



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İNSAN İLİŞKİLERİ ANABİLİM DALI

ÖZEL OKUL ÖĞRETMENLERİNİN STRES DÜZEYLERİ VE MESLEKİ
PERFORMANSLARININ NİTEL BİR ÇALIŞMAYLA İNCELENMESİ

Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi

Ayşe ÖZDOĞAN
23943911

Danışman
Prof. Dr. Metin PİŞKİN

Ankara, 2025



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İNSAN İLİŞKİLERİ ANABİLİM DALI

ÖZEL OKUL ÖĞRETMENLERİNİN STRES DÜZEYLERİ VE MESLEKİ
PERFORMANSLARININ NİTEL BİR ÇALIŞMAYLA İNCELENMESİ

Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi

Ayşe ÖZDOĞAN
23943911

Danışman
Prof. Dr. Metin PİŞKİN

Ankara, 2025



T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
DÖNEM PROJESİ DEĞERLENDİRME FORMU



Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Enstitünüz İnsan İlişkileri Anabilim Dalı 23943911 numaralı tezsiz yüksek lisans öğrencisi Ayşe ÖZDOĞAN'ın “Özel Okul Öğretmenlerinin Stres Düzeyleri ve Mesleki Performanslarının Nitel Bir Çalışmayla İncelenmesi” adlı (“A Qualitative Study on Private School Teachers' Stress Levels and Professional Performance”) tezsiz yüksek lisans dönem projesi tarafımda değerlendirilmiş olup,

BAŞARILI



BAŞARISIZ



bulunmuştur.

Dönem projesi danışmanı olarak, adı geçen öğrencinin notunun, dönem projesinin Enstitünüz Müdürlüğü'ne tesliminden önce *Öğrenci İşleri Bilgi Sistemi*'ne (OİBS) tarafımdan işlendiğini beyan ederim.

DÖNEM PROJESİ DANIŞMANI ONAYI

TARİH: 23.01.2025

Prof. Dr. Metin PİŞKİN

T.C.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Prof. Dr. Metin Pişkin danışmanlığında hazırladığım “Özel Okul Öğretmenlerinin Stres Düzeyleri ve Mesleki Performanslarının Nitel Bir Çalışmayla İncelenmesi” (Ankara,2025) adlı dönem projesindeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

23.01.2025

Ayşe ÖZDOĞAN

İçindekiler Tablosu

İÇİNDEKİLER.....	i
TABLO DİZİNİ	iii
BÖLÜM 1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı, Önemi ve Metodu	1
1.1.1.Araştırmanın Amacı.....	1
1.1.2.Araştırmanın Önemi	2
1.1.3.Araştırmanın Kapsamı ve Metodu	2
BÖLÜM 2.	3
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	3
2.1. Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi	3
2.1.1. Stresin Aşamaları	4
2.1.2. Stresin Belirtileri	6
2.1.3. Stres Kaynakları	7
2.1.3.1. Bireysel Stres Kaynakları	8
2.1.3.2. Örgütsel Stres Kaynakları.....	9
2.1.4. Stres Yönetimi.....	9
2.2.1. Türkiye’de Özel Okul Süreci	10
2.2.2. Türkiye’de Özel Okulların Tarihçesi	10
2.2.3. Cumhuriyet Öncesi Özel Okullar	10
2.2.4. Cumhuriyet Sonrası Özel Okullar	11
BÖLÜM 3.	13
YÖNTEM	13
3.1. Veri Toplama Süreci.....	13
3.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri	14
3.3. Veri Toplama Yöntemi.....	21
3.4. Demografik Sorular	21
3.5. Verilerin Analizinde Kullanılan Yöntemler	24
BÖLÜM 4.	25
BULGULAR	25
4.1. Araştırma Soruları	25
4.1.1. Katılımcıların Öğretmenlik Mesleğinden Memnuniyetleri	25
4.1.2. Katılımcıların Okula Geldiklerinde Nasıl Hissettikleri	27
4.1.3 Katılımcıların Okulda Mutlu Eden Durumlar	29
4.1.4. Katılımcıların Okulda Mutsuz Eden Durumlar	31

4.1.5. Katılımcıları Okulda Strese Sokan Durumlar.....	33
4.1.6. Katılımcıların Yaşadıkları Stresin Performanslarını Etkileme Durumu.....	35
4.1.7. Katılımcıların Okuldaki Performanslarını Arttıran Faktörler.....	38
4.1.8. Katılımcıların Okuldaki Performanslarını Azaltan Faktörler.....	40
4.1.9. Örgütsel Stresin Katılımcıların Mesleki Performansına Etkisi	43
4.1.10 Katılımcıların Okulda Yaşadıkları Stresli Durumlarla Nasıl Başa Çıktıkları	48
4.1.11. Katılımcıların Stres Yönetimiyle İlgili Destek Kaynakları	50
4.1.12. Katılımcıların Okulda Yaşadıkları Stresin Özel Hayatlarına Etkisi	53
BÖLÜM 5.	57
SONUÇ ve ÖNERİLER.....	57
5.1. SONUÇ	57
5.2. ÖNERİLER	63
KAYNAKÇA	65
ÖZET.....	66
ABSTRACT	67

TABLO DİZİNİ

ŞEKİL LİSTESİ

<i>Şekil 1. Stresin Aşamaları</i>	5
---	---

TABLO LİSTESİ

<i>Tablo 1. Örgütlerde İşyeri Stres Kaynakları</i>	12
<i>Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri</i>	21

GRAFİK LİSTESİ

<i>Grafik 1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı</i>	22
<i>Grafik 2. Katılımcıların Yaş Dağılımı</i>	23
<i>Grafik 3. Katılımcıların Eğitim Durumu</i>	24
<i>Grafik 4. Katılımcıların Medeni Durumu</i>	25
<i>Grafik 5. Katılımcıların Branşları</i>	26
<i>Grafik 6. Katılımcıların Meslek Hayatlarındaki Toplam Çalışma Süreleri</i>	27
<i>Grafik 7. Katılımcıların Şuanda Çalıştıkları Okuldaki Çalışma Süreleri</i>	28

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Eğitim, toplumların gelişmesindeki en önemli faktördür. Eğitim neferi öğretmenler, eğitim sektörü içinde öğrencilerin sadece akademik bilgilerle donatılmasını değil, aynı zamanda bireysel gelişimlerini geliştirici eğitim vermeyi de görev edinmişlerdir. Bu açılarından değerlendirdiğimizde öğretmenlerin sorumlulukları oldukça önemli ve ağırdır. Öğretmenlik mesleği, yapısı gereği duygusal ve psikolojik açıdan da stres faktörlerine açık bir meslek olma özelliği taşımaktadır, bu özelliklerinden dolayı öğretmenlerin üzerindeki iş yükü oldukça ağırdır. Eğitim sistemi içinde çeşitli stres faktörlerine maruz kalan öğretmenlerin yaşadıkları stresten dolayı kişisel yaşamları ve mesleki performansları etkilenmektedir. Bu sebeple, öğretmenlerin yaşadıkları stresi tespit etmek, nedenlerini araştırmak, mesleki performanslarına etkisini belirlemek eğitim alanında önemli bir araştırma konusu olmuştur.

Eğitim sektörü içinde özel okullar, farklı eğitim anlayışları, öğrenci profili ve öğretmenlerden beklentileri konusunda dikkat çekmektedirler. Özel okullarda çalışan öğretmenler daha yüksek başarı beklentisi, öğrencilerle bire bir etkileşim, yoğun çalışma saatleri gibi farklı beklentileri karşılamak durumundadır, bu durum özel okullarda çalışan öğretmenlerin stres düzeyini arttırmaktadır. Stres düzeyinin artması öğretmenlerin özel yaşamlarında ve mesleki performanslarında olumlu ya da olumsuz etkiler oluşturabilir. Özel okul öğretmenlerinin stres düzeylerinin yüksek olması eğitim kalitesi açısından da ele alınması gereken bir konudur. Mesleki performansı olumsuz yönde etkileyen stres düzeyi öğretmenin verimli ders anlatması konusunda bir engel teşkil ederek öğrencilerin akademik başarıları ve genel girişimleri üzerinde uzun vadede olumsuz sonuçlar doğurabilir.

1.1. Araştırmanın Amacı, Önemi ve Metodu

Bu bölümde araştırmanın amacı, önemi ve metodu yer almaktadır.

1.1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, özel okul öğretmenlerinin stres düzeyleri ile mesleki performansları arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemektir. Öğretmenlik mesleği özellikle özel okullarda yoğun beklentilerle şekillenen, yapısı gereği duygusal yanı ağır basan bir meslektir. Öğretmenlerin karşılaştıkları stres faktörleri eğitim sürecinin kalitesini ve öğretmenlerin mesleki tatminlerini etkileyebilmektedir. Bu bağlamda öğretmenlerin yaşadıkları stres düzeyi ve bu strese sebep olan stres kaynakları ve yaşadıkları stresin mesleki

performanslarını nasıl etkilediği araştırmada ele alınmıştır.

Araştırma öğretmenlerin stres düzeylerini etkileyen nedenlerin neler olduğunu ortaya koyarak, yaşadıkları stresin kişisel yaşamlarına, mesleki tatminlerine, sınıf yönetimlerine nasıl etki ettiğini analiz etmeyi amaç edinmiştir.

1.1.2.Araştırmanın Önemi

Araştırma, eğitimdeki kalite ve verimliliğinin öğretmenlerin stres düzeyleriyle yakından ilişkili olması açısından önemlidir. Özellikle özel okullar gibi öğretmenlerden beklentinin daha yüksek düzeyde olduğu eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin, stres düzeylerinin mesleki performanslarına nasıl etki ettiğini anlamak eğitimdeki kalite ve verimlilik açısından önemlidir.

Özel okullarda çalışan öğretmenlerin stres düzeylerini etkileyen faktörleri ortaya koymak ve mesleki performanslarına olan etkisini belirlemek okullarda öğretmenlerin daha sağlıklı bir çalışma ortamına sahip olmalarını sağlayacak stratejilerin geliştirilmesi adına önemlidir.

1.1.3.Araştırmanın Kapsamı ve Metodu

Bu araştırma özel okula görev yapan öğretmenlerin stres düzeyleri ile mesleki performansları arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılmıştır. Antalya ili Serik İlçesindeki bir özel okulda görev yapan yaş aralığı, mesleki deneyimi ve branşları birbirinden farklı 6 kadın, 4 erkek öğretmenle yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak yapılmıştır. Veriler, katılımcıların mesleklerinden memnuniyetlerini, yaşadıkları stres durumlarını, stresin mesleki performanslarına ve özel yaşamlarına yansıyor yansımadığını anlamaya yönelik sorular sorularak toplanmıştır.

BÖLÜM 2.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

Bu bölümde stres kavramı ve stres kavramının ortaya çıkışıyla ilgili bilgiler yer almaktadır. Stres kavramı ilk ortaya çıkışından günümüzdeki anlamına ulaşmaya kadar farklı bilim alanlarında farklı anlamlarda kullanılmıştır. Stres Latince “Estrica” fiilinden ve Fransızca “Estrece” kelimelerinden türemiştir. Kelime köken olarak “sıkıca sarmak, sıkıştırmak” anlamı taşımaktadır (Cantürk & Yılmaz, 2020). Stres terimi, bilimsel olarak ilk kez 17. Yüzyılda “Esnek obje ile ona uygulanan dış kuvvet arasındaki ilişki” yi tanımlamak için Fizikçi “Robert Hooke” tarafından kullanılmıştır. Terim ilk bilim ve mühendislik alanında kullanılmış sonra ise biyoloji, psikoloji ve yönetim bilimleri alanlarında kullanılmıştır (Torun 1997:43 akt. Batista 2020). 1925 yılında Harvard Üniversitesi Profesörü Biyolog Walter Canon stresi “organizmanın negatif dış etiklerden sonra bozulan iç dengeyi kazanması için yaptığı değişiklik” olarak ifade etmiştir (Cantürk & Yılmaz, 2020).

Stres kavramını bilimsel olarak ifade eden ilk araştırmacı ise Hans Selye'dir. Hans Selye ilk olarak 1935 yılında, laboratuvar çalışmaları sırasında farelerdeki tepkileri gözlemlerken stresi ortaya çıkan bir sendrom olarak tanımlamıştır (Güven, 2022:156). 1950 yılında yaptığı çalışmada stresi “Canlı organizmanın kendini koruma altına alma durumu, vücudun yapılan baskıya verdiği tepki” olarak tanımlamıştır (Cantürk & Yılmaz, 2020).

Stres kavramının açıklanmasında ilk ortaya çıktığı zamandan günümüze kadar değişiklikler meydana gelmiştir. Değişen yaşam koşulları ve hızla gelişen teknolojik gelişmeler de stres kavramının tanımlarında değişiklikler meydana gelmesine neden olmuştur. Hans Selye, stresi organizmanın değişime karşı gösterdiği tepki olarak tanımlamıştır (Pehlivan, 1999:7 akt. Batista 2020).

Lazarus, stresi aşırı talepten kaynaklanan ve organizmayı tehdit eden bir durum olarak; Cox, canlının çevre ile olan etkileşimini sağlayan ve kişiyi negatif yönde etkileyen bir durum olarak; Boss, istikrarlı durumda meydana gelen rahatsızlık; Seaward ise vücudun uyum sağlamaya çalıştığı bir duruma karşı verdiği tepki olarak tanımlamıştır (Cantürk & Yılmaz, 2020).

Görüldüğü üzere stres kavramı tarih boyunca değişen kültürel, toplumsal, bilimsel süreçlere bağlı olarak farklı şekillerde tanımlanmıştır. Günümüzde ise stres kavramı modern dünyanın bir sonucu olarak hem fizyolojik hem de psikolojik etkilerle açıklanabilen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. İlk olarak fizik bilimi içerisinde açıklanmaya çalışılan stres kavramının, tarihsel süreç içinde biyoloji, tıp, psikoloji gibi bilimler tarafından açıklandığı ve modern dünyada multidisipliner bir yapıya sahip olarak yönetim bilimleri de dahil olmak üzere daha farklı ve karmaşık bir kavram olarak karşımıza çıktığını görüyoruz. Genel olarak stres kavramı olumsuz anlamda kullanılsa da bireyi harekete geçiren bir motivasyon aracı olarak da tanımlanmaktadır.

Stres, üç ana öğeden meydana gelir. Bunlar: (Güler, Başpınar ve Gürbüz, 2001:2 akt. Batista, 2020:19).

- a. Uyarıcı
- b. Tepki
- c. Uyarı Tepki

Uyarıcı, bireye baskı yaratan bir kuvvettir. Dışsal stres kaynaklarını anlatan bu tanım, bireyin vücudunda bir tepki yaratır. Tepki, bireyin oluşan baskıya karşı verdiği fizyolojik ya da düşünsel tepkidir (Güler, Başpınar ve Gürbüz, 2001:2 akt. Batista, 2020:19).

Uyarım-tepki, birey ve çevre arasındaki etkileşimi vurgulayarak, vücut ve tepki uyarımı arasındaki bağlantıyı tanımlar. Stres, aniden ortaya çıkan bir durum değildir, sorunların birikmesiyle ortaya çıkar (Batista, 2020:19).

2.1.1. Stresin Aşamaları

Selye, stres kavramını Hyperstress (fazla stres), hypostress (yetersiz stres), eustress (iyi stres) ve distress (kötü stres) şeklinde sınıflandırmıştır. Selye araştırmasında iyi stresin üst, kötü stresin alt seviyede olması ve fazla stresle yetersiz stres arasında bir denge olduğu takdirde bireyin fizyolojik ve psikolojik olarak rahat olacağını ortaya koymuştur (Cantürk & Yılmaz, 2020).

Selye, Genel Uyum Sendromu (General Adaptation Syndrome, GAS) kuramında stresin çeşitli aşamalardan geçtiğini açıklamıştır. Selye'nin Genel Uyum Sendromu kuramına göre stres, alarm, tehdit ve tükenme gibi aşamalardan oluşmaktadır (Cantürk & Yılmaz, 2020).

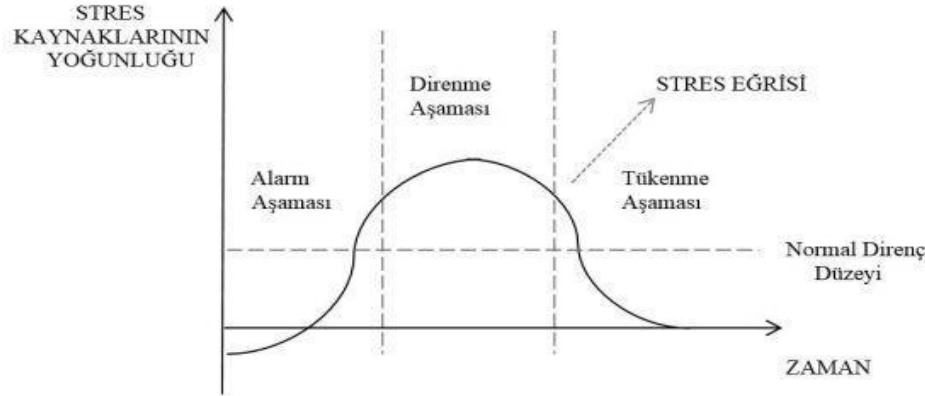
Alarm Aşaması: Stres ortaya çıktığında organizma bu durumu anlamaya ve kavramaya çalışır.

Bu durumu tehdit olarak algıladığı zaman bireyde fiziksel tepkiler meydana gelir. Bu tepkiler, kan basıncında artış, kalp çarpıntısı, terleme, kan şekerinin yükselmesi, kas gerginliği, göz bebeklerinde büyüme, el ve ayaklarda terleme, tansiyon yükselmesi, yüz soluklaşması gibi fiziksel tepkiler alarm aşamasında ortaya çıkar. Bu durumun kontrol altına alınmadığı durumlarda organizma direnç aşamasına geçer (Cantürk & Yılmaz, 2020).

Direnç Aşaması: Direnç aşamasında birey devam eden stresin etkilerini ortadan kaldırmak için çaba göstermektedir (Eren, 1998:234 akt. Batista, 2020). Direnç aşamasında, alarm aşaması esnasında meydana gelen fiziksel tepkiler tehdidin ortadan kalkmasına yönelik olarak artarak devam eder. Direnç aşamasında birey başarılı olursa fiziksel ve psikolojik tepkiler normale döner. Direnç aşamasında birey başarılı olmaz ise tükenme aşaması gerçekleşmeye başlar (Cantürk & Yılmaz, 2020).

Tükenme Aşaması: Stresin yoğunluğu arttıkça bireyin direnme aşamasında ortaya koyduğu çaba da azalmaya başlar. Bireyin direnme direnci azalır ve stresle başa çıkamayacağını kabullenmeye başlar. Bu durum bireyde davranış bozukluğu ve kişisel bozukluklar görülür ve birey psikolojik desteğe ihtiyaç (Eren, 1998:234 akt. Batista, 2020).

Şekil 1 : Stresin aşamaları



Kaynak: G., Ataman, İşletme Yönetimi: Temel Kavramlar Yeni Yaklaşımlar, Yayına Hazırlayan: M. Türkmenoğlu, İstanbul, 2002, s.491

Stresin üç aşaması, bireyin stresle başa çıkması sürecinde kritik bir rol üstlenir. Alarm ve direnç aşamaları bireyin stresten kaynaklı psikolojik ve fizyolojik sorun yaşamaması için önemlidir. Birey alarm ve direnç aşamalarında sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirirse tükenme aşaması gerçekleşmez dolayısıyla alarm ve direnç aşamalarında bireyin destek

alması, sağlıklı strateji geliştirmesi önemlidir.

2.1.2. Stresin Belirtileri

Stres, bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklar karşısında ortaya çıkan bir durumdur. Bu durum bireyde bazı etkiler yaratır. Bu etkiler fizyolojik, psikolojik, zihinsel ve davranışsal olarak etkiler yaratmaktadır. Bu bölümde bu etkilerin neler olduğu açıklanacaktır. Belirtilerin doğru tespit edilmesi ve tanımlanması stresin etkilerine karşı doğru strateji oluşturulması adına önemlidir.

Stres, vücudu kısa ya da uzun süreli uyarır ve bu durum bedene zarar verir. Stres durumunun uzun sürmesi bazı hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Genellikle bu hastalıklar baş ağrısı, kardiyovasküler hastalıklar, gerginlik ve kas ağrıları gibi hastalıklardır. Bu anlamda kişiden kişiye değişmekle birlikte endişe ya da umursamazlık, düşmanlık ya da cesaret kırılması, tükenme gibi durumlar da gelişebilir. Olaylar arasında bağlantı kurma güçlüğü, unutkanlık gibi sorunlar da ortaya çıkabilir (Baltaş, 1989:29).

Birey stres altındayken aşağıda sunulan bazı temel belirtiler meydana gelir (Baltaş, 1990: 30):

- a. nemli kararlar almada sorunlar
- b. Duygusal ve kişisel güven sorunları
- c. Davranışlarda meydana gelen sürekli değişiklik
- d. Seçim yapmada kararsızlık
- e. abuk öfkelenme ve kırgınlık
- f. Aşırı alkol ve sigara kullanımı
- g. Kendini fazla sürekli eleştirme
- h. Kabuslar görme ve kötümser düşünme
- i. İnsanlara duyulan güvenin azalması
- j. İş yerinde yaşanan zorluklar
- k. Konuşma esnasında meydana gelen belirsizlikler
- l. Büyük sorunlardan kaçıp küçük problemleri büyütme
- m. İntihar düşüncelerinin oluşması

Braham (1998) stresi dört grupta açıklamıştır (Akt. Batista, 2020:19):

- A. Stresin Fiziksel Belirtileri
- B. Stresin Duygusal Belirtileri
- C. Stresin Zihinsel Belirtileri

D. Stresin Sosyal Belirtileri

- A. Stresin Fiziksel Belirtileri: Stresin fiziksel belirtileri, vücut ağrıları, tansiyon ve kardiyovasküler sorunlar, bağırsak problemleri, solunum problemleri, yeme problemleri, uyku problemleri gibi fizyolojik sorunlardır (Batista, 2020:22). Stresin yarattığı uzun süreli fizyolojik etkiler kişinin sağlık sorunları yaşamasına sebep olabilir.
- B. Stresin Duygusal Belirtileri: Stres duygusal olarak bireyde kaygı duygusu oluşturur, sürekli ağlama ihtiyacı, baskı altında hissetme güven problemleri yaşama, sık sık sinirlenme, öfke kontrolü sorunları, hayal kırıklığı, alınganlık gibi semptomlardır (Batista, 2020:19). Stresin yarattığı duygusal belirtilerin uzun sürmesi bireyin yaşam konforunu azaltır ve günlük yaşamını sürdürmede zorluk yaşamasına sebep olur. ,
- C. Stresin Zihinsel Belirtileri: Karar vermede çekilen zorluklar, zihinsel karmaşıklık, unutkanlık, kâbus veya aşırı rüya görme durumları, kötümser ruh durumu, iş veya kişisel yaşamda düşük enerji ve düşük verimlilik gibi belirtiler vardır (Batista, 2020:22).
- D. Stresin Sosyal Belirtileri: Stresin sosyal belirtileri, kişilere göre farklılık gösterir, genel olarak sosyal belirtiler arasında kişilerin sorumluluklarını yerine getirmemeleri, topluma ve kişilere karşı güvensizlik hissetmeleri yer alır (Batista, 2020:19). Stresin yarattığı sosyal belirtiler uzun sürer ise , kişinin sosyal izolasyon yaşamasına sebep olabilir. Kişi sosyal hayattan uzaklaştıkça içine kapanıp alkol kullanımı gibi davranışlar gösterebilir.

