

# ÖĞRETMENLERDE STRES: BELİRTİLERİ, NEDENLERİ VE BAŞA ÇIKMA TEKNİKLERİ

## THE CAUSES AND SIGNS OF STRESS EXPERIENCED BY TEACHERS AND THE WAYS OF COPING WITH IT

DeniŒe Havvkins Eskridge ve Donald R. Coker  
Çeviren: Mustafa BuluŒ

\*Günümüzün sürekli deęiŒim içinde bulunan ve çok aktif olan toplumunda, mesleki stres günlük dilde yaygın olarak kullanılan bir kavram haline gelmiŒtir. Mesleğinde yeni olsun tecrübeli olsun, hemen hemen herkes, iŒ ortamında, stresli durumlar yaşamaktadır. Bu olgu, yakın zamanlarda önemli bir meslek grubundan olan öğretmenler için daha çok konuşulmaktadır. Devlet okullarında çalışan öğretmenler, önceki yıllara göre daha çok, ileri düzeyde mesleki stres yaşamaktadırlar ve bu durum öğretimin her düzeyinde görülmektedir (Fielding ve Gali, 1982). Bu nedenle, hem öğretmen adayları için hem de Œu anda çalışan öğretmenler için, stresin belirtilerini bilmek, nedenlerinin farkında olmak ve stres ile başa çıkma stratejileri geliŒtirmek çok önemlidir.

Stres yaşamın bir parçası haline gelmiŒtir. Bazı insanlar stresi, başarılı girişimler için itici bir güç olarak kabul ederken, bazıları da başarısızlıklarının nedeni olarak görmektedir. Alley (1980)'e göre "stresin etkisi kişiseldir. Bir kişi için büyük ölçüde stres yaratan bir olay, bir başkası için etkisi olmayan herhangi bir olay gibi gelebilir". Bu nedenle, bireyin stresörlere (stresin nedenlerine) karşı olan algı ve tutumu stres yaşantısı ile göstereceği fiziksel ve duygusal tepkileri belirler. Bunun yanında, araŒtırmalar bireyin algılarının potansiyel ortamsal stresörlere gerçek stresörlere dönüŒtürmede etkili olduğunu göstermektedir (Fielding ve Gali, 1982). Bu gerçek veya hayali stresörlere kontrol etme

yetersizliği, bireyin mesleğini yoğun şekilde etkileyebilecek önemli bir unsur olmaktadır. Öğretmenin trajik tepkileri, stres ile yeterince mücadele edememesi ve fiziksel ve/veya zihinsel

rahatsızlıkların kendinde tekraren ortaya çıkması, öğretmenin tükenmiŒlięi olarak tanımlanmaktadır.

Dolayısıyla eğer birey "tükenmiŒlik evresi"ne ulaŒmıŒsa, artık strese uyum için gerekli olan enerjiyi veya beceriyi bulması çok zordur. Bu durumda, bireyler, hastalığa ve duygusal travmaya karşı ileri derecede duyarlı olurlar. Başka bir deyimle, artık birey hastalıklardan veya travmalardan etkilenmeye açık durumdadır (Goodall ve Brown, 1980).

TükenmiŒlik yaşayan öğretmen; öğretimde etkililiğin bozulması, kişilik deęiŒiklikleri ve alkol veya ilaç bağımlılığı veya meslekten ayrılma ile karakterize olan (biçimlenen) bir meslek krizi ile karŒılaŒır (Cardinell, 1980).

**Düşük yeterlilik, gecikme, iŒe gitmeme ve personel deęiŒimi stresin öğretmenler üzerinde sıklıkla görülen belirtileridir.**

### Stresin Belirtileri

Strese karşı olan algılamalarda ve reaksiyonlarda bireysel farklılıklar, fiziksel belirtilerin yoğunluk ve çeŒitlilięi ile sonuçlanır. Stres yaşayan bireylerde sürekli yorgunluk, uykusuzluk, sık baş ağrıları, nedeni bilinmeyen kilo kayıpları, mide problemleri ve zaman zaman deride meydana gelen döküntüler gibi daha az etkili belirtiler ortak olarak görülür. Ancak, yüksek kan basıncı, kardio-vasküler zorluklar, ülser, nefes darlığı, mide zedelenmeleri gibi daha ciddi yakınmalar da söz konusu olabilir ve bunlar acil ve uzun süreli medikal tedavi gerektirebilir (Cardinell, 1980;Maples, 1980).

