

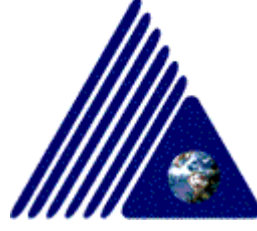
**T.C.  
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARININ ÖĞRETMENLERDE YARATTIĞI  
STRES VE ÖĞRETMENLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ**

**Aysun SEFUNÇ İSTANBULLU  
(Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni)**

**Yüksek Lisans Tezi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı**

**İSTANBUL, 2007**



**T.C.  
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARININ ÖĞRETMENLERDE YARATTIĞI  
STRES VE ÖĞRETMENLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ**

**Aysun SEFUNÇ İSTANBULLU  
24 EĞİT 378-Y**

**DANIŞMAN  
Prof. Dr. Semra ÜNAL**

**Yüksek Lisans Tezi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı**

**İstanbul, 2007**

ÖĞRENCİ DAVRANISLARININ ÖĞRETMENLERDE YARATTIĞI  
STRES VE ÖĞRETMENLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA  
YÖNTEMLERİ


AYŞİN SEFİNGİ İSTANBULLU

## ONAY

Jüri:

Tez Danışmanı

: Prof. Dr. SENRA ÖNAL




Üye

: Prof. Dr. SEFER ADA



Üye

: Yard. Doç. Dr. AHMET SİRİN



Yüksek lisans tezi onay tarihi: 29.06.2007

## ÖNSÖZ

Eğitim camiasında en ağır yükü yüklenen emektarların, öğretmenlerin, mesleklerini icra ederken karşılaştıkları çeşitli zorluklardan dolayı stresle mücadele ettikleri görülmektedir.

Öğretmenlerimizin, tanrının insanoğluna bahşettiği en güzel şeyi, yaşamı, daha olumlu daha güzel ve daha kaliteli yaşaması adına yapılmış olan bu araştırmanın faydalı olacağını düşünerek; Onlara...

Mesleğimizi icra ederken bizlere samimiyetin, sevginin ve yeniden oluşumun kapılarını açan bütün öğrencilerimize...

İki yıllık emeğin ürünü olan bu tezi yazarken bana yardımcı dokunan herkese...

Bana verdiği değerden, mesleğime duyduğu saygıdan, hayata ve insanlara olumlu yaklaşımından, hoşgörüsünden, sabrından ve sonsuz sevgisinden dolayı sevgili eşim Enis İSTANBULLU'ya...

Güler yüzlü, samimi ve destekleyici tavrından dolayı, tezimin her aşamasında bana yol gösteren, Değerli Hocam Prof. Dr. Semra ÜNAL'a teşekkürü bir borç bilirim.

Aysun Sefunç İSTANBULLU

Haziran 2007

İSTANBUL

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	i
İÇİNDEKİLER .....	ii
ÖZET .....	vi
ABSTRACT.....	vii
KISALTMALAR .....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	ix
TABLolar LİSTESİ .....	x
<b>I. BÖLÜM GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>I.1. PROBLEM DURUMU .....</b>	<b>1</b>
<b>I.2. PROBLEM CÜMLESİ.....</b>	<b>3</b>
<b>I.3. ALT PROBLEMLER.....</b>	<b>3</b>
<b>I.4. SAYIL TILAR.....</b>	<b>4</b>
<b>I.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....</b>	<b>4</b>
<b>I.6. ARAŞTIRMANIN AMACI .....</b>	<b>5</b>
<b>I.7. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....</b>	<b>5</b>
<b>I.8. TANIMLAR .....</b>	<b>6</b>
<b>BÖLÜM II İLGİLİ YAYINLAR.....</b>	<b>8</b>
<b>II.1. ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARI .....</b>	<b>8</b>
<b>II.1.1. Sınıf İçerisinde Öğrenciden İstenen Davranışlar.....</b>	<b>9</b>
<b>II.1.2. Sınıf İçerisinde İstenmeyen Davranışlar .....</b>	<b>10</b>
<b>II.2. İSTENMEYEN DAVRANIŞLARIN SINIF DIŞI ETKENLERİ.....</b>	<b>13</b>
<b>II.3. İSTENMEYEN DAVRANIŞLARIN SINIF İÇİ ETKENLERİ .....</b>	<b>14</b>
<b>II.3.1. Öğrencilerin Özellikleri.....</b>	<b>14</b>
<b>II.3.2. Sınıfın Yapısı .....</b>	<b>15</b>
<b>II.3.3. Eğitim Programı .....</b>	<b>15</b>
<b>II.3.4. Öğretim Yöntemleri.....</b>	<b>15</b>
<b>II.3.5. Öğretmenin Özellikleri.....</b>	<b>16</b>

<b>II.4. İSTENMEYEN DAVRANIŞLARIN ÖNLENMESİNE YÖNELİK</b>	
<b>YAKLAŞIMLAR</b> .....	16
<b>II.4.1. İnsancı Yaklaşım</b> .....	16
<b>II.4.2. Pazarlık Yaklaşımı</b> .....	17
<b>II.4.3. Davranışların Düzeltilmesi Yaklaşımı</b> .....	17
<b>II.5. ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARININ ÖĞRETMEN ÜZERİNDEKİ</b>	
<b>ETKİLERİ</b> .....	17
<b>II.6. STRES NEDİR?</b> .....	21
<b>II.6.1. Ruhsal Stres Belirtileri</b> .....	25
<b>II.6.2. Sosyal Stres Belirtileri</b> .....	25
<b>II.6.3. Duygusal Stres Belirtileri</b> .....	25
<b>II.6.4. Zihinsel Stres Belirtileri</b> .....	26
<b>II.6.5. Fiziksel Stres Belirtileri</b> .....	26
<b>II.7. STRES ALTINDA İNSAN</b> .....	28
<b>II.8. STRES KİMLERİN SAĞLIĞINI TEHDİT EDİYOR?</b> .....	29
<b>II.8.1. Sağlığı Tehdit Eden Durumlar</b> .....	29
<b>II.8.2. Sağlığı Tehdit Eden Meslekler</b> .....	29
<b>II.9. İŞ STRESİ</b> .....	30
<b>II.10. İŞ SAĞLIĞININ TANIMI</b> .....	31
<b>II.11. ÖĞRETMENLİK MESLEĞİ NEDEN STRESLİ BİR</b>	
<b>MESLEKTİR?</b> .....	34
<b>II.12. ÖĞRETMENLERİN ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARI KARŞISINDA</b>	
<b>STRESLE BAŞA ÇIKMADA KULLANDIKLARI YÖNTEMLER</b>	
<b>NELERDİR? STRESLE BAŞAÇIKMADA KULLANILACAK</b>	
<b>YÖNTEMLER KONUSUNDA ÖNERİLER NELERDİR?</b> .....	41
<b>III. BÖLÜM YÖNTEM</b> .....	46
<b>III.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ</b> .....	46
<b>III.2. EVREN VE ÖRNEKLEM</b> .....	46
<b>III.3. VERİLERİN TOPLANMASI</b> .....	46
<b>III.4. VERİLERİN ANALİZİ</b> .....	47

<b>IV. BÖLÜM BULGULAR</b> .....	<b>49</b>
<b>IV.1. DENEKLERLE İLGİLİ BULGULAR</b> .....	<b>49</b>
IV.1.1. Öğretmenlerin Kişisel Bilgilerine ve Bazı Bağımsız Sorulara İlişkin Bulgular .....	<b>49</b>
IV.1.2. Öğrenci Davranışlarının Öğretmenlerde Stres Yaratma Düzeyine İlişkin Soruların Yorumları .....	<b>54</b>
IV.1.3. Öğrenci Davranışlarının Yarattığı Stresle Başa Çıkma Düzeyine İlişkin Soruların Yorumlanması.....	<b>62</b>
IV.1.4. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulguları.....	<b>70</b>
IV.1.5. Öğretmenlerin Çalıştığı Kurum Değişkenine İlişkin Bulguları .	<b>77</b>
IV.1.6. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Konusunda Eğitim Alıp Almamalarına İlişkin Bulguları .....	<b>81</b>
IV.1.7. Öğretmenlerin Yaş Değişkenine İlişkin Bulguları .....	<b>85</b>
IV.1.8. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine İlişkin Bulguları .....	<b>88</b>
IV.1.9. Öğretmenlerin Branş Değişkenine İlişkin Bulguları.....	<b>91</b>
<b>V. BÖLÜM SONUÇLAR</b> .....	<b>97</b>
V.1. Öğretmenlerin Kişisel Bilgilerine İlişkin Sonuçlar .....	<b>97</b>
V.2. Öğrenci Davranışlarının Öğretmenlerde Stres Yaratma Düzeyine İlişkin Soruların Sonuçları.....	<b>97</b>
V.3. Öğrenci Davranışlarının Yarattığı Stres ile Başa Çıkma Düzeyine İlişkin Soruların Sonuçları.....	<b>99</b>
V.4. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuçlar .....	<b>101</b>
V.5. Öğretmenlerin Çalıştığı Kurumu Değişkenine İlişkin Sonuçlar .....	<b>102</b>
V.6. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Konusunda Eğitim Alıp Almamalarına İlişkin Sonuçlar .....	<b>102</b>
V.7. Öğretmenlerin Yaş Değişkenine İlişkin Sonuçlar .....	<b>103</b>
V.8. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine İlişkin Sonuçlar .....	<b>103</b>
V.9. Öğretmenlerin Branş Değişkenine İlişkin Sonuçlar .....	<b>103</b>

<b>VI. BÖLÜM TARTIŞMALAR.....</b>	<b>104</b>
<b>VI.1. Öğretmenlerin Kişisel Bilgilerine İlişkin Tartışmalar .....</b>	<b>104</b>
<b>VI.2. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışmalar .....</b>	<b>105</b>
<b>VI.3. Öğretmenlerin Çalıştığı Kurum Değişkenine İlişkin Tartışmalar.....</b>	<b>106</b>
<b>VI.4. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Konusunda Eğitim</b>	
<b>Alıp Almamalarına İlişkin Tartışmalar.....</b>	<b>107</b>
<b>VI.5. Öğretmenlerin Branş Değişkenine İlişkin Tartışmalar .....</b>	<b>108</b>
<b>VI.6. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine İlişkin Tartışmalar .....</b>	<b>109</b>
<b>VI.7. Öğretmenlerin Yaş Değişkenine İlişkin Tartışmalar .....</b>	<b>109</b>
<b>VII. BÖLÜM ÖNERİLER.....</b>	<b>110</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>114</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>117</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>120</b>



## ÖZET

Modern toplumlarda okulda ve sınıflarda istenmeyen öğrenci davranışlarının sınıflarda önemli bir problem olarak ortaya çıktığı gözlenmektedir. Yapılan araştırmalarda öğrencilerde gözlenen davranış problemlerinin, sınıftaki öğretimi aksattığı görülmektedir.

İstenmeyen davranışların sergilendiği sınıflarda öğretmenler kızgınlık, tatminsizlik ve stres ile mücadele etmektedir.

Öğretmenlerin yaşadığı bu sıkıntıların hangi öğrenci davranışlarından kaynaklandığı ve bu davranışlardan öğretmenlerin nasıl etkilendiği, etkileniyorsa bu etkiden kurtulmak için neler yaptığı konusunu “Öğrenci davranışlarının, öğretmenlerde yarattığı stres ve stresle başa çıkma yöntemleri” olarak adlandırıp araştırmamıza yön verdik.

Genel olarak incelediğimiz konuyu; öğrenci davranışları, öğretmenlerin bu davranışlardan nasıl etkilendiği ve stresle başa çıkma teknikleri olarak sınıflandırabiliriz.

Yaptığımız araştırmanın öğretmenler için faydalı olacağını düşünerek yapılacak araştırmalara da ışık tutmasını ümit ediyoruz.

## **ABSTRACT**

In the modern societies, the unwanted student behaviors impose a significant problem at school or in classes. The researches show that the behavioral problems observed on the students disturb the education in the classroom.

In the classrooms where unwanted behaviors are observed, teachers struggle against anger, lack of satisfaction and stress.

How such student behaviors cause distress on teachers and how teachers are influenced by such behaviors and what they do in order to avoid this influence are discussed handled in our research under the title "The Stress caused on teachers by student behaviors - Stress and Methods to Overcome Stress" in order to guide our research.

We can classify the matter as student behaviors, how teachers are influenced by such behaviors as well as techniques for coping stress.

Believing that this research would be beneficial for teachers, we hope that it will pave the way for future researches.

## **KISALTMALAR**

- s. : Sayfa  
akt. : Aktaran  
vb. : Ve benzeri  
TDK : Türk Dil Kurumu  
WHO : Dünya Sağlık Örgütü

## ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1: Alarm tepkisinde bedende meydana gelen bazı önemli değişiklikler ..... 22
- Şekil 2: Alarm döneminde enerjinin ortaya çıkmasını sağlayan hormonların  
yolu ..... 24
- Şekil 3: Stresler, zorlanmalar ve bunların uzun dönemdeki sonuçları ..... 33

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı .....	49
Tablo 2: Öğretmenlerin Yaş Değişkenine Göre Dağılımı .....	50
Tablo 3: Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre Dağılımı.....	51
Tablo 4: Öğretmenlerin Çalıştığı Kurum Değişkenine Göre Dağılımı.....	51
Tablo 5: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre Dağılımı .....	52
Tablo 6: Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Konusunda Eğitim Alıp Almama Değişkenine Göre Dağılımı .....	52
Tablo 7: Öğrenci Davranışlarının Öğretmenlerde Stres Yaratma Düzeyine İlişkin Soruları, Soruların Frekans ve Yüzde Dağılımı.....	54
Tablo 8: Öğrenci Davranışlarının Öğretmenlerde Stres Yaratma Düzeyine İlişkin Soruları, Soruların Frekans ve Yüzde Dağılımı.....	62
Tablo 9: Öğretmenlerin “Öğrencilerin dersle ilgili araç – gereçlerini getirmemesi, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t - Testi Sonuçları.....	70
Tablo 10: Öğretmenlerin “Öğrencinin derse katılmaması ders esnasında başka şeylerle meşgul olması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	70
Tablo 11: Öğretmenlerin “Öğrencinin ders esnasında dersle alakası olmayan sorular sorması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	71
Tablo 12: Öğretmenlerin “Öğrencinin sınıfta öğretmen yokmuş gibi davranması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	71
Tablo 13: Öğretmenlerin “Öğrencilerin sınıfta birbirleriyle kavga etmeleri, gürültü çıkarmaları, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi sonuçları.....	72
Tablo 14: Öğretmenlerin “Öğrencilerin hep birden toplu olarak konuşmaları, uğultu çıkarmaları, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi sonuçları .....	72

Tablo 15: Öğretmenlerin “Öğrencinin sorumluluk duygusu taşımaması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır.” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi sonuçları.....	73
Tablo 16: Öğretmenlerin “öğrencinin saygısız, duyarsız, ilkesiz, amaçsız ve savurgan olması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	73
Tablo 17: Öğretmenlerin “Dersten kaçmak, çıkmak isteyen öğrenci, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	74
Tablo 18: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; istifa etmeyi ya da rapor veya izin almayı düşünüyorum” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	74
Tablo 19: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	75
Tablo 20: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; okul dışında spor yapıp rahatlıyorum” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	75
Tablo 21: Öğretmenlerin “Öğrenci Davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; Psikoloğa gidip uzman görüşü alıyorum” İfadesini İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	76
Tablo 22: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; Polyanna’yı oynuyorum” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	76
Tablo 23: Öğretmenlerin “Öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Kurumlar Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	77
Tablo 24: Öğretmenlerin “Hep birden – toplu olarak konuşmaları, uğultu çıkarmaları, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Kurumlar Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	78

Tablo 25: Öğretmenlerin “Öğrencinin saygısız, duyarsız, ilkesiz, amaçsız ve savurgan olması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Kurumlar Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	78
Tablo 26: Öğretmenlerin “Öğrencinin dikkat dağıtan anlamsız sesler çıkarması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Kurumlar Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	79
Tablo 27: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; bu benim mesleğim diye düşünüyorum” İfadesine İlişkin Kurumlar Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	79
Tablo 28: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp sakinleşmeye çalışıyorum” İfadesine İlişkin Kurumlar Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	80
Tablo 29: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; Medeni bir şekilde diyalog kurmaya çalışıyorum” İfadesine İlişkin Kurumlar Arasındaki t – Testi Sonuçları .....	81
Tablo 30: Öğretmenlerin “Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Stresle Başa Çıkma Konusunda Öğretmenlerin Eğitim Alıp Almamalarına Göre Yapılan t – Testi Sonuçları .....	81
Tablo 31: Öğretmenlerin “Öğrencilerin hep birden – toplu olarak – konuşmaları, uğultu çıkarmaları, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Stresle Başa Çıkma Konusunda Öğretmenlerin Eğitim Alıp Almamalarına Göre Yapılan t – Testi Sonuçları .....	82
Tablo 32: Öğretmenlerin “Derste sakız çiğnenmesi, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Stresle Başa Çıkma Konusunda Öğretmenlerin Eğitim Alıp Almamalarına Göre Yapılan t – Testi Sonuçları .....	83
Tablo 33: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; ortamdan mümkünse uzaklaşıyorum” İfadesine İlişkin Stresle Başa Çıkma Konusunda Öğretmenlerin Eğitim Alıp Almamalarına Göre Yapılan t – Testi Sonuçları .....	83

Tablo 34: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; akademik olarak kendimi geliştirmeye çalışıyorum” İfadesine İlişkin Stresle Başa Çıkma Konusunda Öğretmenlerin Eğitim Alıp Almamalarına Göre Yapılan t – Testi Sonuçları .....	84
Tablo 35: Öğretmenlerin Yaş Değişkenine Göre “Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	85
Tablo 36: Öğretmenlerin Yaş Değişkenine Göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	86
Tablo 37: Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre “öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, biraz dinlendikten sonra stresten eser kalmıyor” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	87
Tablo 38: Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp rahatlıyorum” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	88
Tablo 39: Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	89
Tablo 40: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre “Öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranıştır” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	90
Tablo 41: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre “Öğrencilerin dersle ilgili araç – gereçlerini getirmemesi, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	91
Tablo 42: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre “Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	92
Tablo 43: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre “Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	93



Tablo 44: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre “Öğrencinin sınıfta ders esnasında telefon, müzik çalar vb. ile uğraşması öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları ..	94
Tablo 45: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, sessiz kalıp stresli olduğunu fark etmelerini sağlıyorum” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	95
Tablo 46: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, farklı işlere zaman ayırarak kafa dağıtıyorum” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	96

## **BÖLÜM I**

### **GİRİŞ**

Deneyimli, deneyimsiz tüm öğretmenlerin sınıfta karşılaştıkları en önemli sorun, öğrenci davranışlarını yönetmektir. Öğretmenler, öğrencilerin öğrenme ve davranış problemlerinden dolayı amaçlarına ulaşmada sıkıntıya düştüklerini ve zamanlarının %20'sini bu tür sorunların çözümü aldığını belirtmiştir. (Ünal Ada, 2003, s. 186)

Öğrenci davranışlarından kaynaklanan problemleri çözerken öğretmen sıkıntıya düşmekte kendi yöntemleri ile bu sıkıntıdan kurtulmaya çalışmaktadır; Fakat bu sıkıntıların üstesinden gelemeyen öğretmenlerde öğrenci davranışları stres yaratmaktadır.

Öğrenci davranışlarının öğretmenler üzerinde yarattığı stres ve başa çıkma yolları ile ilgili yapılan çalışmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumu, problem cümlesi, alt problemler, sayıtlılar, sınırlılıklar, amaç ve tanımlar yer almaktadır.

#### **1.1. PROBLEM DURUMU**

Son yıllarda özellikle modern toplumlarda okulda ve sınıflarda istenmeyen öğrenci davranışlarının sınıflarda önemli bir problem olarak ortaya çıktığı gözlenmektedir. Bu konuda yurt dışında yapılmış olan araştırmalar, yaklaşık olarak öğretmenlerin %54'ünün, öğrencilerde gözlenen davranış problemlerinin sınıftaki öğretimi aksattığını ifade ettikleri görülmüştür. Bazı sınıflarda öğrenciler öğrenme konusuyla ilgili olarak öğretmenin sorularını sessizce dinlemekte ve cevaplamak üzere istekle parmak kaldırmaktadır. Bu tür sınıflarda öğretmen, dersten oldukça memnun kalırken, diğer sınıftaki öğretmen, bağrıışmalar, gülüşmeler, öğrencilerin sınıfta dolaşmaları ve gürültüleriyle uğraşabilmektedir. Bu tür disiplin problemleri olan sınıflardaki öğretmenler ise kızgınlık, tatminsizlik ve stres ile mücadele etmektedir. Charles (1992), mesleklerinin ilk yılında disiplin problemleriyle baş edemeyen ve mesleği bırakan öğretmenlere rastladığını belirtmektedir.

Türnükli (2000) de özellikle deneyimsiz, mesleğe yeni başlayan öğretmenlerin sınıf içi istenmeyen öğrenci davranışlarıyla baş etme konusunda sorun yaşadıklarını ifade etmektedir. Yalçınkaya (2003) öğretmenden sınıf yöneticisi olarak, sınıf öğretim için hazırlaması, sınıf kuralları ve süreçlerini belirleyip öğretmesi, öğretimi düzenleyip sürdürmesi ve öğrencilerin uygun davranmalarını sağlamanın beklendiğini belirtmektedir. (<http://www.manas.kg/pdf/sbdpdf13/Makaleler/17.pdf> in html sürümüdür)

Fakat öğretmen istenen bütün bu davranışları yaparken istenmeyen davranışlar karşısında zorlanmakta yoğun bir stres yaşamaktadır. Öğretmenlerin sadece istenmeyen öğrenci davranışları karşısında strese girmediği yapılan araştırmalarda birçok faktörün rol oynadığı görülmektedir.

Öğretmenlerin meslektaşları ve öğrencilerle olan ilişkilerinin, eğitim ortamının, maaş yetersizliğinin, statü eksikliğinin strese neden olduğu da görülmektedir. Bütün bunların yanında gürültülü sınıf ortamı, söz dinlemeyen öğrenci dersin işlenmesini etkileyici davranışlar, kalabalık sınıflar öğretmeni strese sokmaktadır.

Stresin öğretmenlerde ruhsal ve fiziksel olarak çeşitli rahatsızlıklara neden olduğu yapılan araştırmalarda ortaya konmaktadır.

Strese neden olan durumların her birinin en aza indirilmesi farklı inceleme alanı oluşturmakla birlikte yukarıda saydığımız nedenler arasında strese neden olan en önemli faktörün öğrenci davranışları olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle ele aldığımız konu öğrenci davranışları karşısında öğretmenlerde meydana gelen stres ve başa çıkma yollarıdır.

Bu konuyu ele alırken öğrenci davranışlarını etkileyen çok fazla faktör olduğunu da görmüş bulunmaktayız.

Yiğit (2004) bu faktörleri sınıf içi ve sınıf dışı etkenler olarak sınıflandırmaktadır. Sınıf dışı etkenler, çevre ve özellikleri, okuldaki bireyler arasındaki uyumsuzluk ve geçimsizlik, akademik başarısızlık, okuldaki marjinal öğrencilerin çokluğu, öğrenciler

için öğrenme fırsatlarının eşit olmayışı, öğretmenin sosyal ve akademik deneyimi olarak sıralamaktadır. Sınıfı içi etkenleri ise, öğrenme ortamının sağlıklı olması, sınıfta öğrencileri olumsuz davranışlara yönlendirecek öğrencilerin varlığı, öğretmenlerle ilgili öğrencilerde hakin olan yanlış inançlar, öğretmenin öğrencinin tepkisini çekecek türden davranışları sıklıkla sergilemesini saymaktadır. (Ataman, 2000, s. 171, 191)

Öğretmenlerin strese girmesinde rol oynayan öğrenci davranışlarının nedeninin bilinmesi stres düzeyini azaltacak stres kontrolünü kolaylaştıracaktır.

Öğretmenlerin öğrenci davranışları karşısında verdiği tepkiler farklılık göstermektedir. Ve çoğu öğretmen verdiği tepkinin olumsuz olması durumunda bu tepkiyi neden verdiğini bile bilmemektedir. Stresle başa çıkma, stres kontrolü iş stresi gibi alanlarda çoğu öğretmenin yeterli bilgiye sahip olmaması ortamın gerilmesine neden olduğu gibi öğretmeni de ciddi şekilde strese sokmaktadır.

Bu araştırma öğretmenlere, öğrenci davranışları karşısında ne tür tepkiler vermeleri gerektiği konusunda yardımcı olma stres kontrolü konusunu anlatma amacı ile hazırlanmıştır.

## **1.2. PROBLEM CÜMLESİ**

Öğrenci davranışlarının öğretmenlerde oluşturduğu stres ve başa çıkma yolları nelerdir?

## **1.3. ALT PROBLEMLER**

1. Öğretmenlerin cinsiyetlerine göre, öğrenci davranışlarının öğretmen üzerindeki etkisi anlamlı bir fark oluşturmakta mıdır?

2. Öğretmenlerin yaşlarına göre, öğrenci davranışlarının öğretmen üzerindeki etkisi anlamlı bir fark oluşturmakta mıdır?

3. Öğretmenlerin mesleki kıdemlerine göre öğrenci davranışlarının öğretmen üzerindeki etkisi anlamlı bir fark oluşturmakta mıdır?

4. Öğretmenlerin çalıştığı kuruma göre öğrenci davranışlarının öğretmen üzerindeki etkisi anlamlı bir fark oluşturmakta mıdır?

5. Öğretmenlerin branşlarına göre, öğrenci davranışlarının öğretmen üzerindeki etkisi anlamlı bir fark oluşturmakta mıdır?

6. Öğretmenlerin stres ile başa çıkma konusunda aldığı eğitime göre, öğrenci davranışlarının öğretmen üzerindeki etkisi anlamlı bir fark oluşturmakta mıdır?

7. Öğretmenler üzerinde stres yaratan davranışlar nelerdir?

#### **1.4. SAYILTILAR**

1. Veri toplama aracı ilgili uzmanların görüşü alındıktan sonra düzenlenmiştir.
2. Kullanılan bilgi toplama aracının geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.
3. Anket uygulamalarına öğretmenler gönüllü olarak katılmıştır.
4. Kullanılan ölçme aracı ve izlenen yöntemle araştırmanın amaçlarına ulaşılabilir.

#### **1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

Bu araştırma:

1. Kullanılan veri toplama aracı ile elde edilen bulgularla sınırlıdır.
2. Araştırmaya katılan öğretmenlerin görüşleri ile sınırlıdır.
3. İstanbul ili Beşiktaş ilçesinde bulunan genel lise ve özel lise öğretmenleri ile sınırlıdır.
4. Araştırma 2006 – 2007 öğretim yılının 2. döneminde görev yapan öğretmenlerden toplanan verilerle sınırlıdır.

## **1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmanın amacı genel ve özel ortaöğretim kurumlarındaki öğretmenlerin öğrenci davranışları karşısındaki stres kontrolü ve düzeyi hakkında bilgi sahibi olmak öğretmenlerin stresle başa çıkmak için kullandıkları yöntemleri belirlemek ve stresle ilgili kullandıkları yöntemleri belirlemek ve stresle başa çıkma konusunda öğretmenlere öneriler sunmaktır.