2.1.3. Stres Kaynakları

Stresi oluşturan faktörlerin iyi anlaşılması stres yönetimi açısından oldukça önemlidir. Stres kaynakları, bireyin yaşamındaki çeşitli durumlardan kaynaklanan faktörlerdir. Bu faktörler, bireysel stres, çevresel stres ve örgütsel stres kaynaklarıdır.

Stresi oluşturan faktörlere “stresör” denilmektedir. Stresörler teknolojiye, toplumda, ekonomide meydana gelen değişikliklere tepki vermektedirler ve değişimlere bağlı olarak hayatımıza sürekli yeni ve farklı stresörler girmektedir (Cantürk & Yılmaz, 2020: 15). Stres kaynakları bireyin özellikleri ile çevrenin özellikleri arasında meydana gelen bir uyumsuzluk durumunda ortaya çıkan durumlar olarak tanımlanmıştır (Nunez Regueiro ve Nunez Regueiro,

2021:2533 akt. Güven, 2022:157).

2.1.3.1. Bireysel Stres Kaynakları

Bireysel stres kaynakları, çevresel etkenlerin düşük olduğu, bireyin kendisinden kaynaklanan stres kaynaklarıdır (Cantürk & Yılmaz, 2020: 15). Bireysel stres kaynakları, bireyin fiziksel, duygusal, düşünsel durumlarından kaynaklanır. Bireyin duygusal durumu, kişilik yapısı, maddi ve parasal durumu, yaşı, yaşam faktörü, sosyal konumu gibi nedenler bireysel strese sebep olmaktadır (Batista, 2020:30).

Kişilik özelliklerinden dolayı bireyin yaşadığı stres düzeyi farklılıklar gösterir. Zorlu durumlar karşısında bazı kişilikler stresi daha düşük düzeyde yaşayarak meydana gelen olayla başa çıkarken, bazı kişilik tipleri ise meydana gelen olay karşısında yoğun ve yıpratıcı stres yaşamaktadırlar Biricik, 2018:17 akt. Güven, 2022: 158). Roseman ve Friedman (1974) insan kişiliğini A ve B olarak iki grupta açıklamışlardır. Roseman ve Friedman uzun yıllar yaptıkları çalışmalar sonucunda iki grupta açıkladıkları kişilik tiplerinin strese yakınlıklarını açıklamışlardır (Batista, 2020:30).

A tipi kişilik yapısına sahip olan bireyler, aynı anda birden fazla işi üstlenir, rekabetçi ve hırslıdır. Mükemmeliyetçi, aceleci, sabırsız, işe aşırı bağlı olan kişilik tipidir ancak A tipi kişilik yapısına sahip olan kişiler bu yapılarından dolayı zaman içerisinde endişeli tutum geliştirmekte ve stres düzeylerini yükseltmektedirler. B tipi kişilik yapısındaki kişiler ise A tipi kişilere nazaran daha rahat, hırsları olmayan, sakin yapılı kişilerdir dolayısıyla B tipi kişilikler stresli olan durumlara karşı sakin olurlar ve işlerini bu şekilde düzenlerler (Güven, 2022:158).

A ve B tipi kişilik yapılarının bir arada görüldüğü karma kişilik tipi de vardır. Karma kişilik tipinde hangi kişilik tipine daha yakın olduğu incelenir. Bu noktada önemli olan çalışanların stres düzeylerinin kendilerine zarar vermesini engellemek ve çalışma ortamında diğer çalışanlarla bir arada sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlamaktır (Pehlivan, 2000).

Bireysel stres kaynaklarını ele aldığımızda karşımıza kişilik yapısının dışında diğer özellikler de çıkmaktadır. Kişinin fizyolojik yapısı, kişinin maddi stresi, duygusal yapısı, kişinin yaşam tarzı ve yaşı, çevresel faktörler ve daha çok geleneksel yapılarda görülen toplumsal cinsiyet yapısı bireysel stres kaynaklarını oluşturur.

2.1.3.2. Örgütsel Stres Kaynakları

İş hayatı farklı stres kaynaklarına sahiptir. İş yerlerinde yapılan araştırmalar stres kaynaklarının çok çeşitli olduğunu ve çalışanların farklı stres kaynaklarından farklı şekillerde etkilendiğini göstermektedir.

Örgütsel stres kaynaklarıyla ilgili oluşturulan tablo aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 1: Örgütlerde iş yeri stres kaynakları

Takım içinde rol belirsizliği	Yöneticisi ile olan zayıf iletişim
Ekip içinde rol çatışması	Tek tip kıyafet uygulaması
Çalışma ortamının gürültüsü ve havasız olması	Aşırı duygusal davranması
İş ve ev arasındaki uzun mesafe	Çalışma arkadaşının öfke kontrolü yapamaması
Çalışanın birçok birimde ve işte görev almasından dolayı aidiyet duygusu geliştirememesi	Vasıflarının altında iş verilmesi
Verilen görev alınarak, çalışana bilgi verilmeden ekip içerisinde başka birine verilmesi	Çözüm odaklı olmaması
Verilen görevi yerine getirmesi konusunda yetersiz olması	Takım içerisinde kültürel farklılıklar
Aşırı iş yoğunluğu	İşini kaybetme korkusu
Maaşını zamanında alamaması	Gelen vatandaşın/müşterinin gergin olması
Ücret yetersizliği	İş araç ve gereçlerin yetersiz olması
Yöneticinin baskısından dolayı hata yapmaktan korkması	İş yükü
Yöneticinin gergin olması	Mesainin erken başlaması
İş hayatının iniş ve çıkışlarına uyum sağlayamaması	Yöneticisini takım arkadaşlarından kıskanması
Yaptığı işten tatmin olmaması	Yıllık izinlerini istediği zaman kullanamaması

Kaynak: (H. KÖSE, ABMYO Dergisi, 2013:41).

2.1.4. Stres Yönetimi

Stresle mücadele etme, stresli durumu değiştirme ya da stresli duruma verilen tepkiyi

değiştirme durumu stresi yönetme anlamına gelmektedir. Stresi yönetme, kişiden kişiye farklılık göstermektedir.

2.2.1. Türkiye’de Özel Okul Süreci

Özel okullar, devlet okullarından farklı olarak belli bir ücret karşılığında öğrencilere eğitim öğretim olanağı sağlayan ve okul giderlerini bir dernek, vakıf ya da kişinin üstlendiği eğitim kurumlarıdır. Türk eğitim sistemi anaokulundan üniversiteye kadar özel eğitim-öğretim hizmeti veren kurumlara sahiptir. Bu kurumların sayısının gün geçtikçe artması özel okulların yapısının incelenmesi ve sorunlarının ele alınmasını önemli kılmıştır.

2.2.2. Türkiye’de Özel Okulların Tarihçesi

Türkiye’de özel okulların yapısına değinmeden önce özel okulların ne zaman ve nasıl ortaya çıktığını incelemek önemlidir. Türkiye’de özel okulların tarihçesi iki başlıkta incelenmelidir:

- Cumhuriyet Öncesi Özel Okullar
- Cumhuriyet Sonrası Özel Okullar

2.2.3. Cumhuriyet Öncesi Özel Okullar

Cumhuriyet öncesi ilk özel okulların ortaya çıkışı eğitimde gerçekleştirilen reformların olduğu kadar yabancıların eğitim alanındaki girişimlerinin de etkisiyle olmuştur. Bu okullara örnek olarak sıbyan mektepleri ve medreseleri verebiliriz. Bu okullar vakıf statüsündedirler, devlet denetiminde olan ancak resmi nitelikten çok özel okul niteliği taşıyan okullardır (Uygun, 2003:108).

Cumhuriyet öncesinde kurulan ilk özel okul, Şemsi Efendi’nin, Selanik’te terkedilmiş bir caminin yanındaki binada hükümetten onay alarak kendi çabalarıyla oluşturduğu “*Şemsi Efendi Mektebidir*”. Bu mektep sıbyan mektebi olarak açılmıştır. Dönemin mecmualarında yapılan araştırmalar *Şemsi Efendi Mektebinin* 1873 yılından önce açıldığını, bu mektebin Türk özel okulu için ilk olma özelliğini göstermektedir (Şimşek, 2014:217-218).

Osmanlı döneminde giderek artan özel okulların 1876 yılında Kanuni Esasi ile birlikte gerekli düzenlemeler yapılarak, okulların yaygınlaşması sağlanmıştır (Aslan, 2019:214).

Şimşek (2104:212) Osmanlı’da özel okulların çıkmasında etkili olan faktörler arasında şunları belirtmektedir:

1. Eğitimde yenileşme süreci
2. Osmanlı'da yaşayan yabancıların çocuklarına farklı eğitim almak istemeleri
3. Osmanlı yapısı içindeki aristokrat kesimin çocukları için farklı ve ayrıcalıklı eğitim istemeleri.

2.2.4. Cumhuriyet Sonrası Özel Okullar

Cumhuriyet'in ilan edilmesinden sonra Gazi Mustafa Kemal Atatürk 1925 yılında Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde yaptığı konuşmasında Türkiye'de özel okul ihtiyacı olduğunu belirterek özel okulculuğun gelişmesi için çalışmalar yapılmasının gerekliliğinden bahsetmiştir. Bu durum Türkiye'de etkisini sürdüren yabancı özel okulların yaygın olması ve Türklerin de çocuklarını bu okullara gönderiyor olmasından kaynaklanmıştır. 1928 yılında "Türk Maarif Cemiyeti" kurularak özel okulların açılması için ilk adım atılmıştır. "Türk Maarif Cemiyeti" kurulduktan sonra 1931 yılında şimdiki adıyla "Türk Eğitim Derneği" koleji (TED) Ankara'da kurulmuştur. Yabancı dille öğretim yapan bir okul olma özelliği taşıyan kolej, eğitim konusunda yardıma muhtaç çocuklara eğitim vermek maksadı da taşımaktadır (Aslan, 2019:269). 1961 yılına kadar özel okullar konusunda fazla gelişme yaşanmamış, 1961 yılına gelindiğinde ise değişen anayasayla birlikte eğitim öğretimde devlet denetimi olmak kaydıyla serbest bırakılarak özel okulların yaygınlaşması sağlanmıştır (Uygun,2003:114).

1965 yılında çıkartılan 625 sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu ile özel okulların hangi çerçevelerle açılacağı, işleyişi ve denetimi belirlenmiştir. İkinci, dördüncü ve beşinci beş yıllık kalkınma planları çerçevesinde eğitimde fırsat eşitliği sağlamak amacıyla resmi okulların yanı sıra özel okulların da olmasının önemi vurgulanmıştır (Aslan, 2019:269).

1980 yılından sonra özel okulların sayısı artmıştır. Bu durumun nedenlerinden biri de tüm dünyada etkili olan özelleştirme çalışmalarıdır. 1985 yılında özel okul sayısı 300 iken, 2002 yılında özel okul sayısı 1780'e ulaşmıştır (Uygun, 2003:117). Günümüzde ise dershanelerin özel okullara dönüşmesinin de etkisiyle özel okulların sayısı her geçen gün artış göstermektedir.

Milli Eğitim Bakanlığı'nın 2023-2024 istatistiklerine göre Türkiye'de 14532 özel okul bulunmaktadır. Çeşitli eğitim kademelerinde eğitim veren bu özel okullarda toplam 1 milyon 631 bin 192 öğrenci eğitim almaktadır. Eğitim alan öğrencilerin 883 bin 476 tanesi erkek, 747 bin 716 tanesi ise kız öğrencidir. Özel okullarda 2023- 2024 eğitim öğretim yılı baz alınarak

hesaplanan derslik sayısı 134 bin 146'dır. Özel okullarda görev yapan öğretmen sayısı ise 175 bin 499'dur (MEB, 2024).

Görüldüğü gibi özel okullar eğitim hayatında yıllar geçtikçe kendilerine önemli bir yer edinmişlerdir. Cumhuriyet kurulmadan önce başlayan özel okul süreci özellikle son on yılda büyük bir artış göstermiştir. Özel okullarda istihdam edilen öğretmen sayısı da gün geçtikçe artmaktadır.

BÖLÜM 3.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, katılımcıların demografik özellikleri, verilerin toplanma yöntemiyle ilgili bilgiler ve açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Veri Toplama Süreci

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak nitel araştırma tekniği uygulanmıştır. Nitel araştırma yönteminde veriler görüşme tekniğiyle elde edilmiştir. Araştırmaya katılan tüm katılımcılarla yüz yüze görüşme sağlanmış ve yarı yapılandırılmış görüşme tekniği uygulanarak araştırma soruları yöneltilmiştir. Araştırma soruları iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde yer alan sorular katılımcıların demografik bilgilerini elde etmeye yöneliktir. İkinci bölümde ise araştırmanın konusu olan örgütsel stres ve mesleki performans ilişkisini anlamaya yönelik diğer sorular yer almaktadır. Katılımcılara demografik bölümde 7 diğer bölümde ise 12 soru olmak üzere toplam 19 soru yöneltilmiştir. Diğer sorular bölümünde katılımcıların öğretmenlik mesleğiyle ilgili düşünceleri, okul iklimi içerisinde yaşadıkları stres durumları, örgütsel stresin mesleki performanslarıyla ilişkisi gibi sorular sorulmuştur. Bu sorular aracılığıyla katılımcıların öğretmenlik mesleğinde ne tür stres yaşadıkları, örgütsel stres kavramı hakkındaki düşünceleri, meslek hayatlarında yaşadıkları stresin özel hayatlarını etkileyip etkilemediği gibi durumlara ilişkin görüşleri öğrenilmek istenmiştir.

Araştırmada katılımcıların ismi kullanılmamış, numaralarla ifade edilmiştir. Örneğin katılımcı 1, katılımcı 2 gibi. Araştırma için toplam 10 katılımcıyla yüz yüze görüşme yapılmıştır. Bu görüşmeler, en uzununu 33 dakika, en kısası 11 dakika olmak üzere ortalama 21 dakika sürmüştür. Araştırma için elde edilen veriler her bir katılımcı için ayrı ayrı yazılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler araştırmanın “Bulgular” bölümünde ayrıntılı olarak yer almaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler her bir soru için ayrı ayrı yazıldıktan sonra değerlendirilmiştir.

Katılımcılar, aynı özel okulda çalışan farklı yaş gruplarına ve kıdem yıllarına sahip 10 öğretmenden oluşmaktadır. Erkek öğretmen sayısının az olmasından dolayı cinsiyet dağılımı eşitlenememiştir. Tüm görüşmeler yüz yüze yapılmış, katılımcıların onayı alınarak ses kaydına alınmıştır.

3.2.Katılımcıların Demografik Özellikleri

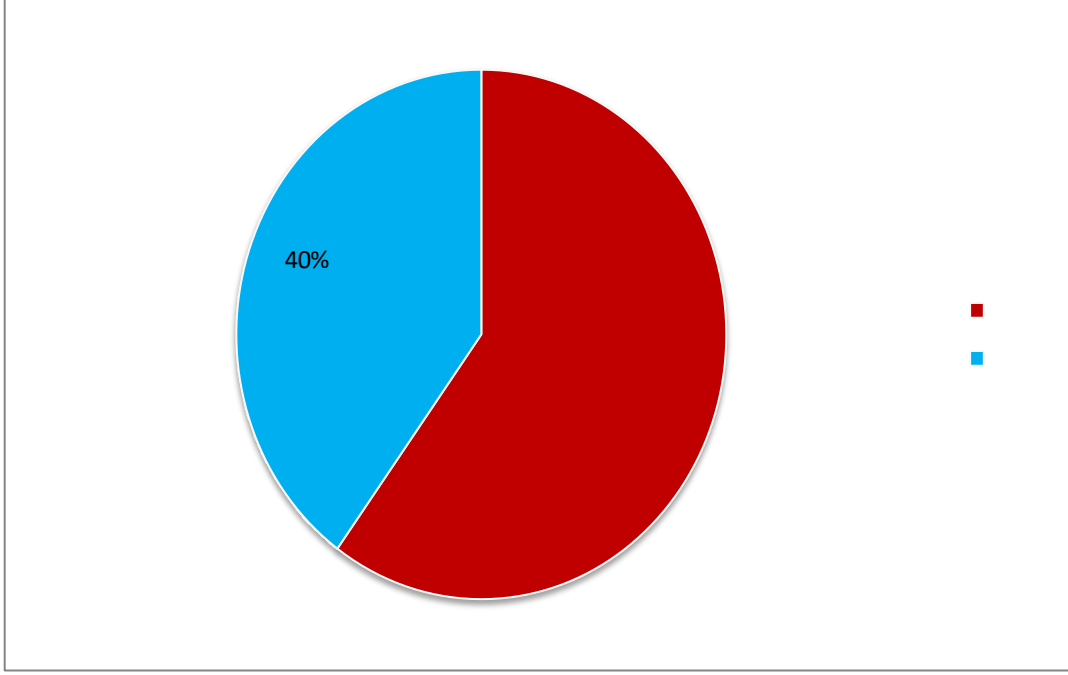
Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim düzeyi, branşları, meslek hayatlarında kaç yıl çalıştıkları ve şurada çalıştıkları okulda kaç yıl çalıştıklarına dair demografik bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı	Yaş	Medeni Durum	Toplam Çalışma Süresi	Şuandaki okuldaki çalışma süresi	Branş	Eğitim Durumu	Cinsiyet
Katılımcı-1	37	Evli	6 Yıl	3 Yıl	Türk Dili ve Ed.	Lisans	Kadın
Katılımcı-2	30	Bekar	12 Yıl	4 Yıl	Müzik	Lisans	Erkek
Katılımcı-3	27	Bekar	7 Ay	2 Ay	RPD	Lisans	Kadın
Katılımcı-4	45	Bekar	22 Yıl	15 Yıl	Rehberlik	Yüksek Lisans	Kadın
Katılımcı-5	28	Evli	5 Yıl	1.5 Yıl	Tarih	Lisans	Kadın
Katılımcı-6	23	Bekar	3 Ay	3 Ay	Coğrafya	Lisans	Kadın
Katılımcı-7	48	Evli	25 Yıl	21 Yıl	Matematik	Lisans	Kadın
Katılımcı-8	34	Evli	9 Yıl	4Yıl	Matematik	Doktora	Erkek
Katılımcı-9	51	Evli	25 Yıl	25 Yıl	Fizik	Lisans	Erkek
Katılımcı-10	45	Evli	24 Yıl	21 Yıl	Matematik	Lisans	Erkek

3.2.1.Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

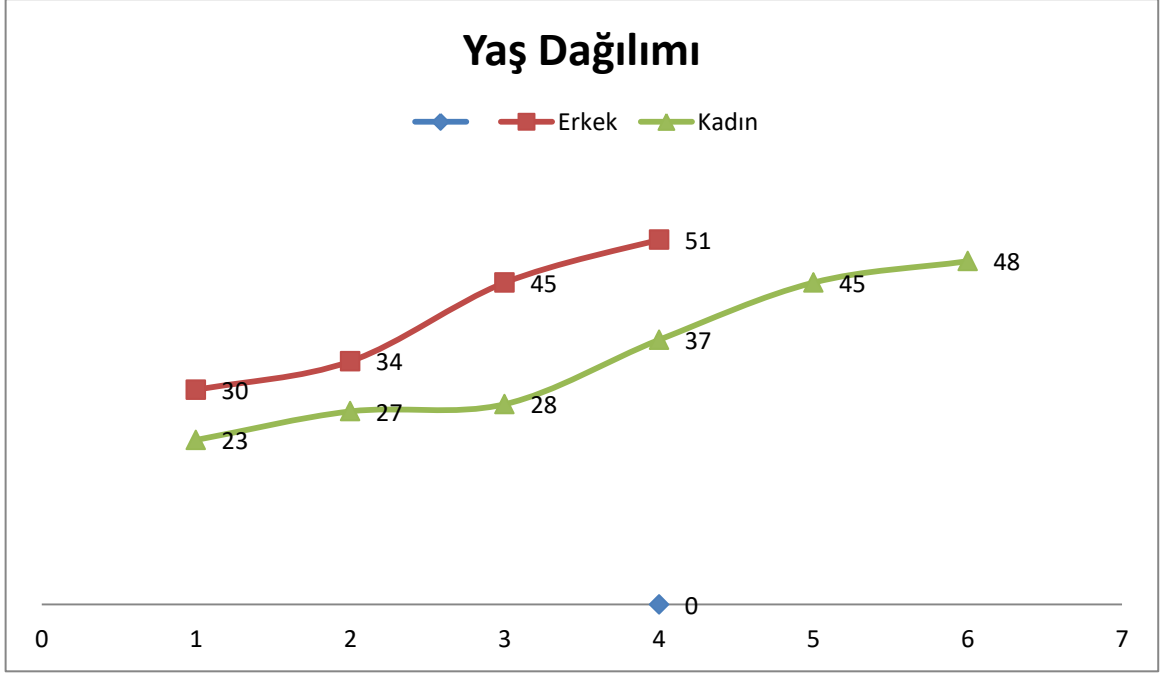
Katılımcıların cinsiyet dağılımı Grafik 1’de sunulmuştur. Araştırmaya 6’sı kadın, 4’ü erkek olmak üzere toplamda 10 kişi katılmıştır. Grafik 1’de görüldüğü gibi katılımcıların %60’ı kadın, %40’ı ise erkeklerden oluşmaktadır.



Grafik 1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

3.2.2.Katılımcıların Yaş Dağılımı

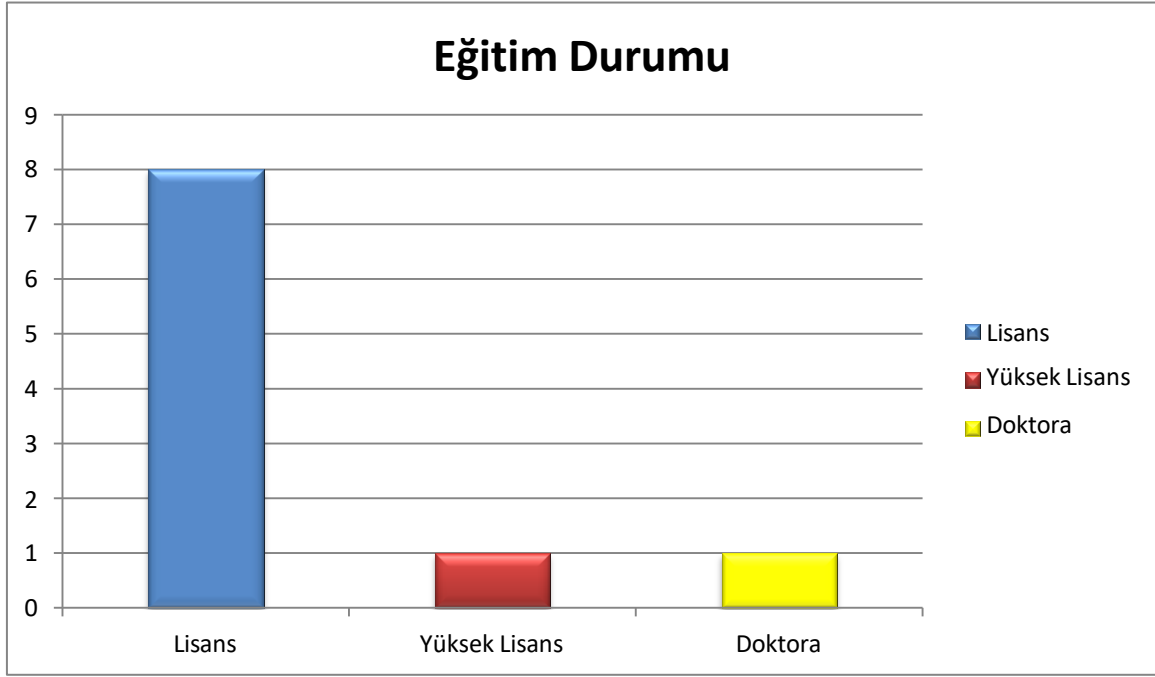
Katılımcıların yaş dağılımı Grafik 2’de sunulmuştur. Grafikte görüldüğü üzere katılımcıların yaş dağılımı 23 ile 51 yaş arasında değişmektedir. Kadın katılımcılar 23-48 yaş aralığında, erkek katılımcılar ise 30-51 yaş aralığındadır.