Fiziksel belirtilerin yanında, stresin neden olduğu çeŒitli davranıŒsal belirtiler de bulunmaktadır. Ani duygusal dalgalanmalar, hayal kırıklıklarına karşı tolerans kaybı, yüksek düzeyde öfke, insanlarla ilgilenmede yetersizlik, çaresizlik duyguları ve/veya kontrol yetersizliği, Œüphecilik ve yüksek düzeyde

---

ArŒ. Gör., PAÜ Eğitim Fakültesi  
Okulöncesi Eğitimi Anabilim Dalı

mesleki risk alma stresle ilgili davranışsal değişikliklerinin ortak belirtileridir (Cardinell, 1980).

### **Öğretmenlerde, en yüksek stres düzeyi kişiler arası ilişkiler alanında görülür.**

Fiziksel ve davranışsal belirtiler iş ortamında üretkenliği düşürücü davranışlara neden olabilir. Düşük yeterlilik, gecikme, işe gitmeme ve personel değişimi stresin öğretmenler üzerinde sıklıkla görülen belirtileridir. Bunlar okul sistemlerini zarara uğratmakla beraber, eğitim programlarının sürekliliğini de engellemektedir. Ayrıca okulun çalışma ortamı ve öğretme/öğrenme niteliği de bu koşullardan etkilenebilmektedir (Gupta, 1981).

### **Stresin Nedenleri**

Son yıllarda yapılan araştırmalar stres faktörlerini veya stresörleri üç gruba ayırmaktadır: Çevresel, örgütsel ve bireysel (Gupta, 1981). Çevresel stresörler iş ortamının dışındaki koşullardan kaynaklanmaktadır, örneğin öğretmen-aile ve/veya öğretmen-toplum ilişkileri. Açıkçası, eğer aileler ve/veya toplum öğretmenlere destekleyici değilse ve mesleğe eleştirel bakıyorlarsa, sonuç eğitimciler için aşırı stres olur. Borthwick (1982) ve Farber (1982) aile ve toplum desteğinin azalmasını, öğretmen stresinin önemli bir nedeni olarak göstermişlerdir. Örgütsel stresörler iş ortamındaki koşullardan oluşmaktadır, yapılan işin özellikleri ve/veya öğretmenlerin diğer meslektaşları, idareciler ve öğrencilerle olan mesleki ilişkileri. Gerilim yaratan etkenlerin birçoğu bireyin iş koşullarından kaynaklanmaktadır. Gupta (1981) örgütsel stresörleri dört grupta toplamıştır.

- 1- Rol Belirsizliği: Öğretmen, ne yapacağından ve bunun neden yapılması gerektiğinden emin olmadığı veya işinin değerlendirileceği kriterleri bilmediğinde rol belirsizliği yaşar.
- 2- Rol Yoğunluğu (Yükü): Öğretmenin belirli bir zaman periyodunda bitirmesi gereken işin çok fazla olması durumunda yaşanır.
- 3- Rol Yetersizliği: Öğretmenin işini düzenli olarak yapabilmesini sağlayacak materyallerin, bilginin ve/veya araç-gerecin yetersiz olduğu zamanlarda ortaya çıkar.
- 4- Diğerleri için Sorumluluk: Öğretmenin öğrencilerin sosyal, duygusal ve entelektüel gelişimlerinin şekillenmesinde çok büyük sorumluluklarının olduğu durumlarda etkilidir.

Öğretmenlerde en yüksek stres düzeyi kişiler arası ilişkiler alanında görülür. Bu, öğretmenin idarecilerle, meslektaşlarıyla ve öğrencilerle olan ilişkilerini içerir (Gupta, 1981). Okul müdürü öğretmen stresinde kritik bir faktördür. Öğretmenleri engelleyen ve strese neden olduğu en çok düşünülen durumlar şunlardır:

- 1- İdarecilerin öğretmenler için destekleyici olmaması veya onları hiç savunmaması.
- 2- İdarecilerin öğretmenlere yoğun bir şekilde eleştirel bakması.
- 3- İdarecilerin öğretmenlere bürokratik kurullarla yaklaşımda bulunması.
- 4- İdarecilerin öğretmenlerin sadece çalışmalarıyla ilgilenip, sosyo-duygusal ihtiyaçlarına eğilmemeleri (Gupta, 1981).