Bu araştırma ile öğrenci davranışlarının birer sebebinin olduğu ve bu sebeplerin öğrencilerin psikolojik durumları, aile kültürü, çevre faktörü, okulun yapısı, sınıfın öğretim ortamı, öğretmen imajı gibi nedenleri olduğu ortaya konmaktadır. Bu davranışların nedenlerini bilen öğretmenlerin, davranışlar karşısında daha az stres yaşayacağı düşünülmekte ve bu nedenlere göre çareler üretilmeye çalışacağı bilinmektedir.

Davranışlar karşısında çarelerin üretilmesi ise stresle başa çıkmada önemli bir faktördür.

Stres kontrolü gibi bir alanda eğitim almamış ya da kendi yöntemini belirlememiş öğretmenler için çalışmamızın bir referans olacağı düşünülmektedir.

## **1.7. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Ortaöğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin çoğunun öğrenci davranışlarından çeşitli nedenlerle şikayetçi olduğu gözlenmektedir. Bu şikayetlerin nedenleri yapılan araştırmalarda gözler önüne serilmekte fakat her nedense öğretmenlerin sadece tecrübeleri doğrultusunda edindikleri bilgileri birbirleriyle paylaştıkları düşünülmektedir.

Biz bu araştırmayı öğrenci davranışlarının sebeplerine inerek, bu sebeplerin öğretmenler üzerindeki sonuçlarını görmek amacıyla hazırlamıştır.

Araştırmada, öğretmenlere öğrenci davranışlarının olumlu ve olumsuz yönde olduğunu hatırlatmak; bu davranışlarının okul içi ve okul dışı etkenlerini vurgulamak; öğrenci davranışlarının sebebini anlayan öğretmenin bu sebepler doğrultusunda, tepki vermesini sağlamak; yine bu davranışlar karşısında stres yaşayan öğretmenin stresi kontrolü altına almasını amaçlayarak, okulların ortak davranış stratejileri belirlemelerine öncülük edebileceği.

Stresle başa çıkma konusunda neler yapıldığı, nelerin yapılması gerektiği, yöneticilerin stres yaratan öğrenci davranışları karşısında öğretmene yardımcı olması ve çeşitli önlemler alması için katkı sağlayacağı da düşünöldüğünde araştırmanın önemi belirtilmektedir.

## **1.8. TANIMLAR**

**Öğretmen:** Mesleği bir bilim dalını, bir sanatı veya teknik bilgileri öğretmek olan kimse, muallim, muallime. (TDK, 1998, s. 1720)

**Öğrenci:** Öğrenim görmek amacıyla herhangi bir öğretim kurumunda okuyan kimse, talebe. (TDK, 1998, s. 1719)

**Öğrenci Kavramı:** Eğitim ve öğretim sürecindeki insanın, bireyin adıdır. Öğrenci kavramının içeriğinde, sadece öğrenen ya da bilgilenen bir kişi olma özelliği değil, genel anlamda, eğitilmek istenen bir kişi olma özelliği vardır. Bu anlamıyla, öğrenci, eğitim süreci içinde, eğitim ve öğretim süreçlerini bir bütün olarak yaşayan ve bu yaşantı sonucunda bilişsel (Cognitive), duyuşsal (affektive), devinişsel (pisiko – motor) davranışlar yanında törel (etik) davranışlarının da amaçlı ve olumlu yönde değiştirilmek istenen kişidir. (Topses, 2001, s. 2)

**Davranış:**

1. Davranmak işi veya biçimi, tutum muamele, hareket.
2. Dıştan gözlenebilecek tepkilerin toplamı
3. Organizmanın uyarınlara karşısındaki tepkilerinin bütünü.

(TDK, 1998, s. 532)

Olumlu davranış: Eğitimde öğretim amaçlarının gerçekleştirilmesine yardım eden, destekleyen davranışlardır.

Olumsuz davranış: Eğitim ortamında başkalarının haklarını engelleyen, olması gereken durumun aksini yaratan bir davranıştır. (Ünal ve Ada, 2003, s. 191 – 192)

Stres: Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan durum. (Baltaş, 2004, s. 23)



## **BÖLÜM II**

### **İLGİLİ YAYINLAR**

#### **II.1. ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARI**

Öğretmenin sınıf ortamına girmeden önce yapmış olduğu hazırlığı sınıfta baştan sona izlemesi oldukça zordur. Çünkü sınıf ortamı sosyal bir etkileşim yeridir. Önceden her olayın kontrol altına alınması olanaklı görünmemektedir. Özellikle mesleğe yeni başlayan öğretmenlerin en büyük kaygı ve korkuları, sınıf içinde karşılaştıkları sorunları çözmeye kullanacakları bilgi ve becerilerinin yeterli olup olmadığı ile ilgilidir. Sınıf yönetimi becerisi öğretmenin deneyimiyle doğrudan ilişkilidir. Öğretmenin yeterliliği ve öğretme ortamını düzenleme becerisi ne kadar yüksek olursa olsun, sınıf ortamında bazı öğrenciler istenmeyen davranış göstererek öğrenme etkinliklerini olumsuz yönde etkileyebilirler. Derste bazı öğrenciler dikkatlerini derse vermez ya da öğrenme etkinliklerine katılmazlar. Diğer yandan bazı öğrenciler ise arkadaşlarıyla ders dışı iletişim içinde olup dersin amacına göre planlanmış etkinlikleri engellemek için fırsat kollayabilirler. Yine aynı sınıfta bir başka öğrenci grubu ise, dersten olabildiğince daha fazla şeyler öğrenme çabası içinde olabilir. Bu örnekler gibi pek çok ve farklı öğrenci davranışlarının bir anda sınıfta olması, okulun en sabırlı ve deneyimli öğretmenine bile sınıf içinde stres yaratabilir.

Sınıfta istenmeyen davranışları engellemek yada düzeltmek için öğretmen hem sınıfın tümüne bir grup olarak yaklaşırken, her bir öğrenciyle de aynı anda bireysel olarak etkileşime girmektedir. Bu durum öğretmenin fazladan enerji sarf etmesine yol açmakla birlikte ders anlatırken dikkatinin dağılmasına, zamanı verimli kullanamamasına neden olur.

#### **Sınıf İçerisinde Öğrenci Davranışları**

- a. İstenen davranışlar
- b. İstenmeyen davranışlar

olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Birincisi sınıf içinde öğrencinin ders esnasında uyması gereken kurallar ve davranışlar olarak açıklanabilirken, ikincisinde öğrencinin sınıf içindeki davranışı öğrenmeyi engelleme, eşyalara zarar verme, arkadaşlarının güvenliğini tehlikeye sokma, küfür etme gibi davranışlar şeklinde karşımıza çıkmaktadır.

### **II.1.1. Sınıf İçerisinde Öğrenciden İstenen Davranışlar**

Sınıf, belirlenen program dahilinde öğrencilerin ders ile ilgili etkinlikleri öğretmenin rehberliğinde yaptıkları ortamdır. Bu ortamda öğrenci yönetmeliklerde belirtilen temel davranışları yerine getirmek zorundadır. Bunun yanında yönetmeliklerde belirlenmemiş olsa dahi sınıfın huzurunu, güvenliğini, dersin bütünlüğünü bozacak davranışları sergilememesi öğrenciden istenen davranışların bir kısmını oluşturmaktadır.

Programda belirlenen hedef davranışlarda öğrencide gerçekleşmesi beklenen istendik davranışlardır.

Örneğin;

9. sınıf Dil ve Anlatım dersinin ünitelendirilmiş yıllık planında belirlenen hedef davranışlardan bir kaçını öğrencinin olumlu – olumsuz, zıt anlamlı, yakın anlamlı kelimeleri birbirinden ayırması öğrencide gerçekleşmesi beklenen istendik davranışa örnektir.

Hedef davranışlar yanında, hedef davranışa yardım edici, onu olumlu etkileyen davranışlar da istenen davranış grubuna girer. Bu tür davranışların pekiştirilmesi, istenmeyen davranışa yönelimi azaltır. Gürültü yapmama, rahat oturma, ellerini kendine saklama, kalemiyle oynamama, arkadaşlarıyla etkileşimde incelik ve işbirliği, sınıf etkinliklerine katılım ve ilgi, duruma uygun davranması, bu tür davranışlara örnek olarak verilebilir (Başar, 1999, s. 98).

## II.1.2. Sınıf İçerisinde İstenmeyen Davranışlar

İnsanların bir arada yaşamasının temelindeki neden, yaşamı birbirleri için kolaylaştırmaktır. Bu basit gerçek insanların çoğunun düşüncesinde bile yoktur, bazılarınca da bilinçsizce, alışkanlık olarak uygulanır. Bu alışkanlığın bilinçli çabalara dönüşmesi, insanı “bir topluluğun üyesi” olmaktan kurtarır, “bir toplumun üyesi” yapar. İyi davranışı gösteren “ahlak” da kendi çıkarı ile toplum çıkarı arasında bir denge kurabilmektir. İnsan davranışının temelinde bu algı yatıyorsa davranış olumlu, aksi halde olumsuz, istenmeyen olarak adlandırılır. (Başar, 1999, s. 94)

İnsan davranışlarının temelinde gereksinimleri yatar. Gereksinimler, onları gidermeye iten dürtü yaratırlar. Dürtü sonunda belli yönde etkinlik eğilimi olan güdüler oluşur ve insan uygun durumlarda güdüleri yönünde davranışa geçebilir.

Davranışların istenir olup olmamasının ölçütü, davranışın davrananın, karşısındakinin, davranışın olduğu ortamın özelliklerine göre değişen şekilde, toplumun yazılı olan – olmayan kuralları ile bireysel yargılardır. İstenen davranışı “bana göre” olmaktan çıkaran kurallardır.

Okulda, eğitsel çabaları engelleyen her türlü davranış, istenmeyen davranış olarak adlandırılır. Bunların olumsuz etkileri derece derece olur. bu açıdan istenmeyen davranışlar, “yıkıcı olmayan” dan, “çok yıkıcı” olana uzanan bir yelpazede sıralanır.

İstenmeyen davranışlardan bazıları en büyük etkisini davranışı yapan üzerinde gösterir, ama bir kısmı bunun ötesinde öğretmeni, sınıfın tümünü ve dersi olumsuz etkiler. (Haigh, 1990, s. 5, akt: Başar 1999, s. 95).

Öğrencilerin sınıf içerisindeki davranışlarını, istenmeyen davranış olarak adlandırabilmek için dört temel ölçüt kullanılabilir. (Korkmaz, 2004, s. 173)

Bunlar;

- Davranışın, öğrencinin kendisinin ya da sınıftaki arkadaşlarının öğrenmesini engellenmesi.
- Davranışın, öğrencinin kendisini ya da arkadaşlarının güvenliğini tehlikeye sokması,
- Davranışın okulun araç ve gereçlerine ya da arkadaşlarının eşyalarına zarar vermesi,
- Ve davranışın, öğrencinin diğer öğrencilerle sosyalleşmesini engellemesidir.

Yukarıda verilen sınıflandırmayı daha farklı bir şekilde ele alacak olursak istenmeyen davranışların bir kısmı, bozucu davranış değil, ona yöneltici davranış olarak görülürler. Kitap – defter gibi ders araçlarını getirmeme, eşofmanını – spor ayakkabısını unutma, ödevini tamamlayamama, sınıf etkinliklerinden uzak durma, bunlar arasında sayılır. (Lemlech, 1988: s. 6, akt: Başar, 1999, s. 96)

Yukarıda sayılan öğrenci davranışları göz ardı edilip görülmediği zaman öğrencinin gelişimi açısından amaçlara ulaşmayı engelleyici olduğu kadar, bir iki basamak sonra istenmeyen diğer bozucu davranışları kolaylaştırır.

Hayalleme de istenmeyen bir davranıştır. Bazı öğrenciler sınıfta öğretmenin gözünün içine bakarak onu dinliyor gibi görünür, ama aklı başka yerde olur. bu durum, öğrencinin anlamsız, boş bakışlarından belli olabileceği gibi, öğretmenin bilerek söylediği bazı yanlış bilgilere, sözlere tepki verip vermemesiyle de belli olabilir.

Temizlik ve görgü kurallarına uymama, kırıcı ve küfürlü konuşma başkalarını rahatsız etme, işini yaparken dikkatli ve özenli olmama, dersi dinlememe, başkaları konuşurken konuşma, başka işlerle ilgilenme, arkadaşlarının dinlemesini veya çalışmasını engelleme, arkadaşlarına ve hatta öğretmene kaba ve saygısız davranması,

sakız çiğneme, cep telefonlarıyla uğraşma, derste müzik dinleme, yerlere veya arkadaşlarına bir şeyler fırlatma istenmeyen davranışlardır.

Sabahları derse öğretmenden sonra gelme, nedensiz devamsızlıklar, sınavlarda sınav düzenini bozucu hareketlerde bulunma, kopya çekmede böyle davranışlardır.

Öğrencilerin sağlığı bozucu alışkanlıklarının olması ve okul tuvaletlerinin de sigara içilmesi, çeşitli zararlı madde hap, esrar ve kullanılması okula içkili gelmesi veya içkinin okula sokulup okulda içilmesi öğrencinin istenmeyen davranışları arasına girer.

Son zamanlarda basın – yayın organlarında sıklıkla gördüğümüz, duyduğumuz “okullarda şiddet ve zararlı madde kullanımı” da öğrencinin istenmeyen davranışları arasına girmektedir.

Öğrenciler çeşitli nedenlerden dolayı sonucunu kestiremedikleri davranışları yapma konusunda kendilerinde cesaret bulmaktadırlar. Sınıfta tek bir kaş göz işaretinden, kız, erkek mevzularından, üst sınıflardaki öğrencilerin gruplaşarak alt sınıftaki öğrencilere baskı uygulama isteklerinden dolayı şiddet olayları meydana gelmekte bu olaylar okul yönetimini ve aileleri sıkıntıya sokmanın yanında çeşitli yararlanmalara ve hatta ölümlere neden olmaktadır.

Son yıllarda “zehir taciri” diye nitelendirilen bazı insanlar kolay para kazanmak amacıyla çocuk yaştaki insanları etkileri altına alarak zehirlemeye çalışmakta ve öğrencilerin zararlı madde kullanması için el altından çeşitli satış yöntemleri uygulamaktadır. Okulların önlerinde, çeşitli mekanlarda zararlı maddelerin tedarik edilmesi öğrencilerin bazılarının zararlı madde bağımlısı olmasına neden olmaktadır.

Aldığı zararlı maddelerden cesaret bulan bazı öğrenciler okulda da bu tür maddeleri kullanmakta ve diğer arkadaşlarına da gizliden gizliye örnek olmaktadır. Yine bu durumdan haberdar olan okul yönetimi aileleri ve güvenlik güçlerini haberdar edip önlem almaya çalışmakta bu süreç içinde de büyük sıkıntı çekmektedir.

Yukarıda örneklediğimiz davranışlar farklı bir araştırma konusu olmasına rağmen bunlarda öğrencinin istenmeyen davranışları arasında yer almaktadır.

## **II.2. İSTENMEYEN DAVRANIŞLARIN SINIF DIŞI ETKENLERİ**

İstenmeyen davranışın kaynakları çok geniş bir yelpaze oluşturur. Bu yelpazeye yaklaşımda ilk adım, sorunların görüntülerinin nedenlerinden ayrılmasıdır. (Jacobsen and other 1985, s. 255, akt: Başar, 1999, s. 103)

Sorunların nedenleri “kök sorun”, belirtileri de “yansımış sorun” olarak algılanmalıdır. Kök sorunlar, asıl, neden, kaynaktırlar, yansımış sorunları üretirler. Kök sorunlara yönelmek yerine yansımış sorunlarla uğraşmak, düşmanla savaşmak yerine gölgesiyle savaşmaya benzer, çoğu kez kaynak ve umut yitimiyle sonuçlanır. Yapılması gereken, sorunun görüntüsüyle uğraşmak yerine, nedenlerini ortadan kaldırmaktır.

Öğrencilerin sınıfta, istenmeyen davranışlara yönelmesi bir görüntü, ders etkinliklerinin sıkıcı olması ise bunun nedeni olabilir. Arkadaşına vurması bir görüntü, engellenmiş olması bunun nedenidir. (Başar, 1999, s. 103)

Öğrencinin aile ortamı, yaşantı çevresi ve okul, onun davranışının temel kaynaklarıdır. Bu çevredeki insanların eğitilmişlik düzeyleri, öğrencilerin davranışlarına yansır, sınıf içine taşınır.

Çevrenin olumsuz davranışlarının değiştirilmesi, okulun çevreye dönük kültürel etkinliklerinin sayı ve kalitesine bağlıdır. Okul, öğrenciden kendi sınırları içinde sorumlu olduğu şeklinde yanlış bir algılama içinde olursa, çevresine duvar da örerek, dışarıdaki oluşumlara ilgisiz kalır. Bu durumda, zaten günün küçük bir dilimini okulda geçiren öğrenci, istenmeyen davranış gösteren arkadaşlarının, sokağın, çevrenin bozucu etkilerine karşı yalnız ve korunmasız kalacak, okulun kazandırmaya çalıştığı istenen davranışlar silinip gidebilecektir. Oysa okul öğrencinin davranışlarından sorumludur. (MET Kanunu, Md. 2, 20, 23, 28, 35) ([www.meb.gov.tr](http://www.meb.gov.tr)) 2 Nisan 2007 öğrencileriyle, okul dışında da ilgilenmeyen, onları izlemeyen, uygun davranışlar gösterecekleri

ortamda bulunacakları zamanı arttırmayan okul bu sorumluluğu yerine getirmede çok zorlanacak istenmeyen davranışların okul dışı etkilerini yoğun bir şekilde hissedecektir.

Öğrencinin okul dışında da bir hayatının olduğunu ve onun da sosyal – psikolojik bir varlık olduğunu düşünecek olursak aileden etkilendiği bir olayı okula taşıması normal karşılanmalıdır. Anne – babası ayrı olan bir öğrencinin hırçın davranışları, ekonomik olarak zayıf bir aileden gelen öğrencinin arkadaşlarının parasına el koyması veya kabadayı bir ebebeynin çocuğunun okulda sırtına ceketini alıp dayılanması okul dışı etkenlerin okula, sınıfa yansması olarak basit bir şekilde açıklanabilir.

Bununla birlikte televizyonda izlenen bir dizinin kahramanları olarak karşımıza dikilen öğrenciler de az değildir. Toplumda geçerlilik kazanmış,legalleştirilmiş kahramanların olumsuz davranışları öğrencinin model olarak aldığı olumsuz davranışlardır. Onun gibi oturur onun gibi kalkar onun gibi düşünmeye başlar kendinden – öğrencilikten uzaklaşmış bir sürü insan karşınızda durur.

Kız öğrencilerin makyaj yapmaları okul formalarını podyum kıyafeti haline getirmeleri de okul dışı etkilerin okula yansıyarak olumsuz davranış olarak karşımıza çıkmasına bir örnektir.

### **II.3. İSTENMEYEN DAVRANIŞLARIN SINIF İÇİ ETKENLERİ**

Sınıfın içindeki istenmeyen davranışların çoğunun kökeni sınıfın dışındadır. Bu nedenle öğretmen, yalnızca sınıf içi davranış değişiklikleriyle uğraşırsa başarı düzeyi çok düşük olur, kalıcı da olmaz. Önceliği sınıf dışına vermek koşuluyla, öğretmen sınıf içi davranışları bilmeli ve hedeflemelidir. (Başar, 1999, s. 107)

#### **II.3.1. Öğrencilerin Özellikleri**

Okula her çevreden her yaşam biçiminden, çeşitli davranış alışkanlıklarına sahip öğrenciler gelir. Bu farklar onların davranışlarına yansır. Öğrencilerin davranışlarına yön veren ikinci değişken gelişim dönemleridir. Yaşadıkları delikanlılık çağında,

alıngan, kavgacı, çabuk öfkelenen, tipler olurlar. (Tierno, 1991, s. 570, akt: Başar, 1999, s. 107)

Gereksinimlerini karşılamakta sınırlanan öğrenciler öç alma, sinirlilik, saldırganlık, güç arama – kullanma yönlü istenmeyen davranışlara yönelebilirler. (Lemlech, 1988, s. 22)

Öğrencilerin istenmeyen davranışa yönelmelerindeki bir görünüm de taklittir. Öğrenciler bilgi eksikliği ve yeterince düşünmeme nedenleriyle, arkadaşlarından gördüklerini yapmak, duyduklarını söylemek isterler. (Doyle, 1986, s. 420; akt: Başar, 1999, s. 110)

Bu davranışlarda sınıf içinde oluşmuş istenmeyen davranışlardır.

### **II.3.2. Sınıfın Yapısı**

Sınıfın yapısı eğitim – öğretim ortamı için uygun fiziksel yapıya sahip değilse sınıfta istenmeyen davranışlar sıkça ortaya çıkar. Otuz kişilik bir sınıfta elli öğrencinin ders yapması sıkıntı yaratan bir durumdur. Kalabalık, yan yana rahat oturamama, sınıfın havasının bozulması istenmeyen davranışları arttırır.

### **II.3.3. Eğitim Programı**

Öğrencilerin gelişim durumuna, ilgi ve gereksinimlerine uygunluğu düşük olan bir eğitim programı, pratik yararlılığı az olan içerik ve iyi bir kurgu ile sürekliliği sağlanmamış program uygulaması, sınıf içindeki istenmeyen davranışların kaynaklarından başlıcasıdır. (Özyürek, 1983, s. 78)

### **II.3.4. Öğretim Yöntemleri**

Hep aynı yöntemlerin kullanılması, tek düzelik yoluyla sıkıntı yaratır, iş dışı davranışlara zorlar. Kırk beş dakikalık bir derste bile birkaç yöntemin kullanılmasını,



çoğu kez amaçlar ve konu da gerektirir. Öğretmen çabasına daha çok yer veren yöntemler, sürekli izleyici olma yoluyla, öğrencilerin sıkılmasına, istenmeyen davranışlara neden olur. (Özyürek, 1983, s. 81)

### **II.3.5. Öğretmenin Özellikleri**

Öğretmenin neşeli, mutlu, doyumlu, kendine güvenli hali güdü, tersi görüntüler olumsuz etki yaratmaktadır. Öğretmenin duygusal durumu sınıfta rahat olup olmaması, her tür kararını etkiler. Öğrenciler disiplin açısından da yardım edici, olumlu yönelimli öğretmen isterler. Öğretmenini her yönden seven öğrenci olumlu davranışlar gösterirken öğretmenini sevmeyen ondan uzak duran öğrenci olumsuz, istenmedik davranışlar sergiler. (Başar, 1999, s. 118)

## **II.4. İSTENMEYEN DAVRANIŞLARIN ÖNLENMESİNE YÖNELİK YAKLAŞIMLAR**

Okullardaki disiplin sorunlarına karşı öğretmenlerin yaklaşımları bir tür onların eğitim felsefelerini yansıtır. Sınıfta öğretmenin rolü nedir? Öğrencinin rolü nedir? Okullar neden vardır ve nasıl olmalıdır? Öğretmenin sınıfta öğrenci ile iletişimi nasıl olmalıdır? Bu sorulara verilen yanıtlar öğretmenlerin disiplin sorununa ilişkin felsefelerini yansıtmaktadır. Disiplin sorununa karşın öğretmenlerin takındıkları tutum ve davranışlar öğretmenin sahip olduğu eğitim felsefesi ile öğrenme psikolojisi bilgisinin sınıfa yansımalarıdır. Genel olarak, öğretmenlerin sınıfta istenmeyen davranışa karşı yaklaşımları üç grupta incelenmektedir. Bunlar; insancı yaklaşım, pazarlık yaklaşımı, davranışların düzeltilmesi yaklaşımıdır. (Kaya, 2004, s. 176)

### **II.4.1. İnsancı Yaklaşım**

Bu yaklaşımın temelinde; insanın doğru yapacağına inanmak ve güvenmek vardır. Eğer insan yanlış yapıyorsa bunu düzeltmek için, dış etkiden çok, o insanın iç dünyasındaki anlayış ve kavrayışı uyandırarak kendi kendine doğruya ulaşması

sağlanmalıdır. Bu yaklaşıma göre; öğrencilerin sınıf ortamında istenmeyen davranışta bulunmaları durumunda, öğretmen şunları yapar.

- Öğrencileri dikkatli bir biçimde dinler,
- Öğrencilerle kendi duygu ve düşüncelerini paylaşır,
- Kesin bir ifade ile istenmeyen davranışlar hakkındaki düşüncelerini ortaya koyar. (Kaya, 2004, s. 176)

#### **II.4.2. Pazarlık Yaklaşımı**

Bu yaklaşımın temelini “Her şeyin bir bedeli vardır” anlayışı oluşturur. Öğrenci sınıfta istenmeyen bir davranışta bulunursa bunun sorumluluğunu almak ve sonucuna katlanmak zorundadır. (Kaya, 2004, s. 177)

#### **II.4.3. Davranışların Düzeltilmesi Yaklaşımı**

Davranışları düzeltme yaklaşımının temelinde davranışçı psikolojinin ilkelerinin, sınıfta istenmeyen davranışların değiştirilmesinde kullanılmasıdır. Bu yaklaşım, davranışların kontrol altına alınmasının doğuracağı olumsuz ya da olumlu sonuçların önemine dikkat çekmektedir. Bunlar; sorun davranışı gözlemlemek, pekiştireç vermek, söndürmek, öğrencilerle anlaşmak, yaklaşık istendik davranışları kabul etmek ve derse dönmektir. (Kaya, 2004, s. 177)

### **II.5. ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARININ ÖĞRETMEN ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Öğrenci davranışlarını incelediğimizde görüyoruz ki öğrenciler genel bir sınıflama yapıldığında okulda ya da sınıfta olumlu ve olumsuz olmak üzere iki tür davranış sergilemektedir.

Peki ya bu davranışlar karşısında öğretmenler nasıl etkilenmekte ve ne tür tepkiler ortaya koymaktadır?

Öncelikle öğretmen kimdir? Ve neden sorumludur? Sorusuyla konuya başlayalım.

Öğretmen: Öğrencilerin, milli eğitimin amaçlarına uygun planlanmış yaşantılar hazırlayarak, onların yaşantıları yoluyla davranışlarında değişmeler oluşturan, öğrencilerin önceden saptadıkları amaçlarına ulaşması için yardım eden kişidir. (Başaran, 1994, s. 15)

Öğretmen: Sınıfın yöneticisidir. (Kaya, 2004, s. 201)

Öğretmen, sınıfın ilişki düzeninin kurulması ve düzeltilip geliştirilmesinde yol gösterici bir liderdir, sınıf ikliminin yaratıcısıdır. (Başar, 1999, s. 62)

Öğretmen kimdir? Sorusunu daha farklı şekillerde izah edebiliriz. Ama genel ifadelerle yukarıda belirtilen tanımlamalar öğretmeni, sınıfın yöneticisi, lideri, sınıfı düzenleyen kişi olarak açıklamaktadır.

Bunu yaparken öğretmen doğal olarak öğrencilerle etkileşim içindedir. Bu etkileşimde öğrenci çeşitli davranışlar sergilemekte ve öğretmen de öğrencinin davranışlarından olumlu ve olumsuz olarak etkilenmektedir.

