

ÖĞRETMENLERİN ALGILANAN STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ EXAMINATION OF TEACHERS' PERCEIVED STRESS LEVELS

Yusuf BİLGE

Öğretmen, MEB, bilgeyusuf2121@gmail.com, Orcid Id: 0009-0006-3204-0578

Erhan ZÜMRÜTKAL

Öğretmen, MEB, erhanzumrutkal@gmail.com, Orcid Id: 0009-0004-9988-4367

Yakup ARSLAN

Öğretmen, MEB, arslanyakup00@gmail.com, Orcid Id: 0009-0001-1040-5322

Ercan KIRASLAN

Öğretmen, MEB, ercankiraslan@gmail.com, Orcid Id: 0009-0005-9922-5609

ÖZET

Yapılan araştırmada öğretmenlerin algılanan stres düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini çeşitli eğitim kademelerinde aktif olarak görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evrende yer alan öğretmenler arasından “Kolay Ulaşılabilir Örnekleme” yöntemi ile belirlenen 257 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Algılanan Stres Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin, normal dağılım şartını yerine getirmesinden dolayı betimsel istatistiki yöntemlerle birlikte İlişkisiz Örneklem t-Testi ve ANOVA gibi parametrik testler kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada öğretmenlerin stres algı düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada öğretmenlerin algılanan streslerinin mesleki kıdeme göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Öğretmenlerin algılanan streslerinin cinsiyet, medeni durum, yaş, görev yapılan okulda çalışma süresine ve görev yapılan eğitim kademesine göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda eğitim ortamlarının kalitesinin artırılması adına, öğretmenlerin stres kaynaklarının belirlenerek bu kaynakların mümkün olduğunca minimize etmek gereklidir. Bu kapsamda okul yönetimi ve velilerden başlamak üzere eğitim paydaşlarının işbirliği ve geniş bir perspektifte çalışarak öğretmenlerin stres kaynaklarını azaltma yönünde çabalamaları gereklidir.

Anahtar kelimeler: Stres, algı, öğretmen.

ABSTRACT

The aim of the study was to determine the perceived stress levels of teachers. Survey model, one of the quantitative research methods, was used in the research. The universe of the research consists of teachers who actively work at various educational levels. The sample of the study consists of 257 teachers determined by the "Easy Accessible Sampling" method among the teachers in the universe. "Perceived Stress Scale" was used as a data collection tool in the study. Since the data collected in the study met the normal distribution condition, they were analyzed using parametric tests such as Unrelated Samples t-Test and ANOVA, together with descriptive statistical methods. In the study, it was determined that teachers' stress perception levels were moderate. In addition, it was determined in the study that the perceived stress of teachers did not show a statistically significant difference according to professional seniority. It was determined that the perceived stress of the teachers showed a statistically significant difference according to gender, marital status, age, working time at the school where they worked, and the level of education they served. In line with the results

obtained in the research, in order to increase the quality of educational environments, it is necessary to determine the stress sources of teachers and to minimize these sources as much as possible. In this context, it is necessary for the education stakeholders, starting with the school administration and the parents, to work in cooperation and in a broad perspective, and try to reduce the stress sources of the teachers.

Keywords: Stress, perception, teacher.

1. GİRİŞ

Çok boyutlu bir kavram olan algılanan stres, insanın yaşamındaki oluşan olay ve durumlarla alakalı hisleri ve kişiden kişiye değişen stres seviyesi şeklinde açıklanır. Aynı zamanda algılanan stres bireyin yaşamının son zamanlarında hissettiği düşüncelerin ve duyguların yoğunluğu ile alakalıdır. Hissedilen duygu ve düşünceler yoğun ise algılanan stres seviyesinin de yüksek olması beklenir (Kesen ve Akyüz, 2015).

