

**MEF ÜNİVERSİTESİ**

**ÖZEL BİR OKULDA GÖREV ALAN  
ÖĞRETMENLERİN GÜNLÜK DERS  
PROGRAMLARINI UYGULARKEN GSR (DERİ  
İLETKENLİĞİ) İLE STRES SEVİYELERİNİ  
ETKİLEYEN UNSURLARIN İNCELENMESİ**

**Bitirme Projesi**

**Mercan Uzunali Küçük**

**İSTANBUL, 2021**



**MEF ÜNİVERSİTESİ**

**ÖZEL BİR OKULDA GÖREV ALAN  
ÖĞRETMENLERİN GÜNLÜK DERS  
PROGRAMLARINI UYGULARKEN GSR (DERİ  
İLETKENLİĞİ) İLE STRES SEVİYELERİNİ  
ETKİLEYEN UNSURLARIN İNCELENMESİ**

**Bitirme Projesi**

**Mercan Uzunali Küçük**

**Bitirme Projesi Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Tuna Çakar**

**İSTANBUL, 2021**

## MEF UNİVERSİTESİ

Projenin Adı: Özel Bir Okulda Görev Alan Öğretmenlerin Günlük Ders Programlarını Uygularken GSR (Deri İletkenliği) İle Stres Seviyelerini Etkileyen Unsurların İncelenmesi

Öğrencinin İsmi ve Soyadı: Mercan Uzunali Küçük

Mercan Uzunali Küçük tarafından hazırlanan mezuniyet projesinin benim denetimim altında tamamlandığını beyan ederim. Yapılan bu projeyi “Mezuniyet Projesi” olarak kabul ediyorum.

18/01/2021

Bitirme Projesi Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Tuna Çakar

## Akademik Dürüstlük Sözü

Bu bitirme projesi kapsamında kimseyle işbirliği yapmamaya, dış yardım aramamaya veya kabul etmemeye ve başkalarına yardım etmemeye söz veriyorum.

Basılı veya web'deki tüm kaynakların açıkça belirtilmesi ve referans verilmesi gerektiğini biliyorum.

MEF Üniversitesi'nin ideallerine uygun olarak, bu çalışmanın benim olduğunu ve hazırlanmasında uygunsuz bir yardım almadığımı konusunda söz veriyorum.

---

İsim	Tarih	İmza
Mercan Uzunali Küçük	18.01.2021	

## ÖZET

### ÖZEL BİR OKULDA GÖREV ALAN ÖĞRETMENLERİN GÜNLÜK DERS PROGRAMLARINI UYGULARKEN GSR (DERİ İLETKENLİĞİ) İLE STRES SEVİYELERİNİ ETKİLEYEN UNSURLARIN İNCELENMESİ

Mercan Uzunali Küçük

Proje Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Tuna Çakar

OCAK, 2021, 53 sayfa

Öğretmenlerin stres seviyelerine yönelik yapılan araştırmalarda deneysel çalışmalara rastlanmamıştır. Bu araştırma, öğretmenlerin stres seviyelerini değiştiren unsurları, deneysel perspektif açısından ele almıştır. Okulöncesi öğretmenlerinin stres seviyelerinin yaşadıkları unsurlara göre durum tespiti için GSR (deri iletkenliği) cihazı kullanılarak yapılmış deneysel bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini İstanbul da özel bir okul oluştururken, örneklemini altı okulöncesi öğretmeni oluşturmaktadır. Gönüllülük esasına uyularak katılımcı olan okulöncesi öğretmenleri stres kaynakları ile ilgili anketleri doldurmuş, yaklaşık iki saat GSR (deri iletkenliği) cihazını saat gibi koluna takmış, araştırmacıyla görüşme yaparak sorularını yanıtlayarak ses kaydının alınmasına izin vermiştir. Veri toplamada kullanılan anket SPSS programı kullanılarak değerlendirilmiştir. GSR (deri iletkenliği) ölçümü kendi sistemine kaydolun ölçüm sonuçlarının araştırmacı tarafından yapılmış olan gözlem notlarının zamanlarıyla eşleştirilmesi yapılmıştır. Görüşme sonuçları da ses kayıtlarının dinlenerek analiz edilmesiyle değerlendirilmiştir. Veri araçlarından GSR (deri iletkenliği) ölçümüne bakıldığında öğretmenlerin çocuklarla etkileşim içindeyken deri iletkenliğinde artış, etkileşimin az olduğunda ise azalma olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmenlerin fiziksel ve zihinsel olarak çevre faktörlerinden etkilenerek stres seviyesinin değiştiği görülmüştür. Araştırmada özellikle yönetici tutumlarının, öğretmenler üzerinde önemli bir stres kaynağı olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Okulöncesi Öğretmenleri, GSR, Deri İletkenliği, Stres.

## EXECUTIVE SUMMARY

### INVESTIGATION OF THE FACTORS AFFECTING THE STRESS LEVELS WITH GSR (SKIN CONDUCTIVITY) WHEN APPLYING THE DAILY COURSE OF TEACHERS WHO WORK IN A PRIVATE SCHOOL

Mercan Uzunali Küçük

Advisor: Asst. Prof. Dr. Tuna Çakar

JANUARY, 2021, 53 pages

Understanding the arousal level of teachers during work might provide several benefits, however, no such experimental study was found in the studies on the stress levels of teachers measured by biometric methods during the class activity. This empirical research project has focused on the potential factors that are influential on teachers' GSR activity and stress levels from an experimental perspective. It has been an experimental study using GSR (galvanic skin response or known as SCR skin conductivity resistance) devices to determine the stress levels of preschool teachers according to the factors they experience. While the study was conducted in a private school in Istanbul, the sample consists of six preschool teachers. Preschool teachers who participated on the basis of volunteering filled the questionnaires about stress sources. These teachers wore a wearable GSR device on their wrists for about two hours during their class hours. They answered the questions with the researcher and allowed them to record the voice. The questionnaire used in data collection was evaluated using the SPSS program. GSR (skin conductivity) measurement was matched with the time of the observation notes made by the researcher of the measurement results recorded in their system. Interview results were evaluated by listening to the audio recordings and analyzing them. When looking at the measurement of GSR (skin conductivity), it was found that teachers had an increase in skin conductivity when interacting with children, and a decrease when the interaction was less. In addition to this, it was observed that the GSR level of the teachers were changed due to physical and mental causes affected by environmental factors. In the research, it has been determined that especially the managerial attitudes are an important source of stress on teachers.

**Key Words:** Preschool Teachers, GSR, Skin Conductivity, Stress.

## İÇİNDEKİLER

Akademik Dürüstlük Sözü.....	v
ÖZET .....	vi
EXECUTIVE SUMMARY .....	vii
İÇİNDEKİLER .....	viii
TABLO LİSTESİ.....	ix
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
1. GİRİŞ.....	1
2. STRES VE OKUL ORTAMINDA STRES .....	4
2.1. Stres .....	4
2.1.1. Stresin Tanımı.....	4
2.1.2. Stresin Belirtileri.....	7
2.1.3. Stres Kaynakları.....	10
2.2. Okul Ortamında Stres .....	13
2.2.1. Öğrenci Stresi .....	13
2.2.2. Öğretmen Stresi .....	13
2.2.2.1. Stresin Öğretmen Üzerindeki Etkileri.....	14
2.2.2.2. Stresin Sınıf Üzerindeki Etkileri.....	15
3. DUYGU VE DERİ İLETKENLİĞİ .....	17
3.1. Duygu Analizi.....	17
3.2. GSR (Deri İletkenliği) .....	19
4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ ve YÖNTEMİ .....	22
4.1. Araştırmanın Önemi .....	22
4.2. Araştırma Modeli.....	22
4.3. Evren ve Örneklem .....	22
4.4. Veri Toplama Aracı .....	23
4.5. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	24
5. BULGULAR.....	25
5.1. GSR Cihazı Takılıyken Öğretmen Gözlem Bulguları .....	25
5.2. GSR Ölçüm Sonuçlarını Değerlendirme .....	35
5.3. Öğretmenlerle Yapılan Anket Sonuçları.....	36
5.4. Öğretmenlerle Yapılan Görüşme Ses Kayıtlarının Değerlendirilmesi .....	39
6. TARTIŞMA .....	41
SONUÇ ve ÖNERİLER .....	43
KAYNAKÇA .....	45
EKLER .....	48



## TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Olumlu ve Olumsuz Stresin Belirtileri.....	7
Tablo 2: Demografik Özellikler.....	23
Tablo 3: Deri İletkenliğinde Artış ve Azalış Durumları.....	35
Tablo 4: Örgütsel Stres Kaynaklarına Yönelik Bulgular.....	36
Tablo 5: Stresle Baş Etme Durumuna Yönelik Bulgular.....	38

## ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: GSR Cihazı Gözlem Bulguları-Ö1 .....	25
Şekil 2: GSR Cihazı Gözlem Bulguları-Ö2 .....	27
Şekil 3: GSR Cihazı Gözlem Bulguları-Ö3 .....	28
Şekil 4: GSR Cihazı Gözlem Bulguları-Ö4 .....	29
Şekil 5: GSR Cihazı Gözlem Bulguları-Ö5 .....	31
Şekil 6: GSR Cihazı Gözlem Bulguları-Ö6 .....	33

# 1. GİRİŞ

Stres, günlük yaşantıda sürekli farklılaşan çevresel ve ruhsal koşullara uyum gösterirken bireyin yaşadığı fiziksel ve psikolojik bir olumsuzluktur. Diğer bir ifadeyle stresi bireyin uyum sırasında vermiş olduğu tepki olarak da tanımlamak mümkündür. Günlük yaşantının yanı sıra bireyler sıklıkla çalışma ortamlarında yaşadıkları sorunlara karşı tepkiler vermektedir. Literatür incelendiğinde bu durum iş stresi olarak tanımlanmıştır. Yoğun iş stresine sahip olan çalışanlar, önceden belirlenmiş standartlara uygun davranışlar gösteremediği gibi beklenen amaçlara da ulaşamayacaktır. Bu nedenle bireylerin iş stresi ulaşmak istenen hedefi etkileyeceğinden önemli görülmektedir. İş stresinin meydana geldiği meslek gruplarından biri de “öğretmenlik” olduğu söylenebilir. Öğretim süreci içinde yer alan öğretmenlerin stresli bir ortamda belirlenen hedeflere ulaşması zorlaşacaktır. Çalışma ortamında küçük yaş grubu öğrenciler ile bulunan bir öğretmen yaşadığı yoğun iş stresini çocuklara yansıtabilecek ve dolayısıyla gelecek nesiller bu durumdan olumsuz etkilenecektir. Bununla beraber öğretmenin mesleki performansı da düşüş gösterecektir.