İstanbul İli, Beşiktaş İlçesinde bulunan Bingül Erdem Lisesi'ndeki 50 kişilik bir öğretmen grubunda yaptığımız küçük bir araştırmanın sonucuna göre öğretmenler öğrencilerin olumlu davranışlarından ne şekilde etkilendiklerini şöyle açıklamışlardır.

### **Öğrencinin Olumlu Davranışları**

- Beni mutlu ediyor.
- Motivasyonumu arttırıyor.

- Mesleğime sıkı sıkı bağlanmamı sağlıyor.
- Mesleğimle ilgili olarak beni besliyor.
- İşimi zevkle yapmama neden oluyor.
- Verilen emeğin karşılığının alındığını düşünmeme sebep oluyor.
- Daha verimli ders anlatmamı sağlıyor.
- Kendimi geliştirmem için bir neden oluyor.
- İşime karşı isteğimi arttırıyor.
- Sınıfta çeşitli materyal kullanmam için beni güdüyor.

Yine aynı çalışmada sorulan diğer bir soru ise “öğrencilerin olumsuz davranışı sizleri nasıl etkiliyor?”du. Bu soruyu ise öğretmenler şöyle açıklamışlardır.

- Olumsuz davranışlar karşısında motivasyonum düşüyor.
- Ders yapmayı ve öğrencilerle etkileşime girmeyi istemiyorum.
- Ağlamak istiyorum.
- Bu benim mesleğim diye düşünüyorum.
- İşime karşı isteğim azalıyor.
- Onları anlamaya çalışıyorum yaptıkları davranışın bir anlamı yoksa çok sinirleniyorum.
- Ruh sağlığımı zedeliyor (Bu tarz davranışlar çok olduğu için).
- Öğrencilerle sertleşmemize neden oluyor.
- Tükenmişlik sendromu yaşıyorum.
- Her şeye bana ne? diyorum.
- Neden başka mesleği seçmediğimi düşünüyorum.
- Sabırlı olup tükenmemeye çalışıyorum.
- Olumsuz davranışları görmezlikten geliyorum.
- Ortamdan mümkünse uzaklaşmak istiyorum.
- Yıpranmamak için fazladan enerji sarf etmeme neden oluyor.
- Moralim bozuluyor.
- Dersi yeterince verimle anlatamıyorum.

Gibi açıklamalarda bulunmuşlardır.

Yapılan çalışmada görüldüğü gibi öğrenci davranışlarının olumlu yönde olduğunda öğretmenin motivasyonunun arttığı, olumsuz davranışlar karşısında ise öğretmenin tükenme, isteksiz davranma, verimlilik düşmesi gibi durumlarla karşı karşıya geldiği görülmektedir.

Yine yaptığımız bu çalışmada öğretmenlere üçüncü bir soru olarak “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için neler yaparsınız?” sorusuydu. Bu soruya da öğretmenler şu açıklamaları yapmışlardır.

- Günün güzel olaylarını aklıma getiriyorum.
- Bir an önce evime gidip ailemle zaman geçirmeyi istiyorum.
- Bazen şehri terk etmeyi düşünüyorum.
- Hepsinin farklı birer dünya olduğunu düşünüp kendimi sakinleştiriyorum.
- Rahatsızlığımı dile getirmeye çalışıyorum.
- Kitap okuyorum, yürüyüş yapıyorum, bir süre kendimle baş başa kalmayı istiyorum.
- Okul hayatını unutmaya çalışıyorum.
- Onlarla konuşup davranışlarının sebebini soruyorum. Haklılarsa biraz rahatlıyorum.
- Akşam eve gitmeden önce internet kafeye gidiyorum.
- Halı saha maçı yapıyorum.
- Stresin mesleğimin bir parçası olduğunu düşünüyorum.
- Hayata olumlu bakmaya çalışıyorum.

Görüldüğü gibi

Olumlu davranışlar, etkileşim içinde olan her iki tarafı; öğretmen ve öğrenciyi olumlu etkilemekte ve iletişimi kolaylaştırıp verimliliği arttırmaktadır.

Olumsuz davranışlar ise öğretmende ciddi sıkıntılara neden olmakta. Bunun sonucunda da eğitimin ve iletişimin kalitesi azalmaktadır.

Öğrenci davranışları karşısında strese giren öğretmen stres kontrolünü kendine özgü yöntemlerle çözmeye çalışmaktadır. Bunun gerçekten yeterli olup olmadığını bu çalışma sonucunda tespit etmeye çalışacağız. Fakat bunların dışında açıklanması gereken bir konu daha olduğunu görmekteyiz. O da konumuzun bir parçası olan stres ve stres kontrolüdür.

Stres ve sonuçları konusunu açıkladıktan sonra da konunun biraz derinliklerine inerek öğretmenlik mesleğinin neden stresli bir meslek olduğunu açıklamamız yerinde olacaktır.

## **II.6. STRES NEDİR?**

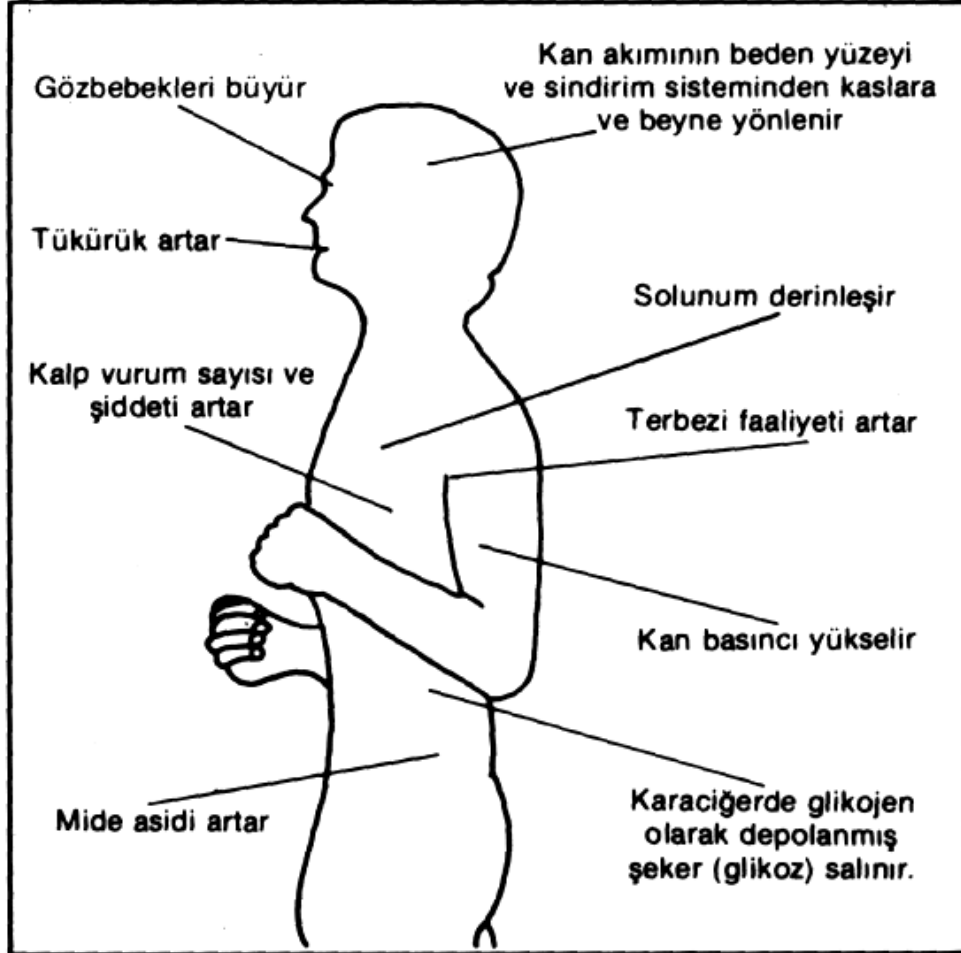
Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Tehdit ve zorlanmalar karşısında canlı kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bu özellik, tehlike ile karşılaşınca “Savaş veya kaç” diye adlandırılan cevabın ortaya çıkmasıdır. Bir tehlike ile yüz yüze gelen canlı, başa çıkamayacağına inandığı bu tehlikeden uzaklaşmaya çalışır, başa çıkacağına inandığı tehlike ile savaşır ve böylelikle yeni duruma bir uyum sağlar. (Baltaş, 2004, s. 23)

Organizmanın tehdit karşısında olduğu stres durumunda insanlarda hem bedensel hem psikolojik düzeyde bir dizi olay meydana gelir. Aşağıda sayılacak bedensel düzeydeki değişikliklerin bütün insanlarda aynı basamaklardan geçmesine karşılık, psikolojik düzeyde olaylar, kişilik ve çevre gibi bireysel şartlara bağlı birçok değişiklik gösterir.

Bu tepkiler her iki düzeyde tek tek verilebileceği gibi bedensel ve psikolojik yapıların ikisinde birden de ortaya çıkabilir.

Bedensel düzeydeki stres tepkisinin özelliği, stres vericilerin türüne bağlı olmaksızın ortaya çıkan sabit bir tepki olmasıdır. Bu tepki, organizmanın dengesini bozma tehlikesi gösteren dış şarta otonom sinir sisteminden yöneltilen “kaçma veya

savaşma” tepkisidir. Çünkü insan karşılaştığı tehdit edici durumlarla mücadele ederek veya bu durumlardan uzaklaşarak kendisini korumak zorundadır. Böylece bir tehdit karşısında organizma hayatını sürdürme amacına yönelik bir dizi faaliyette bulunur.



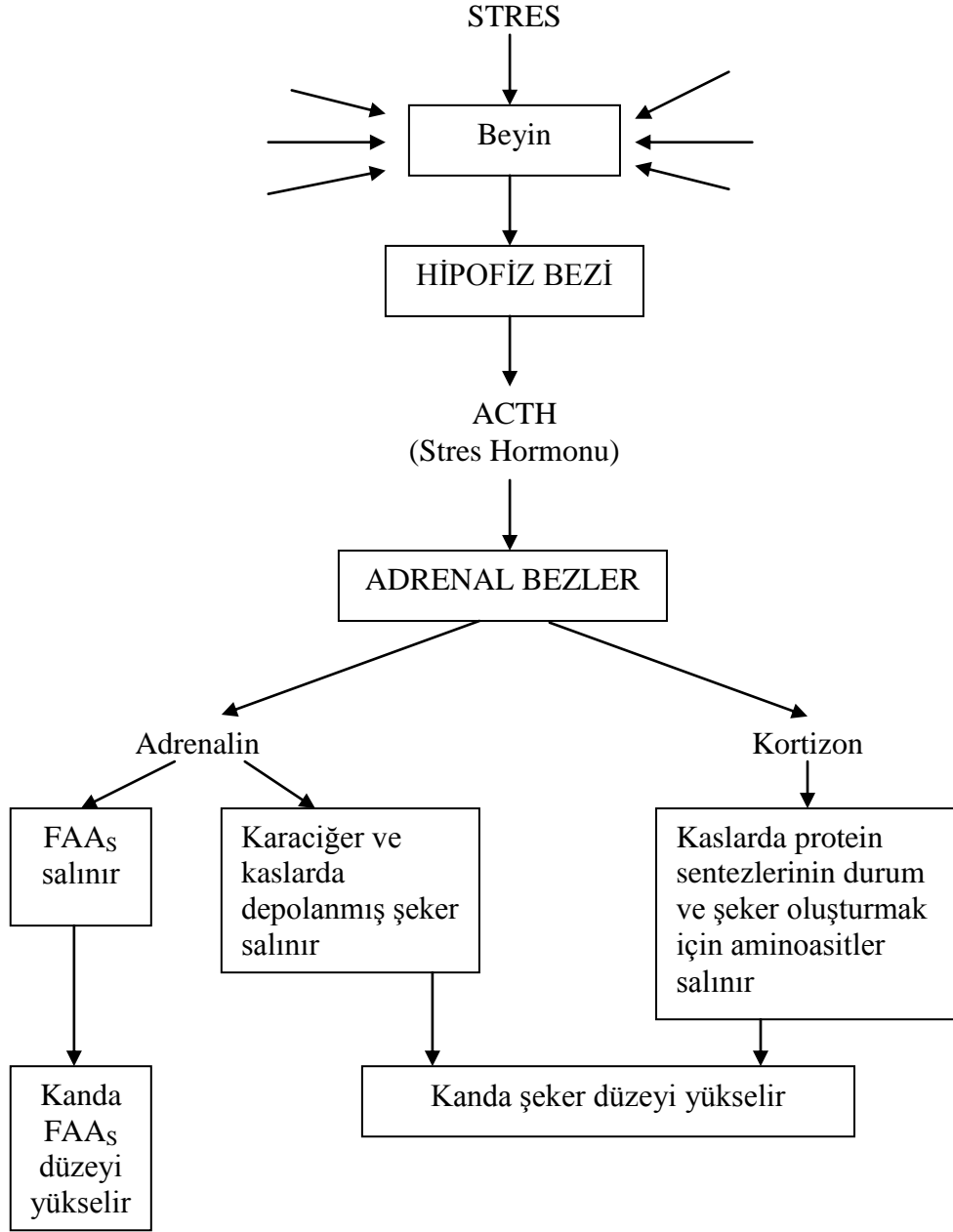
Şekil 1: Alarm tepkisinde bedende meydana gelen bazı önemli değişiklikler  
(McDonald ve Doyle 1981, akt; Baltaş 2004, s. 24)

Bu faaliyetler ve anlamları şunlardır:

- Depolanmış yağ ve şeker kana karışır (Mücadeleye gerekli enerji için ham madde sağlanır).
- Solunum sayısı artar (Bedene daha fazla oksijen sağlanır).
- Kanda alyuvarlar artar (Beyne ve kaslara daha fazla oksijen taşınır).

- Kalp vurum sayısı artar ve kan basıncı yükselir (Bedenin gereken bölgelerine gerekli kan takviyesi yapılır).
- Kan pıhtılaşma mekanizması harekete geçer (Yaralanmalara karşı kan kaybını azaltmak için önlem alınır).
- Kas gerimi artar (Hareket gerektiren işlere hazırlık yapılır).
- Sindirim yavaşlar veya durur (İç organlardaki kan, kas ve beyne geçer, bağırsak ve mesane adaleleri gevşer).
- Göz bebekleri büyür (Daha fazla ışık alınarak algıyı güçlendirmeye yardımcı olunur).





Şekil 2: Alarm döneminde enerjinin ortaya çıkmasını sağlayan hormonların yolu (Mc Donald ve Doyle 1981, akt; Baltaş, 2004, s. 25)

Kişinin belirli bir stresi yaşaması sonucunda çeşitli kategorilerde stres belirtileri görülmektedir.

Bu belirtiler ruhsal, sosyal, duygusal, zihinsel ve fiziksel olmak üzere beş kategoridedir.

#### **II.6.1. Ruhsal Stres Belirtileri:**

- İçinde bir boşluk hissetme
- Affetmeyip kin duyma
- Hayatın anlamının kaybolması
- Yönünüzün kaybolması
- Suçluluk duygusu
- Diğer insanlara düşmanlık duyma
- Suç işleme
- Diğerleri

#### **II.6.2. Sosyal Stres Belirtileri:**

- Diğer insanlardan soyutlanmak
- Acı duyma ve gücenme
- Ben merkezli olma
- Yalnızlık
- Geriye çekilme
- Toleranslı olamamak
- İnsanlarla ilişki kuramamak
- İnsanlara sıkıntı vermek

#### **II.6.3. Duygusal Stres Belirtileri:**

- Duyguların sık sık değişmesi
- Huzursuzluk duyulması
- Kızgınlık
- Depresyon

- Üzüntü
- Soğukluk
- Sık sık kabus görme
- Sakinleşememe
- Ümitsizlik duygusu
- Aşırı ağlama
- Sinirsel gülme krizleri
- Heyecan duymama
- Hastalık kuruntusu

#### **II.6.4. Zihinsel Stres Belirtileri:**

- Sık sık hafıza kaybı
- Düşüncelerin zihne hücum etmesi
- Karar vermede güçlük çekilmesi
- Can sıkıntısı
- Devamlı olumsuz bencilce konuşmalar yapma
- Hüküm vermede güçlük çekme
- Kafa karışıklığı
- Karamsarlık
- Fobiler
- İntihar etme düşüncesi

#### **II.6.5. Fiziksel Stres Belirtileri:**

- Kalp çarpıntısı
- Kan basıncının artması
- Kabızlık
- Titreme
- Kulak çınlaması
- Sırt ağrısı

- Kas spazmı
- Kas gerilmesi
- Ellerin ve ayakların buz kesilmesi
- Deri hastalığı
- Ani kilo değişmesi
- Kronik yorgunluk
- Uykusuzluk
- Baş ağrıları
- El ve ayak parmaklarında hissizlik
- Seks isteğinin kaybolması
- Diş gıcırdatma
- El ve ayak parmaklarını aşırı oynatma
- Tırnak yeme
- Alkol ve sigara içiminde artış
- Hazımsızlık
- Alerjiler
- Başını devamlı öne eğme
- Ülser
- Aşırı terleme
- Boğazda ve ağızda kuruluk
- Titreme
- Sinirsel tikler
- Sık sık idrar yapma
- Sık sık adet görme
- Düzensiz aralıklarla yemek yeme
- Nefes kesikliği
- Baş dönmesi ve bayılma
- Kekelemek

(Rowshan, 2003, s. 16)

## II.7. STRES ALTINDA İNSAN

Kişi bireysel bütünlüğüne yönelik tehditlere karşı özellikle zihinsel düzeyde başarılı bir mücadele vermezse, başa çıkamadığı streslerin biriken ve yoğunlaşan etkileri sonucu davranış düzeyine yansıyan bazı belirtiler göstermektedir.

Bunlar:

- Önemli veya önemsiz, daha önceden kolaylıkla verilebilen kararları vermekte güçlük,
- Değersizlik, yetersizlik, güvensizlik ve terkedilmişlik duyguları,
- Alışılmış davranış biçimlerinde önemli değişiklik,
- En iyi olanı değil garanti olanı seçmek,
- Uygun olmayan durumlarda, ortaya çıkan öfke, düşmanlık ve kızgınlık dalgaları,
- Sigara ve içki içme eğiliminin artması,
- Kişisel hata ve başarısızlıkları sürekli düşünmek,
- Aşırı hayal kurmak, sık sık düşünceye dalıp gitmek,
- Duygusal ve cinsel hayatta düşüncesiz davranışlar,
- Birlikte olunan kişilere aşırı güven yada güvensizlik.
- Alışılmıştan daha titiz veya işin gerektirdiğinden daha fazla çalışmak,
- Konuşma ve yazıda belirsizlik ve kopukluk,
- Nispeten önemsiz konularda aşırı endişelenme ve ya tam tersine gerçek problemler karşısında ilgisizlik ve kayıtsızlık,
- Sağlığa aşırı ilgi,
- Uyku bozukluğu (Zor uyuma veya gece boyu sık sık uyanma),
- Ölüm ve intihar fikirlerinin sık sık tekrarlanması

(Baltaş, 2004, s. 31)

İnsanın stresle karşı karşıya olduğu durumlarda bu tarz tepkiler vermesi yaşam kalitesini yoğun bir şekilde düşürmektedir.

## **II.8. STRES KİMLERİN SAĞLIĞINI TEHDİT EDİYOR?**

Dünya sağlık teşkilatı (WHO) bir süre önce meslekler ve hayat süreleri konusunda yapılan bir araştırmanın sonuçlarını açıklamıştır. WHO'nun bildirdiğine göre en uzun yaşayanlar çiftçiler; en kısa yaşayanlar ise gazeteciler ve meyhanecilerdir.

Çiftçiler muhtemelen günlük hayatlarındaki sukûnet ve belirlilik sebebiyle uzun yaşamaktadırlar. Buna karşılık meyhaneciler alkol ve gece hayatına zorunlu katılımları, gazeteciler de sürekli rekabet ve zaman baskısı altında çalışma zorunlulukları sebebiyle kısa yaşayan meslek grubunu oluşturmaktadırlar.

Sağlık açısından yüksek risk grubuna son yıllarda ülkemizde de yaygınlaşan borsa simsarlığını da eklemek gerekir. Zaman baskısı, rekabet, yüksek risk ve belirsizlik hiç şüphesiz bu meslek içinde olanları tehdit etmektedir.

### **II.8.1. Sağlığı Tehdit Eden Durumlar**

Bunların dışında insanların yoğun stres yaşamalarına sebep olan ve dolayısıyla sağlığı olumsuz etkileyerek hayatı kısaltan durumlar şunlardır.

- Fakirlik ve gecekondü hayatı yaşamak,
- Gürültülü bölgede yaşamak,
- Sosyal hareketler içinde olmak (enflasyon, zorunlu göç, işsizlik, vs.),
- Cezaevi şartları içinde olmak,
- Hayat değişikliği (ölüm, boşanma, işsizlik).

### **II.8.2. Sağlığı Tehdit Eden Meslekler**

Amerikan Stres Enstitüsü'nün yaptığı araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, çeşitli özellikleri sebebiyle insanların hayat sürelerini kısaltma ihtimali olan meslekler şöyle sıralanmıştır.

- Günlük hayat problemleri ile etkili Şekilde başa çıkmayı zorlaŐtıran meslekler: Polislik, Ğretmenlik, hava trafik kontrol memurluğunun yüksek risk taŐıdıĖı ortaya konmuştur.
- İŞ üzerinde yeterli kontrol imkanı vermeyen meslekler: Telefon operatörlüğü, sekreterlik, kasiyerlik, danıŐma ve Őikayet servisi memurluğu gibi iŐlerinin insan iliŐkisine dayanması sebebiyle psikolojik talebi yüksek, ancak kendiliğinden bağımsız karar verme yetkileri olmayanlar da meslek açısından risk taŐımaktadırlar.
- Fizik Şartları ağır olan meslekler: Maden iŐçiliĖi, gürültülü ve tozlu kavŐaklarda trafik polisliği, sürekli havasız rutubetli yerde iŐçilik gibi meslekler, insanların bedensel olarak kolay yıpranmalarına yol amaktadır.
- Zaman baskısı, rekabet ve riskle oynamayı gerektiren meslekler: Gazetecilik zaman baskısı ve rekabet açısından, borsa simsarlığı her üç faktör açısından da sağlığı olumsuz etkilemektedir.

## II.9. İŞ STRESİ

İŞ hayatından yansıyan stresler ve bunların sonuçları – doğrudan veya dolaylı – gerçekte dünya üzerindeki herkesi ilgilendirmektedir.

İŞ hayatı, insanın çalışırken geçirdiği saatleri fazlasıyla aÇan ve hayatının her cephesine yayılan bir öneme sahiptir.

Kişinin sahip olduğu iş, onun toplumsal statüsünü, hayattan aldığı doyumunu, ailesine sağladığı imkanları ve hayattan aldığı zevki belirler.

Yüzyılın başında S. Freud, “İnsanın sağlığını koruyan iki faktör vardır. İŞini sevmesi ve hayatı sevmesi” demiŐtir. Hans Selye ise streslerle başa çıkabilmenin reçetesini Şöyle yazmıŐtır: “Stresten kurtulmak için görevinizi en iyi Şekilde yapın.”

Dünya düşünce tarihini etkileyen bu iki bilim adamının işaret ettiği iş hayatı ve sağladığı doyum, bireyin beden ve akıl sağlığıyla doğrudan ilişkilidir.

Her ne kadar hayatı güzelleştirmek ve sağlığı korumak için bireysel çabaların hiçbir zaman elden bırakılmaması gerekirse de, iş hayatından yansıyan stresler o kadar geniş bir çerçeveyi kapsamaktadır ki, bu stresleri sağlığı tehdit etmeyecek düzeye indirmek esas olarak bireysel çabaları aşmaktadır.

Stres olarak bilinen problemleri doğuran iş şartları, çalışanlar üzerinde baskı ve zorlama yaratır. Bu zorlanmanın uzun sürmesi de sağlıkla ilgili ciddi sonuçların doğmasına sebep olur. (Baltaş, 2004, s. 76)

## **II.10. İŞ SAĞLIĞININ TANIMI**

İş sağlığının ve çalışma şartlarının dünyadaki en üst sağlık kuruluşu olan Dünya Sağlık Teşkilatı (WHO) tarafından nasıl değerlendirildiğine bakacak olursak iş sağlığı: “Her türlü işte çalışanların bedensel, ruhsal ve sosyal refahlarını en üst düzeye yükseltmek; çalışanların sağlıklarında iş şartlarından kaynaklanan bozulmaları önlemek; çalışanları sağlığa aykırı risk faktörlerinden korumak; her çalışanı kendi iş çevresinde bedensel ve psikolojik şartlarına uygun yere yerleştirmek ve orada muhafaza etmek” olarak açıklanmıştır.

Bu tanımda özellikle dikkat edilmesi gereken üç temel nokta vardır.

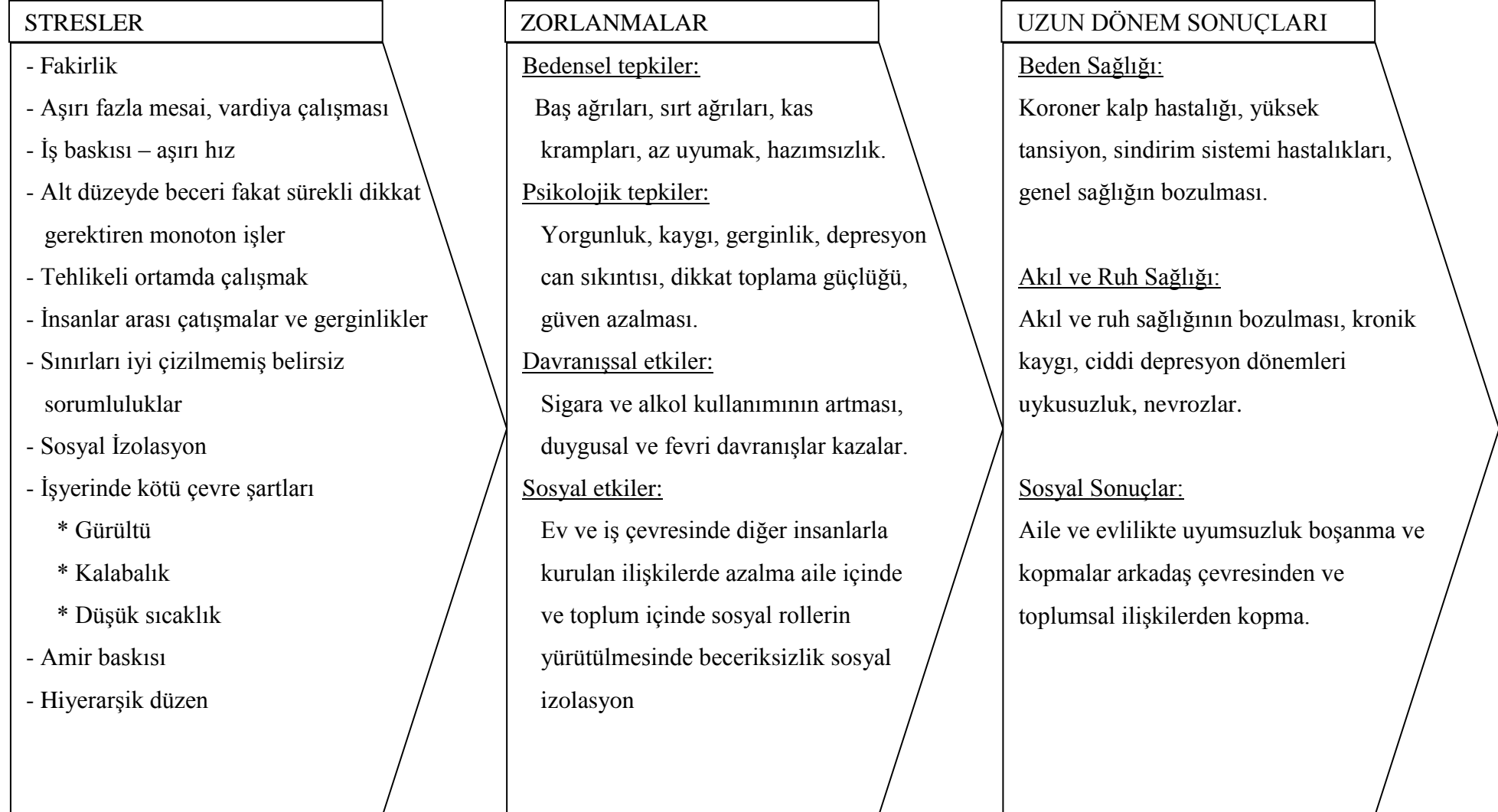
- Sağlıklılık sadece hasta olmamak değil kendini iyi ve sağlıklı hissetmektir. Burada mutlulukla, refah ve hastalıktan korunmak kastedilmektedir.
- Sağlıklılık sadece bedenin fizyolojik fonksiyonlarının doğru çalışmasını değil, aynı zamanda doyumlu bir ruhsal ve sosyal hayat yaşamayı da içerir.
- İş şartları çalışanların refahlarını yükseltmek üzere organize edilmeli ve çalışan her bireyin ihtiyacı, becerisi ve amaçlarına uygun biçim de düzenlenmelidir.