Algılanan stres kişinin belirli bir zaman diliminde ya da belirli bir zamanda ne denli stres yaşadığı konusundaki duygu ve düşünceleridir. Algılanan stres bireyin yaşamının kontrol edilemezliği ve öngörülemezliği, bireyin hangi sıklıkta rahatsız edici zorluklara ya da sorunlarla baş edebilme yeteneğine olan güven durumu hakkındaki duyguları içerir. Kişiler benzer olumsuz durumların etkisi altında kalabilirler ama kişilik, stresle başa çıkma kaynakları ve destek gibi etmenlerin sonucu olarak bu durumların etkisini ve ciddiyetini farklı seviyelerde değerlendirebilirler. Bu biçimde algılanan stres kişinin kendi refah seviyesini etkileyecek biçimde kaynaklarını tehdit edici ya da bunaltıcı şekilde değerlendirildiği çevre ve kişi arasındaki etkileşimi gösterir (Karataştan, 2022).

Stresle başa çıkma, beden-ruh sağlığını koruma ve verimli bir hayat devam ettirebilmek için önemlidir. Stresle başa çıkmanın hedefi stresi tamamen ortadan kaldırmak değil stresli durumun etkilerini azaltmayı amaç edinmiştir. Stresle başa çıkmanın amacı stres durumlarının oluşturduğu duygusal gerilimi azaltma, bu gerilime dayanabilme amacı ile gösterilen davranış ya da tepkileri güçlendirmek ya da bu gerilimi yok etmektir (Yaşar, 2008). Aslında stresle başa çıkmanın temelde üç amacı vardır;

- Kısa süreli amaç; Stresin nedenlerini, yapısını ve etkilerini görmek, stresle etkili bir biçimde başa çıkabilmek için kuralları ve yöntemleri öğrenmek.
- Orta süreli amaç; Zarar veren stres sebeplerini öğrenmek, stresin belirtilerini önceden görmek, olumlu stres kaynaklarını algılayabilmek, bedensel ve duygusal tepkileri kontrol etmek, stresin artmasına engel olmak, gerekli görüldüğü zamanlarda stresi harekete geçirmek.
- Uzun süreli amaç; Sağlıklı ve düzenli bir hayata sahip olmak, uzun süreli ve yüksek seviyede huzur bulmak, çok daha fazla verimlilik elde etmek (Yaşar, 2008).

İnsanlar sosyal ve mesleki yaşamlarında sıklıkla stres yaşarlar. Kişisel hedeflerine ve arzu edilen başarıya ulaşmak için bu stresli durumları düzenleyebilmelidirler. Stresin olumsuz etkileriyle başarılı bir şekilde başa çıkan ve stresi yöneten kişi, stres faktörü olarak gördüğü bir durum karşısında bilinçli olarak davranışlarını düzenleyen kişidir. Stresli olay kısa süreli ve düşük yoğunluklu olduğunda daha etkili ve doğru bir başa çıkma stratejisi ortaya çıkar. Sonuç olarak sağlıklı bir stres düzeyini korumanın birey üzerinde iyi bir etkisi vardır (Kaba, 2019).

Stres, herkesin farkında bile olmadan maruz kalabileceği, günlük yaşamda meydana gelen fiziksel, zihinsel veya sosyal değişikliklerden kaynaklanan ve kalp hızının hızlanması, solunumun artması, adrenalin hormonu salgılanması gibi fizyolojik süreçleri içeren bir durumdur. Stresörler, rutinde değişiklik yaratan, normal konfor düzeyini aşan ve sistemi bozan herhangi bir uyarandır, bazı biyolojik süreçleri uyarır ve bireyin stresli hissetmesine neden olurlar (Güçlü, 2001).

Eğitimin lideri olan öğretmenler bağlamında stres, öğretmen olarak işlerinin bazı yönlerinden kaynaklanan öfke, kaygı, gerginlik, hayal kırıklığı veya depresyon gibi hoş olmayan, olumsuz duyguların öğretmen tarafından deneyimlenmesidir (Kyriacou, 2001; akt. Göçer vd., 2020). Öğretmenlerin okulda yaşadıkları stres, fiziksel ya da psikolojik faktörlerden kaynaklanabileceği gibi (Van Dick ve Wagner, 2001; akt. Şanlı 2017), öğrencilerdeki motivasyon eksikliği, disiplin sağlama, zaman baskısı ve iş yükü, değişikliklerle başa çıkma, başkaları tarafından değerlendirilmek, meslektaşlarla uğraşmak, özsaygı ve statü, idare ve yönetim, rol çatışması ve belirsizlik, yetersiz çalışma şartları gibi (Kyriacou, 2001; akt. Göçer vd., 2020) faktörlerden de kaynaklanabilir.

