğretmeninin sınıfta gözlemledikleri problem davranışa ilişkin görüşlerini değerlendirdiği çalışmasında, öğretmenin sorun olarak gördükleri davranışın, öğretmenin meslek anlayışları ile bağlantılı olduğunu belirtmiştir (Yıldız, Karaoğlu ve Soran, 2016: 11).

Eğitim kurumlarında görevli öğretmenin sınıflarında en çok rahatsız oldukları davranış irdelendiğinde, bu davranışın genellikle öğrencinin saldırgan davranışı olduğu belirlenmiştir (Acar ve Batu, 2018; Atıcı, 2009; Bulucu, 2017; Greenlee ve Ogletree, 2003; Hammarberg ve Hagekull, 2018; Jack, 2018; Kanner, 2017; Ling, Jones ve Gan, 2015; Male, 2017; Merrett ve Wheldall, 1994; Sandık, 2009; Safran ve Safran, 1997: Akt., Mavropoulou ve Padelıadu, 2018; Özmen, 2010; Gökdağ, 2006; Türkeç, 1996; Işık, 2010; Eyllen, 2010: 74; Gözütok, 2003; Sümer, 2009; Türnülü, 2009; Tertemiz, 2009; Atıcı, 2010)

Yukardaki araştırmalardan yola çıkarak, özel eğitim gereksinimi olan ve olmayan çocuklarla çalışan öğretmenin genel olarak, sınıflarında en çok rahatsız oldukları davranışın, düzeni bozan, başkalarını rahatsız eden davranış ve saldırganlık olduğu söylenebilmektedir.

### **Sonuç**

Eğitim kurumlarında görevli öğretmenlerin stresinin kaynakları, stres yaşamalarına neden olan

durumlar ve bunun düzeyi konusunda yerelde, bölgeselde ve küreselde literatür kapsamında birçok çalışma yapıldığı görünmektedir.

Bu çalışmada, eğitim sistemimizde öğretmenlerin stres kaynakları, stres yaşamalarına neden olan durumlar ve stres düzeyini etkileyen etkenler bir bütün olarak incelenerek çıkarsamalarda bulunulmuştur.

Ayrıca çalışmanın bu yönüyle gerek yerel gerek bölgesel gerekse de küresel anlamda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Stresin çok yönlü boyutu gerekçesi ile kişisel olarak öğretmenlerin kendisi, öğrencisi, velisi ve eğitim yapısına çok fazla olumsuz etkisi bulunmaktadır.

Stres yaşayan öğretmenler ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarına göre stres yaşayan öğretmenlerin bedensel ve ruhsal sağlık problemi olduğundan işe dönük olumsuz tutum ve davranışlar geliştirmekte, öğrencisiyle etkileşiminin nitelik ve niceliği azalmakta, iş doyumunu düşmekte, iş performansı zayıflamakta, çalışmakta isteksizlik oluşmakta ve mesleğinden ayrılmak isteği oluşmaktadır.

Eğitim kurumlarında görevli öğretmenler açısından bakıldığında yaşadıkları stresle başa çıkacak derecede güçlü değiller ise, meslek yaşantılarının ilk dönemlerinde meslekten ayrılma ve bir daha mesleklerine geri dönmeme konusunda yaşadıkları direncin gücü paralelinde meslekten soğumakta ve verim düşüklüğü yaşamaktadırlar.

Sosyal ve psikolojik açıdan olumsuz etkiler oluşturan, öğretmenler ve çalıştıkları eğitim kurumları açısından ağır ve ciddi sorunlar doğurduğu için stres, önlenmesi gereken bir durumdur.

## **Kaynakça**

Aykin, T. “Stresörlerin Algoritması”, Journal of the Operational Research Society, 49, 603 - 615, 2019.

Aykin, T., “Sürdürülebilir Stres Modelleme Yaklaşımlarının Karşılaştırmalı Değerlendirilmesi”, Avrupa Yöneyim Araştırmaları Dergisi, 125, 381 - 397, 2000.

Aylaz, R. “Stresli İş Yaşamında Çalışma Çizelgelerinin Modellenmesi”, Yıldırım Beyazıt



Üniversitesi Sosyal Bilimleri Fakültesi E - Dergisi, 2(III), 2014.

Bektur, G., Hasgöl, S. “Stres Modellemeleri: Eğitim Sektöründe Bir Uygulama”, Afyon Kocatepe Üniversitesi, İİBF Dergisi, 385 - 402, 2019

Bolat, B., İmrak, E. “Eğitim Uygulamalarında Stres Algoritmaları ve İşlevleri,” Journal of Engineering and Natural Sciences Sigma, 4, 264 - 271, 2017.

Ceylan, H. “Stres Yaratan Faktörlerin İncelenmesi”, İMO Teknik Dergisi, (II)238, 3599 - 3618, 2015.

HasAykin, B. Stres Oluşturan Sistemler, Alfa Basım, Ankara, 2012.

Karaboğa, D. Eğitim Kurumlarında Stres Nedenleri, Atlas Yayın Dağıtım, İstanbul, 2017.

Narlı, M. Sürdürülebilir Eğitimde Stres Problemleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2007.

Örs, M. Stresle Başa Çıkma Yolları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2015.

Özlü, K. Stresli Yapıların İnşası Aşamasında Kullanılan Sistemlere Giriş, İstanbul, 2016.

Öztürkoğlu, Y. Çalışkan, F. “Stres Enerjisinin Planlanması ve Uygulanması”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16, 1, 115 - 133, 2021.

Sungur, B. “Stresli Bireylerde Başa Çıkma İle İlgili Programlama Modellemesinin Geliştirilmesi”, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi Istanbul University Journal of the School of Business Administration, 1, 49 - 64, 2018.

Taşkın, Ç. Psikolojik Yöntemlerde Yöneylem Algoritmalarının Kullanılarak Stresin Azaltılması, Alfa Aktüel, Bursa, 2009.

Taze, B. Stresle Başa Çıkma Yeni Yöntemlerin Kullanılmasında Verimi Arttırıcı Yeni Bir Yöntem, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2017.