Bu tanımı kabul edecek olursak, hiç şüphesiz çalışanların çok büyük bir bölümünün sağlıklarını ve refahlarını yükseltmeyecek işlerde çalıştıklarını itiraf etmek zorundayız. Bu durumda da çalışan birçok kişinin iş stresleri sebebiyle katlanması imkansız zorlanmalarla sağlıklarını kaybetmesi ender rastlanan bir durum değildir.

Çalışanların birçoğu bu nedenle En büyük stresi, içinde bulunduğu durumu kontrol etmek, etkilemek ya da değiştirmek için kendini güçsüz hissettiğinde ya da böyle olduğuna inandığında; yani kontrol altına almaya hazırlıklı olmadığı durumlara karşılaştığında duyar. (Weiss, 1993, s. 11)

Şekil 3: Stresler, zorlanmalar ve bunların uzun dönemdeki sonuçları



Bütün bu şikayetler nispeten küçük ve önemsiz gibi gözükebilir, ancak bunlar bile stresin iş hayatının kaçınılmaz bir parçası olduğunu ortaya koymaktadır.

## **II.11. ÖĞRETMENLİK MESLEĞİ NEDEN STRESLİ BİR MESLEKTİR?**

Sağlığı tehdit eden mesleklere göz attığımızda öğretmenlik mesleği Amerikan Stres Enstitüsünün yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre yüksek risk altında olan mesleklerin başında gelmektedir. Türkiye koşullarını da göz önünde bulundurarak öğretmenlik mesleğinin neden stresli bir meslek olduğunu inceleyeceğiz.

Ve eğitim sisteminin tarihi gelişimine baktığımızda Türklerin üç ayrı uygarlık devresinden geçtiklerini ve bu uygarlıkların Türk Milletinin yaşam tarzını derinden etkilendiğini görmekteyiz. Bununla birlikte eğitim sistemlerinde de girdikleri medeniyetin izleri görülür.

İslamiyet öncesi dönemde göçebe hayat tarzı ata binmeyi, kılıç kuşanmayı, güçlü bir savaşçı olmayı gerektirmektedir. Ve bu doğrultuda eğitim verilir. Göktürkler ve Uygurlar döneminde gelişmiş bir alfabe sistemi olsa da genel anlamda eğitim sisteminden bahsedilmez.

Selçuklular ve Osmanlılar döneminde çeşitli eğitim kurumlarını medreseleri, Enderun okulunu ve özgün bir eğitim sistemi olarak tarihe geçmiş Ahilik teşkilatını görmekteyiz. Bu, okulların dışında Osmanlı İmparatorluğunun son dönemlerine kadar birçok okul çeşitli alanlarda öğrenci yetiştirmiştir.

Osmanlının son dönemleri Türk Milli Eğitim sisteminin temellerinin atıldığı yıllar olarak görülür. Cumhuriyet döneminde ise Atatürk önderliğinde eğitim alanında birçok yenilik yapılmıştır.

1921'de Maarif Kongresi

3 Mart 1924 Tevhid – i Tedrisat Kanunu

1928'de Millet Mektepleri

1930'da Halk Okuma Odaları

1932'de Halk Evleri açılmış ve eğitimin halk arasında yaygınlaştırılması istenilmiştir.

1950'li yıllarda eğitimde Amerikan modelinin etkileri görülmeye başlanmıştır,

1961 yılında çıkarılan yasayla ilköğretim yeniden düzenlenmiştir. Daha önce köy ilkokullarında 3 yıl olan öğrenim süresinde en az 5 yıl olarak belirlenir.

1970'li yılların başında Milli Eğitimde model arayışları hızlanır. Bu arayışların bir sonucu olarak 1973 yılında bugünkü Türk Eğitim Sisteminin temellerini oluşturan 1739 sayılı "Milli Eğitim Temel Kanunu" yürürlüğe girmiş ve zorunlu eğitim süresi 8 yıla çıkarılmıştır. (Özmen, 2004, s. 9)

1991 yılında Amerikan tarzı bir model olarak ders geçme ve kredili sistem uygulanmış ve kısa bir süre sonra da bu sistemden vazgeçilmiştir.

1981 yılında 2547 sayılı Yüksek Öğretim Kanunu ile tüm yüksek eğitim kurumları üniversite çatısı altında toplanır.

Türk Eğitim Sisteminin tarihi gelişimine baktığımızda birçok değişikliğin yapıldığını görmekteyiz bu da Eğitim sisteminin yıllarca değişikliğe uğradığını göstermektedir.

Sonuç olarak Türk eğitim sistemi şu anki haliyle sistem olma özelliğini önemli ölçüde kaybetmektedir. Çünkü eğitim sistemi ilk öğretimde eski doğu bloku ülkeleri ile İskandinav ülkelerinin orta öğretimde Fransa'nın yüksek öğretimde ABD'nin eğitim modellerinin örnek alınmasıyla oluşturulmuştur. (Erdoğan,2005, s.8)

Farklı temellere dayalı modellerden alınan parçalardan oluşturulan ve sistem olma özelliğini tam olarak taşımayan bugünkü eğitim yapısının sağlıklı işleme ihtimali bulunmamaktadır. (Erdoğan, 2005, s. 8)

Hürriyet Gazetesi'nin 18 Mart 2007 tarihli baskısında Nuran Çakmakçı İnsan Kaynakları Ekinin 29. sayfasında "Eğitimde Bir Yılda Neler Değişti?" başlıklı yazısında Eğitimin yaz – boz tahtası olduğundan bahsetmekte ve şu tespitte bulunmaktadır.

"Değişen Milli Eğitim Sistemi öğretmenin, idarecinin velinin ve hatta öğrencinin kafasını karıştırıyor. İlk kez eğitim yılı içerisinde bu kadar değişikliğe tanıklık eden okul yönetimleri şaşkın. Genelde, yıl içinde sistem değiştirilmez, bu değişiklikler yazın yapılır, bir sonraki öğretim yılında uygulanırdı. Bu sürede de okullar gerekli tedbiri alır, hazırlıklarını yapar, öğretmenlerini eğitir, hatta veliye bilgi verirdi. Ancak, bu yıl tam tersi oldu."

Bu tespitte de görüldüğü gibi eğitim sisteminde ciddi sorunlar bulunmakta öğretmen de bu sorunlardan büyük ölçüde nasibini almaktadır.

Bunların dışında öğretimin etkili ve verimli gerçekleştirilmesinde uygun çalışma ortamının önemi tartışılmaz. Öğretmenlerin üretken ve sağlıklı bir kişilik olarak görevlerini yerine getirmelerini, görevin doğasından, örgüt iklimi ve öğretim ortamından kaynaklanan çok çeşitli etkiler engellemektedir. Bu etkiler öğretmenlerin ruh ve beden sağlığını büyük ölçüde etkilemekte, bu durum ise çağımızın en önemli rahatsızlıklarından olan strese neden olmaktadır. (Saylan ve Yurdakul, 1998, s. 231)

Stres; iş ve iş dışı yaşantıda toplumsal ve fiziksel çevre ile kişisel bir çok faktörün etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Özellikle günümüzde, yaşamlarının büyük bir kısmını çalışma ortamında geçiren bireyler, iş koşulları veya işe özgü niteliklere bağlı olarak belirlenen stres nedeniyle psikolojik ve fiziksel sorunlar yaşamaktadır. Bu sorunlar; iş görenlerde üretim gücünün düşmesi, yaptıklarından zevk alamama, kişiler arası ilişkilerin azalması ve çatışmaların oluşması gibi durulara neden olmaktadır. Bu olumsuzlukların ortadan kaldırılabilmesi için, örgütlerin stres yaratan faktörlerin etkilerini azaltarak en alt düzeye indirme konusunda çaba göstermeleri gerekmektedir.

Toplumun eğitim gereksinimlerini karşılamak üzere kurulan eğitim örgütlerinde çalışmaların etkili ve verimli bir şekilde gerçekleştirilmesi, amaçlara üst düzeyde

ulaşılabilmesi için, örgüt ortamında stres yaratan faktörlerin en uygun düzeye çekilmesi gerekmektedir. Bunun sağlanabilmesi için, eğitim örgütü yöneticilerinin görevlerinden biri de stres yaratan etkenleri denetim altına alma olmalıdır. Çünkü; stresin tamamen ortadan kaldırılması olanaklı olmadığı gibi, böyle bir çabanın gösterilmesi de yersiz görülebilir. Bunun nedeni ise; “... aşırı stres gibi stresin yokluğu ya da orta düzeyin altında oluşu da bireyin üretken olmasını olumsuz yönde etkilemesidir.” (Balcı, 1994, s. 289)

Öğretmen stresi, öğretmenliğin çeşitli yönlerinden ortaya çıkan bunalım, kızgınlık, heyecan, korku, gerginlik gibi hoş olmayan duyguların öğretmen tarafından yaşanmasıdır. (Saylan ve Yurdakul, 1999, s. 170)

Öğretim ortamında yaşanan stres, eğitim kurumlarında birçok olumsuz etkilere neden olmaktadır. Bu etkilerin en önemlisi ise, öğretmenin stresli olduğunda öğrencinin yok olmasıdır. Çünkü, öğretmenler yaşadıkları stresle birlikte gezi, drama gibi birçok eğlenceli etkinliği yapmamakta ve sık olarak sadece çalışma yapraklarına bağlı kalmaktadır. (Mc William, 1995 akt; Saylan ve Yurdakul, 1999, s. 170)

Öğretmenlerin iş stresini çözmek için, belirtiler yerine stres yapıcılarla veya stres nedenlerinde durulması önem taşımaktadır.

Her öğretmenin stresi yönetmeye, fiziksel ve psikolojik sağlığını korumaya yardım eden bireysel stratejiler bileşimini bulmaya ihtiyaç vardır. Öğretmenlerin yaşadıkları stres düzeylerini ve nedenlerini belirlemede, Galloway’a göre, en yararlı yaklaşım; Öğretmenlerle işyeri arasındaki uygunluğun artırılmasıdır. Ancak, stres nedenlerini belirlemede işe bağlı stresi iş ortamındaki diğer elemanlara bağlama yaklaşımı da yaygın olarak kullanılmaktadır.

Bunun yanında öğretmen stresinin kaynakları değişiklik göstermekte, nedenleri de kesin olarak belirlenmemektedir. Anlık yansımalar, stresin nedeni olarak algılanmaktadır. Kyriacou, başka faktörlerinde etkili olabileceğini vurgulayarak,

arkadaş ilişkileri, iş koşulları, öğrencinin yönetilememesi, maaş ve statü karışıklığını stresin temel kaynakları olarak belirlemektedir. (Kyriacou, 1987, s. 147 – 149)

Yapılan araştırmalar öğretmenlerin yaşadığı stresin çok çeşitli nedenlerinin bulunduğunu ve stresin çeşitli düzeylerde hissedildiğini ortaya koymaktadır.

1991 yılında yapılan bir çalışmada dört gizli stresin varlığı belirlenmiştir. Bunlar;

- Karışıklık rol karışıklığı ve çalışmanın gerginliğinden ortaya çıkan stres,
- Öğrenciler ve fiziksel şartlar – öğretim çevresi güdülenmesi zor öğrenciler,
- Zaman baskısı – fazla iş, ev yaşamını engelleyen çalışmalardan ortaya çıkan stres,
- Ödüller ve itibar – para ve statü ödülü eksikliği, meslek itibarının eksikliği (Smith ve Bourke, 1991, s. 2, akt; Saylan ve Yurdakul, 1998, s. 233)

Pullis, öğretmenlerin temel stres kaynaklarını

- Okulun yeterli olmayan disiplin politikaları,
- Yöneticilerin tavır ve davranışları,
- Yöneticilerin ve denetçilerin değerlendirmeleri,
- Diğer öğretmenlerin ve meslektaşların tavır ve davranışları,
- İş yükü,
- Zayıf mesleki ilerleme imkanları,
- Öğretmenlik mesleğinin düşük statüsü,
- İyi öğretim için algı eksikliği,
- Gürültü, yaramaz öğrenciler,
- Ana – babalarla uğraşma

olarak belirlenmiştir.

Eğitim örgütlerinin iş görenleri olan öğretmenleri strese yönelten faktörlerin neler olduğunu ortaya koymak için Blaze'nin 1982'de, Frey ve Young'ın 1983'te, Trendall'ın 1989'da yaptığı araştırmalarda

- Zaman, öğrenci disiplini ve iş yükü gibi birinci derecede stres yaratan faktörlerin, ödemeler gibi ikinci derece de stres yaratan faktörlerden daha etkili olduğu,
- Maaş, yetiştirme, mesleğin düşük saygınlığı, eğitimin örgütlenmesindeki değişimler, parasal kesintiler, ve yasal etkenlerin öğretmenlerde stres yarattığı,
- Öğretmenliğin stresli bir meslek olduğu,
- Stresle başa çıkmada; deneyimli öğretmenlerin öfkelerini dışa vurma ve sinirliliklerini ifade etmeyi benimsedikleri, yeni ve deneyimsiz öğretmenlerin fiziksel egzersizlere başvurdukları,
- Stresi paylaşacak kimsenin bulunmayışının daha çok stres yarattığı,
- Öğretme ortamının öğrenci ya da sınıf düzeninin öğretmenlerde farklı düzeylerde stres yarattığı belirtilmiştir.

(Saylan ve Yurdakul, 1999, s. 170)

Vance ve diğerlerinin yaptığı bir araştırmada mesleki stresin kaynağının

- Yetersiz maaş
- Mesleki saygınlık görmemek
- Zaman problemleri olduğu belirtilmiştir.

(Saylan ve Yurdakul, 1999, s. 170)

Stresin öğretmenlerdeki etkisi ise önem sırasına göre;

- Karışıklık duygusu
- Korku
- Üzüntü



- Stresi eve taşıma
- Suçluluk duygusu
- Sınırlılık duygusu

olarak sıralanmıştır. (Carter, 1998, s. 3 – 4 akt; Saylan ve Yurdakul, 1998, s. 233)

Bunların yanında

Türk toplumunun genel eğitim seviyesinin düşük olması ve çocuğun aileden öğrendiği yanlış ya da yarım bilgilerin üzerine yeni ve doğru bilgilerin inşa edilmesinin zorluğu, çocuğun ailede öğrendiği bilgilerle okulda karşılaştığı bilgilerin çatışma durumu yaratmasının zorluğu öğretmenin omzuna yük olarak bindiği görülmektedir.

Yukarıda açıklandığı gibi öğretmenlerin aldığı maaşların yetersiz olması ve sadece temel ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri diğer bir problem olarak karşımıza çıkmakta bu da büyük bir stres kaynağı olmaktadır.

Amirin memura taktir yetkisini kullanmaması, öğretmenin ödül, taltiften yoksun bırakılması motivasyonunu ve verimini düşürmektedir.

Eğitim sistemi içinde isteksiz yetişen öğrenci, bıkmış öğretmen ikilisi eğitim ve öğretimin seviyesini düşürmektedir.

Bu koşullar altında yeterli derecede stresi olan öğretmen öğrenci davranışları karşısında da kolayca stres yaşamaktadır.

Yapılan araştırmalardan da anlaşılacağı üzere; eğitim örgütlerinde, öğretmenleri olumlu ya da olumsuz etkileyen stres faktörleri, öğretmenlerde etki düzeyi farklı olsa da fiziksel ve duygusal çöküntüye yol açabilmekte, öğretmenlerin mesleklerinden doyum sağlayabilmesini etkileyen faktörlerden biri olarak ortaya çıkmakta ve öğretimden beklenen verimliliği de azaltmaktadır.

## **II.12. ÖĞRETMENLERİN ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARI KARŞISINDA STRESLE BAŞA ÇIKMADA KULLANDIKLARI YÖNTEMLER NELERDİR?**

### **STRESLE BAŞA ÇIKMADA KULLANILACAK YÖNTEMLER KONUSUNDA ÖNERİLER NELERDİR?**

Yapılan bazı çalışmalarda öğretmenlerin stresle başa çıkmada sıklıkla kullandıkları stratejiler şöyle sıralanmaktadır.

- Gevşetici etkinlikler yapma,
- Zamanı düzenleme, öncelikleri belirleme,
- Diyet ve egzersiz uygulama,
- Meslektaşlarıyla problemleri tartışma,
- Bir günü dinlenmeye ayırma,

olarak ortaya konmuştur.

Araştırma grubuna giren öğretmenlere göre öğretmen stresini hafifletmek için okullar önem sırasına göre:

- İşbirliği ve konuşma için öğretmenlere zaman vermeli
- Daha fazla workshop, hizmet içi, ilerleme kursları sağlamalı,
- Daha fazla sözlü övgü – pekiştirme, mesleğe saygı sağlamalı,
- Daha fazla çalışanları destekleme ve yardım sağlamalı,
- Davranış bozukluğu olan öğrencileri tanımayla ilgili daha fazla eğitim olanakları ve program seçenekleri sağlamalı,
- Yöneticilerin daha iyi iletişim ve karar verme sürecine katma stratejileri uygulamaları gerekmektedir. (Saylan ve Yurdakul, 1998, s. 233)

Bir başka çalışmada “Öğretmenlerin Yaşadıkları Stres Durumlarında Kullandıkları Bireysel Stratejiler” şunlardır.

“Stres durumlarında hangi bireysel stratejilerin kullanıldığını belirlemek üzere öğretmenlere sunulan 19 bireysel stratejiden 7’sini öğretmenlerin orta düzeyin üzerinde ve sık sık kullandığı belirlenmiştir. Bunlar sırasıyla;

- İnsanları anlama ve tanımaya çalışma
- Strese rağmen amaca yönelik davranışları belirleme
- Kendini geliştirmeye çalışma
- Kendini anlamaya ve tanımaya çalışma
- Zaman konusunda yaşadığı stres durumlarında çalışmalarını planlama yolunu seçme
- Kendini zihinsel olarak teselli etme
- Stres durumunu unutmaya çalışma

olarak sıralanmaktadır. Bununla birlikte stresle başa çıkmak için öğretmenlerin kendileriyle olumlu diyalog kurması istenmektedir.

Bu tekniğin savunucularına göre, olaylar karşısında gösterilen olumsuz tutumlar ya da kişinin kendi kendine söylediği olumsuz sözler, o olay sırasında hissedilen gerginliği arttırmaktadır. (Akbaba ve Gözüm, 1998, s. 276)

Öğretmen sınıfa girdiğinde öğrencilerin her birinin bir yerde olması ve karışık sınıf ortamı karşısında öğretmenin “Bu sınıf adam olmaz.” tarzındaki içsel konuşması zaman geçtikçe otomatikleşip o sınıf hakkında olumluya dönüşmesi zor bir fikir sahibi olmasına neden olmuştur. Oysaki öğretmenin “Biraz gayretle bu sınıf normal düzenini kazanır.” şeklindeki düşüncesi ise stresinin azalmasına neden olacaktır.

Yine öğretmenin stresle dolu olmasını beklediği herhangi bir durumda kendisini buna hazırlaması ve bazen bir atletin yarış öncesi kendini coşturduğu gibi, kendini cesaretlendirmesi yararlı olabilir. (Akbaba ve Gözüm, 1998, s. 277)

Örneğin “Biliyorum... Bu sınavı da sınav kurallarına uygun bir şekilde öğrencilere tamamlatacağım. Evet sınıf kalabalık, öğrenciler yaramaz ve gürültücü, söz

dinlemiyorlar. Geçmişte de benzer durumlarla karşılaştım ama bu durumla başa çıkabilmişim.” cümleleri öğretmeni duruma hazırlamaya yardım edebilir.

Yine bir problem varlığında “Problem daha büyümeden, yapabileceğim bir şey var mı?” “Belki başa çıkabilecek bir plan geliştirebilirim.” stresli bir durumda “Bu durumdan rahatsızım ama bu, dünyanın sonu değil. Bunu da atlatırım.” cümleleri öğretmeni biraz daha rahatlatacaktır.

Yukarıda verilen “başa çıkma cümleleri”nin asıl yaptığı iş herhangi bir durumda varolan, ancak bireyin farkında olmadığı “olumlu bakış açısı”ni bilinçli bir duruma getirmesidir. (Akbaba ve Gözüm, 1998, s. 276)

Kötümser düşünce biçimi stres yarattığı için zihinsel ve bedensel sağlığı yavaş yavaş zayıflatır. İyimserlik ise, tam tersine sağlığı artırır ve yaşamı güzelleştirir. (Akbaba ve Gözüm, 1998, s. 276)

Daha önceden de belirttiğimiz gibi öğretmenler öğrenci davranışlarının strese neden olduğu durumlarda kendi yöntemlerini bulup stresi en aza indirmeye çalışmakta.

İmkanların sınırlı olması, iş yükü, ekonomik yetersizlikler, daha çok duygusal çözümler bulmalarına neden olmakta ve stresi azaltmaya çalışmaktadırlar.

Saylan ve Yurdakul tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre; yapacak işin çok, zamanın az olmasının kadın öğretmenleri daha stresli yaptığı, meslektaş desteğinin sağlanamamasının erkek öğretmenleri daha çok etkilediği dedikoduların yaygın olmasının erkek öğretmenleri daha çok rahatsız ettiği belirlenmiştir.

Kullanılan bireysel stratejiler incelendiğinde, stresi azaltmada kadın öğretmenlerin beslenmelerine dikkat ettikleri, stres durumunu başarı ile paylaştıkları, zaman konusunda yaşanan stres durumlarında çalışmalarını planlama yolunu seçtikleri ortaya

çıkıştır. Öğretmenlerin ortak düşüncesi etkili bir biçimde sık sık kullanılan örgütsel bir strateji bulunmamaktadır.

Branş ve sınıf öğretmenleri stresle başa çıkmada daha çok stres durumunu unutmakta, duygusal olarak kendini anlama ve tanımaya çalışmaktadır. Sınıf öğretmenleri “sinirlilik ve öfkeyi açığa vurma” stratejisini daha çok kullanmaktadır. Hem sınıf hem de branş öğretmenleri okulların; stresi azaltmak için aile ve toplum desteğini sağlamada yetersiz kaldığını düşünmektedir.

Yaşanan stres durumunda 16 saat ve üstü ders yüküne sahip öğretmenler bazen dinleme ve gevşeme tekniklerini uygulamaktadır.

“Öğrencilerin gerekli hazır bulunuşluk düzeyinde olmaması”, “öğrencilerin motivasyonunun düşük olması”, çalışma ortamından memnun olan öğretmenleri bazen strese yönelten faktörler olarak belirlenmiştir.

Ancak, çalışma ortamından memnun olmayan öğretmenlerin “öğrencilerin gerekli hazır bulunuşluk düzeyinde olmaması”, “öğrencilerin motivasyonunun düşük olması” “aşırı evrak işi” “soğuk insan ilişkileri” ve “isteklerin yerine getirilememesi veya engellenmesi”nden sık sık stres yaşadıkları belirlenmiştir.

Çalışma ortamından memnun olmayan öğretmenlerin stresi azaltmada kullandıkları bireysel stratejiler bulunmaktadır. Çalışma ortamından memnun olmayan öğretmenlere göre, okullar aile ve toplum desteği sağlayarak stresi azaltmaya çalışmamakta; ancak bazen “rol ve sorumlulukları kesin çizgilerle belirleme” stratejisini kullanmaktadırlar.

Ulaşılan bu sonuçlar çerçevesinde öğretmenlerin yaşadıkları stresi olası en uygun düzeye çekmek üzere;

- Yöneticiler, örgütteki huzursuzlukların ve stresin nedenlerini belirlemeli ve gidermeye çalışmalıdır. Bunun için: Yönetici öğretmen ve rehber öğretmen arasında güçlü bir sacayağı oluşturulmalıdır.
- Öğretmenlerin stresle başa çıkmaları için üniversite, okul, aile ve meslek kuruluşları işbirliği ile destek hizmetleri sunulmalıdır.
- Stresle başa çıkmada, örgütsel stratejiler kullanılmadığından, okulların örgüt yapısına uygun stresle başa çıkma stratejileri belirlenmelidir. Yöneticiler, stres yönetimi konusunda eğitilerek, belirlenen stratejiler uygulanmalı ve geliştirilmelidir.
- Ülkemizde örgüt iklimi ve yapısının sık sık değişmesi öğretmenleri strese yönelttiğinden eğitim sisteminin yapılanma süreci bir an önce tamamlanmalıdır. Atama ve yer değiştirme işlemleri ülke bazında değerlendirilerek örgüt ikliminde yaşanan hareketliliğe son verilmelidir. Bir okuldaki öğretmenlerin sürekli değişmesinin örgüt ikliminde olumsuzlukların yaşanmasına ve eğitim sisteminin ürünlerinde yıllar sonra ortaya çıkabilecek derin izlerin oluşmasına neden olabileceği unutulmamalıdır.
- Öğretmenlerin stresle başa çıkmalarını desteklemek için, fiziksel stres gidericileri kullanmaları sağlanmalı; stresle başa çıkma stratejileri ve stres denetimi konusunda seminerlere katılmaları özendirilmelidir.
- Sınıf öğretmenlerinin stres düzeyini azaltmak üzere, aile desteğinin sağlanmasına önem verilmelidir.