Öğretmenlerde stres; öğretmenin işinin çeşitli yönlerinin neticesi olarak öfke, anksiyete, gerginlik hayal kırıklığı ya da depresyon gibi istenmeyen negatif duygu yaşantısı olarak tanımlanabilir. Öğretmen stresi ile ilgili literatürde yapılmış çalışmalara bakıldığında; öğretmenlerde yaş arttıkça genel stres seviyesinin arttığı, öğretmenlerde düşük stresin yüksek performansa neden olduğu (Çargan, 2018); öğretmen stresinin iş doyumunu ve öğretimde pozitif duygularla negatif yönde, pozitif duyguların ise iş doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Parveen ve Bano, 2019); stres kaynağı etkenlerinin tükenmişlik yaşantısını değiştirdiği ve bunun da mental sağlık neticeleri üzerinde direkt etkisi olduğu (Tang, Au, Schwarzer ve Schmitz, 2001); stres kaynakları ile psikosomatik semptomlar arasında pozitif yönde ilişki olduğu (Jin, Yeung, Tang ve Low, 2008) sonuçlarına erişilmiştir. Bu araştırma sonuçları temelinde değerlendirme yapıldığında, stresin öğretmenlerin öğrenme-öğretme ortamlarına olumsuz yansıdığı veya yansıtacağı söylenebilir.

Yoğun bir biçimde stresin yaşandığı mesleklerden biri olarak gösterilen öğretmenlik mesleğidir (Arikewuyo, 2004; Chan, 2003; Kyriacou ve Chien, 2004; Stoeber ve Rennert, 2008). Bu çalışmadan elde edilecek olan veriler ışığında öğretmenlerin yaşadıkları stresten kaynaklanan olumsuz düşüncelerin azaltılması, stresin oluşmasında etkili olabilecek faktörlere karşı önleyici tedbirlerin alınmasına ve böylelikle bu alanda çalışan öğretmenlerin daha verimli çalışmalarını sağlayacak imkân ve şartların oluşturulmasına katkıda bulunması beklenmektedir. Bu araştırma ile öğretmenlerin algılanan stres düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Belirtilen amaç dikkate alınarak şu sorulara yanıt aranmıştır:

- Öğretmenlerin stresi algılamaları ne düzeydedir?
- Cinsiyet yönünden öğretmenlerin stresi algılama düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Medeni durum yönünden öğretmenlerin stresi algılama düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Mesleki kıdem yönünden öğretmenlerin stresi algılama düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Görev yapılan okuldaki çalışma süresi yönünden öğretmenlerin stresi algılama düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- Görev yapılan eğitim kademesi yönünden öğretmenlerin stresi algılama düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

2.YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma modellerinden “tarama modeli” kullanılmıştır. Tarama modelinde günümüzde ya da geçmişte var olan bir durumu anlamayı ve olduğu gibi betimlemek amaçlanır