“Öğretmenlik” kavramını teknik olarak öğretim işinden sorumlu kişinin yaptığı iş şeklinde tanımlamak mümkündür. Bu tanımdan yola çıkarak öğretmeni, sınıf içinde öğrencisiyle anne baba ilişkisi içinde olan, sürekli çalışmaya ve gelişmeye gönüllü, maddi zorluklara rağmen kendini topluma insan yetiştirmeye adanmış, lider ve insan mühendisi, gizli şahsiyet olarak tanımlamak yerinde olacaktır. İlkokul çağındaki öğrencilerimizi yetiştiren sınıf öğretmenleri zorlu ve olumsuz koşullar altında mesleklerini icra etmekte ve iş stresi yoğun olan bir meslek grubu olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle diğer branşlardaki öğretmenlere göre daha özverili ve sabırlı olmaları beklenmektedir (Öztürk, 2008, s.11). Stresli ortamda çalışan bir öğretmenin, eğitim öğretim sürecinin etkililiğini azaltacağı düşünülmektedir. Sınıf öğretmenin de içinde olduğu öğretmenlerle öğretim süreci arasındaki ilişki, stresli bir ortam sonucunda öğretmenin verimsizliğine neden olabileceği gibi ortaya çıkan olumsuz tablo tüm eğitim içeriklerini de aynı şekilde etkileyecektir. Öğretmenlerin okul ortamında yaşadığı stres ve buna karşılık gösterdiği performans ilişkisine göre stres halinin orta seviyelerde olması gerekmektedir. Stresin bireysel performans üzerindeki etkileri; çevresindeki insanlarla iletişim problemi, işe yeterince uyum sağlayamama, kontrolsüz zaman yönetimi ve planlı olma eksikliği, karar vermede uzun zaman harcama, dikkat eksikliği, sorun çözme becerisinin zayıflaması, vizyon eksikliği vb. olarak belirtilebilir. Stresin örgütsel

performans üzerindeki etkileri; çalışanların işten ayrılmasında artış, işe geç gelme veya isteksizlik, hata yapma oranında artış, uyum sorunlarının baş göstermesi, birlikte çalışma isteğinde azalma, müşteri şikayetlerinde artış, verimliliğin gün geçtikçe azalması gibi durumlar olabilir (Gümüştakin ve Öztemiz, 2005, s.283). Ayrıca, bireylerin yaşadıkları stres hali muhakkak uğraştıkları sınıf, iş yeri vb. her yerde kendisini gösterecek, kendisiyle beraber çalıştığı kurumu da zarara uğratacaktır. Çünkü bu hali işveren fark edemezse sonuçlar daha kötü olacaktır. Dolayısıyla içten içe yakan stres etkeni bulunduğu çalışma ortamını da yiyip bitirecektir (Yılmaz ve Ekici, 2003, s.3).

Kişiliğin belki de son halini aldığı ilk çocukluk dönemleri tüm toplumlarda önemli görülmüştür. Çocuklar geleceğin kurucuları, anne-babaları olacaklarsa çocukların yetişme koşulları ve eğitimleri de bir o kadar önemlidir. Okul öncesinin eğitiminin hemen ardından ilkokula başlayan çocuk hayatının unutulmaz anlarına giriş yapacaktır. Çünkü ilkokul bir çocuğun hayatında her yönüyle kalıcı izler bırakır. Çocuğun hayatını en olumlu ve uyumlu bir şekilde idame ettirebilmesi, ailesinden sonra okuldaki zamanının kaliteli olmasına bağlıdır. Bu açıdan okulda çocuğun ilk tanıştığı kişi, onun anne babası ve belki de arkadaşı olan sınıf öğretmenidir. Sınıf öğretmeni çocuğun kalbine samimi, sıcak, çocukça dokunabilirse eğitimin başlangıcı çocuklar için çok iyi olacaktır. Sağlıklı, kendini geliştirebilen sınıf öğretmeni çocuklar için lider olacaktır ve rol model teşkil edecektir. Baskı altında stres durumlarıyla mücadele eden ve hiçbir şekilde destek görmeyen bir sınıf öğretmeni kesinlikle çocuğa faydalı olamayacaktır. Mesleki performans açısından da sorumlu olduğu sınıfa bir şeyler katamayacaktır. Üniversiteyi bitirmiş ve bir şekilde atanmış her öğretmen adayı haliyle profesyonel olamayabilecek ve olayları rahatlıkla çözemeyebilecektir. Çünkü hizmet içi eğitimde karşılaşılabileceği stres oluşturabilecek durumlara karşı kendisine daha önce destek verilmemiş olabilir. Okul yönetiminin de bu konuda sınıf öğretmenini desteklememesi durumunda öğretmen, her türlü stresle mücadelede yalnız kalacak ve mesleki performansını yukarıya taşıyamayacaktır. Ancak tüm çevrelerin bakanlık, okul yönetimi ve velileri de dahil, öğretmene güven duygusunu ve kaybettiği statüsünü iade ettiği takdirde, yaşamının ilk zamanlarındaki bir öğrenci güvenle geleceğe hazırlanabilecektir. Çünkü öğrencinin karşısında artık aşırı stres altında olmayan bir sınıf öğretmeni vardır. Kendisini her yönüyle geliştirebilmiş ve topluma adanmış bir sınıf öğretmeni vardır. Bu durumda diyebiliriz ki mesleki performansını en üst seviyeye taşımak isteyen bir öğretmen aşırı stresten uzak durmalı ve böylesi durumlara karşı hazırlıklı olmalıdır. Aksi takdirde verilen eğitim öğretimin

niteliği ve kalitesi bozulacaktır. Dolayısıyla söz konusu problemin, eğitim sistemimizin en önemli çarklarından olan öğretmen ve öğrenciler açısından ortaya konulması ve bu alanda çalışma yapacak araştırmacılara ışık tutması ve rehber olması için önemlidir.

## 2. STRES VE OKUL ORTAMINDA STRES

### 2.1. Stres

Okul öncesi dönemde çocukların sosyal ve psikolojik gelişimleri üzerinde birçok faktör etkilidir. Özellikle okul ortamında yaşanan deneyimler, çocukların gelecek dönem gelişimleri üzerinde etkili olabilmektedir. Okulöncesi dönemde öğretmenlerin yaşadıkları stres durumu da çocuklar üzerinde etkili olan en önemli faktörlerden biridir. Öğretmenlerin yüksek stres yaşaması ve bu stresi çocuklara yansıtması çocukların gelişimlerini olumsuz yönde etkileyecektir. Bu nedenle öğretmenlerin stres algılarının incelenmesi önemlidir.

Özellikle pandemi döneminde okul öncesi eğitimin hem uzaktan hem de çevrimiçi ortamda yürütülmesi, öğretmenler üzerinde baskı yaratabilmektedir. Bu nedenle pandemi dönemi itibarıyla öğretmenlerin stres algılarının incelenmesi de ayrıca önemlidir.

#### 2.1.1. Stresin Tanımı

Stres kavramını ilk olarak Selye (1977) ifade etmiş ve “vücudun herhangi etkiye karşı verdiği refleks tepkisidir” biçiminde tanımlamıştır. Stresi, bireyin zihinsel veya fiziksel yapısını olması gerekenden daha fazla zorlaması sebebiyle ortaya çıkan tepki olarak tanımlamak da mümkündür. İnsanların yaşantısı ve davranışları üzerinde etki yapan, iş performansını etkileyen ve diğer bireylerle ilişkilerini etkisi altına alan karmaşık ve dinamik bir kavram olması açısından stres önemli görülmektedir (Bulut, 2013, s.5). Farklı meslek grupları içindeki bireylerde oluşan stres kavramı öğretmenlik mesleği içinde de yer almaktadır.

EğİN'e göre stres, kişinin sosyal çevresi, yaşadığı aile ortamı, tüm akrabaları ve kendi iç yaşantılarının kendisinde oluşturduğu aşırı baskılara karşı vermiş olduğu tepkidir (EğİN, 2015, s.4).

GümüştEkin ve Öztemiz'e göre ise, “insanın yaşamış olduğu olumlu veya olumsuz duygusal birikimin öncelikle psikolojik daha sonra fiziksel olarak dışı vurumudur (GümüştEkin ve Öztemiz, 2005, s.64).

Stres artık günümüzde tüm bireylerin varlığını ve etkisini kabul ettiği bir kavram haline gelmiştir. Stresin miktarı ne kadar fazlaysa insanlar bu durumdan o kadar daha fazla olumsuz etkilenmektedir. Ancak birey için gerekli olan bunun tam tersi yani stresin daha

düşük düzeyde yaşanmasıdır. Böylece işlerini daha verimli ve daha hızlı yapacaklardır. Burada düşük düzey stres hali için önerilen temel kurallardan bazılarını Akgemci (2001)'ye göre şu şekilde sıralayabiliriz:

- Zamanınızı iyi yönetin ve planlayın
- Çoğunlukla yaptığınız işleri eleştirmeyen insanlarla birlikte olun.
- Spor yapmak hayatınızın vazgeçilmezi olsun.
- Tek bir yaşam tarzı yerine aktivitelerinizi çeşitlendirin.
- Yaptığınız işi severek ve isteyerek yapın.
- Aşırı kilolardan kurtulmaya çalışın.
- İçki ve sigara gibi zararlı alışkanlıkları hayatınızdan mümkünse atın.
- Yeni gelişmelere açık olun ve gelişmeleri takip edin.
- Kitap okuyun ve dünya görüşünüzü genişletin.

Her bireyin stres kaynağıyla mücadelesi veya kaçması, kişinin, kişisel özelliğinin farklılığına, geçmiş yaşantısından getirdiklerine, yetiştirildikleri çevreye göre değişebilir. Stresle karşılaşan kişi, bir süre sonra ya kendi yöntemleriyle ya da psikolojik yardımlarla kendini koruma yoluna gidecektir. Çünkü sürekli stres altında baskıyla karşı karşıya olan kişilerde çeşitli sağlık sorunları ve psikolojik rahatsızlıklar baş gösterebilir (Arıcan, 2009, s.34).

Baskı hali daha çok bir durum ya da koşulla ilgiliyken, stres hali bireyin yaratılıştan gelen istemsiz tepkileri yani kendi psikosomatik bütünlüğüyle ilgilidir. Bir başka ifadeyle stres çevresel etkiye verilen doğal tepkinin ürünü olmaktadır. Etkiye tepki verme durumu da denilebilir (Tansu, 2009).