(Saylan ve Yurdakul, 1999, s. 169)

### **III. BÖLÜM**

#### **YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan model, evren ve örneklem, verilerin toplanması ile ilgili yapılan çalışmalar, verilerin işlenmesi ve araştırmada kullanılan istatistiksel teknikler açıklanacaktır.

#### **III.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ**

Bu araştırmada ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin, öğrencilerin hangi davranışlarından ne kadar stres yaşadıkları ve yaşanan stresle nasıl ve ne kadar başa çıkmaya çalıştıkları belirlenecektir. Bu nedenle araştırmanın yürütülmesinde tarama modeli kullanılmıştır.

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen varolan bir durumu varolduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır.

#### **III.2. EVREN VE ÖRNEKLEM**

Araştırmanın evrenini, İstanbul'un Avrupa yakasındaki, Beşiktaş İlçesinde resmi ve özel ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır.

Bu evrende tesadüfi örneklem yöntemi seçilen 9 özel ve resmi ortaöğretim kurumundan 229 öğretmen araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

#### **III.3. VERİLERİN TOPLANMASI**

Araştırma verilerinin toplanması için önce literatür taraması yapılmıştır. Araştırmacının deneyimlerinden, uzman kişilerin görüşlerinden ve yapılmış araştırmaların bilgi toplama ölçeklerinden yararlanarak bir anket formu oluşturulmuştur. Bu anket formu bir ortaöğretim kurumunda yaklaşık 20 öğretmene uygulanmıştır.

Anlaşılrlığı tespit edilip gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra anket formu çoğaltılarak örneklem grubundaki deneklere uygulanmıştır.

Anket üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğretmenlerin kişisel özelliklerine ait sorular yer almaktadır. Bu bölümde 6 soru bulunmaktadır. İkinci bölümde ise sınıfta öğrencilerin yaptığı bazı davranışların ne kadar stres yarattığına ilişkin 17 soru ve öğrenci davranışlarının öğretmenlerde yarattığı stres ile baş etme düzeyine ilişkin 18 soru yer almaktadır.

Üçüncü bölüm ise tez konusu ile ilgili yazılmak istenen düşüncelerin neler olduğunu görmek için oluşturulmuştur.

#### **III.4. VERİLERİN ANALİZİ**

Özel ve resmi ortaöğretim kurumlarındaki öğretmenlere uygulanan anketlerden toplanan veriler, Excel Programı'nda bilgisayar ortamına geçirildikten sonra SPSS paket programının yardımıyla veriler tablolar halinde gösterilmiştir.

Verilerin çözümlenmesinde frekans, yüzde, ortalama ve standart sağma arası farkın anlamlılığını test etmek üzere “t” testi ve çoklu değişkenlerde varyans analizi kullanılmıştır.

Geliştirilen anketin ön güvenilirlik uygulaması  $r = 80$  olarak hesaplanmıştır, uygulamadan sonra yapılan Alpha güvenilirlik  $r = 76$  olarak hesaplanmış ve güvenilirliği yüksek çıkmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

Elde edilen verilerin kolay yorumlanabilmesi için “Bulgular” bölümünde tablolar oluşturulmuş ve bu bulgular yorumlanmıştır.

Kullanılan ölçeğe uygun olarak elde edilen görüşlerin aritmetik ortalamaları değerlendirilirken şu aralıklar esas alınmıştır.



Verilen Ağırlık	Seçenekler	Sınırı
1	Çok	4.00 – 3,26
2	Orta	3,25 – 2,51
3	Az	2,50 – 1,76
4	Hiç	1,75 – 1,00

## IV. BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde; genel ve özel ortaöğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin “Stres yaratan öğrenci davranışları ve başa çıkma yolları” ile ilgili uygulanan anket çalışması sonuçlarından elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tabloların daha iyi anlaşılması için veriler sonucunda elde edilen bulgular, tabloların altında açıklanmıştır.

Öğretmen deneklerle ilgili bulgular “Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular”, “Öğretmenlerin yaş değişkenine ilişkin bulgular”, “Öğretmenlerin mesleki kıdemlerine ilişkin bulgular”, “Öğretmenlerin görev yaptığı kuruma ilişkin bulgular”, “Öğretmenlerin branş değişkenine ilişkin bulgular”, “Öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda eğitim alıp almadıklarına ilişkin bulgular” olmak üzere sınıflandırılmıştır.

#### IV.1. DENEKLERLE İLGİLİ BULGULAR

Araştırma kapsamında öğretmenlere 229 adet anket uygulanmıştır.

##### IV.1.1. Öğretmenlerin Kişisel Bilgilerine ve Bazı Bağımsız Sorulara İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyetine ilişkin dağılımı Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans (N)	Yüzde (%)
Kadın	122	53,3
Erkek	107	46,7
Toplam	229	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin %53,3'ü kadın, %46,7'si erkek öğretmenlerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan deneklerden çoğunluğunun kadın olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşlarına ilişkin dağılım Tablo2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Öğretmenlerin Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

Yaş	Frekans (N)	Yüzde (%)
21 – 25	7	3,1
26 – 30	61	26,6
31 – 35	65	28,4
36 – 40	47	20,5
41 ve üzeri	49	21,4
Toplam	229	100

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin %3,1'i 21 – 25 yaş, %26,6'sı 26 – 30 yaş, %28,4'ü 31 – 35 yaş, %20,5'i 36 – 40 yaş, %21,4'ü 41 ve üzeri yaş öğretmenleri oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin çoğunluğunu %28,4 ile 31 – 35 yaş arasındaki genç öğretmenler oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin mesleki kıdemlerine ilişkin dağılımı Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3: Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre Dağılımı

Mesleki Kıdem	Frekans (N)	Yüzde (%)
1 – 5 yıl	43	18,8
6 – 10 yıl	71	31,0
11 – 15 yıl	65	28,4
16 – 20 yıl	23	10,0
21 ve üzeri	27	11,8
Toplam	229	100

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin %18,8'i 1 – 5 yıl, %31,0'ı 6 – 10 yıl, %28,4'ü 11 – 15 yıl, %10,0'ı 16 – 20 yıl, %11,8'i 21 ve üzeri yıllık mesleki kıdeme sahip öğretmenler oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin çoğunluğunun %31,0 ile 6 – 10 yıl arasında değişen mesleki kıdemleri olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin çalıştığı kurum değişkenine ilişkin dağılımı Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4: Öğretmenlerin Çalıştığı Kurum Değişkenine Göre Dağılımı

Kurum	Frekans (N)	Yüzde (%)
Resmi Lise	141	61,6
Özel Lise	88	38,4
Toplam	229	100

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin %61,6'sı Resmi lisede, %38,4'ü özel lisede görev yapmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin çoğunluğunun resmi lisede görev yaptığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin branş değişkenine ilişkin dağılımı Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre Dağılımı

<b>Branş</b>	<b>Frekans (N)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
T.D. Edebiyatı	47	20,5
Matematik	48	21,0
Fen Bil. Grubu	28	12,2
Yabancı Dil	33	14,4
Sosyal Bil. Grubu	43	18,8
Güzel Sanatlar	11	4,8
Diğer	19	8,3
Toplam	229	100

Tablo 5 incelendiğinde öğretmenlerin %20,5'ini Türk dili ve edebiyatı, %21,0'ını Matematik, %12,2'sini Fen bilimleri grubu (Fizik, Kimya, Biyoloji) %14,4'ünü Yabancı dil (İngilizce, Almanca, Fransızca) %18,8'ni Sosyal bilimler grubu (Tarih, Coğrafya, Felsefe, Sosyoloji, Mantık) %4,8'ini Güzel sanatlar (Resim, Müzik) %8,3'ünü diğer branşlar öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin çoğunluğunun %21,0 ile Matematik, %20,5 ile de TD ve Edebiyatı branşından olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda eğitim alıp almama değişkenine ilişkin dağılımı Tablo 6 da gösterilmiştir.

Tablo 6: Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Konusunda Eğitim Alıp Almama Değişkenine Göre Dağılımı

<b>Stresle başatme konusunda</b>	<b>Frekans (N)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Eğitim aldım	30	13,1
Eğitim almadım	199	86,9
Toplam	229	100

Tablo 6 incelendiğinde öğretmenlerin %13,1'i stresle baş etme konusunda eğitim almışken %86,9'u stresle baş etme konusunda eğitim almamıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin %86,9'unun stresle baş etme konusunda herhangi bir eğitim almadıkları görülmektedir.

Tablo 7: Öğrenci Davranışlarının Öğretmenlerde Stres Yaratma Düzeyine İlişkin Soruları, Soruların Frekans ve Yüzde Dağılımı

A	Öğrenci Davranışlarının Öğretmenlerde Stres Yaratma Düzeyine İlişkin Sorular	Hiç Stres Yaratmıyor		Az Stres Yaratıyor		Stres Yaratıyor		Çok Stres Yaratıyor		Ortalama $\bar{X}$	S. Sapma SS
		F(N)	%	F(N)	%	F(N)	%	F(N)	%		
1	Öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi	27	11,8	112	48,9	79	34,5	11	4,8	2,32	0,74
2	Öğrencilerin dersle ilgili araç ve gereçlerini getirmemesi	7	3,1	80	34,9	108	47,2	34	18,8	2,73	0,74
3	Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması	17	7,4	53	23,1	135	59,0	24	10,5	2,72	0,74
4	Öğrencinin derse katılmaması, ders esnasında başka şeylerle meşgul olması	6	2,6	32	14,0	115	20,2	76	33,2	3,13	0,74
5	Öğrencinin ders esnasında dersle alakası olmayan sorular sorması	41	17,9	94	41,0	74	32,3	20	8,7	2,31	0,86
6	Öğrencinin sınıfta öğretmen yokmuş gibi davranması	8	3,5	24	10,5	75	32,8	122	53,3	3,35	0,80
7	Uyarılan öğrencinin öğretmene saygısızca cevap vermesi kırıcı sözler sarf etmesi	2	0,9	24	10,5	52	22,7	151	65,9	3,53	0,71
8	Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci	27	11,8	111	48,5	72	31,4	19	8,3	2,36	0,79
9	Öğrencilerin sınıfta birbirleriyle kavga etmeleri gürültü çıkarmaları	11	4,8	34	14,8	97	42,4	87	38,0	3,13	0,83
10	Öğrencilerin hep birden – toplu – olarak konuşmaları uğultu çıkarması	6	2,6	43	18,8	112	48,9	68	29,7	3,05	0,76
11	Öğrencinin sorumluluk duygusu taşımaması	17	7,4	70	30,6	94	41,0	48	21,0	2,75	0,86
12	Öğrencinin saygısız, duyarsız ilkesiz amaçsız ve savurgan olması	8	3,5	40	17,5	98	42,8	83	36,2	3,11	0,81
13	Öğrencinin dikkat dağıtan anlamsız sesler çıkarması	12	5,2	52	22,7	92	40,2	73	31,9	2,98	0,87
14	Derste sakız çiğnenmesi	30	13,1	82	35,8	63	27,5	54	23,6	2,61	0,98
15	Öğrencinin dersle alakası olmayan kahkahaları	15	6,6	58	25,3	90	39,3	66	28,8	2,90	0,89
16	Öğrencinin sınıfta ders esnasında telefon müzik çalar vb. ile uğraşması	14	6,1	40	17,5	120	52,4	55	24,0	2,94	0,81
17	Dersten kaçmak, çıkmak isteyen öğrenci	37	16,2	71	31,0	86	37,6	35	15,3	2,51	0,93

### **1. “Öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%48,9’u 112 kişi ile az stres yaratıyor şeklinde görüş bildirirken

%34,5’i 79 kişi ile stres yaratıyor

%11,8’i 27 kişi ile hiç stres yaratmıyor

%4,8’i 11 kişi ile çok stres yaratıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 2,32 ile az stres yaratan bir öğrenci davranışı olarak nitelendirilmektedir.

### **2. “Öğrencilerin dersle ilgili araç – gereçlerini getirmemesi”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%47,2’si 108 kişi ile stres yaratıyor

%34,9’u 80 kişi ile az stres yaratıyor

%14,8’i 34 kişi ile çok stres yaratıyor

%3,1’i 7 kişi ile hiç stres yaratmıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 2,73 ile orta düzeyde stres yaratan öğrenci davranışı olarak nitelendirilmektedir.

### **3. “Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%59,0’ı 135 kişi ile stres yaratıyor

%23,1’i 53 kişi ile az stres yaratıyor

%10,5’i 24 kişi ile çok stres yaratıyor

%7,4’ü 17 kişi ile hiç stres yaratmıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 2,72 ile orta düzeyde stres yaratan bir durum olarak nitelendirilmektedir.



#### **4. “Öğrencinin derse katılmaması, ders esnasında başka şeylerle meşgul olması”**

%50,2’si 115 kişi ile stres yaratıyor

%33,2’si 76 kişi ile çok stres yaratıyor

%14,0’ı 32 kişi ile az stres yaratıyor

%2,6’sı 6 kişi ile hiç stres yaratmıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 3,13 ile orta düzeyde stres yaratan bir durum olarak nitelendirilmektedir; fakat “verilen ödevlerin yapılmaması” sorusu ile karşılaştırıldığında “Öğrencinin derse katılmaması ders esnasında başka şeylerle meşgul olması” öğretmenlerde daha fazla stres yaratan öğrenci davranışı olarak karşımıza çıkmaktadır.

#### **5. “Öğrencinin ders esnasında dersle alakası olmayan sorular sorması”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%41,0’ı 94 kişi ile az stres yaratıyor

%32,3’ü 74 kişi ile stres yaratıyor

%17,9’u 41 kişi ile hiç stres yaratmıyor

%8,7’si 29 kişi ile çok stres yaratıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 2,31 olarak az stres yaratan bir durum olarak nitelendirilmektedir.

#### **6. “Öğrencinin sınıfta öğretmen yokmuş gibi davranması”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%59,3’ü 122 kişi ile çok stres yaratıyor

%32,8’i 76 kişi ile stres yaratıyor

%10,5’i 24 kişi ile az stres yaratıyor

%3,5’i 8 kişi ile hiç stres yaratmıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 3,35 ile çok stres yaratan öğrenci davranışı olarak nitelendirilmektedir. Bu durumda diğer sorularla karşılaştırıldığında öğretmene

yapılan saygısızlık, öğretmenlerde üst düzeyde bir stres nedeni olarak ortaya çıkmaktadır.

#### **7. “Uyarılan öğrencinin öğretmene saygısızca cevap vermesi kırıcı sözler sarf etmesi”**

Ankete katılan öğretmenlerin

%65,9’u 151 kişi ile bu soruya çok stres yaratıyor

%22,7’si 52 kişi ile stres yaratıyor

%10,5’i 24 kişi ile az stres yaratıyor

%0,9’u 2 kişi ile hiç stres yaratmıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması alındığında 3,53 ile çok stres yaratan öğrenci davranışı olarak nitelendirilmektedir. Bununla birlikte verilen cevaplar altıncı soruda yer alan “sınıfta öğretmen yokmuş gibi davranma” ile bir paralellik göstermekte yine öğretmenlerin saygısız öğrenci davranışlarından fazlasıyla rahatsız olduğu veriler sonucunda tespit edilmektedir.

#### **8. “Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci”**

Ankete katılan öğretmenlerin

%48,5’i 111 kişi ile bu soruya az stres yaratıyor

%31,4’ü 72 kişi ile stres yaratıyor

%11,8’i 27 kişi ile hiç stres yaratmıyor

%8,3’ü 19 kişi ile çok stres yaratıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 2,36 ile az stres yaratan öğrenci davranışı olarak nitelendirilmektedir.

“Öğretmenin ders esnasında dersle alakası olmayan sorular sorması” ve “Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci” davranışları sorusu aritmetik ortalamaları bakımından hemen hemen aynı değerlere sahip olarak görülmektedir. bu da bize bu tarz davranışlarının öğretmenler tarafından, saygısız davranışlara göre daha fazla hoş görüyle karşılandığını göstermektedir.

### **9. “Öğrencilerin sınıfta birbirleriyle kavga etmeleri, gürültü çıkarmaları”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%42,4’ü 97 kişi ile stres yaratıyor

%38,0’i 87 kişi ile çok stres yaratıyor

%14,8’i 34 kişi ile az stres yaratıyor

%4,8’i 11 kişi ile hiç stres yaratmıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması alındığında 3,13 olduğu görülmekte ve orta düzeyde stres yaratmaktadır.

Bu sorunun dördüncü soruda yer alan “Öğrencinin derse katılmaması, ders esnasında başka şeylerle meşgul olması” sorusu ile aynı aritmetik ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Her iki sorunun paralel öğrenci davranışı olması ve öğretmenlerin samimi cevaplarının aynı doğrultuda çıktığı bize araştırmamızın ilginç örneklerini vermektedir.

### **10. “Öğrencilerin hep birden – toplu olarak – konuşmaları uğultu çıkarmaları”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%48,9’u 112 kişi ile stres yaratıyor

%29,7’si 68 kişi ile çok stres yaratıyor

%18,8’i 43 kişi ile az stres yaratıyor

%2,6’sı 6 kişi ile hiç stres yaratmıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 3,05 ile Orta düzeyde stres yaratan öğrenci davranışları arasındadır. Fakat bu davranışın stres yaratma düzeyi bildirilen görüşler doğrultusunda öğretmenlerde huzursuzluk yaratma eğilimindedir.

### **11. “Öğrencinin sorumluluk duygusu taşımaması”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%41,0’ı 94 kişi ile stres yaratıyor

%30,6’sı 70 kişi ile az stres yaratıyor

%21,0’ı 48 kişi ile çok stres yaratıyor

%7,4’ü 17 kişi ile hiç stres yaratmıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 2,75 ile Orta düzeyde stres yaratan öğrenci davranışları arasındadır. Sorunun yüzde değerleri incelendiğinde bu davranışın iki uçta olmadığı ve öğretmenlerin çoğunun temel stres nedenlerinden olmadığı nitelendirilmektedir.

### **12. “Öğrencinin saygısız, duyarsız, ilkesiz amaçsız ve savurgan olması”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%42,8’i 98 kişi ile stres yaratıyor

%36,2’si 83 kişi ile çok stres yaratıyor

%17,5’inin 40 kişi ile az stres yaratıyor

%3,5’inin 8 kişi ile hiç stres yaratmıyor şeklinde görüş bildirdiği görülmektedir.

Davranışının aritmetik ortalaması 3,11 ile Orta düzeyde strese neden olduğu fakat öğrencilerin bu tarz davranışlarına öğretmenlerin duyarsız kalmadığı “Saygısız, duyarsız, ilkesiz, savurgan” öğrencilerin öğretmende hissedilir bir strese neden olduğu nitelendirilmektedir.

### **13. “Öğrencinin dikkat dağıtan anlamsız sesler çıkarması”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%40,2’si 92 kişi ile stres yaratıyor

%31,9’u 73 kişi ile çok stres yaratıyor

%22,7’si 52 kişi ile az stres yaratıyor

%5,2’si 12 kişi ile hiç stres yaratmıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 2,98 ile orta düzeyde stres yaratan öğrenci davranışı olarak nitelendirilmektedir; fakat bu soruya öğretmenler genel olarak farklı farklı görüş bildirmiştir.

#### **14. “Derste sakız çiğnenmesi”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%35,8’i 82 kişi ile az stres yaratıyor

%27,5’i 63 kişi ile stres yaratıyor

%23,6’sı 54 kişi ile çok stres yaratıyor

%13,1’i 30 kişi ile hiç stres yaratmıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 2,61 ile orta düzeyde stres yaratmakta olup öğretmenlerin bu soruya farklı bakış açılarıyla cevap verdiğini nitelendirilmektedir.

Bununla birlikte; “Derste sakız çiğnenmesi” aşırı stres yaratan öğrenci davranışları arasına girmemektedir.

#### **15. “Öğrencinin dersle alakası olmayan kahkahaları”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%39,3’ü 90 kişi ile stres yaratıyor

%28,8’i 66 kişi ile çok stres yaratıyor

%25,3’ü 58 kişi ile az stres yaratıyor

%6,6’sı 15 kişi ile hiç stres yaratmıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 2,90 ile orta düzeyde stres yaratan öğrenci davranışları arasındadır. Öğretmenlerin genel olarak bu durumdan rahatsız oldukları nitelendirilmektedir.

**16. “Öğrencinin sınıfta ders esnasında telefon müzik çalar vb. ile uğraşması”**

Bu soruya ankete katılan öğretmenlerin

%52,4’ü 129 kişi ile stres yaratıyor

%24,0’ı 55 kişi ile çok stres yaratıyor

%17,5’i 40 kişi ile az stres yaratıyor

%6,1’i 14 kişi ile hiç stres yaratmıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 2,93 ile orta düzeyde stres yaratan öğrenci davranışları arasına nitelendirilmektedir.

**17. “Dersten kaçmak, çıkmak isteyen öğrenci”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%37,6’sı 86 kişi ile stres yaratıyor

%31,0’ı 71 kişi ile az stres yaratıyor

%16,2’si 37 kişi ile hiç stres yaratmıyor.

%15,3’ü 35 kişi ile çok stres yaratıyor şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 2,51 ile orta düzeyde stres yaratan bir öğrenci davranışı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 8: Öğrenci Davranışlarının Öğretmenlerde Stres Yaratma Düzeyine İlişkin Soruları, Soruların Frekans ve Yüzde Dağılımı

B	Öğrenci Davranışlarının Yarattığı Stresle Baş Etme Düzeyine İlişkin Sorular	Hiçbir Zaman		Ara Sıra		Çoğunlukla		Her Zaman		Ortalama $\bar{X}$	S. Sapma SS
		F(N)	%	F(N)	%	F(N)	%	F(N)	%		
1	İstifa etmeyi yada rapor veya izin almayı düşünüyorum	159	69,4	68	29,7	2	0,9	-	-	1,31	0,48
2	Bu benim mesleğim diye düşünüyorum	15	6,6	23	10,0	92	40,2	99	43,2	3,20	0,87
3	Sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum	28	12,2	96	41,9	88	38,4	17	7,4	2,41	0,79
4	Ortamdan mümkünse uzaklaşıyorum	137	59,8	68	29,7	21	9,2	3	1,3	1,51	0,71
5	Okul hayatını dışarıda unutmaya çalışıyorum	35	15,3	79	34,5	78	34,1	37	16,2	2,51	0,93
6	Biraz dinlendikten sonra stresten eser kalmıyor	16	7,0	71	31,0	102	44,5	40	17,5	2,72	0,83
7	Karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp sakinleşmeye çalışıyorum	4	1,7	62	27,1	115	50,2	48	21,0	2,90	0,73
8	Medeni bir şekilde diyalog kurmaya çalışıyorum	0	-	14	6,1	133	58,1	82	35,8	3,29	0,57
9	Farklı işlere zaman ayırarak kafa dağıtıyorum	16	7,0	97	42,4	90	39,3	26	11,4	2,55	0,78
10	Öğrencilerin sevgisini kazanarak stres yaratan durumları daha aza indirmeye çalışıyorum	1	0,4	25	10,9	134	58,5	69	30,1	3,18	0,62
11	Sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum	1	0,4	7	3,1	126	55,0	95	41,5	3,37	0,56
12	Bağırıp çağırıyorum. Kötü sözler sarf ediyorum, sonunda rahatlıyorum	89	38,9	127	55,5	13	5,7	-	-	1,66	0,58
13	Okul dışında spor yapıp rahatlıyorum	66	28,8	109	47,6	36	15,7	18	7,9	2,02	0,87
14	İşimle ilgili olarak öğretmen arkadaşlarla konuşup deşarj oluyorum	10	4,4	116	50,7	82	35,8	21	9,2	2,49	0,72
15	Akademik olarak kendimi geliştirmeye çalışıyorum	13	5,7	43	18,8	101	44,1	72	31,4	3,01	0,85
16	Psikoloğa gidip uzman görüşü alıyorum	181	79,0	43	18,8	3	1,3	2	0,9	1,24	0,51
17	Polyanna'yı oynuyorum	100	43,7	100	43,7	20	8,7	9	3,9	1,72	0,78
18	Bana ne demeyi öğrendim	152	66,4	71	31,0	4	1,7	2	0,9	1,37	0,56

### **1. “İstifa etmeyi yada rapor veya izin almayı düşünüyorum”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%69,4’ü 159 kişi ile hiçbir zaman

%29,7’si 68 kişi ile ara sıra

%0,9’u 2 kişi ile çoğunlukla görüşünü bildirmiştir.

Ankete katılan öğretmenlerin hiç biri, her zaman istifa etmeyi düşünüyorum şeklinde bir görüş bildirmemiştir.

Sorusunun aritmetik ortalaması 1,31 ile öğretmenlerin istifa etme rapor veya izin kullanma taraftarı olmadığını göstermekte öğrenci davranışlarından kaynaklanan stres yaşıyor olsalar bile işlerinden ayrılmayı düşünmemektedirler.

### **2. “Bu benim mesleğim diye düşünüyorum”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%43,2’si 99 kişi ile her zaman

%40,2’si 92 kişi ile çoğunlukla

%10,0’ı 23 kişi ile ara sıra

%6,6’sı 15 kişi ile hiçbir zaman şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 3,20’dir. Bu verilere göre öğretmenlerin büyük bölümünün olumlu düşünerek mesleklerini olduğu gibi kabul ettikleri nitelendirilmektedir.

### **3. “Sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%41,9’u 96 kişi ile ara sıra

%38,4’ü 88 kişi ile çoğunlukla

%12,2’si 28 kişi ile hiçbir zaman

%7,4’ü 17 kişi ile her zaman şeklinde görüş bildirmiştir.



Bu sorunun aritmetik ortalaması 2,41'dir. Bu soruya öğretmenlerin çoğu olumlu görüş bildirmiştir. Öğretmenlerin stresli olduğunda öğrencilerin fark etmesi için kullandıkları yaygın yöntemlerden biri olduğu veriler ışığında düşünülmektedir.

#### **4. “Ortamdan mümkünse uzaklaşıyorum”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%59,8'i 137 kişi ile hiçbir zaman

%29,7'si 68 kişi ile ara sıra

%9,2'si 21 kişi ile çoğunlukla

%1,3'ü 3 kişi ile her zaman şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 1,51'dir. Bu durumda öğretmenlerin stresli olsalar bile buldukları ortamı değiştirmedikleri ortamdan uzaklaşmadıkları nitelendirilmektedir.

Stresli olduğumda bulunduğum ortamı değiştiriyorum diyenler ile hiçbir zaman değiştirmiyorum diyenler arasında anlamlı bir farklılık gözlenmektedir.

#### **5. “Okul hayatını dışarıda unutmaya çalışıyorum”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%34,5'i 79 kişi ile bu soruya ara sıra

%34,1'i 78 kişi ile çoğunlukla

%16,2'si 37 kişi ile her zaman

%15,3'ü 35 kişi ile hiçbir zaman şeklinde görüş bildirmiştir.

Bu sorunun aritmetik ortalaması 2,51 ile orta düzeydedir.

Verilen cevaplara göre öğretmenlerin %16,2'si mesleki yaşantısı ile özel yaşamını kesin çizgilerle ayırmaya çalışırken %15,3'ü mesleki yaşamı ile özel yaşamını birbirinden ayırmamakta geri kalan kısım ise okul hayatını dışarıda unutmaya çaba nitelendirilmektedir. Okul hayatını dışarıda unutmanın stresi azaltıcı bir yöntem olduğunu düşünmektedir.