(Karasar, 2020). Ayrıca tarama modelleri sayesinde bireylerin bir durum ile ilgili sahip oldukları özellikler belirlenebilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2017).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini çeşitli eğitim kademelerinde aktif olarak görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evrende yer alan öğretmenler arasından “Kolay Ulaşılabilir Örneklem” yöntemi ile belirlenen 257 öğretmen oluşturmaktadır. Öğretmenler belirlenirken veya araştırmaya dâhil edilirken gönüllük esasına dikkat edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Algılanan Stres Ölçeği” kullanılmıştır. Cohen, Kamarkck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçek 2 alt boyut ve 14 maddeden oluşmaktadır. 5’li Likert tipinde olan (Hiçbir Zaman, Neredeyse Hiçbir Zaman, Bazen, Oldukça Sık, Çok Sık) ölçekte, yüksek puana sahip öğretmenlerin stres algılarının fazla olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapılan güvenilirlik çalışmaları neticesinde hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları “.92” olarak hesaplanmıştır. Cronbach’s Alfa değerlerinin “.80-1.00” aralığında olmasından dolayı algılanan stres ölçeğinin yüksek derecede güvenilir (Kalaycı, 2017) olduğu kabul edilmiştir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın algılanan stres ölçeği aracılığı ile toplanan verileri analiz edilirken betimsel ve çıkarımsal istatistikî yöntemler tercih edilmiştir. Araştırma verilerinin normal ve/veya normal dağılıma yakın bir dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerlerine (Gürbüz ve Şahin, 2017) bakılmıştır. Basıklık-çarpıklık katsayı değerlerinin algılanan stres ölçeği “-.221”, “.408 aralığında olduğu belirlenmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayısı değerlerinin Tabachnick ve Fidell’e göre (2013) ± 1.5 , DeCarlo (1997), Hopkins ve Weeks’e göre (1990) ± 3 aralığında olmasından dolayı algılanan stres ölçeğine ait puanların normal dağılım ölçütlerini karşıladığı kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri doğrultusunda betimsel ve çıkarımsal istatistikî yöntemlerle analiz edilen araştırma verilerine ait bulgular yer almaktadır. Bulgular, alt problemlerin veriliş sırası göz önünde bulundurularak tablolar halinde aşağıda başlıklar halinde sunulmuştur.

3.1. Öğretmenlerin Stresi Algılama Düzeylerine Ait Bulgular

Tablo 1’de öğretmenlerin stresi algılama düzeylerinin ne şekilde olduğuna dair betimsel istatistikî yöntemlerle yapılan analiz verileri yer almaktadır. Analizlerde öğretmenleri algıladıkları stresin ortalaması ve standart sapma değer hesaplamaları yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Algılanan Stres Düzeyleri

Boyutlar	\bar{X}	ss
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	3,28	,393
Stres/Rahatsızlık Algısı	3,25	,448
Algılanan Stres Genel	3,37	,354

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin “Yetersiz Öz Yeterlik Algısı” alt boyutunda “Bazen ($\bar{X}=3.28$)” ve “Stres/Rahatsızlık Algısı” alt boyutunda “Bazen ($\bar{X}=3.25$)”, algılanan strese ilişkin puanlarının genelinin ise “Bazen ($\bar{X}=3.37$)” düzeyinde olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgulara göre öğretmenlerin stres algısının orta düzeyde olduğu söylenebilir.

3.2. Öğretmenlerin Stresi Algılama Düzeylerinin Cinsiyet Yönünden Farklılaşma Durumuna Ait Bulgular

Tablo 2’de öğretmenlerin stresi algılama düzeylerinin cinsiyet yönünden anlamlı farklılık gösterip göstermeme durumuna dair çıkarımsal istatistiki yöntemlerden ilişkisiz örneklem t testi verileri yer almaktadır. Analizlerde öğretmenleri algıladıkları stresin cinsiyete göre ortalaması ve standart sapma değer hesaplamaları, t değerleri ve anlamlılık değerleri yer almaktadır.

Tablo 2. Öğretmenlerin Algılanan Streslerinin Cinsiyete Göre Analizleri

	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	p
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Kadın	130	3,42	,387	6,255	,00
	Erkek	127	3,14	,345		
Stres/Rahatsızlık Algısı	Kadın	130	3,38	,465	4,949	,00
	Erkek	127	3,12	,389		
Algılanan Stres Genel	Kadın	130	3,49	,352	6,160	,00
	Erkek	127	3,24	,308		

Tablo 2’de öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre İlişkisiz Örneklem t-Testi verileri yer almaktadır. Tablodaki veriler incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$). Belirlenen anlamlı farklılık incelendiğinde kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlerden anlamlı derecede daha fazla stres algısına sahip oldukları görülmektedir.