Grafik 2. Katılımcıların Yaş Dağılımı

3.2.3.Katılımcıların Eğitim Durumu

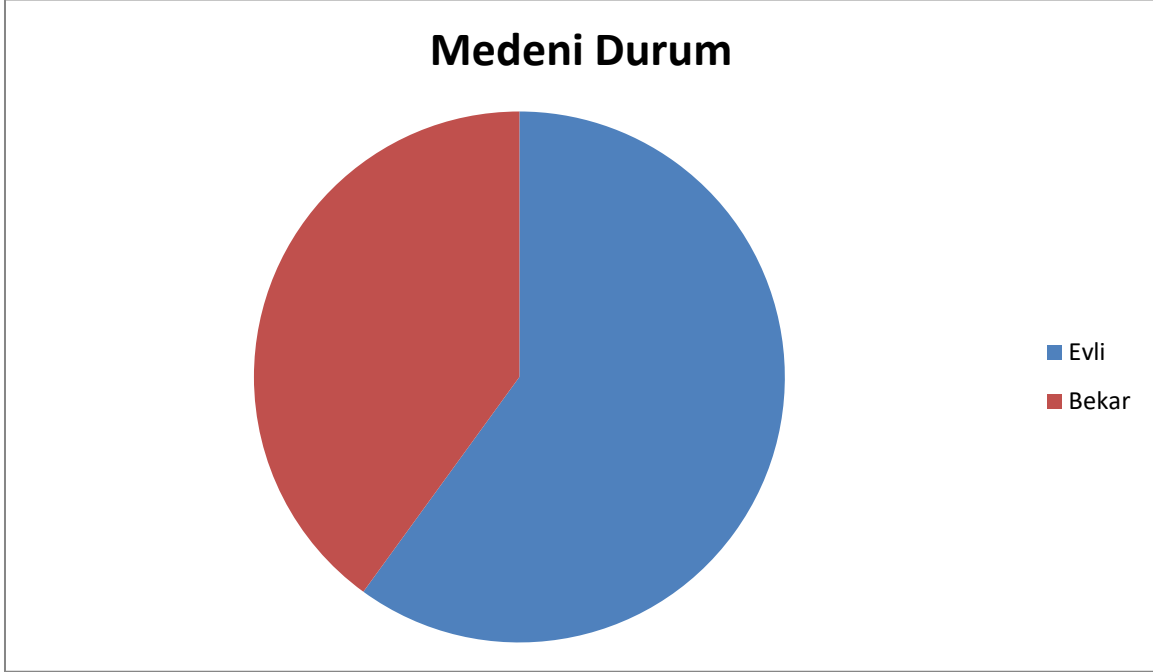
Katılımcıların eğitim durumu Grafik 3’te gösterilmiştir. Katılımcılardan bir kişi yüksek lisans, bir kişi doktora mezundur. Geri kalan 8 katılımcı ise lisans mezundur.



Grafik 3. Katılımcıların Eğitim Durumu

3.2.4.Katılımcıların Medeni Durumu

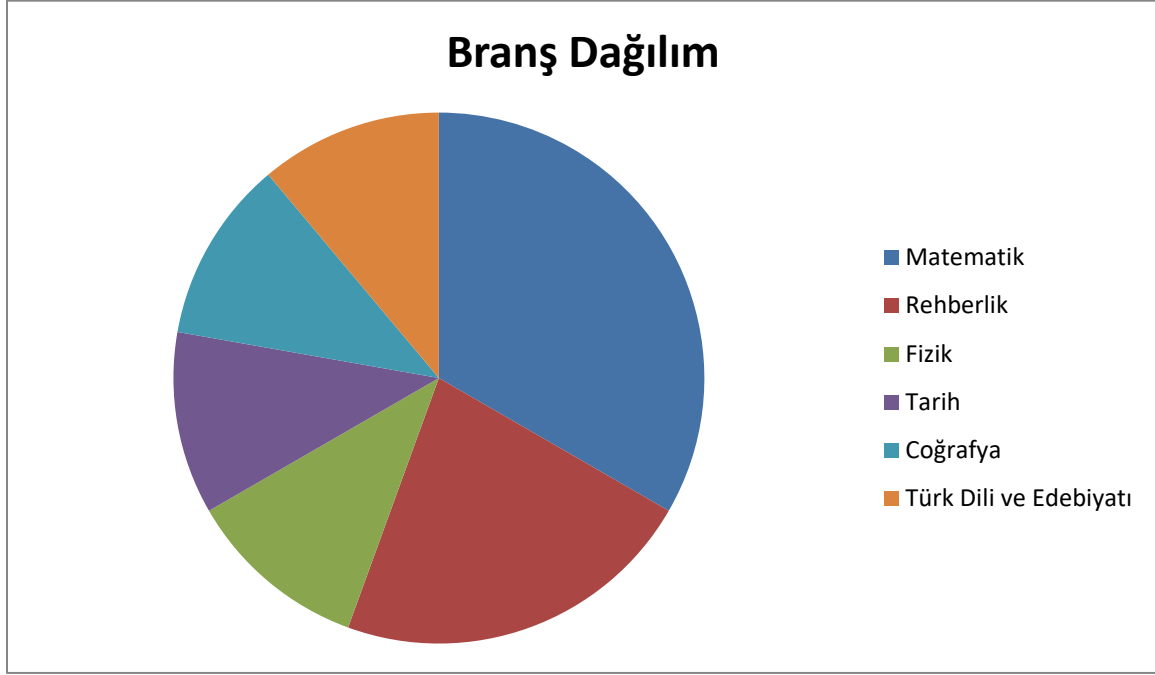
Katılımcıların medeni durumları Grafik 4'te gösterilmiştir. Katılımcılardan 6 kişi evli 4 kişi bekarıdır.



Grafik 4. Katılımcıların Medeni Durumu

3.2.5.Katılımcıların Branşları

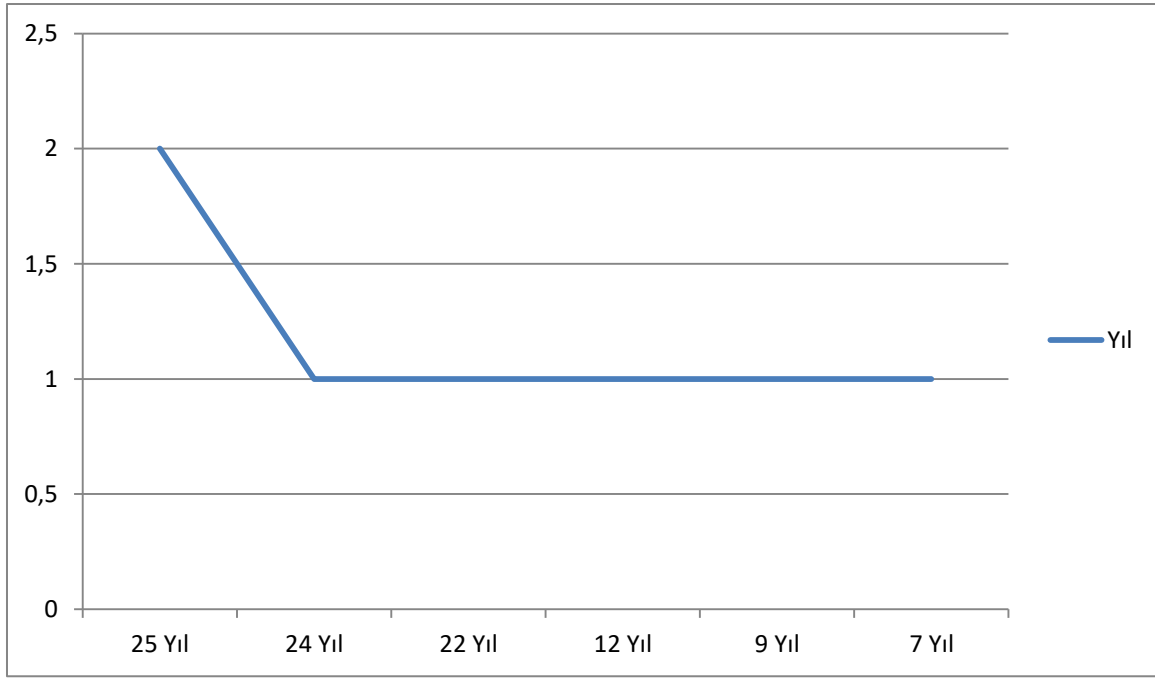
Katılımcıların branş dağılımı Grafik 5'te belirtilmiştir. Bulgulara göre 3 katılımcı matematik, 2 katılımcı rehberlik, 1 katılımcı fizik, 1 katılımcı tarih, 1 katılımcı coğrafya, 1 katılımcı müzik, 1 katılımcı ise Türk dili ve edebiyatı branşındandır.



Grafik 5. Katılımcıların Branş Dağılımı

3.2.6.Katılımcıların Mesleki Hayatlarında Toplam Çalışma Süresi

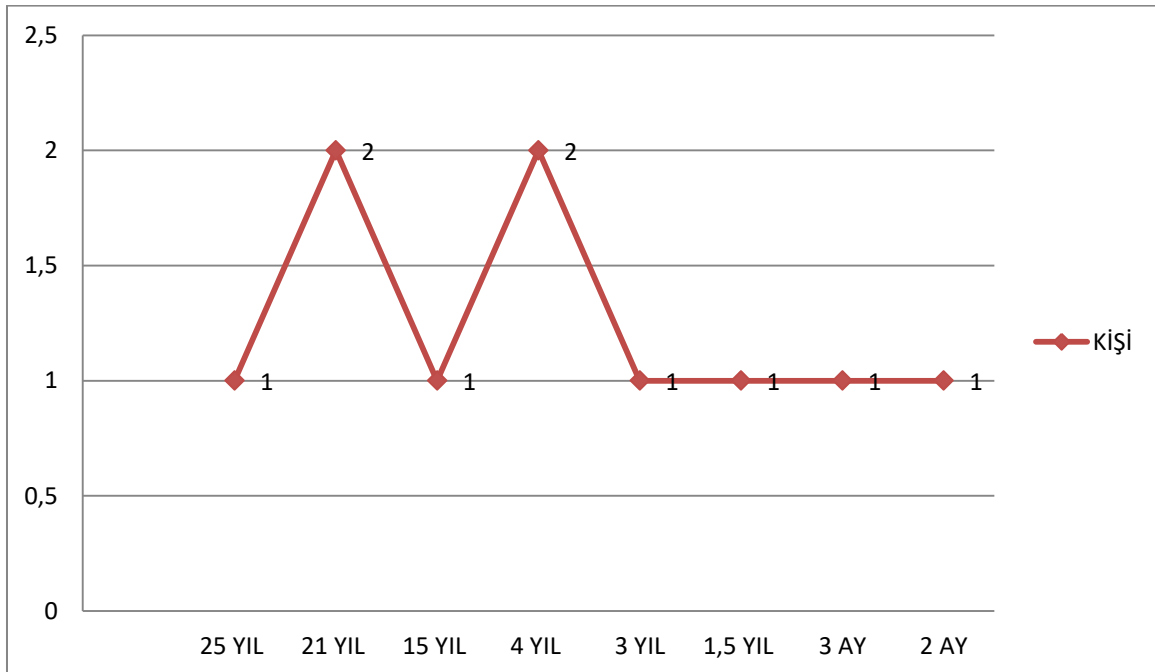
Katılımcıların mesleki hayatlarındaki toplam çalışma süresi Grafik 6'da belirtilmiştir. Katılımcıların mesleki hayatlarında toplam çalışma sürelerine bakıldığında mesleğe yeni başlayan öğretmenler de bulunmaktadır. Katılımcılardan 2 kişinin 25 yıl, 1 kişinin 24 yıl, 1 kişinin 22 yıl, 1 kişinin 12 yıl, 1 kişinin 9 yıl, 1 kişinin 6 yıl, bir kişinin 5 yıl, bir kişinin 7 ay, bir kişinin ise 3 ay mesleki kıdemleri vardır.



Grafik 6. Katılımcıların Meslek Hayatlarındaki Toplam Çalışma Süresi

3.2.7. Katılımcıların Şu Anda Çalıştıkları Okuldaki Çalışma Süreleri

Katılımcıların şu anda çalıştıkları okuldaki toplam çalışma süreleri Grafik 7’de belirtilmiştir. Bulgulara göre en az kıdemi olan katılımcının 2 ay, en fazla kıdemi olan çalışanın ise 25 senedir bu okulda çalışmakta olduğu belirlenmiştir.



3.3. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak nitel araştırma tekniği uygulanmıştır. Nitel araştırma yönteminde veriler görüşme tekniğiyle elde edilmiştir. Araştırmaya katılan tüm katılımcılarla görüşmeler yüz yüze gerçekleştirilmiş ve yarı yapılandırılmış görüşme tekniği uygulanarak araştırma soruları yöneltilmiştir. Araştırma soruları iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde yer alan sorularla katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amaçlanmıştır. İkinci bölümde ise araştırmanın konusu olan örgütsel stres ve mesleki performans ilişkisini anlamaya yönelik diğer sorulara yer verilmiştir. Katılımcılara, demografik özelliklerini öğrenmeye yönelik 7 soru, diğer bölümde ise 12 soru olmak üzere toplam 19 soru yöneltilmiştir. Diğer sorular bölümünde katılımcıların öğretmenlik mesleğiyle ilgili düşünceleri, okul iklimi içerisinde yaşadıkları stres durumları, örgütsel stresin mesleki performanslarıyla ilişkisi gibi sorular sorulmuş ve bu sorularla öğretmenlik mesleğinde yaşadıkları stres, örgütsel stres kavramı hakkındaki düşünceleri, meslek hayatlarında yaşadıkları stresin özel hayatlarını etkileyip etkilemediği gibi durumlar öğrenilmeye çalışılmıştır.

Araştırmada katılımcıların ismi kullanılmamış, katılımcılar katılımcı-1, katılımcı-2 gibi numaralarla ifade edilmiştir. Araştırma için toplam 10 katılımcıyla yüz yüze görüşme yapılmıştır. Araştırma için yapılan görüşmeler, en uzun 33 dakika, en kısa 11 dakika olmak üzere ortalama 21 dakika sürmüştür. Katılımcılardan elde edilen verilere ayrıntılı biçimde araştırmanın “Bulgular” bölümünde yer verilmiştir.

Katılımcılar, aynı özel okulda çalışan farklı yaş gruplarına ve kıdem yıllarına sahip 10 öğretmenden oluşmaktadır. Erkek öğretmen sayısının az olmasından dolayı cinsiyet dağılımı eşitlenememiştir. Katılımcılarla yapılan tüm görüşmeler yüz yüze yapılmış ve görüşme esnasında katılımcılardan izin alınarak ses kaydı alınmıştır.

3.4. Demografik Sorular

Bu sorular ile özel sektörde öğretmen olarak çalışan katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak hedeflenmiştir.

“Araştırmacı: Branşınız nedir? Kaç yaşındasınız? Meslek hayatında kaçınıcı yılınız? Bu okulda kaç yıldır çalışıyorsunuz? Medeni durumunuz nedir? Eğitim durumunuz nedir? “

Katılımcı-1: “37 yaşındayım, evliyim, lisans mezunuyum, branşım Türk dili ve Edebiyatı.

Meslek hayatımda 6.yılımdayım, bu okulda ise 3 yıldır çalışıyorum.”

Katılımcı 2: “30 yaşındayım, bekarım. Devlet konservatuvarı mezunuyum, branşım müzik. Meslek hayatımda 12.yılım bu okulda ise 4 yıldır çalışıyorum”

Katılımcı 3: “27 yaşındayım, bekarım. Lisans mezunuyum yeni mezun oldum üniversiteden. Meslek hayatımda henüz bir yılım dolmadı 7 aydır çalışıyorum, 2 aydır ise bu okulda çalışıyorum. Branşım psikolojik danışmanlık ve rehberlik.

Katılımcı 4: “ Ben 45 yaşındayım, bekarım. Branşım rehberlik. Yüksek lisans mezunuyum. Meslek hayatımda 21.yılım, bu okulda ise 15 yıldır çalışmaktayım.

Katılımcı 5: “ Ben 28 yaşındayım, evliyim. Tarih öğretmenliği mezunuyum. Meslek hayatımda 5 yıldır çalışıyorum, 1,5 yıldır ise bu okulda çalışmaktayım. Lisans mezunuyum.”

Katılımcı 6: “ 23 yaşındayım, geçtiğimiz yaz mezun oldum. Yaklaşık 3 aydır bu okulda çalışıyorum. Meslek hayatım bu okulla başladı yani meslek hayatımda da 3 ayı doldurdum henüz. Lisans mezunuyum branşım coğrafya. Bekarım.”

Katılımcı 7: “ 48 yaşındayım, evliyim. Matematik öğretmenliği lisans mezunuyum. Meslek hayatımda 25.yıla girdim bu sene, bu okulda ise 21 yıldır çalışıyorum.

Katılımcı 8: “ 34 yaşındayım, evliyim. Matematik öğretmenliği mezunuyum. Bu alanda doktoramı yaptım. Meslek hayatımda 9 yılı doldurdum, bu okulda ise 4. Yılım.”

Katılımcı 9: “ Ben 51 yaşındayım, Fizik öğretmenliği lisans mezunuyum. Meslek hayatımda 25.yılım. Kurucusu olduğum bu okulda 25 yıldır çalışıyorum, evliyim.”

Katılımcı 10: “ ben 45 yaşındayım ve evliyim. Matematik öğretmenliği lisans mezunuyum. Meslek hayatımda 25.yılım ve bu okulda 21 yıldır çalışıyorum.”

Araştırmanın demografik sonuçlarından oluşan birinci bölümünde katılımcılara, yaş, eğitim durumu, medeni durum, meslek hayatlarındaki kıdem yılı, branşları ve şuanda çalıştıkları okulda kaç yıldır çalıştıklarına dair sorular sorulmuştur. Katılımcıların yaş aralıkları 23 ile 51 arasında değişmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 37’dir.

6 katılımcı evli, 4 katılımcı ise bekarıdır. Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında 8 lisans, 1 yüksek lisans ve 1 doktora mezunu oldukları görülmüştür.

Katılımcıların meslek hayatlarındaki toplam çalışma süreleri 2 ay ile 25 yıl arasında değişmektedir. 3 katılımcı meslek hayatlarında 25 yılı doldurmuşlar, 1 katılımcı 21 yıl, 1 katılımcı 12 yıl, 1 katılımcı 9 yıl, 1 katılımcı 6 yıl, 1 katılımcı 5 yıl, 1 katılımcı 7 ay, 1 katılımcı ise 3 ayı doldurmuşlardır.

Katılımcıların şuan da çalıştıkları okulda çalışma süreleri ise en fazla 25 yıl en az 2 ay şeklindedir. Katılımcıların branşlarına baktığımızda 3 matematik, 2 rehberlik, 1 fizik, 1 tarih, 1 müzik, 1 Türk dili ve edebiyatı, 1 coğrafya branşına sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Katılımcılara sorulan sorular aşağıda yer almaktadır:

Demografik Sorular:

1. Cinsiyetiniz nedir?
2. Kaç yaşındasınız?
3. Öğrenim durumunuz nedir?
4. Meslek hayatınızda toplam çalışma süreniz nedir?
5. Bu okulda kaç yıldır çalışıyorsunuz?
6. Branşınız nedir?
7. Medeni durumunuz nedir?

Diğer Sorular:

1. Öğretmen olmaktan memnun musunuz?
2. Okula geldiğiniz zaman kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
3. Okulda sizi mutlu eden durumlar nelerdir?
4. Okulda sizi mutsuz eden durumlar nelerdir?
5. Okulda sizi strese sokan durumlar oluyor mu? Açıklar mısınız?
6. Size göre stres performansınızı hangi noktada etkiliyor?
7. Okuldaki performansınızı arttıran faktörler nelerdir?
8. Okulda performansınızı azaltan faktörler nelerdir?
9. Örgütsel stresin mesleki performansınıza olan etkisini nasıl değerlendirirsiniz?
10. Okulda kendinizi stresli hissettiğinizde bu durumla nasıl başa çıkıyorsunuz?
11. Stres yönetimiyle ilgili destek almak adına neler yapıyorsunuz?

12. Okulda yaşadığınız stres özel hayatınıza yansıyor mu? Açıklayınız.

3.5.Verilerin Analizinde Kullanılan Yöntemler

Özel okul öğretmenlerinin stres düzeyleri ve mesleki performanslarının incelenmeye çalışıldığı bu araştırmada nitel araştırma deseni kullanılmıştır.

Nitel araştırma yöntemi; insan davranışlarını anlamaya yönelik araştırmalarda kullanılan bir yöntemdir. Örneklem sayısı düşük tutulur. Yarı yapılandırılmış veriler kullanılarak davranışı anlamaya yönelik veriler elde etmeyi amaçlar. Sosyoloji, psikoloji, eğitim gibi alanlarda yapılan araştırmalarda genellikle nitel araştırma yöntemi kullanılır (Arıkan, 2013:17).

BÖLÜM 4.

BULGULAR

Araştırmaya katılan 4 erkek 6 kadın öğretmene demografik sorular dışında 12 tane soru sorulmuştur. Katılımcılara katılım numarası verilmiş isimleri açıklanmamıştır. Bu sorulara verilen yanıtlar tek tek açıklanarak genel bir değerlendirme yapılmıştır.

4.1. Araştırma Soruları

4.1.1. Katılımcıların Öğretmenlik Mesleğinden Memnuniyetleri

Katılımcılara, “*öğretmen olmaktan memnun musunuz*“ sorusu sorulmuştur. Katılımcıların bu soruya verdikleri cevaplar aşağıda yer almaktadır.

Katılımcı 1: “evet memnunum, öğrencilere dokunmak ve her sene yeni bir nesli tanımaktan çok memnun olduğum için öğretmen olmaktan memnunum. Bir şansım daha olsaydı hayatta yine öğretmen olmayı seçerdim.”