Stres, sürekli değişen çevre koşullarına uyum göstermeye çalışırken, bireylerin bedensel ve ruhsal olarak karşı karşıya kaldığı baskı ve gerilim sonucu yaşadığı psikolojik ve bedenî yıpranmadır. Diğer bir ifadeyle, bireyin uyum ve dayanma sınırlarının zorlanması, psikolojik ya da fiziksel baskı durumunda sergilediği tepkidir (Karabacak, 2010, s.4).

Öztürk (2008) de stresin sebeplerini açıklarken, öğrencilere stres hakkında sorulan soruların cevaplarından yola çıkmıştır, ona göre stresin sebepleri şunlardır:

- Yaşanan gerilim süresinin uzaması,
- Maddi ve manevi olaylardan kaynaklı huzursuzluk,
- Ruhsal durumların vücuttaki etkileri,

- Bunalım, gerginlik hali,
- Rutin günlük işlerin anlamsızlaşması,
- Halsizlik durumu,
- Hayatın zorlaşması hissinin vuku bulması

Stres, bireyin zihinsel veya fiziksel yapısını olması gerekenden daha fazla zorlamasıyla ortaya çıkan gerilim olarak ifade edilmektedir. Stres sadece olumsuz yaşantılarda ortaya çıkmaz. Stres aynı zamanda başarının yakalanmasında da önemli ve olumlu bir faktör olarak görülmektedir (Öztürk, 2008).

Bulut'a göre ise stres, çağdaş yaşamın hızlı temposu içinde, çok fazla çalışan ve dinlenmeye yeterince vakti olmayan her kesimden ve her yaşta insanın ortak sorunu olarak sıkça karşılaşılan bir kavramdır. Stres kavramı, her geçen gün büyüyen ve gelişen 21. yüzyıl toplumunda meydana gelen baş döndürücü değişimlerin sonuçlarından biridir. Stres, birçok insanın yaşantısı ve davranışları üzerinde etki yapan, iş performansını etkileyen ve bunun yanında diğer bireylerle ilişkilerini de etkisi altına alan karmaşık ve dinamik bir kavramdır (Bulut, 2013, s.5)

Bu tanımlardan anlaşıldığı üzere stresi, bireyin dışarıdan veya içeriden gelen her türlü olumlu, olumsuz etkilere karşı vücudun verdiği doğal tepkilerdir şeklinde tanımlamak mümkündür. Genelde stresin olumsuz yönleri bireyin hayatında görüldüğü için daha çok stresin olumsuz yanları vurgu yapılmıştır. Ancak stresin birey yaşamında az miktarda olduğu sürece yapılan işlerde başarı sağlanacağı da bir gerçektir. Dolayısıyla stres insan hayatında daima var olacak olan, kişinin kendisini gerçekleştirme durumuna göre olumlu veya olumsuz olabilecek psikolojik ve biyolojik bir kavramdır.

Günümüzde, çalışma hayatındaki ekonomik sıkıntılar, iş güvencesinin tam olmayışı gibi nedenler iş stresine neden olmaktadır. Çalışan bireyler öncelikle çalışmalarının bir sonucu olarak yaşam kalitesi arayışı içine girerler. Günlük yaşamdaki stres oluşturan duyguları sürekli taşımak ve engel olamamak muhakkak çalışanların işlerini ve hayatlarını olumsuz etkileyecektir. Üstelik ilaçlara başvurmak ve bunu rutin hale getirmek daha kötü sonuçlar doğurabilir. Devamında aile içi anlaşmazlıklar, intihar, madde bağımlılığı gibi vahim sonuçlarla karşılaşılabilir. (Ağma, 2007, s.21-23).

Yapılan araştırmalarda çalışma ortamında yöneticilere, çalışanların yaşadığı stresi en aza indirmek için kararlaştırılmış, tespit edilmiş stresörlere yönelik bir dizi önlem almaları



tavsiye edilmiştir. En fazla ortaya çıkan haksız rekabet, taraf tutma, yaşanan sorunlara karşı destek olma gibi konularda örgütlerin gerçek anlamda önlemler almaları gerektiği tespit edilmiştir. Aksi takdirde ister çalış istemezsen keyfin bilir mantığı olursa, bırakalım o örgütü tüm toplumu kaosa sürükleyecek ve toplumun yıkımı anlamına gelecektir. Asıl olan fayda, çalışmak, hak, adalet, dürüstlük, doğruluk, gelenekler gibi kavramları yaşatmak ve bunları çocuklarımıza aşılacak ise kesinlikle öncelikle yetişkinler bu kavramların içerisini yaşayarak, yaparak doldurmalıdır.

### 2.1.2. Stresin Belirtileri

Bireysel farklılıklar stresin etkisi üzerinde belirleyicidir. Çünkü her insanın karakteri farklı olduğundan bu durumun doğal sonucu olarak olası stres durumunda da bu farklılıklar görülecektir. Bazı bireyler streslerini hareketleriyle belli ederken bazılarının da stres hallerinde vücutlarında baş ağrısı, uykusuzluk gibi çeşitli fiziksel olumsuzluklar baş gösterir. Bir kısım insan da stresi zihinsel olarak yaşar. Bu durumu farklı başlıklar altında ele almadan önce genel olarak stresin yararlı veya zararlı yönlerini tablo üzerinden anlatmakta fayda var:

**Tablo 1:** Olumlu ve Olumsuz Stresin Belirtileri

Stresin Zararları	Stresin Yararları
* Uykusuzluk	* İşte doyum yaşama
* Nefes darlığı	* İş ve hayattan zevk alma
* Cilt hastalıkları	* İyi birer dinleyici olma
* Barsak sorunları	* Başkalarının duygularına saygı duyma
* Reflü, gastrit	* Mutlu olma hali
* İç hastalıklar	* Olayların güzel yönlerini görme
* Baş, boyun ve omurga ağrıları	* Bilginin uygulanması
* Boğaz ağrıları	* Özgünlük
	* Verimli çalışma

Kaynak: Eğin, 2015.

Stres, hastalık veya sağlık durumunda ortaya çıkabilmektedir (Yılmaztürk, 2013, s.12). Stresle yaşanabilecek rahatsızlıklar öyle olur ki yoğun stresle birden fazla rahatsızlık aynı

anda zuhur eder. Bu olumsuz durumlar stresin azalmasıyla elbette normal seyrini alabilmektedir (Eğin, 2015, s.27).

Fiziksel stres belirtileri fizyolojik bünyenin işleyişinde kendini göstermektedir. Bu semptomların bazıları şunlardır: (Tansu, 2009):

- Ağrı kesici ilaçlara meyil ve bunun sonucunda midede oluşan rahatsızlıklar,
- Yemek yemede isteksizlik, aç olmasına rağmen açlık hissetmeme, ani zayıflama
- Diş gıcırdatma, hazımsızlık ve ülser, aşırı terleme,
- Uyku problemleri yaşama
- Sık görülen migren tarzı baş ağrıları,
- Sürekli yorgunluk ve halsizlik,
- Yemek yeme isteğinde artış
- Sebepsiz ağrılar da artış,
- Yüksek tansiyon, kalp atış hızının artması, alkol-sigara kullanımı.

Daha önce de belirttiğimiz gibi yukarıdaki fizyolojik belirtiler kişisel farklılıklar gösterebilmektedir. Stresin yoğunlaştığı maddeler stres anında artış göstermesi beklenmektedir.

Stresin ruhsal belirtileri kişiyi olumsuz etkileyebilir ve çalıştığı iş ortamını da etkiler. Bireyin normalde yapmadığı yanlış davranışları sergilemesine ve çevresiyle, çalışma arkadaşlarıyla sorunlar yaşamasına sebep olmaktadır (Eğin, 2015, s.28). Hayatın her alanında etkili olan, hastalıklara da davetiye çıkarabilmektedir. Hayattan soğuma, ilişkilerden kaçma, yalnız kalma hissi, hayal alemine kapılma gibi genel ruhsal belirtiler vardır. Ruhsal gerilim halinin çalışanların dikkatini önemli ölçüde dağıttığı, karar vermede güçlük çektiği bilinen bir gerçektir (Baklacı, 2013, s.14).

Stres bireyi zihinsel ve ruhsal olarak etkiler ve bu durumu bizler davranışlarda dahi görebiliriz. Bunları şu şekilde gruplandırmak mümkündür (Tansu, 2009);

- Gerginlik,
- Aşırı huzursuzluk,
- Şüphe duyma, güvende korkak tavırlar
- Ruhsal olarak tükendiğini hissetmek,
- Depresyon veya çabuk ağlamak,

- Her duygusal olayda normal dışı tepkiler verme
- Sürekli kendisini suçlayıcı düşüncelere kapılma
- Hayatın anlamsız ve boş olduğu hissine kapılma
- Hayatta kendisini kimsenin anlamadığını kabullenme
- Korku nöbetleri, olumsuz düşüncelere kapılma
- Hiçbir işe odaklanamama,
- Olumsuz düşüncelerin tavırlara dönüşmesi

İnsanlara karşı sebepsiz güvensizlik, başkalarını suçlamak, insanlarla görüşmekten kaçınmak, insanlarda hata bulmaya çalışmak, sözle alay etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, sevdiklerine zarar veren sözler sarf etme, konuşmamak stresin sosyal belirtileridir (Canik, 2010, s.14). Stresin sosyal belirtileri bireyin yaşamında her alanda problem yaşamasına zemin hazırlar. Çalışan bireyler adına şunu belirtmek gerekir ki, eğer bireyler yaptıkları işi bırakamıyor ve bu stres hali ile çalışmak durumunda kalmışlar ise bu noktada iş verenler bu durumu önleyici durumları devreye koymalı ve örgütü ve çalışanı mutlu etmenin yollarını aramalıdır (Eğin, 2015, s.29).

#### Stresin Davranışsal Belirtileri (Eğin, 2015):

- Kendini insanlardan soyutlamak
- Ben merkezli olmak
- Geriye çekilme yalnızlık
- Toleransı kaybetmek
- İnsanlarla ilişki kuramamak
- Ani kilo değişmesi,
- Sürekli halsizlik hali
- Gece uyuyamama
- Baş ağrıları, migren,
- Tansiyon düşme yükselmesi
- Baygınlık geçirme
- Kazalarda belirgin artma
- Konuşmada bozukluk
- Takıntılı haller

Stresin Duygusal Belirtileri (Eğin, 2015):

- Duyguların sebepsiz
- Huzursuzluk halinde artış
- Ani öfke durumu
- Bunalım hali
- Suçluluk hissi
- Karabasanlar görme
- Bir türlü sakinleşmeme
- Çaresizlik hali
- Sürekli sinirli olma
- Ağlama nöbetlerinde artış
- Ters duygusal tepkiler
- Heyecan duymama,
- Umutsuzluk,
- Hastalık hastası olma
- Çaresizlik hissi
- Konuşma istememe
- Hassas tavırla
- Güvensizlik hissi.