3.3. Öğretmenlerin Stresi Algılama Düzeylerinin Medeni Durum Yönünden Farklılaşma Durumuna Ait Bulgular

Tablo 3’te öğretmenlerin stresi algılama düzeylerinin medeni durum yönünden anlamlı farklılık gösterip göstermeme durumuna dair çıkarımsal istatistiki yöntemlerden ilişkisiz örneklem t testi verileri yer almaktadır. Analizlerde öğretmenleri algıladıkları stresin medeni duruma göre ortalaması ve standart sapma değer hesaplamaları, t değerleri ve anlamlılık değerleri yer almaktadır.

Tablo 3. Öğretmenlerin Algılanan Streslerinin Medeni Duruma Göre Analizleri

	Medeni Durum	n	Ort.	SS	t	p
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	Evli	180	3,35	,393	4,257	,00
	Bekâr	77	3,13	,351		
Stres/Rahatsızlık Algısı	Evli	180	3,33	,421	4,502	,00
	Bekâr	77	3,06	,458		
Algılanan Stres Genel	Evli	180	3,43	,348	4,112	,00
	Bekâr	77	3,23	,334		

Tablo 3'te öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin medeni durum değişkenine göre İlişkisiz Örneklem t-Testi verileri yer almaktadır. Tablodaki veriler incelendiğinde medeni durum değişkenine göre öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$). Belirlenen anlamlı farklılık incelendiğinde evli öğretmenlerin bekar öğretmenlerden anlamlı derecede daha fazla stres algısına sahip oldukları görülmektedir.

3.4. Öğretmenlerin Stresi Algılama Düzeylerinin Yaş Yönünden Farklılaşma Durumuna Ait Bulgular

Tablo 4'te öğretmenlerin stresi algılama düzeylerinin yaş yönünden anlamlı farklılık gösterip göstermemeye durumuna dair çıkarımsal istatistikî yöntemlerden Anova verileri yer almaktadır. Analizlerde öğretmenleri algıladıkları stresin yaşa göre ortalaması ve standart sapma değer hesaplamaları, F değerleri ve anlamlılık değerleri yer almaktadır.

Tablo 4. Algılanan Streslerinin Yaş Değişkenine Göre Analizleri

	Yaş Grubu	n	Ort.	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	1.30 yaş ve altı	63	3,15	,300	7,857	,00	1-3 2-3
	2.31-40 yaş arası	109	3,26	,324			
	3.41 yaş ve üstü	85	3,40	,493			
	Toplam	257	3,28	,393			
Stres/Rahatsızlık Algısı	1.30 yaş ve altı	63	3,04	,410	11,386	,00	1-3 1-2 2-3
	2.31-40 yaş arası	109	3,27	,384			
	3.41 yaş ve üstü	85	3,38	,497			
	Toplam	257	3,25	,448			
Algılanan Stres Genel	1.30 yaş ve altı	63	3,26	,292	7,029	,00	1-3 2-3
	2.31-40 yaş arası	109	3,35	,279			
	3.41 yaş ve üstü	85	3,47	,446			
	Toplam	257	3,37	,354			

Tablo 4'te öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin yaş değişkenine göre Anova verileri yer almaktadır. Tablodaki veriler incelendiğinde yaş değişkenine göre öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$). Belirlenen anlamlı farklılığın yapılan Tukey HSD testi neticesinde bütün boyutlarda 41 yaş ve üstü öğretmenlerle 30 yaş altı/31-40 yaş grubunda olan öğretmenler arasında olduğu görülmektedir.

3.5. Öğretmenlerin Stresi Algılama Düzeylerinin Mesleki Kıdem Yönünden Farklılaşma Durumuna Ait Bulgular

Tablo 5'te öğretmenlerin stresi algılama düzeylerinin mesleki kıdem yönünden anlamlı farklılık gösterip göstermeme durumuna dair çıkarımsal istatistiki yöntemlerden Anova verileri yer almaktadır. Analizlerde öğretmenleri algıladıkları stresin mesleki kıdeme göre ortalaması ve standart sapma değer hesaplamaları, F değerleri ve anlamlılık değerleri yer almaktadır.