Katılımcı 2: “Öğretmen olmaktan memnunum. Tekrar seçme şansım olsa yine öğretmen olmak isterdim. Lisedeyken büyüyüp her gün bir işe gideceğim diye düşünürken ben bu işi işi olarak görmemeliyim diye düşündüm ve bu iş benim için hobi gibi olmalı evim gibi bir yerde çalışmalıyım diye düşünerek öğretmenlik mesleğini seçtim. Branşım müzik olduğu için yaptığım meslek benim aynı zamanda ilgi alanım isteğim dolayısıyla iş gibi değil benim için.”

Katılımcı 3: “Evet memnunum gelecek nesillere dokunabilmek en büyük nedeni ve öğretmenlik mesleğinde sürecin emek ve sabırla şekillenmesinden dolayı öğretmenlik mesleğinden memnunum”.

Katılımcı 4: “Evet memnunum çünkü öğretmenliği salt meslek olarak görmüyorum. Öğretmenlik yeni nesli şekillendirmek için tutkuyla yaptığım bir iş.”

Katılımcı-5: “Evet çok memnunum hayalimdi benim. Ben lisede karar verdim öğretmen olmaya, öğrenciyken ders çalışırken bile öğretmen gibi anlatırken daha iyi öğrendiğimi fark ettim bundan dolayı lisede öğretmen olmaya karar verdim ve mesleğimi çok severek yapıyorum. Ben sözel bölümlere karşı daha ilgiliydim ve branşımı da çok isteyerek seçtim. Sonu olmayan bir branş olduğu için devamlılığı olan bir branş olduğu için tarih branşını çok isteyerek seçtim.”

Katılımcı-6: “Öğretmen olmaktan memnunum çünkü öğretmenlik mesleği her zaman istediğim bir meslekti. Öğrencilere bilgi aktarmak beni motive ediyor bu mesleği seçmemdeki en büyük etken bilgi paylaşmayı sevmem. Öğrencilerle bir arada olmayı da seviyorum.”

Katılımcı-7: “Çok memnunum sanırım başka meslek yapamazdım. Küçüklüğümden beri istediğim bir meslekti. Lisedeki öğretmenlerimden çok etkilenmişim, öğretmenlerime olan hayranlıktan bu mesleği seçtim ve öğrencilerin geleceğine yön vermek hoşuma gidiyor.”

Katılımcı-8: “Evet çok memnunum çünkü insanlara birşeyler öğretmek, onların hayatına dokunmak, bilgiyi paylaşmak hoşuma gidiyor.”

Katılımcı-9: “Öğretmen olmaktan memnunum ama fizik öğretmeni olmaktan daha mutluyum. Genel anlamda fizik dersine karşı bir önyargı var fizik öğrenmenin zor olduğundan bahsedilir ben zoru başarmayı sevdiğim için fizik öğretmeni olmaktan memnunum.”

Katılımcı-10: “Eskiden memnundum ama şimdi çok memnun değilim. Milli eğitimde meydana gelen sürekli değişiklikler beni biraz soğuttu.”

10 katılımcıdan 9 tanesi “Öğretmen olmaktan memnun musunuz?” sorusuna olumlu yanıt vermiş, 1 katılımcı ise eskiden öğretmen olmaktan memnun olduğunu ancak sürekli değişen eğitim sisteminden dolayı artık eskisi kadar memnun olmadığını söylemiştir. Katılımcıların öğretmen olmaktan memnuniyet sebeplerini genel olarak yeni nesli yetiştirme konusunda söz sahibi olmaları ile ilişkilendirmişlerdir. Ayrıca, 10 katılımcıdan 5 tanesi öğrencilerin hayatına yön verme özelliğinden dolayı mesleklerinden memnun olduklarını ifade etmişlerdir. 2 katılımcı tekrar meslek seçme şansı olsa yine öğretmenlik mesleğini seçeceklerini belirtmişlerdir. 3 katılımcı ise özellikle branş tercihlerini bilinçli ve isteyerek yaptıklarını belirterek branşlarından dolayı bu mesleği seçtiklerini ve bu durumdan mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcılardan 2 tanesi okulu iş yeri olarak görmediklerini, evden çıkıp yine evlerine geldiğini ifade ederek öğretmenlik mesleğinin yapısının diğer meslekler gibi olmadığını, mesleklerini iş gözüyle değil bir hobi ya da tutku olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. 2 katılımcı öğretmenlik mesleğini seçme sebebi olarak kendi öğretmenlerinden etkilendiklerini ve onlara duydukları saygı ve sevginin bu mesleği seçmelerinde etkili olduğunu vurgulamışlardır. Katılımcı-2'nin izleyen ifadeleri bu görüşlere örnek verilebilir: “*Öğretmen olmaktan memnunum. Tekrar seçme şansım olsa yine öğretmen olmak isterdim. Lisedeyken büyüyüp her gün bir işe gideceğim diye düşünürken ben bu işi iş olarak görmemeliyim diye düşündüm ve bu iş benim için hobi gibi olmalı evim gibi bir yerde*

çalışmalıyım diye düşünerek öğretmenlik mesleğinin seçtim. Branşım müzik olduğu için yaptığım meslek benim aynı zamanda ilgi alanım isteğim dolayısıyla iş gibi değil benim için”

Genel olarak değerlendirildiğinde gerek öğretmenlik mesleğinin yapısı gerek mesleğin yeni nesli yetiştirmede önemli bir rol oynaması katılımcıların bu mesleği seçmede ve mesleği yürütürken mutlu bir şekilde çalışmasında temel etkenlerdir. Katılımcılar öğretmenlik mesleğini seçmedeki memnuniyetlerini, öğrencilerle kurdukları iletişim ve öğrencilerin öğrenme süreçlerine katkı sağlama faktörleriyle ilişkilendirmektedirler. Öğretmenlik mesleği çoğu katılımcı için sadece bir meslek değil bir ilgi alanı ve tutku olarak tasvir edilmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplar incelendiğinde, öğretmenlikten memnun olma durumunun seçilen branşla doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir.

4.1.2. Katılımcıların Okula Geldiklerinde Nasıl Hissettikleri

Katılımcılara sorulan “okula geldiğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz” sorusuna verilen cevaplar aşağıda yer almaktadır.

Katılımcı-1: “Okul benim için ikinci bir ev ben işe değil evime geldiğimi düşünüyorum. İş gibi değil ev gibi okul benim için. Öğrencileri de ailem gibi görüyorum”.

Katılımcı-2: “Okula geldiğimde kendimi mutlu hissediyorum. Derse girmeden önce kafamda dersi tasarlarım. Öğrencilerin enerjisi beni mutlu ediyor. Kurum olarak da ben mutluyum farklı okullarda çalışan diğer arkadaşlarımla da görüşüyorum ve kendimi şanslı hissediyorum çünkü kurumda ben kendi işimi yapıyorum.”

Katılımcı-3: “İki ay öncesine kadar korkuyordum ancak yaklaşık 3 haftadır hem çalışma ortamından dolayı hem de öğrencilerle kurduğum bağdan dolayı kendimi mutlu hissediyorum.”

Katılımcı-4: “Çoğu kez mutlu hissediyorum benim için ve eminim ki birçok öğretmen için okula gelmek işe gelmekle aynı anlamı taşımaz çünkü okul bizler için ikinci evdir bir iş yeri gözüyle bakamayız bizler.”

Katılımcı-5: “Okula geldiğimde kendimi mutlu hissediyorum ben iş ortamımı çok seviyorum. Okuldaki öğretmen arkadaşlarımla ve okuldaki idarecilerimle çok iyi anlaşıyorum ben kurumda kendimi değerli hissediyorum. Bir sorun olduğunda kurumumda beni dinleyen insanlar olması beni çok mutlu ediyor. Özel bir kurumda en önemli şey kurumun öğretmeni

dinlemesi ve ben de bu konuda kendimi şanslı hissediyorum.”

Katılımcı-6: “Okula geldiğim zaman sadece işime odaklanıyorum, geri kalan her şeyi kapının önünde bırakıp kendimi dersime motive ediyorum. Moralim bozuk olsa bile kendi kendimi motive ederek geliyorum. Sınıfa girerken de motivasyonum yüksek olarak derse giriyorum.”

Katılımcı-7: “Son beş yılda kendimi eskisi kadar motive hissetmiyorum, öğrenci profilinden dolayı eskisi kadar mutlu, şevkle giremiyorum derslere. Eski öğrencilerimi düşününce gözlerindeki pırlıtyı hatırlıyorum şimdiki öğrencilerde o isteği göremiyorum sanki mecburen geliyorlar gibi hissediyorum. Öğrencilerde isteksizlik var. Soru sormuyorlar haftada bir soru sorunca mutlu oluyorum eskiden öğrenciler sürekli bizlerin yanında soru sorarlardı şimdi bu eksikliği hissediyorum.”

Katılımcı-8: “Bu seneye kadar daha mutluydum daha spesifik konuşmam gerekirse özellikle bu sene öğrencilerin isteksizliğinin fazla olması beni üzüyor. Mesleğimi hala seviyorum devam edeceğim elbette ama öğrencilerin isteği azaldıkça hevesim kaçıyor.”

Katılımcı-9: “Okula geldiğimde öğrencilerle birlikte olmak cıvıl cıvıl bir ortam beni mutlu ediyor.”

Katılımcı-10: “Mutlu hissediyorum. Öğrencilerle diyalog beni mutlu ediyor.”

Araştırmaya katılan 10 katılımcıdan 7 tanesi okula geldiğinde kendini mutlu hissettiğini, 2 katılımcı eskiden kendilerini daha mutlu hissettiklerini ancak son yıllarda öğrencilerde gördükleri isteksizlikten dolayı kendilerini eskisi kadar mutlu hissetmediklerini, 1 katılımcı ise okula geldiğinde çoğu kez mutlu olduğunu ifade etmiştir. Okula gelmekten mutlu olduğunu ifade eden 7 katılımcıdan ikisi okula gelmenin eve gelmek gibi olduğunu bundan dolayı okul binasından içeri girdiklerinde eve gelmiş gibi mutlu olduklarını dile getirmişlerdir. Katılımcı-4’ün izleyen ifadesi bu duruma işaret etmektedir: “Çoğu kez mutlu hissediyorum. Benim için ve eminim ki birçok öğretmen için okula gelmek işe gelmekle aynı anlamı taşımaz çünkü okul bizler için ikinci evdir bir iş yeri gözüyle bakamayız bizler.”

Araştırmaya katılan katılımcıların cevapları genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların okula geldiğinde hissettikleri duyguların büyük ölçüde kişisel tatmin, öğrencilerle kurdukları ilişkiler ve okuldaki çalışma ortamı gibi faktörlerden etkilendiği ortaya çıkmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu okulu ikinci bir ev olarak gördüklerini, öğrencilerle kurdukları ilişkileri ise aile bağı gibi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu durum öğretmenlik mesleğinin

duygusal ve sosyal yönlerini de ortaya koymaktadır. Öğrencilerin enerjisi ve etkileşimi öğretmenlerin okula geldiklerinde mutluluklarını arttıran en önemli faktörlerdir.

Katılımcıların bazıları öğrencilerde gördükleri motivasyon eksikliğinin kendilerini olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Bu durum öğretmenlerin mesleki tatmin yaşamalarının önünde bir engel olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öğretmenlerin çalışma ortamları ve idarecilerle olan ilişkileri ise okuldaki kurumsal yapının öğretmenlerin iş tatmini ve mesleki performansları üzerindeki etkisini göstermektedir. Destekleyici kurumsal yapı ve öğretmenler arasındaki olumlu ilişkiler öğretmenlerin okula geldiklerinde kendilerini mutlu hissetmeleri için önemli faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır.

4.1.3 Katılımcıları Okulda Mutlu Eden Durumlar

Katılımcılara sorulan: “*Okulda sizi mutlu eden durumlar nelerdir*” sorusuna katılımcıların verdiği cevaplar aşağıda yer almaktadır.

Katılımcı-1: “Öğrenci profili aynı düzeyde değil ben iyi öğrencilerden ziyade özellikle geri kalan öğrencilere dokunmaktan mutlu oluyorum. Öğrencileri tanımak ve onların yeteneklerini ortaya çıkarmaktan mutlu oluyorum. Dersleri iyi olmayan ama farklı yetenekleri öğrencilerin yeteneklerini yakalamaktan hoşlanıyorum.”

Katılımcı-2: “Okulda beni mutlu eden velilerin görüşlerinin olumlu olması beni mutlu ediyor. Sınıf rehber öğretmenliği de yapıyorum ve velilerin beni desteklemesi ve yaptığım rehberlikten memnun olmaları beni motive ediyor. Çalışma saatleri konusunda şanslıyım ve bir fikirle müdüre gittiğimde okul müdürü beni destekliyor ve kendimi değerli hissediyorum”

Katılımcı-3: “Öğrencilerin bana yaptığım işten dolayı teşekkür etmesi, görevimle ilgili bir konuda idarecinin ya da öğretmen arkadaşlarımin beni tebrik etmesi beni mutlu ediyor. Okuldaki ortamda beni mutlu ediyor, ortamda güzel bir enerji var herkes okulda güler yüzlü ve yardımsever ve ben bundan dolayı mutlu oluyorum.”

Katılımcı-4: “öğrencilerdeki olumlu davranışlar gelecekleri için çabalamaları ve bizlerle kurdukları güzel iletişim beni mutlu ediyor. Ekip arkadaşlarımızın birlikte uyumlu hareket etmesi de beni olumlu etkiliyor.

Katılımcı-5: “Okulda beni mutlu eden şey öğrencilerin bana dersimle ilgili verdikleri

dönütler. Sınavlarda benim dersimle ilgili başarı göstermeleri beni çok mutlu ediyor. Yazılılarda gösterdikleri başarılar beni çok mutlu ediyor. Öğretmen olarak öğrencilerimin bana olan sevgisi ve saygısı beni mutlu ediyor. Öğrencilerimin aile bireylerinden biri gibi bana davranmaları beni çok mutlu ediyor.

Katılımcı-6: “Öğrencilerle iletişim halinde olmak ve öğrencilerimden dersimle ilgili geri dönüşler almak beni motive ediyor. Yaş olarak yakın olduğum için onlarla iletişimime önem veriyorum öğrencilerle paylaşımlarım beni mutlu ediyor.”

Katılımcı-7: “Öğrencilerin başarılı olması mutlu ediyor, idarecilerin her şeyi görmesi doğruyu yanlış bilmesi adaletli olmaları beni mutlu ediyor. Okuldaki ortama güvenebilmek, iş arkadaşlarımın benimle aynı bakış açısında olması, doğrularımızın aynı olması beni mutlu ediyor.”

Katılımcı-8: “Bu okulda ortamı seviyorum çünkü ortam çok huzurlu bunda idarecilerimizin olumlu yaklaşımları ve öğretmen ortamımız beni cezbediyor, öğrencilerimizde oldukça uyumlu ve saygılı”

Katılımcı-9: “Bütün öğretmen ve öğrencilerin uyum içerisinde sevgi saygı çerçevesinde eğitim öğretime devam etmesi beni mutlu ediyor. Hevesli mesleğine aşık öğretmenler öğrenme arzusu içinde olan öğrenciler beni mutlu ediyor.

Katılımcı-10: “Öğrencilere bir şeyler öğretmek beni mutlu ediyor. Ortamda beni mutlu ediyor.”

Araştırmaya katılan katılımcılardan 5 tanesi öğrencilerin başarılı olmalarının kendilerini mutlu ettiğini belirtmişlerdir. Öğrencilerin, derslerle ilgili verdikleri başarılı yanıtların, öğrencilerle kurdukları iletişimin de kendilerine mutluluk verdiklerini belirtmişleridir. Katılımcılardan 6 tanesi okuldaki ortamın huzurlu olması ve ekip arkadaşlarıyla uyumlu olmalarının kendilerini mutlu ettiğini belirtmişlerdir. Bir katılımcı velilerden gelen olumlu görüşlerin kendisini mutlu ettiğini ifade etmiş, 3 katılımcı okul idaresinin olumlu tutum ve davranışlarının ve adaletli yaklaşımlarının kendilerini mutlu ettiğini belirtmişlerdir. 1 katılımcı mesleğine aşık hevesli öğretmenlerle çalışmanın kendisini mutlu ettiğini belirtmiştir. Katılımcı-5’in izleyen görüşleri bu duruma örnek verilebilir: “Okulda beni mutlu eden şey öğrencilerin bana dersimle ilgili verdikleri dönütler. Sınavlarda benim dersimle ilgili başarı göstermeleri beni çok mutlu ediyor. Yazılılarda gösterdikleri başarılar beni çok mutlu ediyor.

Öğretmen olarak öğrencilerimin bana olan sevgisi ve saygısı beni mutlu ediyor. Öğrencilerimin aile bireylerinden biri gibi bana davranmaları beni çok mutlu ediyor”

Araştırmaya katılan katılımcıların ifadeleri incelendiğinde, tüm katılımcılar öğrencilerin başarısı, kendileriyle kurdukları iletişim, öğrencilerin sevgi ve saygısı gibi durumların kendilerini mutlu ettiklerini söylemişlerdir. Bu durum öğretmenlerin mutlu olmalarında öğrencileri temel alan bir yaklaşımları olduğu anlamına gelmektedir. Katılımcıların okulda mutlu olma durumlarında okuldaki ortamın da önemli olduğu görülmektedir. Katılımcılar, okulda ekip arkadaşlarıyla güzel iletişim kurmanın, ortamın huzurlu olmasının ve ortamda güven duygusu hissetmelerinin kendilerini mutlu ettiğini ifade etmişlerdir. Katılımcıların okuldaki mutluluk durumlarını etkileyen bir diğer faktör ise okuldaki idarecilerin desteği ve olumlu geri bildirimleridir. İdareciler tarafından desteklenen ve olumlu tepkiler almak öğretmenleri mutlu etmektedir. Öğrenci velilerinin olumlu görüşleri de mutluluk veren bir diğer faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

4.1.4.Katılımcıları Okulda Mutsuz Eden Durumlar

Katılımcılara sorulan **“Okulda sizi mutsuz eden durumlar nelerdir”** sorusuna verilen cevaplar aşağıda yer almaktadır.

Katılımcı-1: “Öğrencilerin derslere olan ilgisizliği beni mutsuz ediyor, teknoloji çağında her şeye sahipler ancak çabalarının olmaması beni mutsuz ediyor ve öğretmenlik motivasyonumu düşürüyor.”

Katılımcı-2: “Okulda mutsuz eden durumlar genellikle öğretmenler arasındaki ilişkiler ve özel okul olma sebebiyle kurum içinde rekabetin olması. Bazen öğretmenlerin kendi branşıyla ilgili öğrencilere akademik olmayan bilgiler vermesi beni üzüyor ya da öğretmenlerin benim idareye yakın olmamla ilgili verdikleri tepkiler beni strese sokuyor. Kurumda kendimi öğretmenler odasındaki ortama yakın hissetmiyorum.”

Katılımcı-3: “Okulda benden kaynaklanan bir hata olması beni mutsuz ediyor öğretmenlik mesleğinde yeni olduğum için işleyişle ilgili hata yapabiliyorum ve Milli Eğitim sistemlerine hakim olmadığım için bazı şeylerde kendimi eksik hissediyorum ve bu durum beni zorluyor”.

Katılımcı-4: “Zaman zaman velilerin tutum ve davranışları beni mutsuz eder, öğretmenlik mesleğine müdahale etmeye çalışmaları, öğrencileriyle ilgili abartılı istekleri beni mutsuz

ediyor”.

Katılımcı-5: “Öğretmen arkadaşlarım arasında yaşça büyük olan öğretmenlerin iş konusunda isteksiz olması ve yaşlarını bahane ederek bazı işlerden kaçmaları adaletsizlik gibi geliyor bana. Bu konuda yaştan ötürü belirli şeylerin yapılmak istenmemesi ama çalışmaya devam etmek istemelerini yadırgıyorum. Bu tarz işler bizim mesleklerimizin bir parçası ise çalışan tüm öğretmenlerin bu işlerden de kaçmamaları gerekir. Örneğin sınav sorularının çözülmesi konusunda tüm öğretmenlerin öğrencilere yardımcı olması gerekir diğer türlü çok adaletsiz oluyor.”

Katılımcı-6: “Henüz mesleğimin başında olduğum için sınıf yönetimi konusunda sorunlar yaşayabiliyorum. Tüm sınıflarda değil ama bazı sınıflarda sınıf yönetimi konusunda zorluklar yaşıyorum, aşırı gürültü olduğunda sınıfı kontrol etmekte ve yönetmekte zorlanıyorum bu durum beni mutsuz ediyor.”

Katılımcı-7: “Öğrencilerin başarısız olması beni mutsuz ediyor, öğretmenler odasında eğitim konusunda aynı amacı taşımadığımı düşündüğüm öğretmenlerden dolayı mutsuz oluyorum.”

Katılımcı-8: “Tek mutsuz eden durum öğrencilerin akademik anlamda isteksizliği ve öğrencilerin sorgulayıcı bakış açısını kaybetmesi. Teknoloji ve özellikle annelerin öğrencilerin her dediğini yapmalarından kaynaklanan olumsuzlukları biz okulda yaşıyoruz. Öğrenci evde kurduğu hakimiyeti okulda da kurmak istiyor.”

Katılımcı-9: “İşini layıkıyla yapmayan öğretmen arkadaşların tutumları beni mutsuz ediyor. Okula mecburiyetmiş gibi gelen öğrenme profili düşük öğrencilerin davranışları beni mutsuz ediyor.”

Katılımcı-10: “Öğrencilerin yüzde sekseni isteksiz. Önceki jenerasyonlarla kıyaslıyorum ve şimdiki öğrencilerin isteksizliği beni mutsuz ediyor”.

Araştırmaya katılan katılımcılardan beş tanesi okulda kendilerini mutsuz hissetmelerine sebep olarak öğrencilerin derslere karşı olan isteksizliğini ifade etmişlerdir. Katılımcılardan 4 tanesi öğretmenler arasındaki ilişkilerin kendilerini mutsuz hissetmelerinde bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Bu öğretmenlere göre bazı meslektaşlarının öğretmenler odasındaki davranışları ya da aynı amacı taşımadıklarını düşündükleri ekip arkadaşlarının tutumları onları mutsuz kılmaktadır. Katılımcılardan iki tanesi henüz meslekte yeni oldukları için tecrübesizlikten kaynaklı hatalar yaptıklarında mutsuz olduklarını belirtmişlerdir. Bu

katılımcılardan bir tanesi özellikle işleyişe hâkim olamamaktan kaynaklı hatalar yaptığında mutsuz olduğunu söylerken, diğer katılımcı ise tecrübesizlik sebebiyle zaman zaman sınıf yönetimi konusunda sorun yaşadığını ve bu durumda mutsuz olduğunu belirtmiştir. Katılımcılardan bir tanesi ise velilerin öğrencilerin tüm istediklerini yaptıkları için öğrencilerin okuldaki tutum ve davranışlarının bu sebepten olumsuz etkilendiğini bu durumun kendisini mutsuz ettiğini belirtmiştir. Katılımcı-8'in izleyen görüşleri bu duruma ışık tutmaktadır: *“Tek mutsuz eden durum öğrencilerin akademik anlamda isteksizliği ve öğrencilerin sorgulayıcı bakış açısını kaybetmesi. Teknoloji ve özellikle annelerin öğrencilerin her dediğini yapmalarından kaynaklanan olumsuzlukları biz okulda yaşıyoruz. Öğrenci evde kurduğu hakimiyeti okulda da kurmak istiyor.”*

Araştırmaya katılan katılımcıların kendilerini okulda mutsuz hissetmelerine sebep olan faktörler incelendiğinde, öğrencilerin isteksizliği ya da ders motivasyonlarının düşük olmasının katılımcıları olumsuz etkilediği görülmektedir. Öğretmenlerin kendilerini mutsuz hissetmelerinde ikinci sıradaki faktörün ise okuldaki ortam ve ekip arkadaşlarının davranışları olduğu anlaşılmaktadır. Mesleğe yeni başlayan katılımcıların mesleklerindeki tecrübesizliğe bağlı olarak yaşadıkları durumlar da okuldaki mutsuzluğa sebep olabilmektedir. Katılımcıların cevapları incelendiğinde, öğretmenleri en çok etkileyen faktörün öğrencilerin davranışlarının olduğunu söylemek mümkündür. Öğrencilerin derslere olan tutum ve davranışlarının öğretmenlerin okulda mutlu ya da mutsuz olma durumlarını belirlemede önemli bir ölçüt olduğu görülmektedir.