### **2.1.3. Stres Kaynakları**

Stres kaynakları, insanların bizzat kendi kişiliği de olabilir. Kişiliği oluşturan karakter, mizaç ve huylar birer stres kaynağı olabilmektedir. Hayata bakış tarzı stresi artırabileceği gibi aynı zamanda azaltabilir de. Olaylara bakış açısı negatif olduğunda, o olay karşısında yaşanan stres de olumsuz olabilmektedir (Bulut, 2013, s.30).

Araştırmalara göre çalışan bireyin kişisel özelliklerinden kaynaklanan iş stresi kaynaklarının en önemlilerinden, çalışan kişi ile işin uyumsuzluğu olduğu düşünülmektedir. Kişi ile yapılan işin birey ile uyumlu olup olmaması önemlidir, bu da negatif psikolojik, fizyolojik ve davranışsal sonuçlar doğurabilir. Birey tarafından algılanan uyumsuzluk ne derece fazlaysa, stres de o kadar yoğun olabilmektedir. Bu uyumsuzluğun nedenleri her kişide farklı olabilmektedir (Bulut, 2013, s.33).

Geçen zaman bireyi strese karşı zayıflatır. Yaş durumu stres için belirleyici olabilir. Genelde ilerleyen yaşlarda stres bireyi çabuk etkisi altına alır ve sonuçlarını gösterir. Çünkü diğer yaşam fonksiyonlarında meydana gelen zayıflama her uyarana karşı gösterilmektedir. Stres için de durum aynıdır. Orta yaş denilen yaş grubu sanki ergen dönemi gibi hassas durumlar içerdiğinden bu yaş grubu da stresten en çok etkilenenler arasına girmiştir. Yaş ölçütünün strese karşı koyabilmekte etkisi böylelikle ortaya çıkmaktadır.

Demokratik toplumlarda her iş her cinsiyete uygun görülmektedir. Bu durum toplumda doğal karşılansa da aslında erkek egemen toplumlarda bilinçaltında olumsuz bir durum olarak görülmektedir. İş ortamında cinsiyet ayrımı yapmak, yönetimin farklı cinsiyetlerden oluşması gibi durumlarda strese neden olabilmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalara göre kadınlarda stresin bir nedeni de, kadınların rolleridir. Ailesini ihmal ettiğini düşünen kadın hem işte hem ailesinde huzursuzdur. Dolayısıyla yaratılıştaki istenen doğal denge bozulmaktadır. Sonuç itibari ile rol çatışması stresin ana kaynağıdır (Yılmaz ve Ekici, 2006).

Yaşam tarzı içinde bazı zararlı madde kullanımları da hayat kalitesini etkilemektedir. Bu zararlı maddeler (içki, sigara, uyuşturucu ya da ilaç kullanımı) insan bedeninde uyarıcı etkiler yapar ve bağımlılık oluşturabilir. Unutturma adı altında alınan bu maddeler stres durumunun şiddetini arttıran etkenlerdir. Aynı zamanda bu maddeler sağlığı bozabilir ve stres karşısında savunmasız bırakabilir. Bunlar dışında hızlı yaşam tarzı da bedenin stres yükünü artıran ve stres karşısında direncini azaltan, olumsuz etkiler bırakan durumlara yol açabilir. Diğer taraftan sakin bir yaşama alışıp sonra değişiklik arayanlar karşılarında kocaman bir hüsrana bulmuşlardır ve bunalımdan çıkamamışlardır (Bulut, 2013, s.33).

Son zamanlarda aşırı iş yükü altında bunalıma girip, stresin tükenme aşamasında intihar etme gibi vahim vakalarla karşılaşmaktayız. Yöneticilerin vurdumduymaz ve liyakatsiz olmalarının, yapılan işin kalitesiz olmasına ve astların aşırı iş yükü altında kalıp kalmadıklarına neden olup olmadığı bilinmemektedir. Sonuç itibari ile insan hayatının değersizliği ortaya çıkmaktadır. İşin monotonluğu ve yapılan işin kişiye hafif ve gereksiz gelmesi de stres oluşturur. Bu durumla ise en çok yerinde durmak istemeyen A tipi kişiliklere uygu düşmektedir (Yılmaz ve Ekici, 2006, s.35).

Tehlikeli olan işlerde çalışan kişilerin stres durumu devamlı olabilir. Günümüzde hala sigortasız olup da oldukça tehlikeli işlerde çalışan bireyler bir hayli fazladır. İnşaat sektörü bunlardan sadece biridir. Çalışanın güvencesiz çalışması ve üstüne üstlük kaza riskinin üst

düzeyde olması stresin asıl kaynağıdır. Bu açıdan çalışanların güvenliği her şeyden önce gelir. İş ortamı güvenliği adına yerine getirilmesi gereken yükümlülükler; ne olursa olsun güven vermeli. Çalışan rahat çalışmalı ve işveren bu tehlike unsurlarını bertaraf edebilecek bir takım önlemler almalıdır. Örgüt çalışanları geleceğinden emin olamazlarsa, örgütte sürekli kalmaları, yararlı olmaları ve yüksek performans sergilemeleri oldukça zor olabilmektedir. Bireyin işine karşı doyum hazzını yaşaması motivasyonunu ve tatminini meydana getirir (Bulut, 2013, s.45).

İnsan vücudunun ve psikolojisinin katlanabileceği ölçüde olan iş yeri uzaklığı normal karşılanabilir. Ancak her gün yüzlerce kilometre uzaklığa gitmek zorunda kalan çalışan için stres kaçınılmaz bir hal almıştır. Evine, ailesine biran evvel kavuşma heyecanı ile iş yerinden çıkmak önemli bir histir. Bu çekilmez mesafe sorunsalı hem kurum için hem de çalışan için ciddi bir sorundur. Çalışan birey adına hem maddi hem manevi açıdan sorundur. Bunun üzerine ulaşımında araç bulunamaması veya güzergahın sıkıntılı olması, üstüne üstlük bunun sürekli devam etmesi verimlilik adına da büyük sorundur. Bu durum için kurumlar belli başlı önlemleri elbette alabilirler. Yol masrafını karşılama, araç temin etme, uygun çalışma alanlarına yer değişikliği yapma gibi birçok çözüm yolu oluşturulabilir.

Değişim elbette olumsuzluk ifade etmemeli. Ancak değişen ne varsa önceki halden daha iyi olmalıdır. Giderek değişen ve yok olan adet ve gelenekler aslında o toplumun kişiliği, benliğidir. Dolayısıyla kişiliğini kaybeden bir toplum ataları ile geçmiş başarıları ile övünmesi beyhude bir düşünce olacaktır. Bu durumun bilincinde olan bireyler stres altında hayatlarını idame ettireceklerdir. Sosyal hayattan kaynaklanan stres; bireyler arasındaki ilişkilerden meydana gelebildiği gibi bireylerle sosyal kurumlar arasındaki ilişkiden de meydana gelebilir. Böylece toplumsal durum ve olaylardan meydana gelen stres; toplumda bulunan tüm fertleri, kişilik özelliklerine göre farklı farklı derecelerde etkilemektedir (Baytar, 2010, s.45).

Medya sektörü ile toplumlar çok kolaylıkla yönlendirilmektedir. Her türlü yanlış ve yanlış haber, ahlaki yok edecek hallerin sunumu, geleceğin düşünmeyen neslini yetiştirme isteği, çalışan kesimi karalama ve hiçe sayma, yalan haberlerle insanların birbirine karşı güvenlerini ortadan kaldırma, eğitimi ve dini sadece reklam olarak kullanma, uygulamada ahlaki ve adalet duygularının kaybolmasını gösterme, bilinçli şiddet haberleri gibi daha birçok sebeple toplum strese maruz kalmaktadır. Bilinç altında bu ve buna benzer gereksiz bilgilerle donatılan adeta robot bireyler birer suç makinesi haline gelmektedirler. Yaptığı işlerle toplumda olumsuz izler bırakan firmalar çalışanlarını da stres altında bırakacaktır. Yatırım

yapılan bir bankanın bile sonradan sorunlar veya usulsüzlükler nedeni ile iflası, kapanması haberi strese başlı başına sebeptir (Baytar, 2010, s.46).

## **2.2. Okul Ortamında Stres**

Okul ortamlarında farklı stres kaynakları bulunmaktadır. Öğrenciler için ev ödevleri, öğretmen ve aile baskısı, alay edilmek, kötü notlar almak, zorbalık gibi durumlar stres kaynakları iken öğretmenler için motivasyonu olmayan öğrencilere öğretmenlik yapma, disiplin sağlama, zaman baskıları ve iş yükü, değişime ayak uydurma, başkaları tarafından değerlendirme, meslektaşlarla ilişkiler, kendine olan saygı ve toplumsal statü, yönetim, rol karmaşası ve belirsizlik, yetersiz çalışma koşulları stres kaynakları olarak ifade edilmektedir (Erkan, 2010).

### **2.2.1. Öğrenci Stresi**

Çocukların stresi somut bir süreç olarak tecrübe etmelerine rağmen özellikle erken çocukluk döneminde stres, araştırmalarda yer bulamayan bir konudur. Çocukta stres, özellikle sağlık alanında incelenmiş olmakla birlikte hasta çocuğun duygu durumu, afetlerin çocuklar üzerindeki etkisi, boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi ve ergenlerin stres durumu gibi konularda ele alınmıştır (Erkan, 2010).

Stresli çocuklar yüksek kaygı duyma eğilimindedir. Sürekli olumsuz stres yaşayan çocukların büyük sağlık sorunları yaşamaları ve okul ortamı gibi sosyal durumlardan endişe duymaları olasıdır. Ancak öğrencilerin stresli sınıf ve okul deneyimleri ile akademik performans ve motivasyonları arasındaki ilişki hakkında şaşırtıcı bir şekilde oldukça az şey bilinmektedir (Ahnert, Harwardt-Heinecke, Kappler, Eckstein-Madry, & Milatz, 2012).