Tablo 5. Algılanan Streslerinin Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Analizleri

	Mesleki Kıdem	n	Ort.	SS	F	p
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	1. 1-10	112	3,27	,413	,663	,51
	2. 11-20 yıl	87	3,32	,371		
	3. 21 yıl ve üzeri	58	3,25	,388		
	Toplam	257	3,28	,393		
Stres/Rahatsızlık Algısı	1. 1-10	112	3,20	,464	2,336	,09
	2. 11-20 yıl	87	3,33	,445		
	3. 21 yıl ve üzeri	58	3,23	,407		
	Toplam	257	3,25	,448		
Algılanan Stres Genel	1. 1-10	112	3,36	,386	,314	,73
	2. 11-20 yıl	87	3,39	,326		
	3. 21 yıl ve üzeri	58	3,35	,334		
	Toplam	257	3,37	,354		

Tablo 5'te öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin mesleki kıdem değişkenine göre Anova verileri yer almaktadır. Tablo 5'teki veriler incelendiğinde mesleki kıdem değişkenine göre öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>.05$).

3.6. Öğretmenlerin Stresi Algılama Düzeylerinin Görev Yapılan Okulda Çalışma Süresi Yönünden Farklılaşma Durumuna Ait Bulgular

Tablo 6'da öğretmenlerin stresi algılama düzeylerinin görev yapılan okulda çalışma süresi yönünden anlamlı farklılık gösterip göstermeme durumuna dair çıkarımsal istatistiki yöntemlerden Anova verileri yer almaktadır. Analizlerde öğretmenleri algıladıkları stresin görev yapılan okulda çalışma süresine göre ortalaması ve standart sapma değer hesaplamaları, F değerleri ve anlamlılık değerleri yer almaktadır.

Tablo 6. Algılanan Streslerinin Görev Yapılan Okulda Çalışma Süresi Değişkenine Göre Analizleri

	Okulda çalışma süresi	n	Ort.	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	1. 1-5 yıl	139	3,35	,383	6,325	,00	1-3
	2. 6-10 yıl	54	3,28	,377			
	3. 11 yıl ve üzeri	64	3,14	,398			
	Toplam	257	3,28	,393			
Stres/	1. 1-5 yıl	139	3,32	,432	5,275	,00	1-3
	2. 6-10 yıl	54	3,25	,432			

Rahatsızlık Algısı	3. 11 yıl ve üzeri	64	3,10	,466			
	Toplam	257	3,25	,448			
Algılanan Stres Genel	1. 1-5 yıl	139	3,44	,351			
	2. 6-10 yıl	54	3,39	,298	11,849	,00	1-3
	3. 11 yıl ve üzeri	64	3,19	,348			2-3
	Toplam	257	3,37	,354			

Tablo 6’da öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin görev yapılan okulda çalışma süresi değişkenine göre Anova verileri yer almaktadır. Tablodaki veriler incelendiğinde görev yapılan okulda çalışma süresi değişkenine göre öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$). Belirlenen anlamlı farklılığın yapılan Tukey HSD testi neticesinde bütün boyutlarda 11 yıl ve üzeri aynı okulda çalışan öğretmenler ile 1-5 yıl arası aynı okulda çalışan öğretmenler arasında olduğu görülmektedir.

3.7. Öğretmenlerin Stresi Algılama Düzeylerinin Görev Yapılan Eğitim Kademesi Yönünden Farklaşma Durumuna Ait Bulgular

Tablo 7’de öğretmenlerin stresi algılama düzeylerinin görev yapılan eğitim kademesi yönünden anlamlı farklılık gösterip göstermeme durumuna dair çıkarımsal istatistiki yöntemlerden Anova verileri yer almaktadır. Analizlerde öğretmenleri algıladıkları stresin görev yapılan eğitim kademesine göre ortalaması ve standart sapma değer hesaplamaları, F değerleri ve anlamlılık değerleri yer almaktadır.