#### **6. “Biraz dinlendikten sonra stresten eser kalmıyor”**

Bu soruya ankete katılan öğretmenlerin

%44,5’i 102 kişi ile çoğunlukla

%31,0’i 71 kişi ile ara sıra

%17,5’i 40 kişi ile her zaman

%7,0’i 16 kişi ile hiçbir zaman şeklinde görüş bildirmiştir.

Bu davranışının aritmetik ortalaması 2,72 ile orta düzeyde olumlu olarak cevaplandırılmıştır. Dinlenmenin stresi azaltan faktörler arasında olduğu nitelendirilmektedir.

#### **7. “Karışımdayken çocuk olduğunu düşünüp sakinleşmeye çalışıyorum”**

Bu soruya ankete katılan öğretmenlerin

%50,2’si 115 kişi ile çoğunlukla

%27,1’i 62 kişi ile ara sıra

%21,0’i 48 kişi ile her zaman

%1,7’si 4 kişi ile hiçbir zaman şeklinde görüş bildirmiştir.

Bu sorunun aritmetik ortalaması 2,90 ile orta düzeyde olumlu cevaplanmıştır. Öğretmenlerin stresi azaltmada kendi kendilerine telkin yaptıkları olumlu düşünce ile stresi azaltmaya çalıştıkları da cevaplanan bu soruda ortaya çıkmaktadır.

#### **8. “Medeni bir şekilde diyalog kurmaya çalışıyorum”**

Bu soruya ankete katılan öğretmenlerin

%58,1’i 133 kişi ile çoğunlukla

%35,8’i 82 kişi ile her zaman

%6,1’i 14 kişi ile ara sıra şeklinde görüş bildirirken olumsuz görüş bildiren öğretmen olmamıştır.

Davranışının aritmetik ortalaması 3,29 ile çok olumlu düzeyde cevaplandırılmıştır. Yani ankete katılan öğretmenler herhangi bir davranış karşısında strese girdiklerinde

öğrencilerle diyalog kurmaya çalışmakta bunu da stresi azaltıcı bir yöntem olarak nitelendirilmektedir.

### **9. “Farklı işlere zaman ayırarak kafa dağıtıyorum”**

Bu soruya ankete katılan öğretmenlerin

%42,4’ü 97 kişi ile ara sıra

%39,3’ü 90 kişi ile çoğunlukla

%11,4’ü 26 kişi ile her zaman

%7,0’ı 16 kişi ile hiçbir zaman şeklinde görüş bildirmiştir.

Davranışının aritmetik ortalaması 2,55 ile orta düzeyde olumlu yanıtlanmıştır. Bu durumda öğretmenler farklı işlerle uğraşarak stresi azaltmaya çalışmakta var olan durumdan kaçma, uzaklaşma istemektedirler.

### **10. “Öğrencilerin sevgisini kazanarak stres yaratan durumları daha aza indirmeye çalışıyorum”**

Bu soruya ankete katılan öğretmenlerin

%58,5’i 134 kişi ile çoğunlukla

%30,1’i 69 kişi ile her zaman

%10,9’u 25 kişi ile ara sıra

%0,4’ü 1 kişi ile hiçbir zaman şeklinde görüş bildirmiştir.

Bu sorunun aritmetik ortalaması 3,18 ile orta düzeyde olumlu cevaplandırılmıştır.

Bu durumda öğretmenler stresi azaltıcı bir yöntem olarak “olumlu diyalog” kurma ve öğrencilerin sevgisini kazanmanın etkili bir yöntem olduğunu düşünmekte ve bu doğrultuda hareket ederek stresi en aza indirmeye çalışmaktadır.

### **11. “Sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%55,0’ı 126 kişi ile çoğunlukla

%41,5’i 95 kişi ile her zaman

%3,1’i 7 kişi ile ara sıra

%0,4’ü 1 kişi ile hiçbir zaman şeklinde görüş bildirmiştir.

Sorunun aritmetik ortalaması 3,37 ile çok olumlu görüşler bildirilerek cevaplandırılmıştır. Sabırlı ve tutarlı olmanın öğrenciler üzerindeki etkisi düşünüldüğünde öğretmenlerin stresi azaltmada yoğun olarak kullandıkları bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır.

### **12. “Bağırıp çağırıyorum kötü sözler sarf ediyorum, sonunda rahatlıyorum”**

Bu soruya ankete katılan öğretmenlerin

%55,5’i 127 kişi ile ara sıra

%38,9’u 89 kişi ile hiçbir zaman

%5,7’si 13 kişi ile çoğunlukla şeklinde görüş bildirmiştir.

Bu yöntemi her zaman uyguluyorum yönünde hiç kimse görüş bildirmemiştir.

Bu davranışının aritmetik ortalaması 1,66 ile çok az düzeyde uygulanan bir yöntem olduğunu nitelendirilmektedir.

### **13. “Okul dışında spor yapıp rahatlıyorum”**

Bu soruya ankete katılan öğretmenlerin

%47,6’sı 109 kişi ile ara sıra

%28,8’i 66 kişi ile hiçbir zaman

%15,7’si 36 kişi ile çoğunlukla

%7,9’u 18 kişi ile her zaman şeklinde görüş bildirmiştir.

Sorunun aritmetik ortalaması 2,02 ile az düzeyde kullanılan stresle başa çıkma yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Spor yaparak rahatlama öğretmenlerin tercih etmedikleri bir yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yöntemin tercih edilmemesinin maddi imkansızlıklar, zaman problemi v.s. gibi nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

#### **14. “İşimle ilgili olarak öğretmen arkadaşlarla konuşup deşarj oluyorum”**

Bu soruya ankete katılan öğretmenlerin

550,7’si 116 kişi ile ara sıra

%35,8’i 82 kişi ile çoğunlukla

%9,2’si 21 kişi ile her zaman

%4,4’ü 10 kişi ile hiçbir zaman şeklinde görüş bildirmiştir.

Bu sorunun aritmetik ortalaması 2,49 ile çok tercih edilen bir yöntem olmamakla ara sıra tercih edilen stresle başa çıkma yöntemi olarak karşımıza çıkmaktadır.

#### **15. “Akademik olarak kendimi geliştirmeye çalışıyorum”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%44,1’i 101 kişi ile çoğunlukla

%31,4’ü 72 kişi ile her zaman

%18,8’i 43 kişi ile ara sıra

%5,7’si 13 kişi ile hiçbir zaman şeklinde görüş bildirmiştir.

Bu sorunun aritmetik ortalaması 3,01 ile olumlu görüş bildirilen sorulardan birisidir. Öğretmenler stresle başa çıkmada kendilerini geliştirdiklerinde daha başarılı olacaklarını ve yeterlilik düzeyleri yükseldiğinde daha az stres yaşayacaklarını düşünmektedirler.

#### **16. “Psikoloğa gidip uzman görüşü alıyorum”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%79’u 181 kişi ile hiçbir zaman

%18,8’i 43 kişi ile ara sıra

%1,3’ü 3 kişi ile çoğunlukla

%0,9’u 2 kişi ile her zaman şeklinde görüş bildirmiştir.

Bu sorunun aritmetik ortalaması 1,24 düzeyinde çok düşük seviyede tercih edilen stresle başa çıkma yöntemlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu soruya verilen yanıtlar ankete katılan öğretmenlerin %79'unun stres yaşamadığını göstermemekle birlikte stres durumunda profesyonel yardım alma görüşünün çok benimsendiğini nitelendirilmektedir.

Bununla birlikte öğretmenlerini kendi yöntemlerini kullanarak rahatlamaya çalıştıkları görülmektedir.

### **17. “Polyanna’yı Oynuyorum”**

Sorusuna ankete katılan öğretmenlerin

%43,7'si 100 kişi ile hiçbir zaman

%43,7'si 100 kişi ile ara sıra

%8,7'si 20 kişi ile çoğunlukla

53,9'u 9 kişi ile her zaman şeklinde görüş bildirmişlerdir.

Bu sorunun aritmetik ortalaması 1,72 ile çok az düzeyde kullanılan bir yöntem olmakla birlikte stresli durumlarda bazen başvurulan bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır.

### **18. “Bana ne demeyi öğrendim”**

Sorusuna bu ankete katılan öğretmenlerin

%66,4'ü 152 kişi ile hiçbir zaman

%31'i 71 kişi ile ara sıra

%1,7'si 4 kişi ile çoğunlukla

%0,9'u 2 kişi ile her zaman şeklinde görüş bildirmiştir.

Bu sorunun aritmetik ortalaması 1,37 ile düşük düzeyde tercih edilen bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öğretmenler öğrenci davranışları karşısında stres yaşasalar bile mesleklerine ve öğrencilere duyarsız kalmamakta stresi azaltacak yöntemleri bularak mesleklerine devam etmektedirler.

#### IV.1.4. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulguları

**Tablo 9: Öğretmenlerin “Öğrencilerin dersle ilgili araç – gereçlerini getirmemesi, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t - Testi Sonuçları**

Öğrencilerin dersle ilgili araç – gereçlerini getirmemesi	Cinsiyet	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
	Kadın	122	2,87	,72	227	3,075	,002
	Erkek	107	2,57	,74			

Tablo 9 incelendiğinde; “Öğrencilerin dersle ilgili araç – gereçlerini getirmemesi, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır.” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre kadın öğretmenler, erkek öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 10: Öğretmenlerin “Öğrencinin derse katılmaması ders esnasında başka şeylerle meşgul olması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları**

Öğrencinin derse katılmaması, ders esnasında başka şeylerle meşgul olması	Cinsiyet	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
	Kadın	122	3,24	,65	227	2,316	,021
	Erkek	107	3,01	,82			

Tablo 10 incelendiğinde; “Öğrencinin derse katılmaması ders esnasında başka şeylerle meşgul olması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır.” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre kadın öğretmenler, erkek öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 11: Öğretmenlerin “Öğrencinin ders esnasında dersle alakası olmayan sorular sorması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları**

Öğrencinin ders esnasında dersle alakası olmayan sorular sorması	Cinsiyet	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
	Kadın	122	2,43	,89	227	2,171	,021
	Erkek	107	2,18	,81			

Tablo 11 incelendiğinde; “Öğrencilerin ders esnasında dersle alakası olmayan sorular sorması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre kadın öğretmenler, erkek öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 12: Öğretmenlerin “Öğrencinin sınıfta öğretmen yokmuş gibi davranması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları**

Öğrencinin sınıfta öğretmen yokmuş gibi davranması	Cinsiyet	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
	Kadın	122	3,49	,69	227	2,713	,007
	Erkek	107	3,20	,89			



Tablo 12 incelendiğinde; “Öğrencinin sınıfta öğretmen yokmuş gibi davranması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapılan t – test sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 13: Öğretmenlerin “Öğrencilerin sınıfta birbirleriyle kavga etmeleri, gürültü çıkarmaları, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi sonuçları**

Öğrencilerin sınıfta	Cinsiyet	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
birbirleriyle kavga etmeleri, gürültü çıkarmaları	Kadın	122	3,23	,75	227	1,982	,049
	Erkek	107	3,01	,92			

Tablo 13 incelendiğinde; “Öğrencilerin sınıfta birbirleriyle kavga etmeleri, gürültü çıkarmaları, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır.” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 14: Öğretmenlerin “Öğrencilerin hep birden toplu olarak konuşmaları, uğultu çıkarmaları, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi sonuçları**

Öğrencilerin hep birden toplu	Cinsiyet	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
olarak konuşmaları uğultu çıkarmaları	Kadın	122	3,16	,73	227	2,277	,024
	Erkek	107	2,93	,79			

Tablo 14 incelendiğinde “Öğrencilerin hep birden toplu olarak konuşmaları, uğultu çıkarmaları, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre, daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 15: Öğretmenlerin “Öğrencinin sorumluluk duygusu taşımaması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır.” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi sonuçları**

Öğrencinin sorumluluk duygusu taşımaması	Cinsiyet	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
	Kadın	122	2,86	,83	227	2,124	,035
	Erkek	107	2,62	,89			

Tablo 15 incelendiğinde “öğrencilerin sorumluluk duygusu taşımaması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre kadın öğretmenler, erkek öğretmenlere göre, daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 16: Öğretmenlerin “öğrencinin saygısız, duyarsız, ilkesiz, amaçsız ve savurgan olması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları**

Öğrencinin saygısız, duyarsız, ilkesiz, amaçsız ve savurgan olması	Cinsiyet	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
	Kadın	122	3,27	,83	227	3,250	,001
	Erkek	107	2,93	,75			

Tablo 16 incelendiğinde “öğrencinin saygısız, duyarsız ilkesiz, amaçsız ve savurgan olması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 17: Öğretmenlerin “Dersten kaçmak, çıkmak isteyen öğrenci, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları**

Dersten kaçmak çıkmak isteyen öğrenci	Cinsiyet	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
	Kadın	122	2,63	,95	227	2,074	0,39
	Erkek	107	2,38	,90			

Tablo 17 incelendiğinde “Dersten kaçmak, çıkmak isteyen öğrenci, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 18: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; istifa etmeyi ya da rapor veya izin almayı düşünüyorum” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları**

İstifa etmeyi ya da rapor veya izin almayı düşünüyorum	Cinsiyet	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
	Kadın	122	1,39	,52	227	2,	
	Erkek	107	1,22	,41			

Tablo 18 incelendiğinde “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle baş etmek için; istifa etmeyi ya da rapor veya izin almayı düşünüyorum” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 19: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları**

Sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum	Cinsiyet	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
	Kadın	122	2,52	,78	227	2,331	,021
	Erkek	107	2,28	,79			

Tablo 19 incelendiğinde “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 20: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; okul dışında spor yapıp rahatlıyorum” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları**

Okul dışında spor yapıp rahatlıyorum	Cinsiyet	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
	Kadın	122	1,86	,90	227	-2,961	,003
	Erkek	107	2,20	,79			

Tablo 20 incelendiğinde “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, okul dışında spor yapıp rahatlıyorum” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre erkek öğretmenler, kadın öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 21: Öğretmenlerin “Öğrenci Davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; Psikoloğa gidip uzman görüşü alıyorum” İfadesini İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları**

Psikoloğa gidip uzman görüşü alıyorum	Cinsiyet	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
	Kadın	122	1,35	,61	227	3,637	,000
	Erkek	107	1,11	,31			

Tablo 21 incelendiğinde “Öğrenci Davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; Psikoloğa gidip uzman görüşü alıyorum” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 22: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; Polyanna’yı oynuyorum” İfadesine İlişkin Cinsiyetler Arasındaki t – Testi Sonuçları**

Polyanna’yı Oynuyorum	Cinsiyet	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
	Kadın	122	1,87	,82	227	3,114	,002
	Erkek	107	1,56	,68			

Tablo 22 incelendiğinde “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; Polyanna’yı oynuyorum” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin cinsiyetlerine göre yapılan t – testi sonucunda  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre kadın öğretmenler, erkek öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

#### IV.1.5. Öğretmenlerin Çalıştığı Kurum Değişkenine İlişkin Bulguları

**Tablo 23: Öğretmenlerin “Öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” İfadesine İlişkin Kurumlar Arasındaki t – Testi Sonuçları**

	<b>Kurum</b>	<b>f(n)</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>	<b>Sd</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi</b>	Resmi Lise	141	2,43	,78	227	2,864	,005
	Özel Lise	88	2,14	,63			

Tablo 23 incelendiğinde “Öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin çalıştığı kuruma göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre resmi lisede çalışan öğretmenler, özel lisede çalışan öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 24: Öğretmenlerin “Hep birden – toplu olarak konuşmaları, uğultu çıkarmaları, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Kurumlar Arasındaki t – Testi Sonuçları**

	<b>Kurum</b>	<b>f(n)</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>	<b>Sd</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Öğrencilerin hep birden toplu olarak konuşmaları, uğultu çıkarması</b>	Resmi Lise	141	3,14	,73	227	2,323	,021
	Özel Lise	88	2,90	,79			

Tablo 24 incelendiğinde “Öğrencilerin – hep birden – toplu olarak konuşmaları, uğultu çıkarmaları, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin çalıştığı kuruma göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre resmi lisede çalışan öğretmenler, özel lisede çalışan öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 25: Öğretmenlerin “Öğrencinin saygısız, duyarsız, ilkesiz, amaçsız ve savurgan olması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Kurumlar Arasındaki t – Testi Sonuçları**

	<b>Kurum</b>	<b>f(n)</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>	<b>Sd</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Öğrencinin saygısız, duyarsız, ilkesiz amaçsız ve savurgan olması</b>	Resmi Lise	141	3,20	,77	227	2,075	,039
	Özel Lise	88	2,97	,87			

Tablo 25 incelendiğinde “Öğrencinin saygısız, duyarsız, ilkesiz, amaçsız ve savurgan olması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesi ile ilgili

olarak öğretmenlerin çalıştığı kuruma göre yapılan t – testi sonucunda;  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre resmi lisede çalışan öğretmenler, özel lisede çalışan öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 26: Öğretmenlerin “Öğrencinin dikkat dağıtan anlamsız sesler çıkarması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Kurumlar Arasındaki t – Testi Sonuçları**

	<b>Kurum</b>	<b>f(n)</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>	<b>Sd</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Öğrencinin dikkat dağıtan anlamsız sesler çıkarması</b>	Resmi Lise	141	3,10	,85	227	2,663	,008
	Özel Lise	88	2,79	,87			

Tablo 26 incelendiğinde “Öğrencinin dikkat dağıtan anlamsız sesler çıkarması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin çalıştığı kuruma göre yapılan t – testi sonucunda  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre resmi lisede çalışan öğretmenler, özel lisede çalışan öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 27: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; bu benim mesleğim diye düşünüyorum” İfadesine İlişkin Kurumlar Arasındaki t – Testi Sonuçları**

	<b>Kurum</b>	<b>f(n)</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>	<b>Sd</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Bu benim mesleğim diye düşünüyorum</b>	Resmi Lise	141	3,10	,92	227	-2,095	0,37
	Özel Lise	88	3,35	,75			



Tablo 27 incelendiğinde “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; bu benim mesleğim diye düşünüyorum” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin çalıştığı kuruma göre yapılan t – testi sonucunda  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre özel lisede çalışan öğretmenler, resmi lisede çalışan öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmişlerdir.

**Tablo 28: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp sakinleşmeye çalışıyorum” İfadesine İlişkin Kurumlar Arasındaki t – Testi Sonuçları**

	<b>Kurum</b>	<b>f(n)</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>	<b>Sd</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp sakinleşmeye çalışıyorum</b>	Resmi Lise	141	3,01	,69	227	2,912	,004
	Özel Lise	88	2,72	,76			

Tablo 28 incelendiğinde “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp sakinleşmeye çalışıyorum” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin çalıştığı kuruma göre yapılan t – testi sonucunda  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre resmi lisede çalışan öğretmenler özel lisede çalışan öğretmenlere göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 29: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; Medeni bir şekilde diyalog kurmaya çalışıyorum” İfadesine İlişkin Kurumlar Arasındaki t – Testi Sonuçları**

	<b>Kurum</b>	<b>f(n)</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>	<b>Sd</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Medeni bir şekilde diyalog kurmaya çalışıyorum</b>	Resmi Lise	141	3,36	,56	227	2,169	,031
	Özel Lise	88	3,19	,58			

Tablo 29 incelendiğinde “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; medeni bir şekilde diyalog kurmaya çalışıyorum” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin çalıştığı kuruma göre yapılan t – testi sonucunda  $p < 0,005$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre resmi lisede çalışan öğretmenler, özel lisede çalışan öğretmenlere göre daha olumlu sonuç bildirmiştir.

#### **IV.1.6. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Konusunda Eğitim Alıp Almamalarına İlişkin Bulguları**

**Tablo 30: Öğretmenlerin “Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” İfadesine İlişkin Stresle Başa Çıkma Konusunda Öğretmenlerin Eğitim Alıp Almamalarına Göre Yapılan t – Testi Sonuçları**

	<b>Stresle baş etme konusunda</b>	<b>f(n)</b>	$\bar{X}$	<b>SS</b>	<b>Sd</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması</b>	Eğitim aldım	30	2,46	,68	227	-2,042	,042
	Eğitim almadım	199	2,76	,75			

Tablo 30 incelendiğinde “Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda eğitim alıp almamalarına göre yapılan t – testi sonucunda  $p < 0,005$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre stresle başa çıkma konusunda eğitim almayanlar daha olumlu görüş bildirmişlerdir.

**Tablo 31: Öğretmenlerin “Öğrencilerin hep birden – toplu olarak – konuşmaları, uğultu çıkarmaları, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Stresle Başa Çıkma Konusunda Öğretmenlerin Eğitim Alıp Almamalarına Göre Yapılan t – Testi Sonuçları**

	Stresle baş etme konusunda	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
Öğrencilerin – hep birden – toplu olarak konuşmaları	Eğitim aldım	30	2,76	,77	227	-2,241	,026
	Eğitim almadım	199	3,10	,75			

Tablo 31 incelendiğinde “Öğrencilerin hep birden – toplu olarak – konuşmaları, uğultu çıkarmaları, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda eğitim alıp almamalarına göre yapılan t – testi sonucunda  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre stresle başa çıkma konusunda eğitim almayanlar daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 32: Öğretmenlerin “Derste sakız çiğnenmesi, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” İfadesine İlişkin Stresle Başa Çıkma Konusunda Öğretmenlerin Eğitim Alıp Almamalarına Göre Yapılan t – Testi Sonuçları**

	Stresle baş etme konusunda	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
Derste sakız çiğnenmesi	Eğitim aldım	30	2,06	1,01	227	-3,340	,001
	Eğitim almadım	199	2,69	,95			

Tablo 32 incelendiğinde “Derste sakız çiğnenmesi, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda eğitim alıp almamalarına göre yapılan t – testi sonucunda  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre stresle başa çıkma konusunda eğitim almayanlar daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 33: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; ortamdaki mümkünse uzaklaşıyorum” İfadesine İlişkin Stresle Başa Çıkma Konusunda Öğretmenlerin Eğitim Alıp Almamalarına Göre Yapılan t – Testi Sonuçları**

	Stresle baş etme konusunda	f(n)	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
Ortamdan mümkünse uzaklaşıyorum	Eğitim aldım	30	1,83	,87	227	2,603	,010
	Eğitim almadım	199	1,47	,68			

Tablo 33 incelendiğinde “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkma için; ortamdaki mümkünse uzaklaşıyorum” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda eğitim alıp almamalarına göre yapılan t – testi sonucunda  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre stresle başa çıkma konusunda eğitim alanlar, almayanlara göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

**Tablo 34: Öğretmenlerin “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; akademik olarak kendimi geliştirmeye çalışıyorum” İfadesine İlişkin Stresle Başa Çıkma Konusunda Öğretmenlerin Eğitim Alıp Almamalarına Göre Yapılan t – Testi Sonuçları**

<b>Akademik olarak kendimi geliştirmeye çalışıyorum</b>	<b>Stresle baş etme konusunda</b>	<b>f(n)</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>	<b>Sd</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
	Eğitim aldım	30	3,30	,70	227	1,983	,049
	Eğitim almadım	199	2,96	,86			

Tablo 34 incelendiğinde “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için; akademik olarak kendimi geliştirmeye çalışıyorum” ifadesi ile ilgili olarak öğretmenlerin stresle baş etme konusunda eğitim alıp almamalarına göre yapılan t – testi sonucunda  $p < 0,05$  düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmektedir.

Bulgulara göre stresle başa çıkma konusunda eğitim alanlar, almayanlara göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

#### IV.1.7. Öğretmenlerin Yaş Değişkenine İlişkin Bulguları

**Tablo 35: Öğretmenlerin Yaş Değişkenine Göre “Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci	Kareler Toplamı	SD	Kareler ortalaması	F	P
Gruplar Arası	14,561	4	3,640	6,255	1000
Gruplar İçi	130,356	224	,582		
Toplam	144,917	228			

#### Şıkların Frekans ve Düzeylere Göre Dağılımı

21 – 25 yaş		26 – 30 yaş		31 – 35 yaş		36 – 40 yaş		41 ve üzeri	
N	X	N	X	N	X	N	X	N	X
7	3,571	61	2,459	65	2,400	47	2,276	49	2,102

Tablo 35’te görüldüğü gibi öğretmenlerin yaş değişkenine göre “öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesine ilişkin yapılan varyans analizi değişkenine göre  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Bu görüşlerde 21 – 28 yaş arası öğretmenler (ort: 3,571) ile diğer öğretmenlere göre “Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesine daha fazla katılmaktadır.

**Tablo 36: Öğretmenlerin Yaş Değişkenine Göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum	Kareler Toplamı	SD	Kareler ortalaması	F	P
Gruplar Arası	5,610	4	1,403	4,614	,001
Gruplar İçi	68,093	224	,304		
Toplam	73,703	228			

#### Şıkların Frekans ve Düzeylere Göre Dağılımı

21 – 25 yaş		26 – 30 yaş		31 – 35 yaş		36 – 40 yaş		41 ve üzeri	
N	X	N	X	N	X	N	X	N	X
7	3,285	61	3,475	65	3,184	47	3,297	49	3,591

Tablo 36’da görüldüğü gibi öğretmenlerin yaş değişkenine göre “öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum” ifadesine ilişkin yapılan varyans analizi değişkenine göre  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Bu görüşlerde 41 ve üzeri yaş öğretmenler (ort: 3,591) ile diğer öğretmenlere göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum” ifadesine daha fazla katılmaktadır.

**Tablo 37: Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre “öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, biraz dinlendikten sonra stresten eser kalmıyor” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

<b>Biraz dinlendikten sonra stresten eser kalmıyor</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>SD</b>	<b>Kareler ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Gruplar Arası</b>	7,850	4	1,962	2,934	,022
<b>Gruplar İçi</b>	149,819	224	,669		
<b>Toplam</b>	157,668	228			

#### **Şıkların Frekans ve Düzeylere Göre Dağılımı**

<b>1 – 5 yıl</b>		<b>6 – 10 yıl</b>		<b>11 – 15 yıl</b>		<b>16 – 20 yıl</b>		<b>21 ve üzeri</b>	
<b>N</b>	<b>X</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>N</b>	<b>X</b>
43	2,581	71	2,662	65	2,692	23	3,260	27	2,740

Tablo 37’de görüldüğü gibi öğretmenlerin kıdem değişkenine göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, biraz dinlendikten sonra stresten eser kalmaz” ifadesine ilişkin yapılan varyans analizi değişkenine göre  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Bu görüşlerde 16 – 20 yıl arası kıdeme sahip öğretmenler (ort: 3,260) ile diğer öğretmenlere göre “öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, biraz dinlendikten sonra stresten eser kalmaz” ifadesine daha fazla katılmaktadır.