### **2.2.2. Öğretmen Stresi**

Ahnert, Harwardt-Heinecke, Kappler, Eckstein-Madry, & Milatz (2012) çalışmalarında öğretmenler arasındaki mesleki stresin nedenini belirlemek ve devlet ortaokullarındaki performansları üzerindeki etkisini araştırmaktır. Yanıt verenlerin çoğu, stresin okullarında bir gerçeklik olduğunu kabul etmiştir. Bulgularda belirtildiği gibi artan iş yükü, mesleki strese neden olduğu, kişiler arası ilişkilerin öğretmenler arasında iyi olmadığı, bazı okulların yetersiz kaynaklardan şikayet ettikleri görülmüştür. Öğretmenleri olumsuz yönde etkileyen bazı idari faktörler vardı; örneğin karar alma ve etkili iletişim eksikliği.

Çalışmaya katılan okulların çoğunun akademik performansı etkilediği, performansı arttırmak için yapılması gereken çok şey olduğunu gösteren ortalama bir performans ortaya çıktığı görülmüştür. Bu çalışma, mesleki stresin, devlet ortaokullarındaki öğretmenlerin performansını etkilediğinin bir gerekçesidir. Tüm eğitim paydaşları, öğretmenlerin performanslarını arttırmak için mesleki stresini azaltacak bir ortam yaratmalıdır. Bu çalışmada bu faktörler tanımlanmış olsa da, aynı çalışmada farklı bir bağlam veya ortamda farklı faktörler üretilebilir. Birçok nedenden dolayı ve genel olarak çalışan sağlığı ve refahı, çalışan memnuniyeti ve sadakati, çalışan bağlılığı ve odaklanması için hayati öneme sahiptir. Bu unsurların tümü, çalışanların bireyler olarak ve bir işgücü olarak optimum şekilde görevlerini yerine getirmelerini sağlar.

Çalışma ayrıca, işyerinde stresin nedenlerini anlamak, işyerinde stresin belirtilerini ve bir çalışanda kendini nasıl gösterebileceğini anlamak için modeller sunmaktadır. Bu modellerin anlaşılması, negatif hale gelen ve tükenmeye yol açabilecek işyerindeki stresin azaltılmasında yardımcıdır. Bunun gerçekleşmesi durumunda, bireysel bir düzeyde, çalışanların iş performansı ciddi şekilde tehlikeye girebilir. Olumsuz stres ve tükenmişlik işletme genelinde yönetilmezse, bu olumsuz organizasyon genelinde performans sorunlarına neden olabilir. Sonuçları ile ilgili olarak şu önerilerde bulunmuştur: Eğitim Bakanlığı, eğitimciler arasında iş stresini artırmak için bu araştırmada elde edilen sonuçları kullanır; bu yüzden aslında sonuçları yapmak için yönetimsel müdahaleleri formüle etmek; Streslerin nedenleri ayrı ayrı analiz edilir ve giderilir, çünkü sebepler arasında sınırlı korelasyon vardır. Bu nedenle her neden, özel ve bireysel yönetim müdahalelerini gerektirir; Belirlenen her iş stresi nedenini ortaya koyan her iş stresini daha ayrıntılı olarak analiz etmek ve ayrıca nedenlerin ön planda olanları ve araştırılan belirli alanlara hakim olmalarını sağlamaktır.

### **2.2.2.1. Stresin Öğretmen Üzerindeki Etkileri**

Okul ortamında sınıfta lider konumdaki görevli bir öğretmenin yaşadığı yoğun stres öğrencileri olumsuz yönden etkileyebilir. Ayrıca stres altında bulunan kişiler için hastalık derecesine çıkmış ise bu durumda etrafındaki kişilere zarar verebilir. Yetişkinler için daha sık kullanılan stres günümüzde artık çocuklar, öğrenciler için bile kullanılmaktadır. Uzun süre strese direnmek ve bu şekilde yaşamı sürdürmek hastalıklara sebep olabilir. Stresin tekrarı ve şiddeti bu zamanı belirler. Ardından bedensel ve zihinsel bir takım rahatsızlıklar da yaşanacaktır (Bulut, 2013, s.61).



Günümüzde stresin birçok hastalığa davetiye çıkardığı bir gerçektir. Stres dengeli seviyelerde yaşandığında kontrol edildiğinde başarının ilk unsuru da bu seviyede yaşanan strestir. Örneğin, baş ağrısı, cilt hastalıkları ve reflü gibi hastalıkların sebebi çoğu zaman stres kaynaklıdır. İnsan yaratılışı gereği farklılıklarla dünyaya gelir. İkiz olarak dünyaya gelen tek yumurta ikizleri bile çoğu özellikleri bakımından birbirlerinden farklıdırlar. Yaşanan strese her birey aynı cevabı vermeyecektir. Çok etkilenen bünye de denge bozulacak ve sağlık sorunları ortaya çıkacaktır. Önemli olan stresin varlığını bilmek ve baş edebilme yollarını öğrenmektir (Tanşu, 2009, s.53).

Stresin psikolojik sonuçlarından olan tükenmişlik; fiziksel, psikolojik ve zihinsel olarak bitkinliği ifade etmektedir. Bu olumsuz tepki sonucunda kişide olaylara karşı duyarsızlaşma, bireysel başarıda düşme, duygusal ve bedensel yorgunluk, umursamazlık baş gösterebilmektedir. İş ortamında birey tükenmişlik yaşıyorsa sorunlarla başa çıkması zorlaşabilir ve işi ile ilgili ilerleme kaydedemeyebilir (Bulut, 2013, s.67). Yoğun ve uzun süreli strese maruz kalmak, beraberinde birçok hastalığın oluşmasına zemin hazırlar. İnsan bedeni, tehlike ve tehlike oluşturacak şartlar karşısında kendini koruma altına almaya ve uyum sağlamaya çalışır. Fakat bu uyum sağlama çabası uzun sürer ve yaşanan stres çok şiddetli olursa, beden sistemi bozulur, dengesini kaybeder ve hastalıklar ortaya çıkmaya başlar. Stres, vücut sistemine zarar vermekte ve buna bağlı sağlık sorunlarının yaşanmasına sebep olmaktadır. Buradan da anlaşılacağı gibi hastalıkların temelinde stres yatmaktadır (Bulut, 2013, s.67)

#### **2.2.2.2. Stresin Sınıf Üzerindeki Etkileri**

Öğretmen stresi; daha önce ifade ettiğimiz stres kavramından farklı değildir. Öğretmeninde bir kurum çalışanı olarak yönetim, veli, öğrenci ve sosyal çevre kaynaklı yaşadığı stres sonucunda stres altında kalır ve iş performansı düşer. Dolayısıyla bireysel ve örgütsel başarısızlık kaynaklarının bir nedeni durumuna gelir. Stresin uzun süre yaşanması okullarda çalışanları da olumsuz etkilemiştir.

Öğretmenlik mesleğinden kaynaklanan ve öğretmenlerde strese neden olan genel sıkıntılar; öğretmenlik mesleğinin statüsünün düşük olması, öğretmenlik mesleğinde maaşın yetersiz olması, öğretmen sendikalarının yetersiz çalışması, öğretmenlere yönelik lojman ve sosyal tesis olanaklarının azlığı, ders saatinin fazla olması nedeniyle öğretmenin kendine zaman ayıramaması, ilköğretim programında yapılan değişikliklerin yarattığı problemler

şeklinde sıralanabilir. Ayrıca öğrencilerin davranışları ve çözümsüz disiplin sorunları, velilerin eğitimden uzak ve ilgisiz olmaları, yöneticilerin öğretmenleri yeterince desteklememeleri, okulun fiziki şartları, görev yerinin uzak olması, okul ortamında meslektaşların uyumsuzluğu, yöneticilerin yanlış davranışları, adaletsiz ödüllendirme eylemleri, liyakatsiz kişilerin üst makama geçmeleri, öğretmenin izin sorunları, öğretmenlerin ailevi ve sağlık sorunları, maddi yetersizlikler gibi daha birçok etken öğretmenlerde strese yol açmaktadır. Bu stresin doğal sonucu yukarıda belirttiğimiz gibi performans düşüklüğüne hatta maddi ve manevi hastalıklara neden olmaktadır.

Stresin genel olarak oluşturduğu olumsuz etkiler öğretmenlerin performanslarını düşürdüğü tespit edilmiştir. Ancak öğretmenlik branşları içerisinde bu durumdan en fazla etkilenen sınıf öğretmenleridir. Öğrencilerin küçük yaş grubu olması, aile desteğinin az olması, kalabalık sınıflar, uzak ücra yerlerde görev yapma, düşük maaş, atanma ve tayin olamama gibi olumsuz durumlar daha çok sınıf öğretmenlerine özgü bir durumdur. Bunun sonucu olarak stres ve performans düşüklüğü gibi sorunlar da daha çok sınıf öğretmenlerini etkilemektedir (Gitonga ve Ndagi, 2016).

### 3. DUYGU VE DERİ İLETKENLİĞİ

#### 3.1. Duygu Analizi

Duygu tahmini çalışmalarında müdahale gerektirmemesi, taşınabilir ve masrafsız olmasından dolayı elektroensefalografi (EEG) en fazla kullanılan ve en güçlü yöntemlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bugün EGG işaretleri teknolojinin ilerleme göstermesi sonucunda hem büyük cihazlarla hem de Wi-Fi ve Bluetooth vasıtası ile portatif, ufak cihazlarda da elde edilebilmesi mümkündür. Kafa derisi yerleştirilen cihazlar vasıtasıyla EGG beyindeki elektriksel etkinliği ölçebilmektedir. Uluslararası Elektroensefalogram ve Klinik Nörofizyoloji Federasyon Birliği'nin belirlemiş olduğu 10-20 sitemi doğrultusunda elektrotlar yerleştirilmektedir.

Beyin sinyalleri beş ayrı frekans bandından oluşmaktadır. Bu sinyaller ise; delta ( $\Delta$ ) (1-3 Hz), teta ( $\Theta$ ) (4-7 Hz), alfa ( $\alpha$ ) (8-13 Hz), beta ( $\beta$ ) (14-30 Hz) ve gama ( $\gamma$ ) (31-50 Hz) olarak karşımıza çıkmaktadır.

Diğer frekanslara kıyasla gama ve beta benzeri yüksek frekanslı sinyallerin duygu tatmini çalışmalarında daha çok başarı elde ettikleri görülmüştür (Alakuş ve Türkoğlu, 2018).