4.1.5. Katılımcıları Okulda Strese Sokan Durumlar

Katılımcılara *“Okulda sizi strese sokan durumlar oluyor mu? Açıklar mısınız”* sorusu sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplar aşağıda yer almaktadır.

Katılımcı-1: *“Kurum bazında strese girmedim ancak daha önce çalıştığım bir kurumda sınıf netlerinin neden düşük olduğu sorusunun bana sorulması beni strese sokuyordu. Kurum kıyaslama yaparken sınıflar arasında netlerin yarışı haline gelmesi beni strese sokuyordu”.*

Katılımcı-2: *“Kendi branşım müzik olduğu için özel günlerde program konusunda ortaya koyacağım çalışmanın güzel olmasını istiyorum ve bu konuda stres yaşıyorum müzik kulağı olan ya da ilgisi olan öğrenci sayısı az olduğu için özel günlerde öğrenci bulmakta sorun yaşıyorum. Lise öğrencilerinin müzik dersine bakış açısı beni strese sokuyor çünkü her sınıfta bir iki öğrenci ilgili oluyor. Lisede öğrenciler daha çok sınav odaklı oldukları için müzik*

dersini çok önemsemiyorlar.”

Katılımcı-3: “Bir öğrenciye dokunamadığım zaman beni kaygılandırıyor. Öğrencinin talebi karşısında bazen cevap bulamayabiliyorum, sorununa karşı bir şey yapamadığım zaman stres oluyorum. Görevlerimle alakalı ise zaman yönetimini beceremediğimde, işleri zamanında yapamadığımda işleyişte aksaklıklar meydana geliyor ve bu durum beni etkiliyor. Örneğin yıllık plan hazırlığını yetiştiremediğim zaman stres yaşıyorum.”

Katılımcı-4: “Strese sokan durumlar olmuyor ancak sürekli gelen resmi yazılar evrak işleri beni yoruyor”.

Katılımcı-5: “Evet oluyor bazen öğrenciler çok fazla enerjik olmuyorlar uykusuz olabiliyorlar ya da bazen havaya bağlı olarak isteksiz olabiliyorlar ve derste bu öğrencileri motive etmeye çalışırken derste zaman kaybı yaşıyorum ve ders süresini verimli kullanamıyorum. Bu durumda eve giderken aldığım maaşı hak ettim mi diye düşünüyorum çünkü bana verimli bir gün geçirmişim gibi gelmiyor ve bu durum beni rahatsız ediyor. Keşke demek istemiyorum çünkü burada dinlemek istemeyen öğrenciyi teşvik etmeye çalışırken enerjisi yüksek öğrencinin zamanından çalmış oluyorum.”

Katılımcı-6: “Bazen oluyor genellikle dersi anlatırken bazı zorluklar yaşıyorum daha önce tecrübem olmadığı için ders anlatırken zorlanıyorum. Derse gelmeden önce önemli bir hazırlık yapıyorum ve dersi anlatırken acaba örnekleri hatırlayabilecek miyim acaba diye kaygı yaşıyorum. Bu durum da beni yoruyor. Arka planda sürekli derslerle ilgili bilgiler kafamda oluyor ve bu durumda stres yaşıyorum. Lise 1 ve lise 2 sınıflarına ders anlatmak daha zevkli ancak lise 3 ve lise 4 sınıflarında sınıfa hakimiyet kuramamam da beni strese sokuyor.”

Katılımcı-7: “Strese girmiyorum, resmi işler evraklar bazen strese sokuyor beni.”

Katılımcı-8: “Okulla ilgili acaba öğrenci konuyu öğrendi mi konusunda bazen stres yaşıyorum. Konuyu öğrenciye tam anlamıyla aktarabildim mi diye düşünüyorum.”

Katılımcı-9: “Beni en çok strese sokan durum öğrencilerin ilgisiz olması diyebilirim. Ben öğretmenlik mesleğini icra ederken herkese bir şey katmak istiyorum. Ben idealist bir kişi olduğum için almış olduğum sorumluluğu yerine getirmeye tam anlamıyla yapma isteği vardır. Sınıfta bir öğrencinin bile konuyu öğrenmemesi beni strese sokar.”

Katılımcı-10: “Öğrencilerin çalışmaması beni strese sokuyor. Mevcut duruma baktığımda sebebini anlamıyorum ancak önceki yıllarda öğrenciler canla başla öğrenmeye çalışırdı şimdi ise öğrencilerde istek yok. 11. Sınıflarla konuşuyorum neden konuları dinlemiyorsunuz diye öğrenci cevap bile vermiyor, derslerde dalıp gidiyor.”

Araştırmaya katılan katılımcılardan dört tanesi öğrencilerin ilgisizliği ve motivasyon eksikliklerinin kendileri için stres kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. Örneğin Katılımcı-9’un izleyen görüşleri bu durumu ortaya koymaktadır: “Beni en çok strese sokan durum öğrencilerin ilgisiz olması diyebilirim. Ben öğretmenlik mesleğini icra ederken herkese bir şey katmak istiyorum. Ben idealist bir kişi olduğum için almış olduğum sorumluluğu yerine getirmeye tam anlamıyla yapma isteği vardır. Sınıfta bir öğrencinin bile konuyu öğrenmemesi beni strese sokar”.

Araştırmaya katılan iki katılımcı öğrencilerin gereksinimlerini karşılayamadıklarında ya da onları tam olarak anlamadıklarında stres yaşamaktadırlar. Katılımcılardan iki tanesi ise öğretim sürecine ek olarak idari görevlerin ve resmi işleyle alakalı yapılması gereken işlerden dolayı stres yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcı-6, sınıf yönetimi konusunda, özellikle de sınıf düzeyi arttıkça sınıfta yönetimi sağlamak konusunda stres yaşadığını belirtmiştir. 3 katılımcı ise stres yaşamadıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcıların yorumları incelendiğinde, öğretmenlerin stres kaynaklarının çok çeşitli olduğu söylenebilir. Stresin başlıca kaynakları; öğrencilerin ilgisizliği, öğrencilerdeki motivasyon eksiklikleri, resmi işlerle ilgili yönetimsel işler, sınıf yönetimi sorunları ve bireysel kaygılar olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin öğrenme istekleri ve motivasyon eksiklikleri öğretmenlerin mesleki tatminlerini sağlamada önemli bir engeldir. Mesleki tatmin yaşayamayan öğretmenler için bu durum strese neden olabilir. Zaman yönetimi ve sınıf yönetimi gibi faktörler öğretmenler için mesleklerine ayırdıkları zaman açısından ve odaklandıkları işler çerçevesinde stres yaratmaktadır.

4.1.6. Katılımcıların Yaşadıkları Stresin Performanslarını Etkileme Durumu

Katılımcılara “*Size göre stres performansınızı hangi noktada etkiliyor*” sorusu sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplar aşağıda yer almaktadır.

Katılımcı-1: “Ben dersimde daha fazla ne yapabilirim bunlarla ilgileniyorum ancak sistemin sonuç odaklı ve sınav odaklı olması benim öğrencilere dersimle ilgili anlatmak istediğim

konuları sınırlamama neden oluyor ve bu beni strese sokuyor. Öğrencilerimle dersim adına sınav çerçevesi dışında paylaşımlarım az oluyor. Benim branşım edebiyat öğrencilerime edebiyat eserleri ile ilgili daha ayrıntılı bilgiler vermek istiyorum ancak sınav çerçevesinde daha hızlı hareket etmek zorunda olduğum için sınav odaklı ders anlatmak zorunda kalıyorum ve performansım düşüyor.”

Katılımcı-2: “Stres demeyelim ama akademik olarak baktığımda ben bir konu anlatırken akademik olarak doğru bilgi vermek istiyorum ancak ben bu konuları tam anlamıyla anlattığımda öğrenciler derste sıkılıyor. Örneğin segâh makamını anlattığımda makamla ilgili net bilgi vermek istiyorum ama öğrenci bana bu konular sınavda çıkmayacak neden biz bu konuları işliyoruz diyor. Bu durumdan dolayı ben ayrıntılara girmeden dersi anlatmaya başlıyorum ancak Milli eğitim tarafından müzik dersi için yapılandırılmış yıllık plana da uymak istiyorum çünkü çok güzel hazırlanmış bir müfredatımız var. Bu konuda üniversite sınavına yönelik olan sistem ve öğrencinin sınav odaklı olması sebebiyle ders motivasyonum düşüyor. Ben müzik bilgilerinin yıllar içinde unutulup gitmesini istemiyorum. Müzik tarihi konusunda TRT’de birçok arşiv var, savaşlar için bestelenen ve klasik Türk müziğinin unutulmasını istemiyorum. Azerbaycan örneğin bu konuda örnek bir eğitim sistemine sahiptir, aileler müzik konusunda her çocuğun eğitim almasını sağlıyorlar. Ancak bizim ülkemizde müzik dersine yeterince önem verilmiyor.”

Katılımcı-3: “Stres durumu beni fiziksel olarak daha çok etkiliyor, mide bulantısı yaşıyorum ve yemek yemiyorum bu durum beni iş çıkış saatimi etkileyebiliyor. Daha erken çıkmak istiyorum. Su içmediğim için enerjim düşüyor. Eve gidince ise böyle zamanlarda hemen uykuya dalıyorum. Uyuduğumda kendimi daha rahat hissettiğim için sanırım, hemen uyuyup gece iki, üç gibi uyanıyorum ve tekrar uykuya dalamıyorum.”

Katılımcı-4: “Stresi uzun süreli yaşamadığım için performansımı etkilemiyor.”

Katılımcı-5: “Stres performansımı çok yüksek oranda etkilemiyor, benim küçük bir kızım var eşim de yoğun çalışıyor, ev hayatı çok zor ve evde de sorumluluklarım var burda da var dolayısıyla birinci ders yaşadığım stres beni sonraki derslerde etkilemiyor. Öğrencilere anaç bir duyguyla yaklaşıyorum kafama takacak kadar büyük bir sorun olduğunu düşünmüyorum. Anlık uyarılarımı yapıp motivasyonumu düşürmeden diğer derslerde verimli ders anlatmaya devam ediyorum.”

Katılımcı-6: “Sınıflarda yaşadığım stres benim enerjimi düşürebiliyor ancak diğer sınıfa derse

girerken tekrar kendimi motive ediyorum. Stresi o anda bırakıyorum. “

Katılımcı-7: “Sınıfta bir olay olmadıysa mesleki performansımı etkileyecek kadar yoğun yaşamıyorum ancak sınıfta gerilebileceğim bir olay olduysa örneğin öğrencilerin konuşması dersi dinlememesi gibi on dakika kadar duruyorum ve sonra dersime devam ediyorum.”

Katılımcı-8: “Öğrenci gerçekten öğrenmek istiyorsa, öğrencinin algısı açıksa stres beni olumlu yönde motive eder. Örneğin akademik anlamda başarısız öğrenci geldiğinde ne kadar zor soru sorabilir diye düşünürken akademik anlamda daha güçlü bir öğrenci geldiğinde daha çok heyecanlanırım acaba ben de yeni bir şeyler öğrenebilecek miyim, daha farklı, yeni teknikler kullanabilir miyim, daha yaratıcı bilgiler öğretebilir miyim çabası beni olumlu etkiliyor.”

Katılımcı-9: “Ayaklarım geri geri gidiyor, ben sınıfta konuyu anlatırken ilgisiz öğrenci fark ettiğimde bir kişi bile olsa motivasyonum düşer. Neden tüm sınıf derse mi dahil olmuyor diye sorgulamaya başlarım.”

Katılımcı-10: “Stres beni çok etkilemiyor. Ben stresimi yönetiyorum.”

Araştırmaya katılan katılımcılardan 3 tanesi özellikle sınıfta yaşadıkları olumsuz durumlardan dolayı stres yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu durumun kendilerinde mesleki anlamda motivasyon düşüklüğü yarattığı ve verimlilik kaybı yaşadıklarını söylemişlerdir. Katılımcılardan Katılımcı-8 yaşadığı stresin motivasyonunu arttırdığını ifade etmiştir. Katılımcı-8 stres yaşadığında verimliliğinin arttığını, öğrenciye karşı daha odaklı davrandığını söylemiştir: “*Öğrenci gerçekten öğrenmek istiyorsa, öğrencinin algısı açıksa stres beni olumlu yönde motive eder. Örneğin akademik anlamda başarısız öğrenci geldiğinde ne kadar zor soru sorabilir diye düşünürken akademik anlamda daha güçlü bir öğrenci geldiğinde daha çok heyecanlanırım acaba ben de yeni bir şeyler öğrenebilecek miyim, daha farklı, yeni teknikler kullanabilir miyim, daha yaratıcı bilgiler öğretebilir miyim çabası beni olumlu etkiliyor.*”

Katılımcılardan 2 tanesi yaşadıkları mesleki stresin fiziksel ve psikolojik olarak kendilerini etkilediğini belirtmişlerdir. Bu etkiler katılımcıların genel sağlık durumlarını etkilemektedir. Katılımcılardan 2 tanesi ise sınıf yönetimi konusunda stres yaşadıklarını söylemiştir. Öğrencilerin sınıf içindeki davranışları ve öğretmenlerin sınıf yönetimi konusunda yaşadıkları zorluklar öğretmenlerin stres yaşamalarına sebep olmaktadır. Katılımcılardan 3 tanesi ise

mesleki anlamda stres yaşamadıklarını, yaşadıklarında ise bu konuyla ilgili yaşadıkları stresi yönetebileceklerini, bu durumdan çok fazla etkilenmediklerini ifade etmişlerdir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşadıkları stres, stresle başa çıkma yöntemleri, yaşadıkları stresin mesleki performanslarına etkisi öğretmenlerin kişisel dayanıklılıklarına ve stresle başa çıkma yöntemlerine göre değişmektedir. Olumlu stres yaşayan katılımcılarda stres motivasyon artırıcı ve yaratıcı bir etki yaratmakta, olumsuz anlamdan stres yaşayan katılımcılarda ise öğretmenlerin fiziksel ve ruhsal sağlığını etkileyen, motivasyonlarını ve verimliliklerini düşüren bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

4.1.7. Katılımcıların Okuldaki Performanslarını Arttıran Faktörler

Katılımcılara *"Okuldaki performansınızı arttıran faktörler nelerdir"* sorusu sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplar aşağıda yer almaktadır.

Katılımcı-1: "Öğrencilerin motivasyonunun yüksek olması benim performansımı artırıyor, ben öğrencimle ilişkilerimi merkeze alıyorum. Öğretmen her zaman öğretme odaklı ancak öğrencilerin öğrenme odaklı olmamaları benim performansımı düşürüyor".

Katılımcı-2: "Okulda performansımı okul idaresinin bana olan yapıcı tavrı ve desteği performansımı artırıyor."

Katılımcı-3: "Okul müdürümün bana yaptığı motivasyon konuşmaları ve beni takdir etmesi beni olumlu etkiliyor. Okul ortamı içinde çalışan öğretmen ve personelin yardımsever ve güler yüzlü olmaları beni olumlu etkiliyor."

Katılımcı-4: "Ekip arkadaşlarımla uyumlu çalışması, düzenli öğrenciler, okul olarak aldığımız başarılar örneğin spor ya da kompozisyon dalında öğrencilerimizin başarılı olması, güzel etkinlikler düzenlemeleri, sosyal sorumluluk aktiviteleri düzenlemeleri beni umutlandırıyor geleceğe dair ve performansımı olumlu etkiliyor."

Katılımcı-5: "Değer görmek sabah geldiğimde herkesle selamlaşmak, öğretmenler odasına gittiğimde tüm arkadaşlarımla selamlaşmak, öğrencilerimden saygı görmek benim performansımı artırıyor."

Katılımcı-6: "Öğretmen arkadaşlarımla bana destekleri beni motive ediyor. Tüm öğretmenlerimiz bana çok yardımcı oluyorlar ilk yılım olduğu için bir çok konuyu onlara

danışıyorum ve sorduğum tüm konularda öğretmen arkadaşlarım bana yardımcı oluyorlar. Öğrencilerimin anlattığım derslerle ilgili bana dönüt vermeleri, anlattığım konuyu öğrendiklerini görmem benim performansımı artırıyor. Sınıf rehber öğretmenliği yaptığım sınıfın bana ilk öğretmenler gününde bana yazdıkları not beni çok mutlu etti ve ben kendimi gerçekten öğretmen olarak hissettim. Notu okuduğumda evet ben bir şeyler yapmışım başarmışım diye düşündüm, sınıf öğretmenliği yapmak beni oldukça motive etti.”

Katılımcı-7: “Maddi açıdan manevi açıdan huzurlu olmak mesleki performansımı artırıyor ama en önemlisi okuldaki tüm öğretmenlerin başarılı olması aynı amacı taşıması çok önemli yani ekip olabilmek çok önemli. Ekip güçlü olduğu zaman benim de mesleki performansım artıyor. Tek başına performans yüksek olmuyor herkes iyi olmalı ki işe yarasın.”

Katılımcı-8: “Mesleki performansımı arttıran en önemli faktör huzurlu bir çalışma ortamının olması özellikle idarecilere burada çok iş düşer. İdarecinin bana nasılsın demesi, güler yüzlü olması beni olumlu motive eder, kendi hayatıma bakarsam ben bu konuda hiçbir problem yaşamadım hep bu ortamda çalışmak isterim. Bir de öğrenci faktörü var idareyle problem yaşasam bile sınıfa girdiğimde öğrencinin bir formülü veya öğrettiğim bir konuyu hatırlaması bana dönüt vermesi beni olumlu motive ediyor.”

Katılımcı-9: “Öğrencilerin başarılı olması, araştırma eğilimlerinin yüksek olması, istekli olmaları, branşım fizik olduğu için öğrencinin branşıma yönelik merakı, dünyayı anlama çabası, analiz etmeleri bana konularla alakalı sorular sormaları örneğin modern fizikle alakalı ilgilerinin olması gibi faktörler benim mesleki motivasyonumu olumlu etkiliyor.”

Katılımcı-10: “Öğrencinin istekli olması benim performansımı artırır”.

Katılımcılardan çoğu öğrencilerle kurdukları ilişkiler ve öğrencilerinin motivasyonunun mesleki performanslarını olumlu yönde etkilediğini söylemişlerdir. Öğrencilerin derslere olan ilgisi ve öğrencilerin öğrenme arzusu içinde olmaları öğretmenlerin motivasyonlarını doğrudan etkileyen faktörlerdir. Katılımcı-9’un bu konudaki görüşleri bu durumu açıklamaktadır: “*Öğrencilerin başarılı olması, araştırma eğilimlerinin yüksek olması, istekli olmaları, branşım fizik olduğu için öğrencinin branşıma yönelik merakı, dünyayı anlama çabası, analiz etmeleri bana konularla alakalı sorular sormaları örneğin modern fizikle alakalı ilgilerinin olması gibi faktörler benim mesleki motivasyonumu olumlu etkiliyor.*”

Araştırmaya katılan katılımcılardan iki tanesi ise, okul idaresinin tutumu ve desteğinin

kendilerini olumlu etkilediğini vurgulamışlardır. Okul yönetiminin yapıcı tutumunun ve idarecilerin yapıcı yaklaşımlarının öğretmenlerin motivasyonlarını ve performanslarını arttırmada önemli bir rolü olduğunu ifade etmişlerdir.

Katılımcılardan iki tanesi ise öğretmenler arası iş birliğinin ve ekip arkadaşlarından gördükleri desteğin kendilerini mesleki anlamda olumlu etkilediğini ve performanslarını arttırmada önemli bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcı-7'nin izleyen ifadesi bu görüşleri yansıtmaktadır: *“Maddi açıdan manevi açıdan huzurlu olmak mesleki performansımı arttırıyor ama en önemlisi okuldaki tüm öğretmenlerin başarılı olması aynı amacı taşıması çok önemli yani ekip olabilmek çok önemli. Ekip güçlü olduğu zaman benim de mesleki performansım artıyor. Tek başına performans yüksek olmuyor herkes iyi olmalı ki işe yarasın.”*

Katılımcılardan 2 tanesi ise, ortamdaki huzurun kendilerini motive ettiğini belirtmişlerdir. İyi ve psikolojik anlamda güvenilir bir çalışma ortamının mesleki performanslarını arttırmada önemli bir rol oynadığını vurgulamışlardır. Katılımcılardan bir tanesi ise maddi huzurun mesleki performansını arttırdığını belirtmiştir.

Öğretmenlerin mesleki performanslarını arttıran faktörler incelendiğinde ortaya çıkan tabloda iç ve dış birçok faktörün öğretmenler üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir. Öğrenci motivasyonu gibi mesleki tatminle ilişkili faktörlerin yanı sıra maddi anlamda kendini güvende hissetmek gibi dış faktörlerde öğretmenlerin mesleki performanslarını arttıran faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcı-7'nin maddi güvenle ilgili görüşü şu şekildedir: *“Maddi açıdan manevi açıdan huzurlu olmak mesleki performansımı arttırıyor...”*

Özetle, öğretmenlerin mesleki performanslarını arttırmada etkili olan faktörler arasında, öğrencilerin derse karşı ilgili olması, okul idaresinin desteği ve yapıcı yaklaşımları, öğretmenler arasındaki dayanışma ve huzurlu çalışma ortamı, öğretmenlerin kendilerini kurum içinde değerli görmeleri ve maddi anlamda kendilerini güvende hissetmeleri sıralanabilir.

4.1.8. Katılımcıların Okuldaki Performanslarını Azaltan Faktörler

Katılımcılara *“Okulda performansınızı azaltan faktörler nelerdir?”* sorusu yöneltilmiş, verilen cevaplar aşağıda sunulmuştur:

Katılımcı-1: “Eğitim sisteminin değişmesi ve değişen sistemle ilgili milli eğitimde bizlere

eğitim verilmemesi beni strese sokuyor. Sınavların değişmesinin bizlere olan etkileri ve pilot uygulama yapılmaması geçtiğimiz sene beni olumsuz etkiledi. Özel okul öğretmenlerine bu eğitimlerin verilmemesi başarısız olma kaygısı yarattı. Sınav hazırlarken Milli Eğitimin sistemi değiştirmesi benim performansımı düşürdü kendimi öğretmenliğimin ilk yıllarında gibi hissettim.”