#### IV.1.8. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine İlişkin Bulguları

**Tablo 38: Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp rahatlıyorum” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp rahatlıyorum	Kareler Toplamı	SD	Kareler ortalaması	F	P
Gruplar Arası	6,294	4	1,573	2,997	,019
Gruplar İçi	117,593	224	,525		
Toplam	123,886	228			

#### Şıkların Frekans ve Düzeylere Göre Dağılımı

1 – 5 yıl		6 – 10 yıl		11 – 15 yıl		16 – 20 yıl		21 ve üzeri	
N	X	N	X	N	X	N	X	N	X
43	2,930	71	2,704	65	2,923	23	3,260	27	3,037

Tablo 38’de görüldüğü gibi öğretmenlerin kıdem değişkenine göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp rahatlıyorum” ifadesine ilişkin yapılan varyans analizi değişkenine göre  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Bu görüşlerde 16 – 20 yıl arası kıdeme sahip öğretmenler (ort; 3,260) ile diğer öğretmenlere göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp rahatlıyorum” ifadesine daha fazla katılmaktadır.

**Tablo 39: Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum	Kareler Toplamı	SD	Kareler ortalaması	F	P
Gruplar Arası	4,456	4	1,114	3,603	,007
Gruplar İçi	69,247	224	,309		
Toplam	73,703	228			

#### Şıkların Frekans ve Düzeylere Göre Dağılım

1 – 5 yıl		6 – 10 yıl		11 – 15 yıl		16 – 20 yıl		21 ve üzeri	
N	X	N	X	N	X	N	X	N	X
43	3,372	71	3,338	65	3,323	23	3,217	27	3,740

Tablo 39’da görüldüğü gibi öğretmenlerin kıdem değişkenine göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum” ifadesine ilişkin yapılan varyans analizi değişkenine göre  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Bu görüşlerde 21 ve üzeri yıl kıdeme sahip öğretmenler (ort: 3,740) ile diğer öğretmenlere göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum” ifadesine daha fazla katılmaktadır.

**Tablo 40: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre “Öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranıştır” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi	Kareler Toplamı	SD	Kareler ortalaması	F	P
Gruplar Arası	10,369	6	1,728	3,315	,004
Gruplar İçi	115,718	222	,521		
Toplam	126,087	225			

**Şıkların Frekans ve Düzeylere Göre Dağılımı**

TD ve Edebiyatı		Matematik		Fen Bilimleri Grubu		Yabancı Dil		Sosyal Bilimler Grubu		Güzel Sanatlar		Diğer	
N	X	N	X	N	X	N	X	N	X	N	X	N	X
47	2,255	48	2,416	28	2,250	33	2,333	43	2,418	11	2,909	19	1,789

Tablo 40’ta görüldüğü gibi öğretmenlerin branş değişkenine göre “öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” ifadesine ilişkin yapılan varyans analizi değişkenine göre  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Bu görüşlerde Güzel Sanatlar branşına dahil öğretmenlerin (ort: 2,909) ile diğer branştaki öğretmenlere göre “öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” ifadesine daha fazla katıldıkları görülmektedir.

#### IV.1.9. Öğretmenlerin Branş Değişkenine İlişkin Bulguları

**Tablo 41: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre “Öğrencilerin dersle ilgili araç – gereçlerini getirmemesi, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Öğrencilerin dersle ilgili araç gereçlerin getirmemesi	Kareler Toplamı	SD	Kareler ortalaması	F	P
Gruplar Arası	15,428	6	2,571	5,150	,000
Gruplar İçi	110,851	222	,499		
Toplam	126,279	228			

#### Şıkların Frekans ve Düzeylere Göre Dağılımı

TD ve Edebiyatı		Matematik		Fen Bilimleri Grubu		Yabancı Dil		Sosyal Bilimler Grubu		Güzel Sanatlar		Diğerleri	
N	X	N	X	N	X	N	X	N	X	N	X	N	X
47	2,851	48	2,583	28	2,642	33	2,909	43	2,744	11	3,545	19	2,210

Tablo 41’de görüldüğü gibi öğretmenlerin branş değişkenine göre “öğrencilerin dersle ilgili araç gereçlerini getirmemesi, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” ifadesine ilişkin yapılan varyans analizi değişkenine göre  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Bu görüşlerde Güzel sanatlar branşına dahil öğretmenlerin (ort: 3,545) ile diğer branştaki öğretmenlere göre “öğrencilerin dersle ilgili araç – gereçlerini getirmemesi, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” ifadesine daha fazla katıldıkları görülmektedir.

**Tablo 42: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre “Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması	Kareler Toplamı	SD	Kareler ortalaması	F	P
Gruplar Arası	9,231	6	1,539	2,884	,010
Gruplar İçi	118,437	222	,533		
Toplam	127,668	228			

#### Şıkların Frekans ve Düzeylere Göre Dağılımı

TD ve Edebiyatı		Matematik		Fen Bilimleri Grubu		Yabancı Dil		Sosyal Bilimler Grubu		Güzel Sanatlar		Diğerleri	
N	X	N	X	N	X	N	X	N	X	N	X	N	X
47	2,872	48	2,541	28	2,857	33	2,636	43	2,907	11	2,909	19	2,263

Tablo 42’de görüldüğü gibi öğretmenlerin branş değişkenine göre “öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesine ilişkin yapılan varyans analizi değişkenine göre  $p < 0,05$  düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Bu görüşlerde Güzel sanatlar branşına dahil öğretmenlerin (ort: 2,909) ile diğer branştaki öğretmenlere göre “öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır” ifadesine daha fazla katıldıkları görülmektedir.

**Tablo 43: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre “Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci	Kareler Toplamı	SD	Kareler ortalaması	F	P
<b>Gruplar Arası</b>	14,530	6	2,422	4,123	,001
<b>Gruplar İçi</b>	130,387	222	,587		
<b>Toplam</b>	144,917	228			

#### Şıkların Frekans ve Düzeylere Göre Dağılımı

TD ve Edebiyatı		Matematik		Fen Bilimleri Grubu		Yabancı Dil		Sosyal Bilimler Grubu		Güzel Sanatlar		Diğerleri	
N	X	N	X	N	X	N	X	N	X	N	X	N	X
47	2,404	48	2,625	28	1,928	33	2,484	43	2,418	11	2,454	19	1,842

Tablo 43’te görüldüğü gibi öğretmenlerin branş değişkenine göre “Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” ifadesine ilişkin yapılan varyans analizi değişkenine göre  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Bu görüşlerde Matematik branşına dahil öğretmenlerin (ort: 2,625) ile diğer branştaki öğretmenlere göre “ Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” ifadesine daha fazla katıldıkları görülmektedir.

**Tablo 44: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre “Öğrencinin sınıfta ders esnasında telefon, müzik çalar vb. ile uğraşması öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Öğrencinin sınıfta ders esnasında telefon, müzik çalar vb. ile uğraşması	Kareler Toplamı	SD	Kareler ortalaması	F	P
<b>Gruplar Arası</b>	13,772	6	2,295	3,733	,001
<b>Gruplar İçi</b>	136,490	222	,615		
<b>Toplam</b>	150,262	228			

#### Şıkların Frekans ve Düzeylere Göre Dağılımı

TD ve Edebiyatı		Matematik		Fen Bilimleri Grubu		Yabancı Dil		Sosyal Bilimler Grubu		Güzel Sanatlar		Diğerleri	
N	X	N	X	N	X	N	X	N	X	N	X	N	X
47	3,063	48	3,104	28	2,964	33	3,151	43	2,860	11	2,454	19	2,315

Tablo 44’te görüldüğü gibi öğretmenlerin branş değişkenine göre “öğrencinin sınıfta ders esnasında telefon, müzik çalar vb. ile uğraşması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” ifadesine ilişkin varyans analizi değişkenine göre  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Bu görüşlerde Yabancı dil branşına dahil öğretmenlerin (ort: 3,151) ile diğer branştaki öğretmenle göre “öğrencinin sınıfta ders esnasında telefon, müzik çalar vb. ile uğraşması, öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışdır” ifadesine daha fazla katıldıkları görülmektedir.

**Tablo 45: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum	Kareler Toplamı	SD	Kareler ortalaması	F	P
<b>Gruplar Arası</b>	14,915	6	2,486	4,229	,000
<b>Gruplar İçi</b>	130,500	222	,588		
<b>Toplam</b>	145,415	228			

#### **Şıkların Frekans ve Düzeylere Göre Dağılımı**

TD ve Edebiyatı		Matematik		Fen Bilimleri Grubu		Yabancı Dil		Sosyal Bilimler Grubu		Güzel Sanatlar		Diğerleri	
N	X	N	X	N	X	N	X	N	X	N	X	N	X
47	2,851	48	2,354	28	2,428	33	2,363	43	2,302	11	2,000	19	2,000

Tablo 45’te görüldüğü gibi öğretmenlerin branş değişkenine göre “öğrenci davranışlarının yarattığı, stresle başa çıkmak için, sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum” ifadesine ilişkin varyans analizi değişkenine göre  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Bu görüşlerde Türk Dili ve Edebiyatı branşına dahil öğretmenlerin (ort: 2851) ile diğer branştaki öğretmenlere göre “öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum” ifadesine daha fazla katıldıkları görülmektedir.



**Tablo 46: Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, farklı işlere zaman ayırarak kafa dağıtıyorum” İfadesine İlişkin Varyans Analizi Sonuçları**

Farklı işlere zaman ayırarak kafa dağıtıyorum	Kareler Toplamı	SD	Kareler ortalaması	F	P
Gruplar Arası	14,297	6	2,383	4,186	,001
Gruplar İçi	126,375	222	,569		
Toplam	140,672	228			

**Şıkların Frekans ve Düzeylere Göre Dağılımı**

TD ve Edebiyatı		Matematik		Fen Bilimleri Grubu		Yabancı Dil		Sosyal Bilimler Grubu		Güzel Sanatlar		Diğerleri	
N	X	N	X	N	X	N	X	N	X	N	X	N	X
47	2,425	48	2,312	28	2,464	33	3,000	43	2,604	11	3,090	19	2,368

Tablo 46’da görüldüğü gibi öğretmenlerin branş değişkenine göre “Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için, farklı işlere zaman ayırarak kafa dağıtıyorum” ifadesine ilişkin varyans analizi değişkenine göre  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Bu görüşlerde Güzel sanatlar branşına dahil öğretmenlerin (ort: 3.090) ile diğer branştaki öğretmenlere göre “öğrenci davranışlarının yarattığı stresle baş etmek için, farklı işlere zaman ayırarak kafa dağıtıyorum” ifadesine daha fazla katıldıkları görülmektedir.

## **V. BÖLÜM**

### **SONUÇLAR**

Bu bölümde, ortaöğretim kurumlarındaki öğretmenlerin öğrenci davranışlarının yarattığı stres ve stresle başa çıkma konusunda, öğretmenlerin neleri uyguladığı ile ilgili sonuçlar verilmiştir.

#### **V.1. Öğretmenlerin Kişisel Bilgilerine İlişkin Sonuçlar**

1. Beşiktaş ilçesine bağlı orta öğretim kurumlarında daha fazla bayan öğretmenin görev yaptığı görülmektedir; fakat cinsiyetler arası farkın çok fazla olmadığı görülmektedir.

2. Öğretmenlerin büyük bir çoğunluğu 31 – 35 yaşları arasındadır. Görev yapan genç öğretmenlerin (21 – 25) yaş ile çok az sayıda olduğu görülmektedir.

3. Öğretmenlerin mesleki kıdemlerinin (6 – 10) yıl arasında yoğunluk kazandığı görülmektedir.

4. Öğretmenlerin çoğunluğu resmi lisede görev yapmaktadır.

5. Öğretmenlerin büyük çoğunluğunun matematik branşına, ardından Türk dili ve edebiyatı branşına dahil olduğu görülmektedir.

6. Öğretmenlerin büyük çoğunluğunun stresle baş etme konusunda eğitim almadığı görülmektedir.

#### **V.2. Öğrenci Davranışlarının Öğretmenlerde Stres Yaratma Düzeyine İlişkin Soruların Sonuçları**

Öğrenci davranışlarının öğretmenlerde stres yaratma düzeyine ilişkin sorulara verilen yanıtların düzeylere göre sıralaması aşağıdaki gibidir.

1. Uyarılan öğrencinin öğretmene saygısızca cevap vermesi kırıcı sözler sarf etmesi (ort: 353) ile ileri düzeyde stres yaratan bir durum olarak görülmektedir.

2. Öğrencinin sınıfta öğretmen yokmuş gibi davranması (ort: 3,35) ile yine stres yaratan durumların başında gelmektedir.

3. Öğrencilerin sınıfta birbirleriyle kavga etmeleri gürültü çıkarmaları (ort: 313) ile stres yaratan durumlar arasında üçüncü sırada yer almaktadır.

4. Öğrencinin derse katılmaması, ders esnasında başka şeylerle meşgul olması (ort: 313) ile stres yaratan durumlar arasında yer almaktadır.

5. Öğrencinin saygısız, duyarsız ilkesiz amaçsız ve savurgan olması (ort: 311) ile stres yaratan durumlar arasında beşinci sırada yer almaktadır.

6. Öğrencilerin hep birden – toplu olarak konuşmaları uğultu çıkarmaları (ort: 3,05) ile yine stres yaratan davranışlar arasında altıncı sırada yer almaktadır.

7. Öğrencinin dikkat dağıtan anlamsız sesler çıkarması (ort: 2,98) ile diğer davranışlara göre stres yaratma düzeyi düşük olan ve yedinci sırada yer alan bir davranış olarak görülmektedir.

8. Öğrencinin sınıfta ders esnasında telefon müzik çalar vb. ile uğraşması (ort: 2,94) ile stres yaratan bir durum olarak sekizinci sırada yer almaktadır.

9. Öğrencinin dersle alakası olmayan kahkahaları (ort: 2,90) ile stres yaratan bir durumdur.

10. Öğrencinin sorumluluk duygusu taşımaması (ort: 2,75) ile stres yaratan bir durum olarak onuncu sırada yer almaktadır.

11. Öğrencilerin dersle ilgili – araç – gereçlerini getirmemesi (ort: 2,73) ile on birinci sırada yer alan bir durum olarak görülmektedir.

12. Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması (ort: 2,72) ile on ikinci sırada yer alan bir durum olarak görülmektedir.

13. Derste sakız çiğnenmesi (ort: 2,61) ile diğer davranışlara göre daha az stres yaratan öğrenci davranışı olarak on üçüncü sırada yer almaktadır.

14. Dersten kaçmak, çıkmak isteyen öğrenci (ort: 2,51) ile daha az stres yaratan davranışlar arasındadır.

15. Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci (ort: 2,36) ile stres düzeyi diğer davranışlara göre daha düşük davranışlar arasındadır.

16. Öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi (ort: 2,32) ile stres düzeyi düşük davranışlardan biri olarak on altıncı sırada yer almaktadır.

17. Öğrencinin ders esnasında dersle alakası olmayan sorular sorması (ort: 2,31) ile stres düzeyi en düşük davranış olarak görülmektedir.

### **V.3. Öğrenci Davranışlarının Yarattığı Stres ile Başa Çıkma Düzeyine İlişkin Soruların Sonuçları**

Öğretmenlerin öğrenci davranışlarının yarattığı stresle nasıl baş ettiklerine dair soruların yanıtları düzeylere göre sıralaması aşağıdaki gibidir.

1. Öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum ifadesi (ort: 3,37) ile en çok tercih edilen stresle başa çıkma yöntemi olarak görülmektedir.

2. Medeni bir şekilde diyalog kurmaya çalışıyorum (ort: 3,29) ile ikinci sırada.

3. Bu benim mesleğim diye düşünüyorum ifadesi (ort: 3,20) ile üçüncü sırada.
4. Öğrencilerin sevgisini kazanarak stres yaratan durumları daha aza indirmeye çalışıyorum ifadesi (ort: 3,18) ile dördüncü sırada.
5. Akademik olarak kendimi geliştirmeye çalışıyorum ifadesi (ort: 3,01) ile beşinci sırada.
6. Karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp sakinleşmeye çalışıyorum ifadesi (ort: 2,90) ile altıncı sırada.
7. Biraz dinlendikten sonra stresten eser kalmıyor ifadesi (ort: 2,72) ile yedinci sırada.
8. Farklı işlere zaman ayırarak kafa dağıtıyorum ifadesi (ort: 2,55) ile sekizinci sırada.
9. Okul hayatını dışarıda unutmaya çalışıyorum ifadesi (ort: 2,51) ile dokuzuncu sırada.
10. İşimle ilgili olarak öğretmen arkadaşlarla konuşup deşarj oluyorum ifadesi (ort: 2,49) ile onuncu sırada.
11. Sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum ifadesi (ort: 2,41) ile on birinci sırada.
12. Okul dışında spor yapıp rahatlıyorum ifadesi (ort: 2,02) ile on ikinci sırada.
13. Polyanna'yı oynuyorum ifadesi (ort: 1,72) ile on üçüncü sırada.
14. Bağırıp çağırıyorum. kötü sözler sarf ediyorum sonunda rahatlıyorum ifadesi (ort: 1,66) ile on dördüncü sırada.

15. Ortamdan mümkünse uzaklaşıyorum ifadesi (ort: 1,51) ile on beşinci sırada.

16. Bana ne demeyi öğrendim ifadesi (ort: 1,37) ile on altıncı sırada.

17. İstif etmeyi yada rapor veya izin almayı düşünüyorum ifadesi (ort: 1,31) ile on yedinci sırada.

18. Psikoloğa gidip uzman görüşü alıyorum ifadesi (ort: 1,24) ile on sekizinci sırada yer alan ifadeler olarak görülmektedir.

#### **V.4. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuçlar**

“Öğrencilerin dersle ilgili araç gereçlerini getirmemesi”

“Öğrencinin derse katılmaması, ders esnasında başka şeylerle meşgul olması”

“Öğrencinin ders esnasında dersle alakası olmayan sorular sorması”

“Öğrencinin sınıfta öğretmen yokmuş gibi davranması”

“Öğrencilerin sınıfta birbirleriyle kavga etmeleri, gürültü çıkarmaları”

“Öğrencilerin hep birden toplu olarak konuşmaları uğultu çıkarmaları”

“Öğrencinin sorumluluk duygusu taşımaması”

“Öğrencinin saygısız, duyarsız, ilkesiz, amaçsız ve savurgan olması”

“Dersten kaçmak, çıkmak isteyen öğrenci”

davranışları öğretmenlerde stres yaratan davranışlardır, ifadesine ankete katılan kadın öğretmenler, erkek öğretmenlere göre daha fazla katılmaktadırlar.

“Sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum”

“İstifa etmeyi ya da rapor veya izin almayı düşünüyorum” ifadeleri öğrenci davranışlarının yarattığı stresle baş etme tekniği olarak görülürken kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre bu görüşlere daha fazla katılmaktadır.

“Okul dışında spor yapıp rahatlıyorum”

ifadesine erkek öğretmenler, kadın öğretmenlere göre daha fazla katılmaktadır.

“Psikoloğa gidip uzman görüşü alıyorum” ve “Polyanna’yı oynuyorum” ifadelerine ise yine kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre daha fazla katılmaktadır.

### **V.5. Öğretmenlerin Çalıştığı Kurumu Değişkenine İlişkin Sonuçlar**

“Öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi”

“Öğrencilerin hep birden – toplu olarak konuşmaları, uğultu çıkarması”

“Öğrencinin saygısız, duyarsız, ilkesiz, amaçsız ve savurgan olması”

“Öğrencinin dikkat dağıtan anlamsız sesler çıkarması”

İfadelerine resmi lisede çalışan öğretmenler özel lisede çalışan öğretmenlere göre daha fazla katılmaktadır.

“Bu benim mesleğim diye düşünüyorum” ifadesine özel lisede çalışan öğretmenler resmi lisede çalışan öğretmenlere göre daha fazla katılmaktadır.

Öğretmenlerin öğrenci davranışlarının neden olduğu stresle başa çıkmak için kullandıkları yöntemlerden bir diğeri olan;

“Karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp sakinleşmeye çalışıyorum” ve “Medeni bir şekilde diyalog kurmaya çalışıyorum” ifadesine resmi lisede çalışan öğretmenler, özel lisede çalışan öğretmenlere göre daha fazla katılmaktadır.

### **V.6. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Konusunda Eğitim Alıp Almadıklarına İlişkin Sonuçlar**

“Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması”

“Öğrencilerin hep birden – toplu olarak konuşmaları”

“Derste sakız çiğnenmesi” ifadelerine stresle başa çıkma konusunda eğitim almamayan öğretmenler, alanlara göre daha fazla katılmaktadırlar.

“Ortamdan mümkünse uzaklaşıyorum” ve

“Akademik olarak kendimi geliştirmeye çalışıyorum” ifadelerine ise stresle başa çıkma konusunda eğitim alanlar, olmamayanlara göre daha fazla katılmaktadır.

### **V.7. Öğretmenlerin Yaş Değişkenine İlişkin Sonuçlar**

“Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci” ifadesine 21 – 25 yaş arasındaki öğretmenler daha fazla katılmaktadır.

“Sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum” ifadesine 41 ve üzeri yaş öğretmenlerin daha fazla katıldığı görülmektedir.

### **V.8. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine İlişkin Sonuçlar**

“Biraz dinlendikten sonra stresten eser kalmıyor” ifadesine 16 – 20 yıl arası kıdeme sahip öğretmenlerin daha fazla katıldığı görülmektedir.

“Karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp rahatlıyorum” ifadesine 16 – 20 yıl arası kıdeme sahip öğretmenlerin daha fazla katıldığı görülmektedir.

“Sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum” ifadesine 21 ve üzeri yıl kıdeme sahip öğretmenlerin daha fazla katıldığı görülmektedir.

### **V.9. Öğretmenlerin Branş Değişkenine İlişkin Sonuçlar**

“Öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi”

“Öğrencilerin dersle ilgili araç – gereçlerini getirmemesi”

“Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması”

“Farklı işlere zaman ayırarak kafa dağıtıyorum” ifadelerine Güzel sanatlar branşına dahil olan öğretmenlerin daha fazla katıldığı görülmektedir.

“Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci” ifadesine matematik branşına dahil öğretmenlerin daha fazla katıldığı görülmektedir.

“Öğrencinin sınıfta ders esnasında telefon, müzik çalar vb. ile uğraşması” ifadesine yabancı dil branşındaki öğretmenlerin daha fazla katıldığı görülmektedir.

“Sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum” ifadesine Türk dili ve edebiyatı branşında ki öğretmenlerin daha fazla katıldığı görülmektedir.



## **VI. BÖLÜM**

### **TARTIŞMALAR**

#### **VI.1. Öğretmenlerin Kişisel Bilgilerine İlişkin Tartışmalar**

Araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyete ilişkin dağılımı tablo 1’de incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin %53,3’ünün kadın, %46,7’sinin erkek öğretmenlerden oluştuğu görülmektedir. bu da bize öğretmenlik mesleğinin daha çok kadınlar tarafından icra edildiği konusunda bir fikir vermektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaşlarına ilişkin dağılımı tablo 2’de incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin %65’inin 31 – 35 yaş arasında yoğunlaştığı hemen ardından da 26 – 30 yaş arasındaki öğretmenlerin geldiği görülmektedir. Genel olarak öğretmenlerin yaş ortalamalarının genç olduğu görülmekle birlikte mesleğe yeni başlamış genç öğretmenlerin sayısının çok az olduğu tespit edilmiştir.

Yine araştırmaya katılan öğretmenlerin mesleki kıdemlerine ilişkin bilgiler tablo üçte görülmektedir. Tablo incelendiğinde öğretmenlerin mesleki kıdemlerinin 6 – 10 yıl ile birinci, 11 – 15 yıl ile ikinci sırada yoğunlaştığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin %61,4’ü resmi lisede, %38,4’ü özel lisede çalışmaktadır.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin branşlarına ilişkin dağılımı tablo 5’te görüldüğü gibi %21,0 ile Matematik öğretmenleri çoğunlukta hemen ardından da %20,5’lik bir dilimde de Türk dili ve edebiyatı öğretmenleri yer almaktadır. Öğretmenlerin %4,8 gibi küçük bir dilimi güzel sanatlar branşında yoğunlaşmaktadır. Bu veriler bize teorik derslerin fazlalığını, pratik derslere de fazla yer verilmediğini göstermektedir. Öğrencilerin istenmeyen davranışlar sergilemesinde müfredat programlarının sıkıcılığı etkili rol oynamaktadır. Öğrencilerin pratik derslerin azlığı nedeni ile sıkıldığı düşünülmektedir.

Bu veriler ışığında tahmin edilmektedir. Öğrencilerin dersten sıkılmaları istenmeyen davranışların oluşumunu hızlandırmakta dolayısıyla öğretmenlerin strese girmesi de zincirleme bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin %86,9'luk bir bölümünün stresle başa çıkmak için eğitim almadığı, alan %13,1'lik bölümünün ise araştırma esnasında ifade ettikleri gibi kendi çabalarıyla bu eğitimi aldığı bilinmektedir. Bu da bize öğretmenlerin yoğun stresler yaşamalarına rağmen yeterli düzeyde bilgilendirilmediğini isteseler bile ekonomik ve sosyal bir takım nedenlerden dolayı bunu başaramadıklarını göstermektedir.

## **VI.2. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışmalar**

Bu kısımda öğretmenlerin cinsiyet değişkenine ilişkin elde edilen bulgular tartışılmıştır. Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine ilişkin yapılan “t” testinde 35 sorudan 14 soruya verilen cevaplar anlamlıdır.

“Öğrencilerin dersle ilgili araç gereçlerini getirmemesi”

“Öğrencinin derse katılmaması, ders esnasında başka şeylerle meşgul olması”

“Öğrencinin ders esnasında dersle alakası olmayan sorular sorması”

“Öğrencinin sınıfta öğretmen yokmuş gibi davranması”

“Öğrencilerin sınıfta birbirleriyle kavga etmeleri gürültü çıkarmaları”

“Öğrencilerin hep birden – toplu olarak konuşmaları uğultu çıkarması”

“Öğrencinin sorumluluk duygusu taşımaması”

“Öğrencinin saygısız duyarsız, ilkesiz, amaçsız ve savurgan olması”

“Dersten kaçmak, çıkmak isteyen öğrenci” davranışı kadın öğretmenlerde daha çok stres yaratmaktadır. Bu veriler bize erkek öğretmenlerin hangi şekilde olursa olsun stresle başa çıkma konusunda biraz daha başarılı olduğu fikrini vermektedir. kadın öğretmenlerle, erkek öğretmenlerin sosyal statülerinin bir olmamasının stresle başa çıkma konusunda etkili olabileceği düşünülmektedir.

Öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda uyguladığı yöntemlerin ne olduğu konusunda yapılan araştırmada, öğretmenlerin stres yaşamasına rağmen işlerinden ayrılmak istemedikleri tespit edilmiştir. Kadın ve erkek öğretmenlerin stresten kurtulmak için en son düşündükleri yöntemlerden birisi “istifa etmeyi yada rapor veya izin almayı düşünüyorum” ifadesidir.

Bu ifadeyi kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre biraz daha fazla düşündüğü tespit edilmiştir.

Yine stresle başa çıkma konusunda kadın öğretmenler erkek öğretmenlere göre “Sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum” ifadesine daha fazla katılmaktadırlar.