Duygu tatmini çalışmalarında iki ayrı model vardır. Bu modeller ayrık model ve boyutsal modeldir. Korku, sinir, nefret, sürpriz, mutluluk ve hüznün olmak üzere altı temel duygu ayrık modelde bulunmaktadır. Boyutsal model yapısında da uyarılma-valans düzlemi yer almaktadır. Bu model yapısında uyarılma koordinatında yer alan duygular sakin olma halinden heyecanlı olma haline doğru ifade edilmektedir. Duygular valans koordinat sisteminde ise; negatiften pozitive olacak biçimde tanımlanmaktadır. Belli bir durum veya olaya karşı kişilerin gösterdikleri sevgi ya da nefret valans tarafından gösterilmektedir. Kişilerin fizyolojik durumlarını ise uyarılma belirtmektedir. Aynı zamanda bir uyarana karşı gösterilmiş olan pasif veya aktif durumu temsil etmesi de söz konusudur.

Ayrık duygu modelinin yapısı, uygulanması ve anlaşılması basittir. Fakat bazı dillerde belli duyguların çeviri yer almamaktadır. Bu nedenle değerlendirmelerin neredeyse hepsinde 2 boyutlu veya 3 boyutlu uyarılma-valans düzlemi kullanılmaktadır Aynı zamanda uyarılma-valans modelinin evrensel olmasından ötürü daha cazip olmaktadır. Bunun yanı sıra bu modelde belli bir duygunun ayrık olarak değil de koordinat sistemine dayalı şekilde belirtilmesi söz konusudur. Mutluluk duygusunun düzleme göre YUPV (Yüksek Uyarılma

Pozitif Valans) alanda olması ve üzgün ifadesinin DUNV (Düşük Uyarılma Negatif Valans) bölgesine ait olması bu duruma örnek olarak gösterilebilmektedir.

Duyguların kazanılması evresinde birbirlerinden farklı uyaranlardan yararlanılmaktadır. Uyarılar görsel, işitsel, anılara dayalı uyaran ve hem görsel hem de işitsel biçimde uygulanması söz konusudur. Son yıllarda gerçekleştirilen değerlendirmeler sonucunda uyarıların içinde en etkili olan görsel/işitsel olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle araştırmacıların bu alana yöneldiği görülmektedir.

Uyarıların farklı olmasına karşın uyarıların kazanılma biçimlerinin genellikle aynı olduğu görülmektedir. Görsel uyarılardan yararlanırken fotoğraflar kullanılmaktadır. IAPS (International Affective Picture System – Uluslararası Duygusal Resim Sitesi) veri tabanı en çok kullanılandır. Bu veri tabanında pek çok sayıda görsel vardır. Aynı zamanda bu görseller vasıtası ile duyguların açığa çıkartılması söz konusu olmaktadır. Resimler uyarılma-valans düzleminde dört farklı bölgeye ayrılmıştır. Bu bölgeler ise; birinci bölge YVYU, ikinci bölge DVYU, üçüncü bölge DVDU ve dördüncü bölge YVDU olarak karşımıza çıkmaktadır. Resimlere verilmiş olan değerler çerçevesinde resimlerin pozitif/negatif ve yoğun/sakin olma halleri tespit edilmektedir. valans değeri  $\geq 5$  ise, duygu pozitif değilse duygu negatif olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca uyarılma değerinin beşten büyük olması duygunun yoğun biçimde gerçekleştiğini, küçükse de duyguların sakin olduğunu belirtmektedir. İşitsel uyarılardan yararlanılırken farklı çeşitte müzikler tercih edilmektedir. Böylece duyguların açığa çıkartılması hedeflenmektedir. Görsel/işitsel uyarılar için ise, video klipler kullanılmaktadır. Kaynaklarda görsel ve görsel/işitsel uyarılar vasıtası ile duyguların açığa çıkarılma işlemi çoğunlukla şu şekilde anlatılmaktadır (Alakuş ve Türkoğlu, 2018):

Denekler belli bir zaman süresince ekrana bakmaktadır. Bu zaman dahilinde ekrana + simgesi verilerek bireylerin ekrana odaklanmaları gerçekleştirilmektedir. Zamanın bitiminde kısa bir süre dahilinde uyaran gösterilmektedir. Bu evrede sinyallerin değerlendirmesi yapılmaktadır. Son bölümde de 1 saniyenin altında bir zaman süresince siyah ekran gösterilerek, bireylerin yeni uyarana hazırlanması sağlanmaktadır. Bu evre uyarılar sona erisiye dek sürmektedir. Her görsel işlemin bitiminde görsellerin birey tarafından SAM vasıtası ile değerlendirilmesi söz konusudur. Ayrıca sinyallerin doğruluğunun ölçümü de gerçekleştirilmektedir.

İşitsel uyarılardan yararlanılarak gerçekleştirilen değerlendirmelerde kulaklık kullanılmasından dolayı ekrana bakılmaması gereklidir. Bu uyarılardan ayrı olarak son

yıllarda anılara dayalı işitsel uyaranlardan yararlanılması yaygınlaşmıştır. Bu uyaran biçiminde bireylerden yaşamlarının en güzel ve en kötü anılarının ifade edilmesi talep edilmektedir. Sonrasında ise, bu hatıralar işitsel yollar ile deneklere dinletilmekte ve duyguların açığa çıkarılması hedeflenmektedir.

Uyaranlar vasıtası ile o esnada deneklerden EEG sinyalleri sağlanmaktadır. Öz değerlendirme formu sayesinde de bu sinyallerin doğruluğu belirlenmektedir. Uyarılma, valans, hakimiyet ve beğeni olmak üzere öz değerlendirme formu dört durumdan oluşmaktadır. Aldığı değerler ise 1-9 aralığındadır. Bu durumlar aşağıda ifade edilmiştir (Alakuş ve Türkoğlu, 2018):

**Valans (Valence):** Memnuniyetin parametresi bu parametre aracılığı ile ölçülmektedir. Parametre değeri beşin altında olduğu durumlarda mutsuz olarak değerlendirilmektedir. Tersisi ise mutlu şeklinde ifade edilmektedir.

**Uyarılma (Arousal):** Bu parametre duygunun fizyolojik durumunu belirtmektedir. Durumun pasif veya aktif olarak sınıflandırılması söz konusudur. Parametre değerinin beş ve üstü olması durumları heyecan, öteki durumda da sakin duygusu ön planda olarak kabul görmektedir.

**Hâkimiyet (Dominance):** Kazanılan duygunun başlığının kontrol edilmesi olarak ifade edilmektedir. Parametre değerinin beşin altında olması bireyin duyguya hâkim olmadığını göstermektedir. Beş ve üstü olması durumunda ise uyguya tam hâkim olduğunu belirtmektedir.

**Beğeni (Liking):** Bu parametre gösterilen uyarının beğenilip beğenilmemesi ile ilgili bir durumdur. Uyarının beğenildiği durumlarda baş parmağının yukarda olduğu durum tercih edilmektedir. Beğenilmediği takdirde de başparmağın alt tarafı göstermiş olduğu durum tercih edilmektedir.

Bu değerlendirmede EEG tabanlı duygu analizi ve tahmini doğrultusunda araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Araştırmalarda yararlanılan EEG veri setleri ve yararlanılan özellik çıkarım yöntemleri ele alınmıştır. Ardından elde edilmiş olan sınıflandırma başarımları kıyaslanarak neticeler değerlendirilmiştir.

### 3.2. GSR (Deri İletkenliği)

Otonom sinir sistemine bağlı ter bezi işlevini bir parametre olarak sağlayabilmenin en kolay yöntemi, galvanik deri yanıtı olarak ifade edilmektedir. Fiziksel uyarının gücü

doğrultusunda herhangi bir uyarıcıya verilmiş olan cevabın genliği belirlenmektedir. Galvanik deri yanıtı yöntemi, sempatik sinir sistemi işlevini incelemek amacı ile kullanışlı, basit ve tekrarlanabilir olan bir elektrofizyolojik teknik olarak karşımıza çıkmaktadır.

Galvanik deri yanıtı fiziksel anlamda, derinin elektriksel özelliklerinde uyarıcının farklı türlerine vermiş olduğu yanıtındaki değişiklik şeklinde belirtilmektedir. Cilt düzeyinden ölçülmüş olan gerilimde meydana gelen değişimlerin kaydedilmesi söz konusudur. Derinin elektriksel özelliklerinde oluşan küçük değişimlerin parmak sensörleri ve elektrotları vasıtası ile ölçülebilmesi mümkündür. Ayrıca stres ve rahatlamanın galvanik deri yanıtı üzerinde etkili olduğu bildirilmektedir. Zihinsel, fiziksel ve duygusal uyarılma süresince derinin elektriksel direncinin hızlı bir biçimde dalgalanması söz konusudur. Deride olan bütün elektriksel olayları barındıran olgu elektrodermaldir. Bu elektriksel olayların, deri ve onun ikinci derecede önemli yapılarının aktif ve pasif elektriksel özelliklerini barındırdığı belirtilmektedir. Egzosomatik ve endosomatik, bu elektriksel karakteristiklerin değerlendirilmesinde yararlanılan iki yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Endosomatik iki Deride kendi kendine meydana gelen biyoelektrik olaylar neticesinde çıkan gerilimlerin gözlenmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Aytekin ve Şimşek, 2019).

Bir elektriksel kaynağın sağlamış olduğu sabit akım ya da sabit voltajın, dışarıdan deriye uygulanması ile deri direnci ya da deri iletkenliği gözlenmesi ise Egzosomatik yöntemde gerçekleşmektedir. Birey tamamı ile dinlenme halinde olduğu esnada ölçülen deri direnci ya da deri iletkenlik değeri seviyesi olgusu ile, deri direnç düzeyi (Skin Resistance Level-SRL) ya da deri iletkenlik düzeyi (Skin Conductance Level-SCL) olarak isimlendirilmektedir. Herhangi bir dış uyaran neticesinde meydana gelen değişiklik ise yanıt olgusuyla ile deri direnç yanıtı (Skin Resistance Response) ya da deri iletkenlik yanıtı (Skin Conductance Response) şeklinde adlandırılmaktadır.

Psikolojik çalışmaların ilk araçları arasında basit psiko-galvanometre yer almaktadır. Çok küçük elektrik akımını geçiren deri direncinin ölçümünü psiko-galvanometre gerçekleştirmektedir. Bireyin genel ruh halinden ve duygusal tepkilerinden elektriksel direncin büyüklüğünün değişik göstereceği seneler önce belirlenmiştir. 1890 senesinde Tarchanoff tarafından ilk defa bu gerçekler gün yüzüne çıkarılmıştır. Son 40 sene içerisinde deri direncindeki değişikliğin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tarchanoff yanıtı, otonom sinir sisteminin nöronları arasındaki doğru gerilim değerinde oluşan değişim şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Korteksin en gelişmiş katmanlarıyla bilhassa baş ve işaret parmakları

arasında bir bağlantının bulunduğu söylenmektedir. Kılcal damarların yapısında meydana gelen değişikliklere, fizyolojik yanıt neticesi alfa ritimlerdeki değişiklikler yol açmaktadır. Dolayısıyla dirençte etki görmektedir. Otonom sinir sistemi aktivitesi deri iletkenliğinde, galvanik deri yanıtı etkisi sonucunda değişiklik meydana gelmektedir. Bu değişiklik ise; yüksek uyarılma esnasında (0,2 - 0,5 sn) deri direncinin düşmesi, düşük uyarılma (örneğin çekilmesi ile oluşur) esnasında deri direncinin artması şeklinde gerçekleşmektedir (Okkesim ve ark., 2014).