Katılımcı-2: “Performansımı azaltan öğrencilerin kendi branşıma olan ilgisizliği azaltıyor. Okulda dördüncü yılım ve okul her zaman bana destek olduğu için kurum olarak performansımı etkileyen bir durum olmuyor çünkü diğer okullarda müzik derslerinde test çözüldüğünü ders işlenmediğini duydum ancak bizim okulda ben dersimi işleyebiliyorum bu konuda okul müdürünün desteğini görüyorum”.

Katılımcı-3: “Okulda performansımı kendi motivasyonsuzluğum düşürüyor, benim yeni bir öğretmen olmam sebebiyle yaşadığım eksikler ve bilemediğim konular motivasyonumu düşürüyor.”

Katılımcı-4: “Bazen öğrencilerimle ilgilenecek kadar vakit bulamıyorum o kadar fazla bürokrasi oluyor ki bakanlık ya da il milli eğitim müdürlüklerinden gelen ve genellikle gün içerisinde cevaplanması gerekiyor tüm bunlara vakit ayırdığımda öğrencilerime yeterli vakit kalmıyor ve günüm boş geçmiş gibi hissediyorum beni mesleki anlamda olumsuz etkiliyor bu durum.”

Katılımcı-5: “Azaltan faktörler bazen arada çıkan sorunlar olabiliyor, öğretmenler odasında bazen moral bozucu bir iletişim olabiliyor. Bunlar performansımı düşürüyor.”

Katılımcı-6: “Evet var az önce bir sınıfta derse girdim ve anlattığım bir konuyu sordum öğrencilere ancak cevap vermediler ve konuyu öğrenemediklerini gördüm bu noktada ben kendimi sorguluyorum acaba ben yeteri kadar iyi öğretemedim mi diye düşündüm ve bu durum beni üzdü. Bu konularda ben kendimi sorguluyorum ilk olarak ve mesleki performansımı düşürebiliyor.”

Katılımcı-7: “Öğrenciler benim performansımı düşürmüyor öğrenci eğer birinci basamaktaysa ikinci basamağa çıkarmaya çalışırım ben herkese öğretim dersimi yeter ki istek olsun ancak öğrenci isteksiz ise benim performansımı düşürüyor ben buna çok üzülüyorum. Boş duvara anlatır gibi hissediyorum öğrenci isteksiz olduğunda.”

Katılımcı-8: “Ortamın huzursuz olması ya da öğrencinin isteksizliği beni olumsuz etkiler.”

Katılımcı-9: “Kitap defter getirmeyen ödevlerini yapmayan ben ders anlatırken gözleri açık hayal kuran dersi dinlemeyen öğrenci benim motivasyonumu düşürür.”

Katılımcı-10: “Öğrencinin isteksiz olması benim performansımı azaltıyor.”

Katılımcıların okulda performanslarını azaltan faktörler sorusuna verdikleri yanıtlar, katılımcıların okul içinde iş tatmini, mesleki motivasyon, mesleki iş tatmini ve performansı gibi iç ve dış faktörleri ortaya koymaktadır. Katılımcılardan 5 tanesi (Katılımcı-2, Katılımcı-7, Katılımcı-8, Katılımcı-9, Katılımcı-10) öğrencilerin derslere karşı olan ilgisizliğinin öğrencilerin motivasyon eksikliklerinin okul içinde mesleki performanslarını azalttığını söylemişlerdir. Derslere karşı ilginin azlığı öğretmenlerin ders anlatma isteklerini düşürmektedir.

Katılımcı-5 ve Katılımcı-8 ise öğretmenler arasındaki ilişkilerin okuldaki performansını düşürebildiğini söylemiştir. Öğretmenler arasındaki iletişim eksiklikleri ve meslektaşlarıyla yaşadıkları anlaşmazlıklar öğretmenlerin okul içindeki huzurunu etkileyebilir. Huzursuz bir ortamda çalışmak mesleki performansı düşüren faktörler arasındadır

Katılımcılardan bir tanesi (Katılımcı-4), bürokratik yüklerin ve okul içinde yapılması gereken resmi işlerin mesleki performansını öğrenciye yeterince odaklanacak vakit bulamadığı için düşürdüğünü belirtmiştir: “*Bazen öğrencilerimle ilgilenecek kadar vakit bulamıyorum o kadar fazla bürokrasi oluyor ki bakanlık ya da il milli eğitim müdürlüklerinden gelen ve genellikle gün içerisinde cevaplanması gerekiyor tüm bunlara vakit ayırdığımda öğrencilerime yeterli vakit kalmıyor ve günüm boş geçmiş gibi hissediyorum beni mesleki anlamda olumsuz etkiliyor bu durum.*”

Katılımcı-3, yeni öğretmen olmaktan kaynaklanan tecrübe eksikliğinin mesleki performansını olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Mesleğinde yeni olan öğretmenlerdeki eksiklikler, mesleki yeterlilik konusunda özgüven eksikliği yaratabilir ve öğretmenin performansını düşürebilir.

Katılımcı-6 ise, öğrencilerin konuyu anlamamalarının mesleki performansını düşürdüğünü belirtmiştir. Katılımcı-6 bu durumu şöyle ifade etmiştir: “*Evet var az önce bir sınıfta derse girdim ve anlattığım bir konuyu sordum öğrencilere ancak cevap vermediler ve konuyu öğrenemediklerini gördüm bu noktada ben kendimi sorguluyorum acaba ben yeteri kadar iyi öğretmedim mi diye düşündüm ve bu durum beni üzdü. Bu konularda ben kendimi*

sorguluyorum ilk olarak ve mesleki performansımı düşürebiliyor. “Katılımcı-6’nın ifade ettiği gibi öğretmenler öğrenci başarısızlığıyla karşılaştığında kendi öğretme becerilerini sorgulayabilirler ve bu durum mesleki performanslarını düşürebilir.

Katılımcıların verdikleri cevaplar incelendiğinde, mesleki performansı azaltan çeşitli faktörler olduğu görülmektedir. Bunlar; öğrencilerin ilgisizliği, öğrencilerdeki motivasyon eksiklikleri, okul içinde yapılması gereken bürokratik yükler, meslektaşlar arasındaki olumsuz iletişim, ekip içinde dayanışma olmaması ve buna bağlı olarak huzursuz bir ortam oluşması gibi faktörlerdir. Bu faktörler, öğretmenlerin çalışma motivasyonunu ve mesleki performanslarını düşürerek, eğitim süreci içinde öğretmenlerin verimliliğini olumsuz etkileyebilmektedir.

4.1.9. Örgütsel Stresin Katılımcıların Mesleki Performansına Etkisi

Katılımcılara “*Örgütsel stresin mesleki performansınıza olan etkisini nasıl değerlendirirsiniz*” sorusu sorulmuş, alınan cevaplar aşağıda sunulmuştur:

Katılımcı-1: “Yıllık plan ve sınav planı doğrultusunda gidiyoruz ve bu plana bağlı kalmak beni olumsuz etkiliyor. Ben sınavdan bağımsız öğrencilerle kendi dersim adına daha yaratıcı bilgiler vermek istiyorum ancak sınava konu yetiştirmek için yapılan plana bağlı kalmak benim mesleki performansımı olumsuz etkiliyor. Öğrencilere sınavdan bağımsız bir eğitim vermek istiyorum.”

Katılımcı-2: “Ben konservatuvar mezunuyum dolayısıyla çok stresli bir okuldan mezun oldum ve konservatuvarda ölmedikçe sahne almak zorundasın gibi bir anlayışla okudum. Çok stresli bir üniversite hayatım olduğu için ben okuldaki stresi çok fazla bulmuyorum. Ben bu konuda duygusal düşünmüyorum ve kendimi idareci olarak düşünüyorum. Bana okulda bir görev verildiyse ben sonuca odaklanırım ve katıyım.”

Katılımcı-3: “Velilerle ilgili daha önce çalıştığım kurumda veli ne söylerse söylesin kabul edeceksiniz durumu vardı ve veliler sürekli öğretmenleri suçluyorlardı ve bu durumu hala yaşıyorum. Velilerin bu tutumu beni öğretmen olarak kaygılandırıyor. Öğrencilerin beklentileri ise beni kaygılandırmıyor ben öğrencinin talebini karşılayabileceğimi biliyorum. Bilgi sahibi olmadığım bir konuda bile araştırıp öğrenciye ertesi gün bilgi verebileceğimi biliyorum bu konuda herhangi bir kaygım yok. Rehber öğretmen olduğumdan dolayı bazı branş öğretmenlerinin zaman zaman benden beklentileri farklı olabiliyor beni idareye açılan bir kapı olarak görüp taleplerde bulunabiliyorlar, idareyle öğretmenler odası arasında köprü olmamı istiyorlar bu durumda bazen ne yapacağımı bilemiyorum.”

Katılımcı-4: “Örgütleri düşünecek olursam mesleki performansımı etkileyecek kadar büyük bir stres yaşamıyorum ancak anlık stres durumu yaşayabiliyorum ve mesleğimi etkileyecek kadar uzun süreli yaşamıyorum bu stresi.”

Katılımcı-5: “Beni geren bir nokta bu örgütsel stres durumu. Kendi yaptığım hatadan çok korkmam özür dilerim ancak benim yaptığım hatadan dolayı insanlar etkilenecek olursa ben çok gerilirim bundan dolayı evrak işleri gibi milli eğitimin istediği resmi işlerle ilgili çok hassas davranırım ve strese girerim. Öğrencilerle ilgili asla stres yaşamıyorum ancak velilerle kurduğum diyaloglarda gerilirim. Velilerle ilgili boyut beni strese sokabiliyor. Veli biz öğretmenleri sadece bilgi aktaran insan olarak görebiliyorlar. Oysa bizler bu öğrencilerle duygusal olarak da bağ kuran ve öğrencilerin geleceğini de düşünen insanlarız.”

Katılımcı-6: “Stres beni harekete geçiriyor, bakanlık, milli eğitim müdürlüğü veya okul idaresinin beklentileri beni strese sokuyor ama bu stres bana olumlu etki ediyor. Benden beklenen taleplerle birlikte ben yeni bilgiler öğreniyorum ve harekete geçiyorum çünkü ben bu şekilde tecrübe kazanmış oluyorum. Tecrübe kazandıkça stresimin azalacağını düşünüyorum.”

Katılımcı-7: “Milli eğitimin resmi işleri zaman kaybı her şey bilgisayarlarla yapıldığı bir dönemde biz hala resmi işlere çok vakit harcıyoruz bu zaman kaybı bunun yerine öğretmenlik mesleğimi yapmak isterim yani öğrencilerimle daha çok vakit geçirmek istiyorum. Kurumsal anlamda da bir kuruma bağlıyız ve kurumsal yapı bizi sınav odaklı olmaya zorluyor ben konuya bunun dışında bir şey ekleyemiyorum çünkü zamanla yarışıyoruz. İdari açıdan stres yaşamıyorum, veli toplantılarında bazen gereksiz bir tavra maruz kalabiliyoruz. Bu da zaman zaman stres yaşamama sebep oluyor ancak küçük bir yerde yaşadığımız için yine de veliler konusunda şanslıyız çünkü tanıdık olan veli sayısı fazla ve idare her zaman bu konuda arkamızda duruyor. Öğrenciler konusunda ise artık öğrencilerle velilerin yer değiştirdiğini düşünüyorum sanki öğrenciler veli olmuş veliler öğrenci olmuş gibi düşünüyorum evin hâkimi öğrenci olduğu için artık öğrencilerle anlaşmak zorlaşıyor.”

Katılımcı-8: “Açıkçası milli eğitim müfredatı akademik olarak bazen durumun dışına çıkıyor. Bilim ve ilim farklı şeylerdir. Bilimsel olarak bakacak olursak bizler çoğu şeyden mahrumuz sürekli evraklarla uğraşıyoruz. Daha yaratıcı, daha teşvik edecek bir müfredat olması gerekiyor. Ben liseyi üç yıl okudum ve üç yılda yedi saat derse girdim. Müfredat olarak bakacak olursam benim lise dönemimde türev, integralde trigonometrik fonksiyonların,

logaritmik fonksiyonların hepsinin türevi ve integrali vardı. Buna rağmen bizim çok fazla boş vaktimiz oluyordu. Şimdiki müfredatta böyle bir yoğunluk yok konularda ve bizler daha fazla derse giriyoruz ancak biz yarış atı yetiştirir gibi hareket etmek zorunda kalıyoruz ve akademik anlamda bu biz öğretmenleri yıpratıyor ve öğrenci de kendine vakit ayıramıyor ve sağlıklı bir ortam oluşuyor okullarda. Öğretmen camiası olarak bir öğretmenin öğretmenler odasında bir sınıf hakkında olumsuz konuşması benim o sınıfa girdiğimde bir önyargı oluşturmama sebep oluyor. Beni olumsuz etkileyebiliyor.”

Katılımcı-9: “Çok fazla etkisi var en başta milli eğitim bakanlığının tutumu beni etkiliyor. Ben eğitim fakültesi mezunuyum. Benim üniversitede formasyon derslerime giren değerli hocalarım eğitimin bir süreç olduğunu söylerlerdi. Eğitim adına sürekli değişikliklerin meydana gelmesi beni olumsuz etkiliyor. Eğitim sistemi getirildiğine ilkokuldan liseye sonra üniversite ve meslek hayatına atıldığında öğrencinin başarı durumu gözlemlenir. Ancak bizim eğitim sistemleri hiçbir zaman bu sürece ulaşamadı. Sonuçları göremeden eğitim sistemi tekrar değiştiriliyor. Bu değişikliklerin bizleri olumsuz etkilediğini düşünüyorum. Geçmişten günümüze baktığımızda her getirilen sistem uzun süreli olmadan tekrar değiştiriliyor. Üniversiteler bilim üretilen merkezlerdir ancak şimdi baktığımızda bilim üretemez hale geldiler çünkü üniversiteye giden öğrencilerin şu anda bir yeterliliği olmadığını düşünüyorum. 25 yıldır üniversiteye öğrenci hazırlayan bir öğretmen olarak öğrencileri yeterli görmüyorum. Eğitim sistemindeki değişikliklerin, gerekli gereksiz yapılan projelerin, bürokrasinin eğitim sisteminde fiiliyatta bir yararı olmadığını düşünüyorum. Şu anda bir öğrencinin gelişebilmesi için öğrencinin kendini zorlaması terlemesi gerekiyor ancak şimdiki nesilde böyle bir çaba görmüyorum. Velilerin de bu konuda çocuklara çok taviz verdiğini düşünüyorum. 12 yıllık kesintisiz eğitimde öğrencilerin sınıfta kalma olmadığı için öğrenciler konuya hâkim olmasa da sistem içinde sınıf geçebiliyorlar. Öğrenci eğitim sistemi tarafından zorlanmadığı için konuları öğrenmiyor. Beyni ne kadar zorlarsak o kadar gelişir. Ben fizik gibi bir bölümde okudum zor bir bölümdür sadece 2 kişi mezun olduk ve gördüm ki beyin ancak zorlanarak gelişir. Eskiden bizler ciddi bir emek harcayarak üniversiteye giderdik ancak şimdi her yerde üniversiteler var artık üniversitelere gitmek çok kolay bundan dolayı öğrenciler çabalıyor ve üniversitelere yeterli düzeyde çalışarak gitmiyorlar. Bu da ülkemizin geleceği açısından endişe verici bir durum.”

Katılımcı-10: “Örgütsel stres mesleki performansımı etkiler. Velilerle olan ilişkiler bazen benim mesleki performansımı etkiler çünkü bazı veliler öğrenciye karşı çok tavizkar bir tutum içinde bu da bizlerin mesleğini tam anlamıyla yapmasını etkiliyor. Bu veliler her şeyi

öğretmenden bekliyor.”

Araştırmaya katılan katılımcıların örgütsel stresle ilgili verdikleri cevaplar öğretmenlerin iş yaşamı içinde karşılaştıkları sorunların, mesleki performansları ve mesleki motivasyonlarını nasıl etkilediğini ortaya koymaktadır. Araştırmaya katılan katılımcılardan 3 tanesi (Katılımcı-1, Katılımcı-7, Katılımcı-8) bürokratik işlerin ve okuldaki yönetsel beklentilerin, özellikle Milli Eğitim Bakanlığı'nın sürekli değişen politikaları ve uygulamaları nedeniyle yaşadıkları örgütsel stresin mesleki performanslarını önemli ölçüde etkilediğini belirtmişlerdir. Katılımcı-1'in bu konudaki görüşleri şu şekildedir: *“Yıllık plan ve sınav planı doğrultusunda gidiyoruz ve bu plana bağlı kalmak beni olumsuz etkiliyor. Ben sınavdan bağımsız öğrencilerle kendi dersim adına daha yaratıcı bilgiler vermek istiyorum ancak sınava konu yetiştirmek için yapılan plana bağlı kalmak benim mesleki performansımı olumsuz etkiliyor. Öğrencilere sınavdan bağımsız bir eğitim vermek istiyorum.”* Katılımcı-1, sınav planlamalarının, yönetsel süreçlerin yaratıcı bir eğitim süreci geliştirmesini engellediğini belirtmiştir.

Katılımcılardan 3 tanesi ise (Katılımcı-3, Katılımcı-5, Katılımcı-10), öğrenci velileriyle yaşadıkları sorunların mesleki performanslarını olumsuz etkilediğini vurgulamışlardır. Velilerin aşırı beklentilerinin ya da öğrencilere karşı aşırı tavizkâr bir tutumda olmalarının mesleklerini hakkıyla yapmalarında engel teşkil ettiğini söylemişlerdir. Katılımcı-3 bu konuda: *“Velilerle ilgili daha önce çalıştığım kurumda veli ne söylerse söylesin kabul edeceksiniz durumu vardı ve veliler sürekli öğretmenleri suçluyorlardı ve bu durumu hala yaşıyorum. Velilerin bu tutumu beni öğretmen olarak kaygılandırıyor...”* söylemiştir. Katılımcı-10 ise velilerin tutumuyla ilgili *“Velilerle olan ilişkiler bazen benim mesleki performansımı etkiler çünkü bazı veliler öğrenciye karşı çok tavizkar bir tutum içinde bu da bizlerin mesleğini tam anlamıyla yapmasını etkiliyor. Bu veliler her şeyi öğretmenden bekliyor”* demiştir.

Katılımcılardan ikisi (Katılımcı-4 ve Katılımcı-6), stresin kendilerini olumlu etkilediğini, anlık streslerden etkilenmediklerini belirtmişlerdir. Stres bazı öğretmenlerde harekete geçme, motivasyon sağlama ve yeni bilgiler öğrenme gibi konularda olumlu katkılar sağlayabilir. Katılımcı-6'nın bu soruya verdiği cevap bu duruma örnek olabilir. Katılımcı-6: *“stres beni harekete geçiriyor, bakanlık, Milli Eğitim Müdürlüğü veya okul idaresinin beklentileri beni strese sokuyor ama bu stres bana olumlu etki ediyor. Benden beklenen taleplerle birlikte ben yeni bilgiler öğreniyorum ve harekete geçiyorum çünkü ben bu şekilde tecrübe kazanmış oluyorum. Tecrübe kazandıkça stresimin azalacağını düşünüyorum”* demiştir.

Katılımcılardan 2 tanesi (Katılımcı-2 ve Katılımcı-9), eğitim sistemindeki ve ders müfredatlarındaki değişikliklerin sürekli olmasının öğretmen performansını olumsuz etkileyen ve stres yaşamalarına sebep olan faktörler olarak tanımlamışlardır. Eğitim sistemindeki belirsizlikler ve değişiklikler, öğretmenlerin yeni sisteme sürekli uyum sağlamasını gerektiren bir süreç olarak karşılına çıkmaktadır. Bu durum mesleki tatmin açısından olumsuzluk yaratabilir. Katılımcı-9'un bu konudaki görüşleri şu şekildedir: *“Çok fazla etkisi var en başta Milli Eğitim Bakanlığının tutumu beni etkiliyor. Ben eğitim fakültesi mezunuyum. Benim üniversitede formasyon derslerime giren değerli hocalarım eğitimin bir süreç olduğunu söylerlerdi. Eğitim adına sürekli değişikliklerin meydana gelmesi beni olumsuz etkiliyor. Eğitim sistemi getirildiğine ilkokuldan liseye sonra üniversite ve meslek hayatına atıldığında öğrencinin başarı durumu gözlemlenir. Ancak bizim eğitim sistemleri hiçbir zaman bu sürece ulaşamadı. Sonuçları göremeden eğitim sistemi tekrar değiştiriliyor. Bu değişikliklerin bizleri olumsuz etkilediğini düşünüyorum...”*.

Örgütsel stres konusunda Katılımcı-7 zaman yönetimi ve sınav odaklı yaklaşımdan dolayı stres yaşadığını belirtmiştir. Öğrencilerin sınav odaklı olmaları, okul yönetiminin de sınav odaklı bir çalışma sistemi istemesi öğretmenlerin yaratıcılığını olumsuz etkilemektedir. Yaratıcı öğretim stratejisinden yararlanamayan öğretmenler öğrencilerle daha az etkileşimli ders işlemek zorunda kalmaktadırlar. Bu konuyla ilgili Katılımcı-7'nin görüşleri şu şekildedir: *“... Kurumsal anlamda da bir kuruma bağlıyız ve kurumsal yapı bizi sınav odaklı olmaya zorluyor ben konuya bunun dışında bir şey ekleyemiyorum çünkü zamanla yarışıyoruz...”*.

Katılımcıların görüşleri incelendiğinde, örgütsel stresin öğretmenlerin mesleki performanslarını çeşitli şekillerde etkilediği görülmektedir. Bu etkileri; bürokratik etkiler, velilerle olan ilişkiler, eğitim sisteminde meydana gelen değişiklikler, zaman yönetimi ve sınav odaklı eğitim yaklaşımı gibi baskılar olarak başlıklandırılabilir. Örgütsel stresin öğretmenlerde motivasyon artırıcı ya da motivasyonu düşüren olumsuz etkileri olabilmektedir. Örgütsel stres yeni bilgiler öğrenmek için bir fırsat olarak değerlendirildiğinde olumlu etkiler gösterebilir. Eğitim sisteminin öğretmenlere destek sağlayan bir yapıda olması örgütsel stresin etkilerini azaltmada etkili olacaktır. Yaratıcı eğitim yöntemlerinin desteklenmesi öğretmenlerin mesleki tatmini açısından oldukça sağlıklı olacaktır. Sürekli değişen sistemler yerine daha istikrarlı eğitim programlarının uygulanması da öğretmenlerin işlerine daha fazla bağlılık duymasını sağlamak açısından önemlidir.

4.1.10 Katılımcıların Okulda Yaşadıkları Stresli Durumlarla Nasıl Başa Çıktıkları

Katılımcılara “*Okulda kendinizi stresli hissettiğinizde bu durumla nasıl başa çıkıyorsunuz*” sorusu sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplar aşağıda yer almaktadır.

Katılımcı-1: “Çok fazla böyle bir durumla karşılaşmadım ancak karşılaşırsam en yakın hissettiğim kişiyle konuşurum.”

Katılımcı-2: “Okulda olsam da olmasam da ben okul idaresiyle görüşmeyi tercih ederim. Bu konu her ne ise idareyle konuşur ve çözüm bulmaya çalışırım. Daha realist bakmaya çalışırım.”