Tablo 7. Algılanan Streslerinin Görev Yapılan Eğitim Kademesi Değişkenine Göre Analizleri

	Eğitim Kademesi	n	Ort.	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	1. İlkokul	54	3,62	,327			
	2. Ortaokul	99	3,26	,391	36,378	,00	1-2
	3. Lise	104	3,13	,314			1-3
	Toplam	257	3,28	,393			2-3
Stres/Rahatsızlık Algısı	1. İlkokul	54	3,57	,402			
	2. Ortaokul	99	3,19	,455	21,348	,00	1-2
	3. Lise	104	3,13	,383			1-3
	Toplam	257	3,25	,448			
Algılanan Stres Genel	1. İlkokul	54	3,68	,288			
	2. Ortaokul	99	3,36	,338	39,517	,00	1-2
	3. Lise	104	3,21	,294			1-3
	Toplam	257	3,37	,354			2-3

Tablo 7’de öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin görev yapılan eğitim kademesi değişkenine göre Anova verileri yer almaktadır. Tablodaki veriler incelendiğinde görev yapılan eğitim kademesi değişkenine göre öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$). Belirlenen anlamlı farklılığın yapılan Tukey HSD testi neticesinde bütün boyutlarda ilkokullarda görev yapan öğretmenler ile ortaokul ve liselerde görev yapan öğretmenler arasında olduğu görülmektedir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada öğretmenlerin algıladıkları stres düzeylerinin “Yetersiz Öz Yeterlik Algısı” alt boyutunda “Bazen” ve “Stres/Rahatsızlık Algısı” alt boyutunda “Bazen”, algılanan strese ilişkin puanlarının genelinin ise “Bazen” düzeyinde olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar dikkate alınarak öğretmenlerin algıladıkları stresin orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırmada öğretmenlerin algıladıkları stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre cinsiyet değişkeninin öğretmenlerin stres algılarının benzemediği ya da cinsiyet değişkeninin öğretmenlerin stres algılarını etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Nitekim ortalamalar temelinde elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlerden anlamlı derecede daha fazla stres algısına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Bu durumun kadın öğretmenlerin toplumsal statü ve rolleri dikkate alınarak daha fazla sorumluluk almasından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmada öğretmenlerin algıladıkları stres düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre medeni durum değişkeninin öğretmenlerin stres algılarının benzemediği ya da medeni durum değişkeninin öğretmenlerin stres algılarını etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Nitekim ortalamalar temelinde elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde evli öğretmenlerin bekar öğretmenlerden anlamlı derecede daha fazla stres algısına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Bu durumun oluşmasına evli öğretmenlerin bekar öğretmenlerden farklı olarak eş ve çocuk gibi ailevi sorumluluklarının olmasından dolayı iş yükünün fazlalığı gerekçe gösterilebilir.

Araştırmada öğretmenlerin algıladıkları stres düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre yaş değişkeninin öğretmenlerin stres algılarının benzemediği ya da yaş değişkeninin öğretmenlerin stres algılarını etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Belirlenen anlamlı farklılığın algılanan stresin bütün boyutlarda 41 yaş ve üstü öğretmenlerle 30 yaş altı/31-40 yaş grubunda olan öğretmenler arasında olduğu sonucuna erişilmiştir. Bu sonuca ulaşılmasında okul dışı faktörlerin etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada öğretmenlerin algıladıkları stres düzeylerinin mesleki kıdem değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuca göre mesleki kıdem değişkeninin öğretmenlerin stres algılarının benzer olduğu ya da mesleki kıdem değişkenlerinin öğretmenlerin stres algılarını etkilemediği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada öğretmenlerin algıladıkları stres düzeylerinin görev yapılan okulda çalışma süresi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre görev yapılan okulda çalışma süresi değişkeninin öğretmenlerin stres algılarının benzemediği ya da görev yapılan okulda çalışma süresi değişkeninin öğretmenlerin stres algılarını etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Belirlenen anlamlı farklılığın algılanan stresin bütün boyutlarda 11 yıl ve üzeri aynı okulda çalışan öğretmenler ile 1-5 yıl arası aynı okulda çalışan öğretmenler arasında olduğu sonucuna erişilmiştir. Bu sonuca ulaşılmasında okulda uzun süre çalışmanın okul ortamına ve çevresine uyum sağlamadan kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmada öğretmenlerin algıladıkları stres düzeylerinin görev yapılan eğitim kademesi değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre görev yapılan eğitim kademesi değişkenine göre öğretmenlerin stres algılarının benzemediği ya da görev yapılan eğitim kademesi değişkeninin öğretmenlerin stres algılarını etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Belirlenen anlamlı farklılığın algılanan stresin bütün boyutlarda ilkokullarda görev yapan öğretmenler ile ortaokul ve liselerde görev yapan öğretmenler arasında olduğu sonucuna erişilmiştir. Bu sonuca ulaşılmasında ilkokullarda öğretmenlerin haftalık 30 saat okulda bulunmalarından ve küçük yaş grubu öğrencilerle çalışmalardan kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda eğitim ortamlarının kalitesinin artırılması adına, öğretmenlerin stres kaynaklarının belirlenerek bu kaynakların mümkün olduğunca minimize etmek gereklidir. Bu kapsamda okul yönetimi ve velilerden başlamak üzere eğitim paydaşlarının işbirliği ve geniş bir perspektifte çalışarak öğretmenlerin stres kaynaklarını azaltma yönünde çabalamaları gereklidir.