Gupta (1981)'ya göre meslektaş yalıtımı, okul personeli arasında klikleşmelerin oluşumu, diğer öğretmenler hakkında kötümser düşünceler ve dedikodu yapmak öğretmenlerin iyi hal durumlarını sabotaj edebilir ve stres yaşamalarına neden olabilir. Bu tür bir gerilim diğer meslektaşlar ve hatta öğrenciler tarafından da yaşanabilir. Başka araştırmalar, öğretmenlerin sıklıkla yönetici veya denetici rolünde bulunan kişilerin, eğitim-öğretim performansını değerlendirmek için yeterli tecrübe veya mesleki becerilere sahip olmadıklarından yakındıklarını göstermektedir. Ayrıca, bu kişilerin öğretmenin çalıştığı sınıf ortamıyla yeterince baş edemediklerini de düşünmektedirler.

Feitler (1980)'in 3300 ilköğretim ve ortaöğretim öğretmeni üzerinde yapmış olduğu araştırmada da bulguladığı gibi, öğretmenlerde baskı yaratan en genel (evrensel) nedenin öğrenci davranışlarıyla ilgili oluşu çok daha önemlidir. Öğretmenlere göre, iş ile ilgili stresin bir numaralı nedeni, öğrencinin sürekli olarak yaptığı uyumsuz davranışlardır. Gerilim, sınıfta veya okuldaki bütün öğrencilerde görülen bir genel disiplin yetersizliğinden çok, bir veya birkaç öğrencinin sürekli olarak uyumsuz davranmaları sonucu oluşur.

### **Gerilim, sınıfta veya okuldaki bütün öğrencilerde görülen bir genel disiplin yetersizliğinden çok, bir veya birkaç öğrencinin sürekli olarak uyumsuz davranmaları sonucu oluşur.**

İş ile ilgili stres yaratan diğer nedenleri düşük maaş, terfi olanaklarının yetersizliği ve sınıfların kalabalık oluşu oluşturmaktadır (Borthwick, 1982; Farber, 1982; Goodall ve Brown, 1980). Bu sonuçlar Eskridge (1984) tarafından yapılan çalışma ile de desteklenmektedir. Bu araştırmada yaşa, sınıfın

öğretim düzeyine veya tecrübe düzeylerine göre, öğretmenler düşük maaşı, terfi olanaklarının yetersizliğini ve sınıfların kalabalık oluşunu ekstrem düzeyde stres verici olarak değerlendirmişlerdir. Araştırmacılar, belirli mesleki ve kişisel değişkenlerin öğretmen stresini uyaran niteliğinde olduğu bulgusunda görüş birliği içindedirler. Örneğin, ilköğretim ikinci kademe öğretmenleri birinci kademedekilerden daha çok sıklıkla stres yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca, öğretmenlik mesleğine daha az zamanda hazırlanmış olmanın da stresi arttırdığı ortaya çıkmıştır. Bunun yanında, kadınlar erkeklerden, genç planlar yaşlılardan daha çok stresten yakınmışlardır. 31-44 yaş diliminde olan öğretmenler, 30'un altında ve 45'in üstünde olanlardan daha yüksek stres düzeyi rapor etmişlerdir. En yüksek düzeyde strese, 30-45 yaşları arasında bulunan öğretmenlerde rastlanması ilginç bir sonuçtur. Bu durum, söz konusu öğretmenlerin ergenlik dönemini yaşayan çocuklarının problemlerinden, meslek seçiminden ve evlilik kararlarından kaynaklanabilir. Bu zaman dilimi; bazı kadın öğretmenler için, iş ortamı kaynaklı stresin yanında, boşanma, çocuğuna yalnız bakma, aile gelirinin düşmesi, yaşam ortamının değişmesi, yakın arkadaşlardan ayrılma ve duygusal destek sisteminde düşüş gibi çevresel stresörleri de içermektedir.