Katılımcı-3: “Değişiklik gösteriyor bu durum, stresi hangi konuda yaşadığımla ilgili olarak strese karşı verdiğim tepki değişiyor. Eğer yöneticimin bir beklentisiyle ilgili olumsuz bir durum yaşadıysam ben çok etkileniyorum ve toparlanmam zor oluyor ama diğer işleyle ilgili örneğin yetiştirmem gereken bir işi yetiştiremediysem yöneticimle konuşmayı ve ondan fikir almayı tercih ediyorum. Yöneticimle yaptığım konuşma beni motive ediyor. Eğer konuşmalarla halledemiyorsam kendimi işime vermek için çabalıyorum, önceliğimin öğrencilerim olduğunu kendime söylüyorum. Bir çözüm yolu mutlaka vardır ancak şu an bunu düşünmeyip işimi yapmalıyım diye düşünüyorum.”

Katılımcı-4: “Ben genellikle okul bahçesinde yürürüm zaten dediğim gibi stresi çok uzun yaşamam benim için anlık stres durumu söz konusu oluyor ve o esnada yürüyüş yapmak bana iyi geliyor.”

Katılımcı-5: “Kendimi stresli hissettiğimde duygularımı hemen belli eden biri olduğum için hemen yüzüm kızarıyor. Böyle durumlarda hemen yüzümü yıkıyorum. Sigara içiyorum ve biraz kendi başıma kalıyorum.”

Katılımcı-6: “Stresle kendimi dinleyerek başa çıkıyorum. Yapmayı sevdiğim, beni huzurlu hissettiren aktiviteler yaparım. Özellikle müzik dinleyerek kendime zaman ayırarak stresin üstesinden gelebiliyorum.”

Katılımcı-7: “Sigara içiyorum müzik dinliyorum ve kendimle baş başa kalıyorum. Temiz hava alıyorum.”

Katılımcı-8: “Bazen işler karışmaya başladığında ben önem sırasına koyarım örneğin 12a sınıfının konularını daha hızlı bir şekilde bitirmem lazım sonra 12b sonra 12c gibi. Önem

sırası bu ise ben buna göre hareket ederim. Bu konuda işler yolunda gidiyorsa sorun olmaz ancak yetişmiyorsa konular ben elimden geleni yaptım mı diye sorguluyorum ve eğer yaptıysam benim maksimum performansım bu daha fazlasını yapamam deyip stresi önlüyorum.”

Katılımcı-9: “Geçmişteki yıllara dönmeyi hayal ederek mesleğimi yapıyorum. Öğrencileri doğru yetiştirmek için çabalıyorum. Bir tane yetenekli öğrenci olsa bile onu iyi yetiştirmeye çalışıyorum.”

Katılımcı-10: “Stresimi kendim yönetebiliyorum.”

Araştırmaya katılan katılımcılar, okulda kendilerini stresli hissettiklerinde bu durumla nasıl başa çıktıklarına ilişkin farklı cevaplar öğretmen katılımcıların stresle başa çıkma stratejilerinin çeşitliliğini göstermektedir. Katılımcılardan 3 tanesi (Katılımcı-1, Katılımcı-2, Katılımcı-3, kendilerini okulda stresli hissettiklerinde stresli durumla başa çıkmak için yakın çevrelerindeki insanlarla konuşmayı ya da okul idaresinden destek almayı tercih etmektedirler. Katılımcı-2 bu soruyu şu şekilde cevaplamıştır: “Okulda olsam da olmasam da ben okul idaresiyle görüşmeyi tercih ederim. Bu konu her ne ise idareyle konuşur ve çözüm bulmaya çalışırım. Daha realist bakmaya çalışırım.” Katılımcı-3 ise: “Değişiklik gösteriyor bu durum, stresi hangi konuda yaşadığımla ilgili olarak strese karşı verdiğim tepki değişiyor. Eğer yöneticimin bir beklentisiyle ilgili olumsuz bir durum yaşıyorsa ben çok etkileniyorum ve toparlanmam zor oluyor ama diğer işleyişle ilgili örneğin yetiştirmem gereken bir işi yetiştiremediysem yöneticimle konuşmayı ve ondan fikir almayı tercih ediyorum. Yöneticimle yaptığım konuşma beni motive ediyor...” demiştir.

Katılımcılardan 3 tanesi (Katılımcı-4, Katılımcı-5, Katılımcı-7) okul içinde yaşadıkları stresli durumla başa çıkmak için yürüyüş yaptıklarını, okul bahçesinde kendi başlarına kalmanın kendilerine iyi geldiğini ifade etmişlerdir. Fiziksel aktivitenin stresi azalttığı, beyni rahatlattığı bilimsel bir gerçektir ve stresli durumlarda anlık rahatlama açısından oldukça sağlıklı bir tercihtir. Katılımcı-4’ün bu konudaki ifadesini örnek vermek gerekirse; “Ben genellikle okul bahçesinde yürürüm zaten dediğim gibi stresi çok uzun yaşamam benim için anlık stres durumu söz konusu oluyor ve o esnada yürüyüş yapmak bana iyi geliyor.” diyerek bu durumu dile getirmiştir.

Katılımcılardan 2 tanesi (Katılımcı-8, Katılımcı-9) zihinsel yapılandırmalarla stresli durumlarla başa çıktıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcı-9’un bu konudaki yorumu:

“geçmişteki yıllara dönmeyi hayal ederek mesleğimi yapıyorum. Öğrencileri doğru yetiştirmek için çabalıyorum. Bir tane yetenekli öğrenci olsa bile onu iyi yetiştirmeye çalışıyorum “şeklinde olmuştur. Zihinsel olarak stresli durumla başa çıkmak oldukça etkili bir yöntemdir.

Katılımcılardan Katılımcı-6 ve Katılımcı-10 stresli durumlarla başa çıkmak için kişisel rahatlama ve kendilerine zaman ayırarak başa çıktıklarını belirtmişlerdir. Örneğin Katılımcı-6 bu konuyla ilgili olarak kendine zaman ayırarak stresle mücadele ettiğinden bahsetmiştir. Katılımcı-6'nın bu konuyla ilgili görüşleri şu şekildedir: “Stresle kendimi dinleyerek başa çıkıyorum. Yapmayı sevdiğim, beni huzurlu hissettiren aktiviteler yaparım. Özellikle müzik dinleyerek kendime zaman ayırarak stresin üstesinden gelebiliyorum.”

Katılımcı-3 ve Katılımcı-8 ise stresli durumlarda işe odaklanarak kendilerini stresli durumdan kurtarmaya çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Stresli durumda mesleki kimliğe odaklanmak stresle başa çıkmak adına önemli bir faktördür. Katılımcı-3'ün bu konuyla ilgili görüşleri şu şekildedir: “...Eğer konuşmalarla halledemiyorsam kendimi işime vermek için çabalıyorum, önceliğimin öğrencilerim olduğunu kendime söylüyorum. Bir çözüm yolu mutlaka vardır ancak şu an bunu düşünmeyip işimi yapmalıyım diye düşünüyorum.”

Katılımcıların stresli durumlarda stresle başa çıkma stratejileri çeşitlilik göstermektedir. Kişilik yapısı, mesleki tecrübe, katılımcıların alışkanlıkları stresle başa çıkma stratejilerinde etkili olmuştur. Katılımcıların bazıları stresli durumlarda konuşarak paylaşmayı tercih ederken, bazı katılımcılar ise fiziksel aktivite ya da hobilerine zaman ayırmayı tercih ettiklerini söylemişlerdir. Stresle başa çıkma yöntemlerinin kişisel tercihlere bağlı değişmesi, öğretmenlerin duygusal dayanıklılıklarını ve mesleki verimliliklerini etkileyebilmektedir.

4.1.11. Katılımcıların Stres Yönetimiyle İlgili Destek Kaynakları

Katılımcılara “Stres yönetimiyle ilgili destek almak adına neler yapıyorsunuz” sorusu sorusu yöneltilmiş, alınan cevapları aşağıda sunulmuştur:

Katılımcı-1: “Profesyonel destek almadım. En yakınlarımla konuşarak paylaşarak destek alıyorum. Kendi içimde düşünürüm.”

Katılımcı-2: “İşimle ilgili bir stres yaşamadım ancak ben panik atak geçirdim pandemi döneminde ve o dönem ölümden korkmayacak duruma gelmiştim. Ben en yakın arkadaşımı kaybettim pandemi döneminde ve kendimi ağır bir depresyon ve panik atak yaşamıştım ve

bunları aşmak için ilaç tedavisine ek olarak meditasyona başladım. Pandemi dönemi sonrası ise hemen iş hayatına başladım ve anaokulunda çalıştım ve o dönem çalışmak bana iyi geldi.”

Katılımcı-3: “Stresli olduğumda okula isem genellikle sakin kalmaya çalışırım ve diğer kişilerle iletişime ket vurmamaya özen gösteririm eğer çözemediğim bir problem ise zamana bırakıp daha sonra konuşarak çözmeye çalışırım ancak evde isem kendimle baş başa kalmaya özen gösteririm bazen duygusal boşalmalar yaşarım bağırırım ya da ağlarım.”

Katılımcı-4: “Kendimi tanıyarak stresli durumlarla başa çıkmayı öğrenmeye çalışıyorum. Bunun için daha çok kendime dönüyorum resim yaparak ya da müzik dinleyerek yalnız kaldığım zamanlarda düşünürüm.”

Katılımcı-5: “Ben Karadenizliyim ve Karadeniz’de tüm insanlar gergindir. Bu kadar gergin coğrafyada büyüyen bir insan olarak benim anne ve babamda çok çabuk yükselen insanlardır bu yüzden ben çok uysal oldum. Hakkımı savunurum ancak tartışmayı kavga etmeyi sevmem karşımdakini kırmamaya çalışırım. Bu yüzden de stres durumunu pek yaşamıyorum. Günlük tutuyorum ve günlük yazmakta beni motive ediyor.”

Katılımcı-6: “Destek almak adına sadece kendimi dinliyorum, profesyonel bir yardım almadım.”

Katılımcı-7:” Profesyonel destek almayı mesleki stresimle ilgili hiç düşünmedim ihtiyaç duymadım ancak özel hayatımdan dolayı ara sıra düşündüm. Mesleğimle ilgili çok büyük sıkıntı yaşamadım.”

Katılımcı-8: “Kendime dönüp kendi içimde halletmeye çalışıyorum ben stresin paylaşarak atlabileceğim bir durum olduğunu düşünmüyorum. Kendime dönüyorum ve kaderi değiştiremezsin su akar yolunu bulur diye kendime telkin veririm. Kaygılanmanın bir mantığı olduğunu düşünmüyorum özellikle gelecek için kaygı duymuyorum anda yaşamaya çalışıyorum. Bir şeyi düzeltmeye çalıştıkça daha kötü olur diye düşünüp akışına bırakıyorum. Düzeltmeye çalışmanın bir uyarı olduğunu düşünürüm.”

Katılımcı-9: “Sürekli kitap okuyorum özellikle akşam. Ben televizyon izlemem araştırma yaparım. Ülkemizde bu alanda yetişmiş çok değerli hocalarımızın çalışmalarını makalelerini takip ediyorum. Hobilerim var mesela ava gitmek gibi, arıcılık yapıyorum. Arılarla ilgili belgeseller ve makaleler okuyorum. Arıların çalışma düzeni oldukça ilgimi çeker.”

Katılımcı-10: “Destek almak adına bir şey yapmam kendim stresimi yönetiyorum.”

Katılımcıların stres yönetimi ile ilgili aldıkları destek ve stresi yönetme biçimleri duygusal yapılarına ve kişisel farkındalıklarına göre değişebilir. Katılımcıların cevapları incelendiğinde bu farklılıklar göze çarpmaktadır. Katılımcılardan 4 tanesi (Katılımcı-1, Katılımcı-4, Katılımcı-6, Katılımcı-8) stresi yönetme stratejisi olarak kendi iç kaynaklarına yönelmeyi tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu içsel kaynaklar; katılımcıların yakın hissettikleri insanlarla konuşmak, kendine vakit ayırmak ve kendini dinlemeye çalışmak, sanatsal aktivitelerle uğraşmak, hobilerine vakit ayırmak gibi içsel kaynaklar katılımcıların stresi yönetmek adına başvurdukları yöntemlerden bazılarıdır. Katılımcı-1’in bu konudaki görüşlerini örnek olarak vermek gerekirse; *“profesyonel destek almadım. En yakınlarımla konuşarak paylaşarak destek alıyorum. Kendi içimde düşünürüm”*.

Katılımcılardan 2 tanesi (Katılımcı-2 ve Katılımcı-3), stresi yönetmek için destek almak istediklerini belirtmişlerdir. Katılımcı-2 pandemi döneminde profesyonel destek alarak yaşadığı stresli durumla başa çıkmaya çalışmıştır. Katılımcı-2’nin stres yönetimi ile ilgili görüşleri şu şekildedir: *“İşimle ilgili bir stres yaşamadım ancak ben panik atak geçirdim pandemi döneminde ve o dönem ölümden korkmayacak duruma gelmişim. Ben en yakın arkadaşımı kaybettim pandemi döneminde ve kendimi ağır bir depresyon ve panik atak yaşamıştım ve bunları aşmak için ilaç tedavisine ek olarak meditasyona başladım. Pandemi dönemi sonrası ise hemen iş hayatına başladım ve anaokulunda çalıştım ve o dönem çalışmak bana iyi geldi”*. Katılımcı-2 yaşadığı stres sonrası iş hayatına dönerek stresli durumla başa çıkmıştır, sosyal destek özellikle duygusal dayanıklılığın artmasında önemlidir.

Katılımcılardan 2 tanesi ise (Katılımcı-5 ve Katılımcı-9) stresi yönetmek için hobilerinden yararlandıklarını, kişisel aktivitelerle stresli durumlarla başa çıkabildiklerini belirtmişlerdir. Katılımcı-9’un bu konudaki yorumu şu şekildedir: *“sürekli kitap okuyorum özellikle akşam. Ben televizyon izlemem araştırma yaparım. Ülkemizde bu alanda yetişmiş çok değerli hocalarımızın çalışmalarını makalelerini takip ediyorum. Hobilerim var mesela ava gitmek gibi, arıcılık yapıyorum. Arılarla ilgili belgeseller ve makaleler okuyorum. Arıların çalışma düzeni oldukça ilgimi çeker”*. Kişisel aktiviteler ve hobiler, öğretmenlerin iş dışındaki yaşamlarında zihinsel ve duygusal anlamda rahatlamalarını sağlar. Katılımcı-5 stres yönetimiyle ilgili olarak günlük tuttuğunu belirtmiştir. Katılımcı-5’in bu konudaki ifadesi şu şekildedir: *“...Günlük tutuyorum ve günlük yazmakta beni motive ediyor...”*. Günlük tutmak duygusal iyileşmeyi hızlandıran ve kişiye bilişsel bir rahatlama sağlayan bir aktivitedir.

Katılımcıların stres yönetimiyle ilgili kullandıkları stratejiler kişisel tercihleri, yaşam şekilleri, alışkanlıklarına bağlı olarak değişmektedir. Örneğin Katılımcı-4 resim yaparak stresini yönetebildiğini söylemiştir. Katılımcı-4'ün stres yönetimiyle ilgili cevabı şu şekildedir: *“Kendimi tanıyarak stresli durumlarla başa çıkmayı öğrenmeye çalışıyorum. Bunun için daha çok kendime dönüyorum resim yaparak ya da müzik dinleyerek yalnız kaldığım zamanlarda düşünürüm.”*

Katılımcıların cevaplarını genel olarak değerlendirdiğimizde profesyonel destek almaktan ziyade kendilerini dinleyerek, yalnız kalarak, kişisel aktivitelerle ilgilenerek stres yönetmeyi daha çok tercih ettiklerini söyleyebiliriz. Eğitim kurumlarında öğretmenlere yönelik düzenlenecek psiko-eğitim programları stres yönetimi konusunda öğretmenlere destek olabilir.

4.1.12. Katılımcıların Okulda Yaşadıkları Stresin Özel Hayatlarına Etkisi

Katılımcılara *“Okulda yaşadığınız stres özel hayatınıza yansıyor mu sizce? Açıklayınız”* sorusu sorulmuş, alınan cevaplar aşağıda sunulmuştur:

Katılımcı-1: *“Yaşadığım stres eve bazen yansıyor, çocuğumun temel ihtiyaçlarını karşılamakla yetiniyorum ikincil görevlerimi aksatıyorum bazen. Çocuğum konuşmak istediğinde bazen öteliyorum ya da ödevlerine yardımcı oluyorum ama ödevi bittikten sonra çocuğum oyun oynamak istediğinde oynayamıyorum onunla sohbet edemiyorum çünkü enerjim düşük oluyor.”*

Katılımcı-2: *“Ben okuldan çıktığım an özel hayatıma dönüyorum ve okulda yaşadığım stres beni etkilemez o konuda çok ketum bir insanım. Ben annemle yaşıyorum ancak annem bile bilmez çünkü çok fazla kafama takmıyorum. Bazen birlikte çalıştığım öğretmen arkadaşlarımla sorun yaşayabiliyorum ancak neticede karşımdaki insan da öğretmen en fazla ne yaşayabiliriz diye düşünüp kendimi rahatlatırım. Sorun devam ederse ise ben bu konuda idareyle konuşurum. Çözüm bularak soruna değil çözüme odaklanırım bunların dışında ben genellikle rahat bir insanım çok fazla kafama takmam.”*

Katılımcı-3: *“Okulda yaşadığım stres evde genellikle yüz ifademe yansır, ailemle yaşadığım için annemle özellikle paylaşmayı tercih ederim. Annem bu konularda dikkatlidir zaten sorar yüzüme yansıdığı için ben de onunla paylaşınca kendimi iyi hissederim. Kendimi evde yaptığım işlerle oyalamayı tercih ederim. Bazen de odama kapanıp kendi başıma kalıp düşünmeyi tercih ederim. Stres yaşadığım esnada bana en çok anneme sarılmak iyi geliyor.”*

Katılımcı-4: “Çok fazla yansıtmıyorum okulda yaşadığım stresi anlatmayı sevmiyorum ve stresi eve taşıyacak kadar yoğun bir stres durumu da yaşamadım. Ancak böyle bir durum yaşarsam sanırım yalnız kalmayı tercih ederim.”

Katılımcı-5: “3 kardeşiz ben ortanca çocuğum. Kız kardeşime de ben baktım annem babam çalıştığı için de ben küçüklüğümde beri kendime bakmayı öğrendim dolayısıyla kimseye anlatmam stresli olduğumda makyaj yaparım kendimi dinlerim ve çözüm bulurum ancak kimseye anlatmam. İnsanlardan beklentim olmaz benim sorunlarımı dinlemeleri konusunda. Ben insanlardan beni mutlu etmeleri konusunda beklentim yok o yüzden ev hayatıma herhangi bir sıkıntı stresi taşımam.”

Katılımcı-6: “Eve gittiğimde çok sinirli veya stresli hissedebiliyorum kendimi. Özellikle anneme çok yansıtıyorum. Öfkemi kontrol edemeyebiliyorum. Konuşmak istemiyorum ve aile içinde bazen sinirimi kontrol edemiyorum. Bana soru sorulduğunda cevap vermek istemiyorum tahammül edemiyorum bazen insanların konuşmalarına veya sorularına. Uykumu özellikle etkiliyor bazen stres altında aşırı uyuyabiliyorum ancak uyandığimde kendimi dinlenmiş hissetmiyorum bazen de uykuya dalmakta zorluk yaşıyorum. Gece uyanabiliyorum. Bazen selamlaşmak bile yorabiliyor beni özellikle beynim yorgun olduğunda kimseyi görmek istemiyorum. Her gün değil ancak bazen aşırı yorgun hissettiğimde öfkemi kontrol edemiyorum.”

Katılımcı-7: “Ben eve yansıtmadığımı düşünüyordum ancak evdekilerden her şeyi de sen bilirsin öğretmensin ya gibi tepkiler aldığım için artık yansıttığımı düşünüyorum her konuda ben yapayım bu böyle yapılıp gibi konuştuğumu fark ettim. Sanırım karşı tarafın bir şey yapmasına müsaade etmeyip kendim yapmayı seviyorum. Üniversite sınavı açıklandığında istediğim sonuçları alamadığımda günlerce uykusuz kaldığım yemek yemediğim zamanlar oluyor. Kendi çocuğuma karşı toleransım daha az oluyor bazen. Onula sohbet etmeyi ya da aktivite yapmayı erteleyebiliyorum, daha az vakit ayırabiliyorum kızıma.”

Katılımcı-8: “Malum bazen aralıksız 8 saat derse girdiğim zamanlar oluyor ve eve gidiyorum ve eşim de çalışıyor. Eşim benden daha az derse giriyor ve eskiden eşim çok bir şey yapmadı ben daha çok yorulduğum diye düşünüp bir iş yapmazdım. Ancak geçenlerde bir yazı okudum eve gittiğinizde ikinci mesainiz başlar diye artık ben de o gözle bakıyorum çok yorgun olsam da evde de mesaim var iki çocuğum var ilgilenmem gereken eşim var diye düşünürüm. Ben eve mesleğimle ilgili çok şey götürmem. Belki maddi meselelerle ilgili konuları konuşurum.

Ödememiz var ise eşimle bu tarz şeyleri konuşurum. Bu konuda stres yaşayabiliyorum bazen”.

Katılımcı-9: “Kesinlikle yansıyor. Eğer okulda o gün işler yolunda gitmediyse eve gittiğimde yüzüm gülmez ancak okuldan mutlu çıktığıysam oldukça üretken oluyorum.”

Katılımcı-10: “Bazen yansıyor ev hayatıma.”

Katılımcıların okulda yaşadıkları stresin özel hayatlarına yansıma şekilleri, kişisel yaşamlarına, stresle başa çıkma yöntemlerine, yaşam tarzlarına bağlı olarak değişmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların bu soruya verdikleri cevaplar okulda yaşadıkları stresin duygusal ve psikolojik etkilerinden özel yaşamlarının ne kadar etkilendiğini göstermektedir.

Araştırmaya katılan katılımcılardan Katılımcı-1, Katılımcı-6, Katılımcı-7 ve Katılımcı-9 okulda yaşadıkları iş stresini bazen eve taşıdıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcı-1, okulda yaşadığı stresten dolayı evde çocuğuna yeteri kadar zaman ayıramadığını belirtmiştir. Katılımcı-6 ise okulda yaşadığı stresten dolayı ailesine karşı zaman zaman öfkesini yansıttığını ifade etmiştir. Katılımcı-7, evde toleransının bazen düşük olabildiğini ifade etmiştir. Katılımcı-9 ise okuldan stresli çıktığında eve duygularının yansıdığını ve evde bazen yüzünün gülmediğini söylemiştir. Katılımcı-9’un bu konuyla ilgili cevabı şu şekildedir: *“Kesinlikle yansıyor. Eğer okulda o gün işler yolunda gitmediyse eve gittiğimde yüzüm gülmez ancak okuldan mutlu çıktığıysam oldukça üretken oluyorum.”*

Katılımcılardan 3 tanesi (Katılımcı-2, Katılımcı-3 ve Katılımcı-5) okulda yaşadıkları stresin evdeki iletişimi etkilediğini belirtmişlerdir. Katılımcılar okulda yaşadıkları stresten dolayı, evde iletişim konusunda kendilerini izole ettiklerini dışa vurmadıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcılardan Katılımcı-6, okulda yaşadığı stresten dolayı, fiziksel olarak sorun yaşadığını ifade etmiştir. Katılımcı-6’nın bu konudaki yorumu şu şekildedir: *“Eve gittiğimde çok sinirli veya stresli hissedebiliyorum kendimi. Özellikle anneme çok yansıtıyorum. Öfkemi kontrol edemeyebiliyorum. Konuşmak istemiyorum ve aile içinde bazen sinirimi kontrol edemiyorum. Bana soru sorulduğunda cevap vermek istemiyorum tahammül edemiyorum bazen insanların konuşmalarına veya sorularına. Uykumu özellikle etkiliyor bazen stres altında aşırı uyuyabiliyorum ancak uyandığında kendimi dinlenmiş hissetmiyorum bazen de uykuya dalmakta zorluk yaşıyorum. Gece uyanabiliyorum. Bazen selamlaşmak bile yorabiliyor beni özellikle beynim yorgun olduğunda kimseyi görmek istemiyorum. Her gün değil ancak bazen*

aşırı yorgun hissettiğimde öfkemi kontrol edemiyorum.”