Yapılan araştırmada öğretmenlerin algıladıkları stres düzeyleri nicel araştırma yaklaşımlarından tarama modeli ile belirlenmiştir. Öğretmenlerin stres durumlarını daha kapsamlı ve derinlemesine irdelemek için nitel araştırma yaklaşımlarından yararlanılarak öğretmenlerin stres durumu daha açık bir şekilde belirlenebilir. Ayrıca bu araştırma sonuçlarından yola çıkılarak öğretmenlerin stres kaynakları araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- Arikewuyo, M. O. (2004). Stress management strategies of secondary school teachers in Nigeria. *Educational Research*, 46(2), 195-207.
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress–burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and teacher education*, 19(4), 381-395.
- Çargan, O. (2018). Stresin Çalışanların Performansı Üzerine Etkileri: Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans tezi, Kırklareli Üniversitesi, Kırklareli.
- Decarlo, L.T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological Methods*, 2(3), 292-307.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *In New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Göçer, V., Bayat, S., Dayan, G. ve Dayan, K. (2020). Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Algılanan Stres Ve İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Anadolu Türk Eğitim Dergisi*, 2(2), 33-51.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 7(1), 87-106.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hopkins, K. D., & Weeks, D. L. (1990). Tests for normality and measures of skewness and kurtosis: Their place in research reporting. *Educational and Psychological Measurement*, 50(4), 717-729.
- Jin, P., Yeung, A.S., Tang, T.O., & Low, R. (2008). Identifying teachers at risk in hong kong: psychosomatic symptoms and sources of stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 65, 357-362.
- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Dergisi*, 72, 63-81.
- Kalaycı, Ş. (2017). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Dinamik Akademi Yayınları.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi* (36. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataştan, S. (2022). Sahne sanatlarıyla uğraşan ve uğraşmayan ergenlerin algılanan stres, benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 6(1), 113-129.
- Kesen, M. ve Akyüz, B. (2015). Üniversite örgüt kültürü algılamaları ve demografik değişkenlerin algılanan stresi yordayıcı değişkenler olarak incelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(1), 71-94.

- Kyriacou, C., & Chien, P. Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. *The Journal of Educational Enquiry*, 5(2), 86-104.
- Parveen, H., & Bano, M. (2019). Relationship between teachers' stress and job satisfaction: moderating role of teachers' emotions. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(2), 353-366.
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, stress, and coping*, 21(1), 37-53.
- Strasmeier, W. (1992). Stress among teachers of children with mental handicaps. *International Journal of Rehabilitation Research*, 15(3), 235-239.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 16(61), 385-396.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6. edition). ABD: Pearson Education.
- Tang, C.S.K., Au, W.T., Schwarzer, R., & Schmitz, G. (2001). Mental health outcomes of job stress among chinese teachers: role of stress resource factors and burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 22(8), 887-901.
- Yaşar, G. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin okulla ilgili sorunları ve stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.