### Stres ile Başa Çıkma Teknikleri

Strese karşı olan reaksiyonlar bireysel olduğundan, stresli durumlarla başa çıkma veya stresi tamamen yok etme stratejileri hakkında genellemeye gitmek çok zor ve hatta tehlikelidir. Araştırmalar, herhangi bir çıkmaza olan tepkinin, bireyin ortamı algılamasına bağlı olduğunu göstermektedir.

Dikkate alınması gereken en önemli unsurlardan biri, stresle başa çıkmanın bireysel bir sorun olduğudur. Ancak, genel olarak, yaşama ve öğrenmeye ilişkin olumlu tutum içinde olmak, herhangi bir stresle başa çıkma programı için temel bir önceliklidir (Humphrey ve Humphrey, 1980).

Bazı araştırmacılar hizmet öncesi öğretmenlerinde görülen mesleki stresi ele almak için, öğretmeni mesleğe hazırlama programlarına duyulan ihtiyacı vurgulamaktadırlar (Kossack ve woods, 1980; VVendt, 1980). Öğretmen yetiştiren kurumlar, faaliyetlerinde, öğretimin stres yaratan gerçeklerini ve öğretmenlerin günlük olarak karşılaştığı problemleri göz önüne alarak programlar geliştirmelidirler. Öğrenimini tamamlamış olan öğretmenlere öğretimin gerçekçiliği, güncelliği gösterilmelidir ki, bu öğretmenler

meslekten kaynaklanan günlük durumların tamamen farkında olabilsinler.

Öğretmen eğitimi programları meslek ile ilgili stresi yok etmede ve/veya azaltmada çözümün yalnız bir parçasını teşkil ederler. Aşağıdaki liste Kossack ve Woods (1980) ve Wendt (1980) tarafından öne sürülen ve öğretmenlerin stresi azaltmada kullanabilecekleri düşünceleri içermektedir:

- 1- Dengeli bir diyet ile, sağlıklı bir fiziksel ve duygusal durum sağlama, düzenli egzersizlere katılma ve okul dışı ilginç hobiler ve ilgiler geliştirme.
- 2- Eğitim programlarının sürekli olarak, olumsuz yönlerini vurgulama eğiliminde olan insanlardan uzak durma.
- 3- Sağlıklı ve dengeli düşünce etkileşimlerinin gerçekleştirildiği kişisel ve mesleki ilişkiler geliştirme.
- 4- Öğrencilerle, anne-babalarla, meslektaşlarla ve yöneticilerle ilgilenirken duygularınız hakkında daha duyarlı ve dürüst olmayı öğrenme.
- 5- Tartışmalarda açık sözlü, samimi ve içten olmayı öğrenme ve konuşmaları her zaman pozitif, çözüm merkezli sonuçlara kanalize etme eğiliminde olma.
- 6- Mesleğinizle ilgili ve ilginç olan aktivitelere, proje veya araştırma çalışmalarına katılma.
- 7- İlgi ve/veya sorumluluk alanınıza giren bir mesleki organizasyona bağlı olma. Bu organizasyonlar genellikle üyelerine, temel problemlerin nedenlerini ve önemini daha iyi anlamada destek sağlarlar.

### Deneticiler ve idareciler tarafından öğretmenler için kurulan destek sistemi, gereksiz çıkmazların çözümü için hayati bir öneme sahiptir.

Yöneticiler, stresi azaltmada ve bununla başa çıkmada öğretmenlere yardımda hayati bir rol oynarlar. Deneticiler ve idareciler tarafından öğretmenler için kurulan destek sistemi, sınıfta öğretme/öğrenme durumlarını etkileyen gereksiz çıkmazların çözümü için hayati bir öneme sahiptir. Kossack ve Woods (1980) ve Gupta (1981) öğretmenlerde stres yaratan nedenleri azaltma yöntemlerini arama çabası içinde bulunan idareciler için şu önerilerde bulunmuşlardır:

- 1- Öğretmenlerin geçmişinin, akademik hazırlıklarının, yaşantılarının ve arzu ve isteklerinin şu andaki atama vb. durumlarının değerlendirilmesinde göz önünde bulundurulması.