Katılımcı-8 ise evdeki sorumluluklarından dolayı okulda yaşadığı stresi eve yansıtılmaya çalıştığını, bu konuda denge kurmaya çalıştığını ifade etmiştir.

Katılımcıların büyük çoğunluğu okuldaki mesleki stresin, ev hayatına, kişisel yaşamlarına, aile ilişkilerine yansıdığını belirtirken, bir kısmı ise okulda yaşadıkları stresi aile üyeleriyle paylaşarak aile içi destekle stresi yönetmeye çalıştıklarını belirtmişlerdir.

BÖLÜM 5.

SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1. SONUÇ

Araştırma verileri Antalya ili Serik İlçesindeki bir özel okulda 6 kadın 4 erkek öğretmenle yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Araştırma sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Araştırmaya katılan 10 katılımcıdan 9'u öğretmenlik mesleğinden memnun olduğunu belirtmiş, 1 katılımcı ise sürekli değişen eğitim sistemlerinden dolayı eskisi kadar mesleğinden memnun olmadığını belirtmişlerdir. Bu durum öğretmenlik mesleğinin mesleki tatmin duygusunun aynı zamanda sistemsel faktörlere ve eğitim politikalarına da bağlı olduğunu göstermektedir.
- Araştırmaya katılan katılımcıların yarısı, öğretmenlik mesleğinin öğrencilerin hayatına dokunma fırsatı sunduğu için mesleki olarak büyük bir doyum yaşadıklarını ifade etmektedirler. Bu durum öğretmenlik mesleğinin manevi yönünü vurgulamaktadır. Aynı şekilde katılımcıların büyük çoğunluğu öğretmenliği meslekten ziyade bir tutku olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Öğrencilerle daha fazla etkileşimde olmak onların hayatlarına dokunabilmek katılımcıların meslekten memnun olma durumlarını olumlu etkilemektedir.
- Öğretmenlik mesleğine duyulan memnuniyetini “*evim gibi bir yerde çalışıyorum*” cümlesiyle açıklayan katılımcı öğretmenlik mesleğini iş olarak görmediğini daha çok keyifle yapılan bir tutku olduğunu belirtmiştir. Bu durum öğretmenlerin mesleklerine duyulan sevgi ve ilgiyle bağlantılıdır.
- Katılımcılardan 7 tanesi okula geldiklerinde kendilerini mutlu hissettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcı-2 okulu evi gibi gördüğünü söylemiştir. Bu durum katılımcıların okulu yaşam alanı olarak gördüklerini göstermektedir. Bu bağlamda değerlendirdiğimizde okulun öğrencileri aile gibi sunduğu bir ortama sahip olduğu belirtilebilir. Bu durum öğretmenlerin işlerini tutkuyla yapmalarını sağlamaktadır. Okul katılımcılar için iş yerinden ziyade sosyal ve duygusal bir anlam ifade etmektedir.
- Katılımcı-2 ve Katılımcı-5 okuldaki çalışma ortamından ve okul içi ilişkilerinden dolayı okula gelmekten memnun olduklarını ifade etmiş ve okul idaresinin ve çalışma

arkadaşlarının okul ortamı içerisinde kendilerini değerli hissetmelerini sağladığını söylemişlerdir. Okul idaresinin olumlu yaklaşımları katılımcıların okula olan aidiyet duygularını pekiştirmekte ve sosyal bağlarını güçlendirmektedir. Kurum kültürünün öğretmenlerin iş tatmini üzerindeki etkileri okul ortamının duygusal bir ortam olarak görüldüğünü göstermektedir.

- Bazı katılımcıların öğrencilerin ilgisizliğinden dolayı mesleki motivasyonlarının düştüğünü belirtmişlerdir. Mesleki tatmin açısından değerlendirildiğinde, öğrencilerin derse karşı isteksizliği öğretmenlerin mesleki tatminlerini olumsuz etkilemektedir.
- Katılımcıların büyük çoğunluğu okulda kendilerini mutlu eden en önemli faktörün öğrencilerle kurdukları iletişim ve öğrencilerin başarılı olmaları olduğunu söylemişlerdir. Bu durum öğretmenlerin, öğrencilerin sadece akademik başarılarına değil aynı zamanda kişisel gelişimlerine de katkı sağlamaktan memnun olduklarını ve mesleki tatmin yaşadıklarını göstermektedir.
- Katılımcılar okuldaki ortamdan ve meslektaşlarıyla olan işbirliklerinden memnun olduklarını belirtmişlerdir. Okulun fiziksel ve psikolojik ortamının öğretmenlerin motivasyonunu arttırmada etkili olduğu ve olumlu bir okul atmosferinde çalışmanın öğretmenlerin iş tatminini olumlu yönde pekiştirmektedir.
- Katılımcıların okulda mutlu olduğu durumlardan biri de veli desteğidir. Öğretmenlerin velilerin desteğini alması, onların profesyonel anlamda daha fazla motive olmalarını sağlamaktadır.
- Öğrencilerin derslere karşı ilgisizliği ve akademik anlamda başarısızlık yaşamaları katılımcıların okulda mutsuz oldukları durumların başında gelmektedir. Özellikle Katılımcı-1 ve Katılımcı-10 öğrencilerin günümüz şartlarında her türlü teknolojik imkana sahip olmasına karşın derslere ve akademik gelişime karşı çabasız olmalarının öğretmenlik motivasyonlarını olumsuz etkilediğini ve kendilerini mutsuz ettiğini söylemişlerdir. Öğrencileri akademik başarısızlıkları ve derslere karşı isteksizliği öğretmenlerin mesleki tatminlerini olumsuz etkileyebilir ve öğretmenlerin yaptıkları işin başarısız olduğunu düşündürerek mesleki motivasyonlarını azaltabilir.
- Öğrencilerin davranış sorunları özellikle sınıf yönetimi konusunda öğretmenlerin zorlanmasına sebep olabilmektedir. Sınıf içindeki otorite ve disiplin eksiklikleri

öğretmenlerin psikolojik anlamda zorlanmalarına yol açabilmektedir.

- Kurum içinde görev dağılımında adaletsizliklerin olması öğretmen arasında memnuniyetsizlik duygusu yaratabilmektedir. Katılımcı-5 yaşça büyük öğretmenlerin bazı görevlerden kaçmalarının kurum içinde görev dağılımında bazı adaletsizliklere sebep olduğunu ve iş yükünün arttığını belirtmiştir. Öğretmenler arasındaki işbirliği ve dayanışma öğretmenlerin motivasyonları açısından önemli bir faktördür.
- Bazı katılımcılar resmi yazışmalar ve bürokratik işlerin zamanlarının önemli bir kısmını kapsadığını ve bu durumun zaman yönetimi konusunda kendilerinde stres oluşturduğunu belirtmişlerdir. Okulda öğretmenlerin idari sorumluluklarının ve bürokratik yüklerinin zamanlarının büyük kısmını kapsamaması, zamanlarını verimli kullanmalarını engelleyebilir ve bu durum öğretmenlerin stres seviyelerinin artmasına sebep olabilir. Öğretmenler ders anlatmak ve öğrencilerle etkileşimde bulunmak gibi mesleki sorumluluklarının dışında idari ve bürokratik görevlerinin olmasının öğrencilere daha az vakit ayırmalarına sebep olduğunu, bu durumun da kendilerinde stres yarattığını belirtmişlerdir.
- Öğretmenlerin kendi performanslarına yönelik yüksek beklentiler içerisinde olmaları da stres yaşamalarına sebep olabilmektedir. Bazı katılımcılar bir öğrencinin bile konuyu öğrenememesinin kendilerini strese soktuğunu söylemişlerdir. Bu durumun öğretmenlerin öğrencilerinin başarılarını oldukça önemsemelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Öğretmenlerin yüksek kişisel ve mesleki beklentileri ve idealist tutumları stres seviyelerini yükseltebilmektedir.
- Araştırmada içsel ve dışsal birçok faktörün katılımcıların mesleki performanslarını arttırdığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin motivasyonlarının yüksek olması, öğrenmeye ve derslere karşı istekli olmalarının öğretmenlerin mesleki performanslarını arttırdığı konusunda birçok katılımcı hem fikirdir.
- Okulda öğretmenlerin mesleki performanslarını arttıran faktörlerden biri de okul idaresinin desteği ve geri bildirimleridir. Bazı katılımcılar okul müdürünün motivasyon konuşmalarının mesleki performanslarını arttırdığını belirtmişlerdir. Bu bulgudan hareketle okul idarecilerinin öğretmenlere karşı yapıcı ve destekleyici tutumunun, öğretmenlerin işlerine daha iyi odaklanmalarını sağlayarak derslerdeki verimi arttırdığı, ayrıca öğretmenlerin kuruma karşı aidiyet duygusu geliştirerek

psikolojik anlamda rahatlamalarını sağladığı söylenebilir. Bu da öğretmenler okul içinde kendilerini güvende hissetmelerine yol açabilir.

- Katılımcıların mesleki performanslarını arttıran bir diğer faktör ise kurum içindeki ekip çalışmasının ve dayanışmanın yüksek olmasıdır. Nitekim bazı öğretmenler ekip uyumunun ve ekip içindeki dayanışmanın okul içinde performanslarını arttırdığını vurgulamışlardır. Öğretmenlerin birbirleriyle olumlu iletişim kurmaları, yardımlaşmaları ve birlikte çalışmaları okulda pozitif bir etki yaratır ve öğretmenlerin performanslarını arttırabilir.
- Bulgulara göre öğrencilerin ilgisizliği, öğretmenler odasındaki olumsuz iletişim dili, eğitim sisteminin değişmesi ve bürokratik iş yükü öğretmenlerin mesleki performanslarını düşürmektedir. Ayrıca öğrencilerin ders araç gereçlerini getirmemesi, ders esnasında derse karşı ilgisiz bir tutum sergilemeleri, öğretmenlerin öğretmen motivasyonlarını olumsuz etkileyebilmekte, dersin verimli olmasını engelleyebilmektedir.
- Bazı katılımcılar öğretmenler odasındaki olumsuz iletişimin ve olumsuz tutumların meslek performanslarını olumsuz etkilediğini söylemişlerdir. Olumsuz ortam atmosferi ve olumsuz iletişim dili öğretmenlerin okul iklimi içinde ruh hallerini olumsuz etkileyebilir, öğretmenler kendilerini psikolojik olarak güvende hissetmeyebilirler. Bu durum öğretmenlerin mesleki performanslarını azaltabilir.
- Eğitim sisteminde meydana gelen değişiklikler öğretmenlerin performansını olumsuz etkileyebilmektedir. Nitekim bazı katılımcılar eğitim sisteminde meydana gelen değişikliklerden olumsuz etkilendiğini belirtmişlerdir. Bulgulara göre eğitim sistemindeki değişiklikler, öğretmenlerin mesleki güvenliğini ve mesleki yeterliliklerini olumsuz etkilemektedir. Sisteme uyum sürecinde öğretmenler başarısızlık kaygısı yaşayabilmekte, başarısızlık kaygısı yaşayan öğretmenlerin mesleki performansları ise düşebilmektedir.
- Öğretmenler sınav odaklı eğitim sisteminde konuları sınava uygun şekilde anlatma çabasına girmek durumunda kaldıklarını, bu durumun yarattığı stresin yaratıcı ve özgün ders anlatmalarını engellediğini belirtmişlerdir. Ayrıca sınav tarihlerine kadar konu yetiştirme çabasıyla kaygılanan öğretmenler müfredat yoğunluğuna karşın zamanla sınırlandırılmış bir yarış içinde mesleki anlamda kendilerini tükenmiş

hissedebilmektedirler.

- Zaman zaman velilerin olağan olmayan istekleri öğretmenleri stresli hale getirebilmektedir. Bazı katılımcılar velilerin öğretmenlere sadece bilgi aktaran insan olarak bakmamaları gerektiğini belirterek öğretmenlik mesleğinin duygusal yapısının önemli olduğunu söylemişlerdir.
- Örgütsel stres düzeyinin kimi zamanda motivasyonu arttıran bir yapısı olduğunu belirten bir katılımcı stresin yeni şeyler öğrenmek için bir vesile olduğunu belirtmiştir. Ancak kişiden kişiye değişen bu durum olduğu için herkesin motivasyonu arttıran bir faktör demek zordur.
- Katılımcıların stresle başa çıkma yöntemleri incelendiğinde kişiden kişiye değişen farklı yöntemlerin kullanıldığı görülmüştür. Örneğin bazı katılımcılar stresle başa çıkmada duygusal yakınlık hissettiği kişilerle konuşmayı tercih ettiklerini söylemişlerdir. Öyle görülüyor ki iletişim kurmak ve sorunları paylaşmak kişilerde duygusal rahatlama sağlamaktadır. Özellikle iş konusunda stres yaşayan kişilerin kendileriyle ortak iş hayatını paylaşan meslektaşlarıyla ya da yöneticileriyle konuşmaları stresli durumlara daha realist bir bakış açısı kazandırabilir ve kişisel motivasyonu yükseltebilir. Bazı katılımcılar müzik dinlemenin, fiziksel aktivitenin ya da kendilerine zaman ayırmanın stresle başa çıkma konusunda etkili olduğunu söylemişlerdir. Bazı katılımcılar içsel motivasyonun stresle başa çıkmada etkili olduğunu belirtirken, bir katılımcı stres yaşadığında geçmiş başarılarını düşünerek kendisini motive ettiğini söylemiştir.
- Katılımcılar stresle başa çıkma konusunda profesyonel destek almadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar stres yaşadıklarında içsel kaynaklardan yararlanmayı, kişisel hobilerle stresli durumun etkilerini azaltmayı ya da sosyal destek alarak stresli durumun üstesinden gelmeyi tercih etmektedirler.
- Araştırma kapsamında katılımcıların okulda yaşadıkları stresin özel hayatlarına nasıl yansdığına ilişkin veriler de değerlendirilmiştir. Bazı katılımcılar eve stresli gittiklerinde bu durumun yüz ifadesine yansığını, bazı katılımcılar stres yaşadıkları zaman uyku düzenlerinin etkilendiğini, bazen aşırı uyku bazen de uykusuzluk gibi bir durum yaşandığını belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar ise okulda yaşadıkları stresten dolayı aile üyelerine karşı toleranslarının azaldığını söylemişlerdir. Bu durum

öğretmenlerin yaşadıkları stresin sadece kendi duygusal ve fiziksel durumlarını değil ailelerinin de dinamiklerini de etkileyebileceğini göstermektedir.

- Katılımcıların okula yaşadıkları stresi özel hayatlarına yansımaları kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bazı katılımcılar yaşadıkları stresi ailelerine yansıtırken bazı katılımcılar yalnız kalmayı tercih etmektedirler.

5.2. ÖNERİLER

- Öğretmenlik mesleği, tutkuyla yapılan, bağlılıklara dayanan, duygusal nitelik taşıyan özelliklere sahiptir. Öğrencilerle etkileşim mesleki tatmin açısından öğretmenler için çok önemlidir. Öğrencilerle daha fazla etkileşim kurmak ve öğrencilerin gelişimine katkı sağlamak öğretmenlerin mesleki anlamda memnuniyetlerini arttıracaktır. Eğitim sisteminde öğrenci merkezli yaklaşımlar güçlendirilerek öğretmenlerin mesleklerinde daha fazla memnun olmaları sağlanmalıdır. Öğretmenlere öğrencilerle doğru iletişim kurmak için iletişim becerilerine yönelik eğitim programları düzenlenebilir.
- Öğrencilerin derslere karşı isteksizlikleri öğretmenlerin mesleki tatminlerini olumsuz etkilemektedir. Öğrencilerin akademik motivasyonlarını arttırmak için psikolojik destek programları uygulanabilir. Öğrencilerin değişen ihtiyaçlarına ve motivasyon seviyelerine göre eğitim programları güncellenebilir. Bu konuda öğretmenlere hizmet içi eğitim verilerek güncellenen programlarla ilgili destek sağlanabilir.
- Eğitim sisteminde meydana gelen değişiklikler, öğretmenlerin mesleki memnuniyetlerini azaltabilir. Eğitim sisteminde meydana gelen değişiklikler için öğretmenlerin yeni sisteme uyum sağlamasına yönelik sürekli destek merkezleri oluşturulabilir. Bu merkezlerde öğretmenlere eğitim sistemine dair danışmanlık desteği sağlanabilir.
- Göreve yeni başlayan öğretmenler için sınıf yönetimi ve öğrenci davranışlarıyla başa çıkma eğitimleri verilerek öğretmenlerin mesleki gelişimlerine katkıda bulunulabilir.
- Öğretmenlerin velilerle etkili iletişim kurmaları adına veli öğretmen diyalogunu arttırmaya yönelik aktiviteler düzenlenebilir ve bu konuda velilere ve öğretmenlere eğitimler düzenlenebilir
- Öğretmenler için stresle başa çıkma konusunda psiko-sosyal destek birimleri oluşturulabilir ve öğretmenlerin profesyonel destek almaları sağlanabilir. Bu birimlerde deneyimli öğretmenler özellikle göreve yeni başlayan öğretmenlere mentorluk yapabilir.

- Okul içinde öğretmenlerin kişisel gelişimine yönelik aktiviteler düzenlenebilir. Öğretmenlerin kendilerini keşfetme süreçleri desteklenebilir. Öğretmenler için fiziksel ve psikolojik rahatlama sağlayacakları aktiviteler düzenlenebilir.
- Bürokratik görevlerle ilgili iş yükü azaltılabilir ve öğretmenlerin öğrencilerle daha fazla zaman geçirmesi sağlanabilir.
- Okulda öğretmenlerin motivasyonunu yükseltecek ve stres düzeylerini azaltacak pozitif bir atmosfer oluşturulabilir. Öğretmenlerin başarısını takdir etmek, ödüllendirmek ve pozitif geri bildirim sağlamak stres düzeyini azaltabilir. Öğretmenlerin yaratıcılıklarını desteklemek adına yenilikçi projelere olanak tanımak öğretmenlerin mesleki tatminini arttırabilir.
- Öğretmenler arası işbirliğini teşvik etmek ve takım çalışmalarına uygun eğitim programları oluşturmak öğretmenler arasındaki etkileşimi sağlayacağı için birbirlerine karşı bağlılıkları artabilir ve stresle başa çıkma konusunda birbirlerinden destek alabilirler. Bu durum huzurlu ve kendilerini güvende hissedecekleri bir çalışma ortamı oluşturabilir.

KAYNAKÇA

- Altun Aslan, E. (2019). Türkiye’de Özel Okullaşma. Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(1), 263-276.
- Arıkan, R. (2013). Araştırma Yöntem ve Teknikleri (4.Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). Stres ve Başa çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Batista, Pedro C. (2020). Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanların İş Tatmini Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Gece Kitaplığı.
- Cantürk, G. ve Yılmaz, H. (2020). Bireysel ve Örgütsel Stres Yönetimi. Sonçağ Yayıncılık.
- Güven, S. (ed.), Örgütsel Davranış Konuları 2-Negatif Örgütsel Davranış (Ankara: Nobel Yayıncılık, 2022).
- Pehlivan, İ. (2000). İş Yaşamında Stres. Pegem Yayınları.
- Şimşek, H. (2014). Private Schools in the Ottoman State and New Information on the History of the First Turkish Private School. Bilig(68), 209-230.
- Uygun, S. (2003). Türkiye’de dünden bugüne özel okullara bir bakış (gelişim ve etkileri). Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 36(1), 107-120. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000083
- Milli Eğitim Bakanlığı. “Milli Eğitim İstatistikleri”. Erişim: 12 Aralık 2024. <https://sgb.meb.gov.tr/2023-2024-egitim-ogretim-istatistikleri>

ÖZET

Bu araştırma, özel okul öğretmenlerinin stres düzeyleri ile mesleki performansları arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla yapılmıştır. Eğitim sektörü, öğretmenlerin karşılaştığı stres durumlarının yüksek olduğu bir alandır. Stres faktörü, öğretmenlerin mesleki performanslarını etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Eğitim sektörü içinde yer alan özel okullar, farklı öğrenci profilleri ve eğitim anlayışları sebebiyle öğretmenlerin üzerinde daha farklı baskılar oluşmasına sebep olabilmektedir.

Araştırma, Antalya ili Serik İlçesindeki bir özel okulda on öğretmenle yapılmıştır. Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, öğretmenlerin stres kaynakları, stres düzeylerinin mesleki performanslarına etkisi ve mesleki performansları üzerindeki olumlu, olumsuz durumlar tespit edilerek toplanmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılara toplam 19 soru sorulmuştur. Bu sorulardan 7 tanesi demografik sorular, 12 tanesi ise görüşme sorularıdır. Araştırmaya 6 kadın, 4 erkek öğretmen katılmıştır.

Araştırmanın verileri sonucunda öğretmenlerin stres düzeylerinin yüksek olduğu ve bu durumun öğretmenlerin mesleki performanslarını, motivasyonlarını, sınıf yönetimlerini ve kişisel yaşamlarını etkilediği görülmektedir. Öğretmenlerin yaşadıkları stresin, fiziksel sağlıklarını da etkilediği görülmüştür. Araştırmaya katılan öğretmenlerin stresle başa çıkma yöntemleri farklılık göstermektedir.

Sonuç olarak bu çalışma özel okul öğretmenlerinin stres düzeylerinin, hem kişisel sağlıkları hem de mesleki performansları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Özel okul, öğretmenler, stres, mesleki performans, iş stresi

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between the stress levels and professional performance of private school teachers. The education sector is an area where teachers encounter high levels of stress, which significantly impacts their professional performance. Private schools, within the education sector, may place additional pressures on teachers due to diverse student profiles and educational approaches.

The research was conducted with ten teachers at a private school in Serik District, Antalya, using a semi-structured interview technique. The data collected focused on identifying the sources of stress, the impact of stress levels on professional performance, and the positive and negative effects of stress on teachers' professional performance. A total of 19 questions were asked to the participants, 7 of which were demographic questions and 12 were interview questions. Six female and four male teachers participated in the study.

The results of the study indicate that teachers' stress levels are high, and this situation affects their professional performance, motivation, classroom management, and personal lives. It was also found that the stress experienced by teachers negatively impacts their physical health. The coping strategies for stress among the participating teachers varied.

In conclusion, this study demonstrates that the stress levels of private school teachers play a decisive role in both their personal health and professional performance.

Keywords: Private school, teachers, stress, professional performance, job stress