“Okul dışında spor yapıp rahatlıyorum” ifadesine ise erkek öğretmenler kadın öğretmenlere göre daha fazla katılmaktadır. Bunun sebebinin kadın öğretmenlerin evlerine gittiğinde ev işi, çocuk, yemek vs. gibi işlere zaman ayırmak zorunda olması ve ekonomik yetersizliklerin bu tarz faaliyetlere imkan vermemesi ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Erkek öğretmenlerin ev ile ilgili sorumluluklarının az olması stresle başa çıkma konusunda spor yapmaya daha fazla zaman ayırmalarına neden olmaktadır.

“Psikoloğa gidip uzman görüşü alıyorum” ve “Polyanna’yı oynuyorum” ifadelerine kadın öğretmenler daha fazla yer vermektedir.

### **VI.3. Öğretmenlerin Çalıştığı Kurum Değişkenine İlişkin Tartışmalar**

Bu kısımda öğretmenlerin çalıştığı kurum değişkenine ilişkin elde edilen bulgular tartışılmıştır. Öğretmenlerin çalıştığı kurum değişkenine ilişkin yapılan “t” testinde 35 sorudan 7 soruya verilen cevaplar anlamlıdır.

“Öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi”

“Öğrencilerin hep birden toplu olarak konuşmaları, uğultu çıkarması”

“Öğrencinin saygısız, duyarsız, ilkesiz amaçsız ve savurgan olması”

“Öğrencinin dikkat dağıtan anlamsız sesler çıkarması”

ifadelerine resmi lisede çalışan öğretmenler daha fazla katılarak bu davranışların öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışları olduğunu düşünmektedirler. Resmi lisede görev yapan öğretmenlerin bu davranışlardan daha çok rahatsız olmalarının bir sebebinin sınıfların kalabalık olması ile ilgili olduğu düşünülmektedir.

Kalabalık olan sınıflarda birkaç öğrencinin yaptığı davranış diğer öğrencilere örnek olmakta ve bu tarz davranışlar daha yoğun yaşanmakta, öğretmenin kontrolünü azaltmaktadır. Oysaki özel lisede sınıflardaki öğrenci sayısının düşük olması öğretmenin sınıfa hakimiyetini kolaylaştırmakta. Hakimiyeti güçlenen öğretmen bu tarz davranışlardan çok etkilenmemektedir.

Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkma konusunda özel lisede çalışan öğretmenler resmi lisede çalışan öğretmenlere göre daha iyimser davranarak “Bu benim mesleğim diye düşünüyorum” şeklinde daha fazla görüş bildirmiştir.

“Karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp sakinleşmeye çalışıyorum” ve “Medeni bir şekilde diyalog kurmaya çalışıyorum” ifadesine resmi lisedeki öğretmenler, özel lisedeki öğretmenlere göre daha fazla katılmışlardır.

#### **VI.4. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Konusunda Eğitim Alıp Almamalarına İlişkin Tartışmalar**

Bu kısımda öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda eğitim alıp almamalarına ilişkin elde edilen bulgular tartışılmıştır. Öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda eğitim alıp almamalarına ilişkin yapılan “t” testinde 35 sorudan 5 soruya verilen cevaplar anlamlıdır.

“Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması”

“Öğrencilerin hep birden – toplu olarak konuşmaları”

“Derste sakız çiğnenmesi” ifadelerine stresle başa çıkma konusunda eğitim almadım diyen öğretmenler daha fazla katılmakta bu davranışların stres yaratan öğrenci

davranışı olduğunu belirtmektedir. Görülüyor ki stresle başa çıkma konusunda eğitim alan öğretmenler bazı davranışları tölere edebilmekte ve daha az strese girmektedir.

Bu da bize öğretmenlerin stres kontrolü konusunda eğitim almalarının olumlu sonuçlar doğuracağını göstermektedir.

Öğrenci davranışlarından kaynaklanan stresle başa çıkma konusunda;

“Ortamdan mümkünse uzaklaşıyorum” ve “Akademik olarak kendimi geliştirmeye çalışıyorum” ifadesine stresle başa çıkma konusunda eğitim alanlar, almayanlara göre daha olumlu görüş bildirmiştir.

#### **VI.5. Öğretmenlerin Branş Değişkenine İlişkin Tartışmalar**

Bu kısımda öğretmenlerin branş değişkenine ilişkin yapılan varyans analizinde 35 sorudan 7'sinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

“Öğrencilerin vaktinde derse gelmemeleri” (ort: 2,909) ile, “Öğrencilerin dersle ilgili araç gereçlerini getirmemesi” (ort: 3,545) ile, “Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması” (ort: 2,909) ile güzel sanatlar branşındaki öğretmenler tarafından daha olumlu olarak belirtilmektedir.

“Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci davranışı” (ort: 2,625) ile matematik branşına dahil olan öğretmenler tarafından daha olumlu olarak ifade edilmekte stres yaratan öğrenci davranışı olarak görülmektedir.

“Öğrencinin sınıfta ders esnasında telefon müzik çalar vs. ile uğraşması” (ort: 3,151) ile yabancı dil branşına dahil olan öğretmenler tarafından daha olumlu olarak ifade edilmekte ve stres yaratan öğrenci davranışı olarak görülmektedir.

Öğretmenleri, öğrenci davranışlarından kaynaklanan stresle başa çıkma konusunda “Sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum ifadesi” (ort: 2,851) ile Türk

dili ve edebiyatı öğretmenleri tarafından daha olumlu bir yöntem olarak ifade edilmektedir.

“Farklı işlere zaman ayırarak kafa dağıtıyorum” ifadesine (ort: 3,090) ile Güzel Sanatlar branşına dahil olan öğretmenler daha olumlu görüş bildirmişlerdir.

#### **VI.6. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine İlişkin Tartışmalar**

Bu kısımda öğretmenlerin kıdem değişkenine ilişkin yapılan varyans analizinde 35 sorudan 3'ünün anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkma konusunda öğretmenlerin

“Biraz dinlendikten sonra stresten eser kalmıyor” ifadesine (ort: 3,260) ile 16 – 20 yıl arası kıdeme sahip öğretmenlerin daha olumlu görüş bildirdiği görülmektedir.

“Karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp sakinleşmeye çalışıyorum” ifadesine (ort: 3,260) ile 16 – 20 yıl arası kıdeme sahip öğretmenler daha olumlu görüş bildirmiştir.

“Sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum” ifadesine (ort: 3,740) ile 21 ve üzeri yıl kıdeme sahip öğretmenler daha olumlu görüş bildirmiştir.

#### **VI.7. Öğretmenlerin Yaş Değişkenine İlişkin Tartışmalar**

Bu kısımda öğretmenlerin kıdem değişkenine ilişkin yapılan varyans analizinde 35 sorudan 2'sinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

“Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci” davranışı öğretmenlerde stres yaratan öğrenci davranışıdır ifadesi (ort: 3,571) ile 21 – 25 yaş arasındaki öğretmenler tarafından daha çok ifade edilmektedir.

Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkma konusunda “Sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum” ifadesi (ort: 3,591) ile 41 ve üzeri yaş öğretmenler tarafından daha çok ifade edilmektedir.

## VII. BÖLÜM

### ÖNERİLER

Araştırmanın son ana bölümü olan bu bölümde, yapılan literatür taramasından ve elde edilen sonuçlardan faydalanarak önerilerde bulunulmuştur.

Disiplin bireye hangi davranışının doğru ve iyi olduğunu, hangi davranışının kötü ve yanlış olduğunu öğretmek ve bireyin öğrendiklerine göre davranıp davranmadığını denetlemektedir. Sınıfta disiplin ise öğrenme ortamının düzenini bozucu ve öğrenme yaşantılarını engelleyici öğrenci davranışlarına ilişkin öğretmen tepkilerini içermektedir. Sıraya girmek, arkadaşlarıyla derste konuşmamak, sınıfta sırada oturmamak, bağırarak, acayip sesler çıkarmak gibi davranışlar disiplini bozan davranışlardır.

Disiplin kurallarına aykırı davranışlar, eğitsel etkinlikler için engel oluşturacağından, hiç kimse tarafından istenmez. Olumsuz davranışlar etkisini o davranışı yapan üzerinde gösterir. Sınıfta azarlanır, sevilmez, istenmez. Bunun ötesinde öğretmeni, sınıfın bütünü ve dersi olumsuz etkiler. Sınıfta kalkıp dolaşmak, garip sesler çıkarmak bütün sınıfı etkileyen olumsuz davranışlardır. Daha ileri boyuttaki geçimsizlik, kavga etmek gibi davranışlar okulu, aileyi etkileyen davranışlardır.

Arkadaşlarına, okul eşyalarına zarar verme, bağırma, izin almadan konuşmak, kırıcı konuşmalar, arkadaşlarıyla konuşarak onların dersi dinlemesini engelleme, sınıf kurallarına uymama, saygısızlık, kopya çekme, sıraya girmemek sınıfta sık rastlanan disiplini bozan davranışlardır.

(Ünal, Ada, s. 50, 51, 2003)

Yukarıda disiplini bozan davranışlar olarak verilen öğrenci davranışlarının okullarda sıkça rastlanan istenmeyen, öğrenci davranışları olarak görülmektedir. yine belirtildiği gibi bu tarz davranışların sonucunda öğrenci, öğretmen, aileler ve okul yönetimi ciddi sıkıntılar yaşamaktadır. Bu davranışların neden sergilendiği ile ilgili

olarak araştırmamızın ilgili yayınlar bölümünde yer alan çeşitli nedenler vardır. Kısaca hatırlayacak olursak bunlar;

1. İstenmeyen davranışların sınıf dışı etkenleri
2. İstenmeyen davranışların sınıf içi etkenleri olmak üzere ikiye ayrıldığını görmekteyiz.

Bu davranışların kaynağı ne olursa olsun öğrenciler tarafından yapıldığında öğretmende çeşitli düzeylerde stres yarattığı görülmektedir. Araştırmamızın konusu olan öğrenci davranışlarının öğretmenler üzerinde yarattığı stres ve başa çıkma yolları ile ilgili olarak çarpıcı sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlar çerçevesinde ;

istenmeyen davranışların önlenmesine yönelik çalışmaların neler olabileceği  
istenmeyen davranışların öğretmen de yarattığı stresin en aza indirilmesi konusunda neler yapılabileceği ve  
öğretmenlerin yaşadığı stresle başa çıkma konusunda nelerin uygulanabileceği konusunda çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

İstenmeyen davranışların önlenmesine yönelik ilk olarak öğrencilerin aileler tarafından okula bilgilendirilerek gönderilmesi gerekmektedir. İstenmeyen davranışların oluşmasında öğrencinin aileden, çevreden öğrendiği çeşitli davranışların etkisinin olduğu bilinmektedir. Olumsuz, aile ve evre koşullarında yetişmiş bir öğrencinin bu olumsuzlukları sınıfa taşıdığını yapılan araştırmalarda görmekteyiz.

Gerekli bilgiye sahip olarak okula gelen öğrenci, arkadaş çevresinden etkilenerek de olumsuz davranışlar sergileyebilmektedir. Okulda yaşanan bu tarz olaylarda davranışın arkasındaki asıl sebebin ortaya çıkarılması gerekmektedir. Sonuçlara bakılarak hareket edilirse problemin çözümü zorlaşacak hatta aynı problemin yeniden yaşanacağı da görülecektir.

Bu nedenle okulda öğrencinin dersine giren öğretmenlerle rehberlik servisinin işbirliği içinde öğrencinin problemine yardımcı olmaları gerekmektedir.



İstenmeyen davranışların önlenmesine yönelik yapılması gerekenlerden bir diğeri ise derse giren öğretmenlerin dersi planlı programlı işlemeleri, derslerine zamanında girmeleri, dersi anlatırken sadece düz anlatım yöntemini kullanmak yerine araç – gereç ve malzeme kullanmaları gerekmektedir.

Öğretmenin dersi öğrencinin ilgisin çekebilecek bir hale getirmesi de faydalı olacaktır. Öğrenci derste edindiği bilginin nerede işine yarayacağını bilirse, dersi daha iyi dinleyecektir. Yine öğretmenin dersin tümünde aynı ses tonunu kullanması sakıncalı bir yöntem olarak görülmektedir. öğrencinin dikkatini çekebilecek şekilde, sınıfın atmosferine göre ses tonunu ayarlaması gerekmektedir.

Sınıfta öğretmenin öğrenciye yaklaşımı istenmeyen davranışların önlenmesinde önemli yere sahiptir. Öğretmenin öğrenciye sevgi ve onlara yönelik saygı ile yaklaşması öğrencinin kendini önemli hissetmesine neden olduğu için, öğretmene yaklaşımı da aynı doğrultuda olacaktır.

Bütün bunlara rağmen öğrencilerin istenmeyen davranışları devam ediyor ve öğretmen bu tarz davranışlardan etkilenerek strese giriyor ise öğrenciye yaptığı davranışının sonuçlarını anlatmalı ve öğrenciye zaman tanıyarak öğrencinin bu problemle ilgili olarak davranış değişikliğine gitmesini istemelidir.

Yukarıda önerilen davranışların çoğu öğretmen tarafından uygulanıyor olmasına rağmen istenmeyen davranışların tekrar ettiği görülmektedir. Bunda sınıfların kalabalık olması ve dersin içeriğinin sıkıcı olması da göz önünde bulundurulması gereken önemli bir noktadır.

Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre öğrenci davranışlarının bir çoğu öğretmende strese neden olmaktadır. Öğretmenlerin stresle başa çıkma konusunda kendi yöntemlerini kullandıkları görülmektedir. Çoğu öğretmenin öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmak için sabırlı ve tutarlı olmayı, bu benim mesleğim diye düşünerek kendi kendilerini sakinleştirme yolunu seçtiğini görmekteyiz. Oysaki çalıştıkları kurum içinde veya çeşitli hizmet içi eğitimler yoluyla stresle başa çıkma

konusunda eğitim alabilecekleri, bu konuda öğretmenlerin özel olarak desteklenebileceği de önerilmektedir.

Öğrenci davranışlarının yarattığı stresle başa çıkmada, örgütsel stratejiler kullanılmadığından okulların örgüt yapısına uygun stresle başa çıkma stratejileri belirlenmelidir.

Yöneticiler stres yönetimi konusunda eğitilerek, belirlenen stratejiler uygulanmalı ve geliştirilmelidir.

Öğretmenlerin stresle başa çıkmalarını desteklemek için, fiziksel stres gidericileri kullanmaları sağlanmalı; stresle başa çıkma stratejileri ve stres denetimi konusunda seminerlere katılmaları özendirilmelidir.

Son olarak yapılan araştırmadan ve sonuçlarından anlaşıldığı gibi istenmeyen davranışlar çeşitli şekillerde öğretmenlerde strese neden olmakta ve bu stresle baş etme konusunda öğretmenler kendi bireysel yöntemlerini kullanarak stresle başa çıkmaya çalışmaktadır. Bunun yanında öğretmenlerin hemen hemen hiç biri ,zorluk yaşamalarına rağmen istifa etmeyi düşünmemektedir. Bunun çeşitli nedenlerinin olduğu bilinmekle birlikte stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemlerin çoğunluğunun düşünce yoluyla rahatlama, sakinleşmeye çalışma, telkin gibi yöntemler olduğu görülmektedir. bu yöntemlerin bazı durumlarda işe yaramadığı öğretmenlerin ciddi psikolojik sorunlar yaşadığı da bilinmektedir.

Bu tarz yöntemler yanında öğretmenlerin fiziksel olarak stres gidermeye ihtiyaçlarının olduğu bunun ekonomik koşullara dayandığı için tercih edilemediği fakat imkanlar sunulurken desteklenmesi gerektiği önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

### Kitaplar

Ataman, A. (2000), “Sınıf İçinde Karşılaşılan Davranış Problemleri ve Bunlara Karşı Geliştirilen Önlemler” Küçükahmet, L. (Editör), Sınıf Yönetiminde Yeni Yaklaşımlar, 171, 191. Ankara: Nobel Yayınları.

Balcı, A. (1994) “Üniversite Öğretim Elemanlarının İş Stresi”, Ankara, AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 27 (1) s. 289 – 309.

Baltaş, Acar ve Zühal (2004), Stresle Başa Çıkma Yolları, İstanbul, remzi Kitabevi, 22. Basım.

Başar, H. (1999), Sınıf Yönetimi, İstanbul, MEB.

Başaran, İ. E. (2004) Eğitim Yönetimi, Ankara, Kadioğlu Matbaası.

Erdoğan, İ. (2002) “Yeni Bir Bin Yıla Doğru Türk Eğitim Sistemi” İstanbul, Sistem Yayıncılık.

Ergün, M.; Ergezer B.; Çevik, İ.; Özdaş, A. (1999) “Öğretmenlik Mesleğine Giriş” Ankara, Ocak Yayınları.

Kaya, Z. (2004) Sınıf yönetimi, Ankara, Pegema Yayınları.

Korkmaz, İ. (2004), Sınıf Yönetimi (Editör Zeki Kaya) Ankara, Pegema Yayınları.

Kyriacou, C. (1987) “Teacher Stres and Burnaut. An International Review, Educational Studies”

Lemlech, J. K. (1988), Classroom Management Longman Inc. Second Ed. New York.

Özmen, R. (2004) “Milli Eğitim Mevzuatı” Ankara, Seçkin Yayıncılık.

Özyürek, L. (1983), Öğretim İlke ve Yöntemleri, Ankara, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını.

Ünal, S.; Ada, S. (2003), Sınıf Yönetimi, İstanbul, Marmara Üniversitesi Döner Sermaye İşletmesi Teknik Eğitim Fakültesi Matbaa Birimi.

Rowshan, A. (2003) “Stres Yönetimi”, İstanbul, Sistem Yayıncılık.

Topses, G. (2001) “Sınıf Yönetimi” Editör Leyla Küçükahmet Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

Weiss, D. (1993) “Stres Kontrolü”, İstanbul, Rota Yayınları.

### **Kongrede Yayınlanmış Makaleler**

Akbaba, S. Gözüm S. (1998) “Bireyin Kendisiyle Olumlu Diyalog Kurma Öğretiminin Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi” VII Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi 9 – 11 Eylül 1998 1. cilt. S.Ü. Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Böl. Yayınları.

Bal, T. (2006) “Öğretmenlerin Mesleki Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Uygulanan Bireysel ve Örgütsel Stratejiler” SÜ. Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 21 – 22 Selçuk Üniversitesi Yayınları.

Gökçakon, Z. (2000) “İlköğretim Öğretmenlerinin Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkmada Kullanılan Bireysel ve Örgütsel Stratejilerin Değerlendirilmesi” VIII Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 01 – 03 Eylül, 1999 1. Cilt. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bil. Böl. Yayını.

Saylan, N., Yurdakul B. (1998) “Öğretmenlerin Mesleki Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkmada Uygulanan Bireysel ve Örgütsel Stratejiler” Konya S.Ü. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirisi Cilt 1, 9 – 11 Eylül 1998.

Saylan N., Yurdakul B. (1999) “İlköğretim Öğretmenlerinin Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkmada Kullanılan Bireysel ve Örgütsel Stratejilerin Değerlendirilmesi” KTÜ Fatih Eğitim Fak. VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bilimsel Çalışmaları 01 – 03 Eylül 1999. Trabzon 2000, KTÜ Yayınları.

### **Gazeteler**

Çakmakçı, N. “Eğitimde Bir Yılda Neler Değişti” Hürriyet Gazetesi 18 Mart 2007, s. 29.

### **İnternet Yayınları**

MET Kanunu (Md. 2, 20, 23, 28, 35)

[www.meb.gov.tr](http://www.meb.gov.tr) (2 Nisan 2007)

Pala, A. (2007) “Sınıfta İstenmeyen Öğrenci Davranışlarını Önlemeye Dönük Disiplin Modelleri”

<http://www.manas.kg/pdf/sbdpdf13/Makaleler/17.pdf> in html sürümüdür

(28.02.2007)

### **Sözlük**

Türkçe Sözlük (1998), TDK 9. Baskı Ankara.

## EK 1

Değerli Öğretmen Arkadaşlar,

“ Öğretmenlerde Stres Yaratan Öğrenci Davranışlarını ve Baş Etme Yolları” nı belirlemek amacıyla **bilimsel** bir çalışma yapılmaktadır. Bu çalışma sonucunda elde edilecek bulgular doğrultusunda öğrenci ve öğretmen etkileşiminin daha sağlıklı olması amacıyla önerilerde bulunulacaktır.

Elde edilen bilgiler **bilimsel amaçlarla** ve topluca değerlendirilecektir. Bu nedenle ankete adınızı yazmanıza gerek yoktur.

Araştırmanın geçerliliği açısından lütfen bütün cümleleri okuyunuz ve mutlaka her cümleyi cevaplandırınız.

Sizce en doğru olan seçeneği mutlaka doğru yere işaretlemeye dikkat ediniz.

Cevaplandırmayı ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak yapınız.

Gösterdiğiniz ilgi ve işbirliği için şimdiden teşekkür ederiz.

Danışman: Prof.Dr. Semra ÜNAL

Y.Lisans Öğr. : Aysun Sefunç İSTANBULLU

### I. BÖLÜM

#### 1.Cinsiyetiniz:

- a.( ) Bayan                      b.( ) Erkek

#### 2.Yaşınız:

- a.( ) 21 -25                      b.( ) 26 -30                      c.( ) 31 -35                      d.( ) 36 -40                      e.( ) 41 ve üzeri

#### 3.Mesleki Kıdeminiz:

- a.( ) 1 - 5 yıl                      b.( ) 6 - 10 yıl                      c.( ) 11 -15 yıl                      d.( ) 16 -20 yıl                      e.( ) 21 ve üzeri yıl

#### 4.Halen çalıştığınız kurum:

- a.( ) Devlet Okulu                      b.( ) Özel Okul

#### 5. Branşınız:

- a.( ) T.D. Edebiyatı  
b.( ) Matematik  
c.( ) Fen Bilimleri grubu (Fizik, Kimya, Biyoloji )  
d.( ) Yabancı Dil ( İngilizce, Almanca, Fransızca vd.)  
e.( ) Sosyal Bilimler grubu ( Tarih, Coğrafya, Felsefe, Sosyoloji, Mantık )  
f.( ) Güzel sanatlar ( Resim, Müzik.)  
g.( ) Diğer (Belirtiniz:                      )

#### 6.Stres ile baş etme konusunda eğitim aldınız mı?

- a.( ) Evet                      b.( ) Hayır

## II. BÖLÜM

Değerli Arkadaşlar, aşağıda öğrenci davranışlarının öğretmen üzerinde yarattığı stresin düzeyini ölçmek amacıyla bazı cümleler verilmiştir. Size en uygun seçeneğin altını, cümleyi okuduktan sonra (X) ile işaretleyiniz. Teşekkürler.

A	ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARININ ÖĞRETMENLERDE STRES YARATMA DÜZEYİNE İLİŞKİN SORULAR	Hiç stres yaratmıyor	Az stres yaratıyor	Stres yaratıyor	Çok stres yaratıyor
1	Öğrencilerin vaktinde derse gelmemesi				
2	Öğrencilerin dersle ilgili araç-gereçlerini getirmemesi				
3	Öğrencilerin verilen ödevleri yapmaması				
4	Öğrencinin derse katılmaması, ders esnasında başka şeylerle meşgul olması				
5	Öğrencinin ders esnasında dersle alakası olmayan sorular sorması				
6	Öğrencinin sınıfta öğretmen yokmuş gibi davranması				
7	Uyarılan öğrencinin öğretmene saygısızca cevap vermesi , kırıcı sözler sarf etmesi				
8	Öğretmen konuşurken öğretmenin sözünü bölen öğrenci				
9	Öğrencilerin sınıfta birbirleriyle kavga etmeleri, gürültü çıkartmaları				
10	Öğrencilerin hep birden-toplu- olarak konuşmaları, uğultu çıkarması				
11	Öğrencinin sorumluluk duygusu taşımaması				
12	Öğrencinin saygısız, duyarsız, ilkesiz, amaçsız ve savurgan olması				
13	Öğrencinin dikkat dağıtan anlamsız sesler çıkartması				
14	Derste sakız çiğnenmesi				
15	Öğrencinin dersle alakası olmayan kahkahaları				
16	Öğrencinin sınıfta ders esnasında telefon, müzik çalar vb. ile uğraşması				
17	Dersten kaçmak, çıkmak isteyen öğrenci				

Aşağıdaki cümleler öğrenci davranışlarının sizde yarattığı stresle baş etme yolları ile ilgilidir. Öğrenci davranışları karşısında nasıl tepki verdiğinizi stres ile nasıl başa çıktığınızı ölçmek amacıyla düzenlenmiştir. Lütfen uygun gördüğünüz seçeneği ( X ) ile işaretleyiniz.

B	ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARININ YARATTIĞI STRES İLE BAŞETME DÜZEYİNE İLİŞKİN SORULAR	Hiçbir zaman	Ara sıra	Çoğunlukla	Her zaman
1	İstifa etmeyi ya da rapor veya izin almayı düşünüyorum.				
2	Bu benim mesleğim diye düşünüyorum.				
3	Sessiz kalıp stresli olduğumu fark etmelerini sağlıyorum.				
4	Ortamdaki mümkünse uzaklaşıyorum.				
5	Okul hayatını dışarıda unutmaya çalışıyorum..				
6	Biraz dinlendikten sonra stresten eser kalmıyor.				
7	Karşımdakilerin çocuk olduğunu düşünüp sakinleşmeye çalışıyorum.				
8	Medeni bir şekilde diyalog kurmaya çalışıyorum.				
9	Farklı işlere zaman ayırarak kafa dağıtıyorum.				
10	Öğrencilerin sevgisini kazanarak stres yaratan durumları daha aza indirmeye çalışıyorum.				
11	Sabırlı ve tutarlı olmaya çalışıyorum.				
12	Bağırıp çağırıyorum. Kötü sözler sarf ediyorum, sonunda rahatlıyorum.				
13	Okul dışında spor yapıp rahatlıyorum.				
14	İşimle ilgili olarak öğretmen arkadaşlarla konuşup deşarj oluyorum.				
15	Akademik olarak kendimi geliştirmeye çalışıyorum.				
16	Psikologa gidip uzman görüşü alıyorum.				
17	Polyanna'yı oynuyorum.				
18	Bana ne demeyi öğrendim.				

### III. BÖLÜM

Tez konusu ile ilgili olarak yazmak istediğiniz düşünceleriniz varsa lütfen bu sahifenin arkasına yazınız.



## ÖZGEÇMİŞ

Aysun SEFUNÇ İSTANBULLU

1978 yılında Adana'da doğdu. İlköğretimini Yakapınar İlkokulunda, orta öğretimini Selahattin Afşar Lisesi'nde tamamladı.

1995 yılında Erciyes Üniversitesi Fen – Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümüne girdi. 1999 yılında buradan mezun oldu.

1999 yılında Adana'da Turhan Cemal Beriker İlk Öğretim Okulu'nda öğretmenliğe başladı. 2003 yılında evlenerek geldiği İstanbul'da, Bingül Erdem Lisesi'nde Türk Dili ve Edebiyatı öğretmeni olarak yeni görevine başladı.

2005 yılında Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümünde Eğitim Yönetimi ve Denetimi konusunda lisans üstü öğrenimine başladı. Halen bu bölümde lisans üstü öğrenimine devam etmekle birlikte, Bingül Erdem Lisesi'nde Türk Dili ve Edebiyatı öğretmeni olarak çalışmaktadır.