- 2- İş bölümünde sürekli eşit dağılım yapılarak çalışılması.
- 3- Sınıf yönetimi becerileri (karar verme, öncelikleri belirleme stratejileri geliştirme, etkili zaman kullanımı stratejileri oluşturma, davranış yönetimi) geliştirmeleri için, öğretmenlere hizmet içi eğitimi programlarının hazırlanması.
- 4- Öğretmenlere destekleyici ve cesaretlendirici ortam sağlama - özellikle anne-babalarla etkileşim içerisine girerlerken .
- 5- Gerekğinde tecrübeli öğretmenlerle ile henüz yeni ve daha az tecrübeye sahip olanların bir araya getirilmesi
- 6- İletişim, iletişim, iletişim- öğretmenler, deneticiler, idareciler ve anne-babalar arasında gerçekleştirilen sürekli bir diyalog ile, çatışma ve stresli durumlarla sonuçlanan yanlış beklentilerin ve potansiyel problemlerin minimum düzeye indirilmesi.

Stres, profesyonel bir öğretmenin iş ortamında günlük yaşantısının önemli bir parçası haline gelmiştir. Stresörler milli eğitim sistemimizin her düzeyinde, öğretmenlerde, olumsuz zihinsel ve fiziksel belirtilerin nedeni olmaktadır. Dolayısıyla, stresörlerin öğretmenin sınavdaki etkililiğini çok önemli düzeyde kırabildiği göz önüne alınması gereken bir zorunluluktur. Bu nedenle, öğretmenlerin stresin nedenlerini, belirtilerini ve başa çıkma tekniklerini görmelerini sağlamaya yönelik çabalar yoğunlaştırılmalıdır. Fimian (1980)'m da belirttiği gibi, öğretim elemanları, yöneticiler, öğretmenler ve psikolojik danışmanlar stresi, bununla nasıl yüz yüze geldiğini ve stresi azaltma tekniklerini açıklamayı, ifade etmeyi öğrenmelidirler.

## **KAYNAKÇA**

- Alley, R. T. 1980. Stress and the professional educator. *Action in Teacher Education*, 2: 6-7.
- Borthwick, P. 1982. Teacher burnout: A study of professional and personel variables, p. 2. American

Association of Colleges for Teacher Education. (ERIC Document Reproduction Service No. ED215974).

Cardinell, C. 1980. Teacher burnout: An analysis. *Action in Teacher Education*, 2: 9-10.

Eskridge, D. H. 1984. Variables of teacher stress: Symptoms, causes, and stress management techniques, pp. 17-25. Unpublished research study, East Texas State University.

Farber, B. 1982. Stress and burnout: Implications for teacher motivation, p. 2. American Educational Research Association. (ERIC Document Reproduction Service No. ED222483).

Feitler, F., and Tokar, E. 1980. Getting a handle on teacher stress: How bad is the problem? *Educational Leadership*, 39: 456-457.

Fielding, M., and Gali, M. 1982. Personality and situational correlates of teacher stress and burnout, p. 1. American Educational Research Association. (ERIC Document Reproduction Service No. ED219353).

Fimian, M. 1980. Stress reduction: Techniques for teachers. *The Pointer*, 24: 64.

Goodal, R., and Brown, L. 1980. Understanding teacher stress. *Action in Teacher Education*, 1: 19.

Gupta, N. 1981. Some sources and remedies of work stress among teachers, pp. 2-11. National Institute of Education. (ERIC Document Reproduction Service No. ED21496).

Humphrey, J., and Humphrey, J. 1980. Coping with stress through classroom isometrics. *Action in Teacher Education*, 2: 44.

Kossack, S., and Woods, S. 1980. Teacher burnout: Diagnosis, prevention, remediation. *Action in Teacher Education*. 2: 34.

Maples, M. 1980. Stress: In defense of its positive dimensions. *Action in Teacher Education*, 2: 24-26.

Wendt, J. 1980. Coping skills: A goal of professional preparation, p. 10. (ERIC Document Reproduction Service No. ED212604).