Psikoterapi sürecinde, galvanik deri yanıtı ölçüm cihazından yararlanılmaktadır. Terapiye alınmış olan bireyin düşük bilinç seviyesinde yüksek tabanlı bir direnç ile başlayabilmesi mümkündür. Yavaş şekilde problemler ile karşı karşıya kalan bireyin deri direncinde düşüş yaşanacaktır. Ardından bireyin kötü duygularında artış başlaması ile sağlıklı seviye olan orta direnç bölgesinde kalması söz konusudur. Düşürülmüş olan direnç değerinin gerçekleştirilen terapi sonucunda orta direnç düzeyine getirilmesi mümkündür. Bu nedenle terapinin yönlendirilmesinde galvanik deri yanıtı ölçüm cihazı önem arz etmektedir. Cilt direnci üzerinde, beynin uyarılma seviyesi ve duygusal durumu etkili olmaktadır. Bu değişimin ölçümünde iki elektrottan yararlanılmaktadır.

Galvanik deri yanıtı kullanan geri besleme cihazlarının parmaktan ya da avuç içinden deri iletkenliğini ölçmesi söz konusudur. Kimi insanlarda galvanik deri yanıtının duygular ile yüksek hassasiyet gösterdiği görülmektedir. Galvanik deri yanıtının geri beslemesi duyarlılığı azaltma ve rahatlama eğitimlerinde dermatolojik şartlar ile alakalı aşırı terleme tedavisinde de yararlanılabilmesi mümkündür.

## 4. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ ve YÖNTEMİ

### 4.1. Araştırmanın Önemi

Araştırmaların geneline bakıldığında öğretmenlerin stres seviyelerinin değerlendirilmesi belirli ölçeklerin kullanılarak yapıldığı ve sonuçlarının ortaya çıkarıldığı görülmüştür. Stres seviyesi düşük olduğunda, mesleki çalışmalarda fayda sağladıkları belirtilirken, bu seviyenin artması günlük ve mesleki yaşamlarında bireyleri olumsuz etkilemektedir. Öğretmenlerin stres seviyelerine yönelik yapılan araştırmalarda deneysel çalışmalara rastlanmamıştır. Bu araştırmayla, öğretmenlerin stres seviyelerini değiştiren unsurlar, deneysel perspektif açısından GSR (deri iletkenliği) cihazı kullanarak değerlendirilmiştir. Değerlendirmeden çıkan sonuçların alanyazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

### 4.2. Araştırma Modeli

“Öğretmenlerin sınıf içinde yaşadıkları unsurlara göre stres seviyeleri farklılıklar göstermektedir” hipotezini kontrollü deney ile tespit etmek için bu çalışmada deneysel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Özel bir okulda görev alan okulöncesi öğretmenlerinin stres seviyeleri bağımsız değişken olarak tutulurken, fiziksel ve zihinsel yorgunlukları ile katılımcı özellikleri bağımlı değişken olarak ölçülmüştür. Elde edilen veriler istatistiksel olarak karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Araştırma okulöncesi eğitimde görev alan öğretmenlerin stres seviyelerinin yaşadıkları unsurlara göre durumunu tespit etmeye yöneliktir.

### 4.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinin Göktürk ilçesinde K12 bütünlüğünde eğitim-öğretim veren özel bir okul oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini oluşturan altı okulöncesi öğretmeni ile çalışma yapılmıştır.

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri aşağıdaki tabloda yer almaktadır.



**Tablo 2: Demografik Özellikler**

	<b>Frekans</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
<b>Kadın</b>	6	100,0
<b>Mezuniyet Durumu</b>		
<b>Önlisans</b>	2	33,3
<b>Lisans</b>	3	50,0
<b>Lisansüstü</b>	1	16,7
<b>Mezuniyet Alanı</b>		
<b>Okul Öncesi Öğretmenliği</b>	6	100,0
<b>Mesleki Kıdem Durumu</b>		
<b>1-5 yıl</b>	1	16,7
<b>6-10 yıl</b>	1	16,7
<b>11-15 yıl</b>	-	-
<b>16-20 yıl</b>	-	-
<b>21 ve üstü yıl</b>	4	66,7
<b>Medeni Durum</b>		
<b>Evli</b>	2	33,3
<b>Bekar</b>	3	50,0
<b>Boşanmış</b>	1	16,7

#### 4.4. Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada veri toplama üç aşamada gerçekleştirilmiştir. Öncelikle katılımcı öğretmenlerin Doğan, Y. F. (2008) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış “Sınıf Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme Yollarının Belirlenmesi Ölçeği” anketini doldurmaları istenmiştir. Bu anket üç bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin birinci bölümünde öğretmenlere ilişkin kişisel bilgiler, ikinci bölümde sınıf öğretmenlerinin okuldaki stres kaynakları hakkındaki sorular, üçüncü bölümde ise stresle başa çıkmaya ilişkin sorulara yer verilmiştir (Doğan, 2008). Daha sonra altı okulöncesi öğretmenin, saat şeklinde (E4 Wristband) olan GSR (deri iletkenliği) ölçüm cihazı ile birlikte araştırma yürütücüsünün kronometre kullanarak gözlem yapıp stres unsurlarını zamanıyla birlikte not alarak derse eşlik etmesiyle yaklaşık iki saat boyunca deri iletkenliklerinin ölçümü yapılmıştır. Ölçümün bitmesinden sonra katılımcı öğretmen ile karşılıklı görüşmede üç soru yöneltilmiş ve cevapları ses kaydı ile kaydedilmiştir. Ölçeklerin tamamlanmasından sonra anket sorularının cevapları, GSR ile yapılan ölçümler ve

görüşmelerde elde edilen soru ve cevapların bulunduğu ses kayıtları analiz edilmiştir. Her bir veri aracından çıkan sonuçlar karşılaştırılarak öğretmenlerin stres seviyeleri hakkında değerlendirme yapılarak yorumlanmıştır.

#### **4.5. Verilerin Toplanması ve Analizi**

Öncelikli olarak “Sınıf Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme Yollarının Belirlenmesi Ölçeği” anketi her öğretmen için ayrı kağıtlarda çoğaltılarak hazırlanmış ve doldurmaları istenmiştir. Anket sonuçları öncelikle uzman değerlendirilmesine tabi tutulmuş ve istatistiksel olarak analiz edilmesi konusunda SPSS yazılım programı kullanılmıştır. GSR (deri iletkenliği) ve araştırma yürütücüsünün kronometre kullanarak gözlem yapıp stres unsurlarını zamanıyla birlikte not alarak derse eşlik etmesiyle yaklaşık iki saat boyunca deri iletkenliklerinin ölçümü yapılmış, elde edilen veriler cihazın kendi yazılımı kullanılarak dışarıya aktarılmış ve yine SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Son olarak öğretmenler ile birebir yapılan görüşmelerde elde edilen ses kayıtları içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Bu aşamada hangi anlarda katılımcıların (öğretmenlerin) stres seviyelerinin arttığı ya da azaldığı kayıtlar üzerinden saptanmış ve deri iletkenliği ölçümleriyle eşleştirilmesinin ardından kontrolü yapılmıştır.

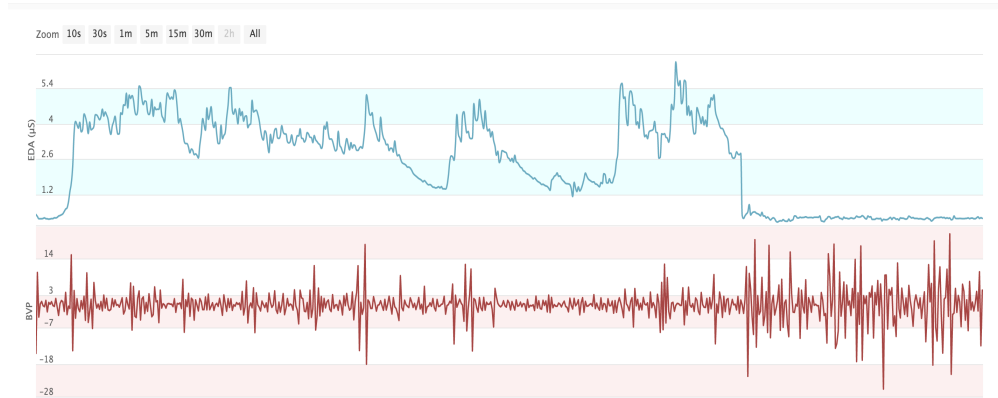
Her bir veri aracından çıkan sonuçlar karşılaştırılarak okulöncesi öğretmenlerinin stres seviyeleri hakkında değerlendirme yapılarak yorumlanmıştır.

## 5. BULGULAR

### 5.1. GSR Cihazı Takılıyken Öğretmen Gözlem Bulguları

Katılımcı öğretmenlere yaklaşık iki saat boyunca saat şeklinde olan GSR (deri iletkenliği) cihazı takılmıştır. Cihazın takılı olduğu süreç boyunca araştırmacı başlangıç saatinden itibaren kronometre tutarak gözlem yapmış, gözlemlerini anlık olarak kısa notlar halinde yazarak kaydetmiştir. Cihazın kendi sisteminde kaydolun ölçüm verileri incelendiğinde deri iletkenliğinde dikkat çekici şekilde artma ve azalma gösteren anlar tespit edilmiştir. Araştırmacının aldığı notlarda bu anlara ait gözlem notlarına ve sistemde yer alan ölçümlerin görüntüsüne aşağıda yer verilmiştir. Deri iletkenliğinde artış varsa (+), azalma varsa (-) olarak gözlem notlarının başında ifade edilmiştir. Katılımcı altı öğretmen için Ö1, Ö2, ... şeklinde kodlama kullanılmıştır.

#### Ö1- GSR Ölçümü (12:40 başlangıç)



Şekil 1: GSR Cihazı Gözlem Bulguları-Ö1

**12:53:35 (+)** Beraber saat (çember zamanı) denilen öğretmenin o haftanın konusuyla ilgili sunum paylaştığı ve ders anlattığı zamanda, çocukların aynı anda öğretmene bir şeyler söylemesi ve kendi aralarında konuşmasından dolayı öğretmen çocuklara dinlemeleri gerektiğiyle ilgili hatırlatma yapıyor. “Şu an beraber saatteyiz lütfen dinlemen gerektiğini hatırla”

**12:56:18 (+)** Bu konuşma sürerken öğrencilerden biri oturduğu minderde hareketli olduğu için masanın ayağına bacağını çarpıyor ve öğretmen “İyi misin?” diye endişeli bir mimikle soruyor. Öğrenci iyi olduğunu söyleyerek yerine oturuyor.

**13:12:54 (+)** Ekrandan çocukların isimlerinin yazılı olduğu bir çark çevrilir ve ismi çıkan çocuk konu hakkında bir bilgi paylaşır. Bir öğrencinin hareketli oluşu ve konuşan arkadaşını dinlemeyişi öğretmen tarafından fark edilir. Öğretmen öğrenciyi arkadaşını dinlemesi konusunda uyarır. Ayrıca sıranın (çarkta isminin çıkması için) kendisine gelmesi için sabırsızlanan birkaç öğrenci için, “Hepinize sıra gelecek, isimleriniz çarkta çıktığında sizi dinleyeceğim” diyerek bu öğrencilere açıklama yaptı.

**13:22:55 (+)** Beraber saat sona erdi ve KGZ (masa başında yapılan-sanat etkinliği) başlamadan önce su ve tuvalet ihtiyaçları için ara verildi. Bu sırada genellikle çocuklar hep bir ağızdan isteklerini ve söylemek istediklerini bireysel olarak aynı anda söylüyor. Bu zamanda da kimisi su ihtiyacını, kimisi tuvalet ihtiyacını, kimisi de öğretmeni ile paylaşmak istediği bir durumunu-hikayesini anlatmaya çalıştı. Sırasıyla yardımcı olacağını, herkes aynı anda konuşunca anlayamadığını söyleyerek, çocukların isimlerini belirterek tek tek yardımcı olmaya çalıştı.

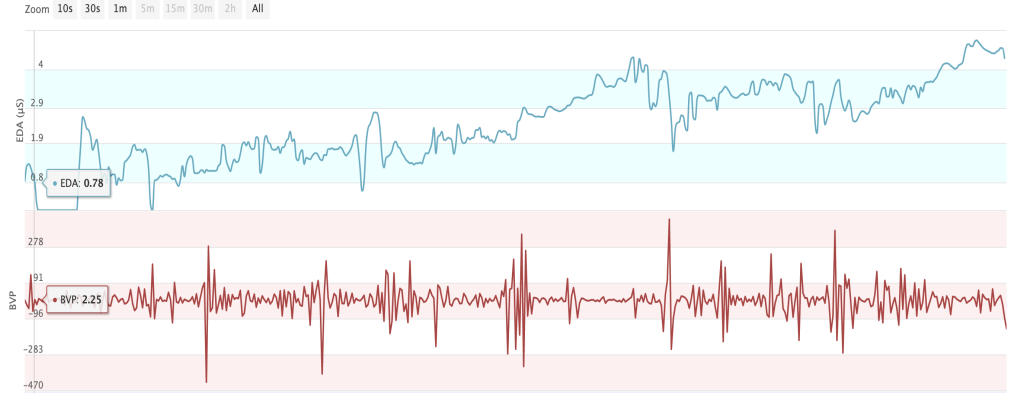
**13:42:43 (+)** Masada yapılan KGZ etkinliğini bitiren öğrencilerin çalışmasına kısa anekdotlar yazılıyor. Bu sırada bir öğrencinin çalışmasına yazılırken başka çocuklarda bitirdiklerini, ayrıca online olarak (hibrit uygulamasında) katılan öğrencilerde sorular soruyor veya bitirdiklerini söylüyor. Hem sınıftaki hem de online katılan öğrencileri yanıtlamak için efor sarf ediyor.

**13:49:05 (+)** Anekdotları yazılan öğrenciler minderini alıp diğer çocuklar bitirene kadar seçtikleri bir kitaba bakması için halı olan tarafa yönlendiriliyor. Hem halıda kitap bakan öğrenciler, hem masada hem de online da etkinliğine devam eden çocukların hepsine dikkat etmeye söylenen ve sorulan sorulara yanıt vermeye çalıştığı bir zaman yaşıyor. (kitap bakarken fiziksel mesafesini koruyamayan ve gürültünün oluşmasına sebebiyet veren öğrencileri uyarmak zorunda kalıyor)

**13:57:46 (-)** Etkinliğin sona erdiği, masadaki malzemelerini, kitapları ve minderleri toplamaları için yönerge veriyor ve bu yönergeyi herkesin duyabilmesi için tekrar tekrar yeniliyor. Toplanmanın ardından da bahçe hazırlanmalarını (ayakkabı değiştirip mont giymek, tuvalet ve su ihtiyacını gidermek) söylüyor. Bir etkinliğin bitip başka bir etkinliğin başlaması için verilen mola ve zamanlarda genellikle öğrencilerin bireysel olarak öğretmenle etkileşimde olduğu görülmektedir.

## **Ö2- GSR Ölçümü**

**(13:20 başlangıç)**



**Şekil 2: GSR Cihazı Gözlem Bulguları-Ö2**

**13:37:40 (+)** Öğrencilerle birlikte yoga dersi için geniş bir sınıfa gidildi. Yoga öğretmenin benzetmelerle yaptığı hareketlere katılmayan öğrencileri bu hareketleri tekrar tarif ederek yapmalarını destekledi.

**13:42:55 (-)** Bir öğrencinin yoga dersinde sandviç hareketi tarif ederek göstermesine gülürek olumlu yorum yaptı.

**13:59:00 (+)** Diğer öğrencilerin de kendi sandviç hareketlerini göstermek istemesi sonucunda hepsi için olumlu yorumda bulundu.

**14:03:40 (-)** Bisiklet sürme öykünmesi yapan öğrencilere nereye gittiklerini (nehir) sorup, Nehre mi gidiyorsunuz? Diyerek gülümsedi.

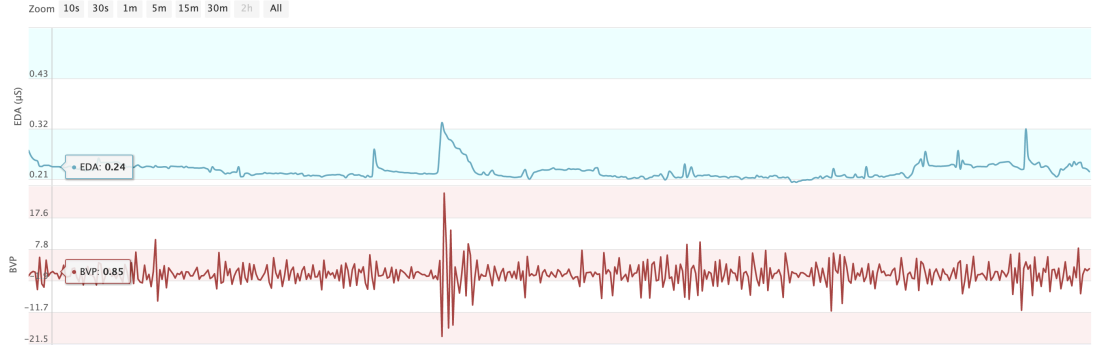
**14:05:55 (-)** Yoga öğretmeni dersini sürdürürken öğretmen çocukları sadece gözlemliyor.

**14:19:26 (+)** Yoga dersi sırasında minderini (matını) sürekli katlayan bir öğrenciyi bu zamanda minderiyile bu şekilde ilgilenmek yerine hareketleri yapması konusunda uyarıda bulunuyor.

**14:26:00 (+)** Yoga dersinden sonra sınıfa gelindi ve ihtiyaçlarını giderip (tualete gitmek, su içmek gibi) halıya geçmeleri söylenen çocuklardan bazıları bunları yapmak yerine etrafta dolaşmak, arkadaşıyla oyuna başlamak gibi davranışlar sergiliyor. Öğretmen sınıf kurallarının tekrar konuşulmasının gerekli olduğunu söyleyerek tüm çocukları halıya çağırıyor.

### **Ö3- GSR Ölçümü**

**(10:40 başlangıç)**



**Şekil 3: GSR Cihazı Gözlem Bulguları-Ö3**

**10:53:56 (+)** Görsel sanatlar öğretmenin etkin olduğu ders boyunca öğretmene ve çocuklara eşlik ediyor. Yapılan sulu boya çalışmasıyla ilgili daha önce öğretmenin verdiği yönergeyi bir öğrenciye bol su kullanılması gerektiğini tekrar göstererek anlatıyor.

**11:02:20 (+)** Görsel sanatlar dersi bitmek üzere sınıftaki öğrencilerin arasında dolaşiyor ve bir öğrenci ile renkler hakkında konuşuyor ve başka bir öğrencinin çalışmasının fotoğrafını çekiyor.

**11:05:02 (+)** Görsel sanatlar dersi bitiyor ve çocuklara bitirenlerin kullandıkları malzemeleri toplamaları ve temizliklerini (önlük çıkarma, el yıkama, masasını toplama...vb) yapmaları konusunda yönerge veriyor.

**11:05:46 (+)** Görsel sanatlar dersinde kız öğrenciler birine bol su kullanması gerektiğini hatırlatarak yardımcı oluyor.

**11:14:24 (+)** Dersin bitmesinin ardından tuvalete giden öğrencilerle ilerliyor ve tuvalet kapısında bekliyor. Tuvalete girmek isteyenlerin kapıyı tıklatması gerektiğini hatırlatıyor.

**11:14:56 (+)** Maskesi burnunu kapatmayan bir erkek öğrenciyi burnunu kapatacak şekilde maskesini takmasını söylüyor ve maske kullanımını konusunda kuralları açıklıyor.

**11:18:06 (-)** Yapılacak olan KGZ (sanat etkinliği olarak yapılan bu etkinlikte kağıdın tamamında bulunan düz dikey çizgileri bir ters bir düz katlayarak yelpaze yapımı planlanmıştır) başlamadan önce hazır mısınız? Diyerek çocuklara sesleniyor. Bir taraftan da su içen öğrencilere bakıyor.

**11:18:08 (+)** Su içen öğrencilerle hava durumu hakkında sohbet ediyor.

**11:19:16 (-)** Etkinliğe online katılacak öğrenciler için ekranı hazırlayıp açıyor ve onları selamlıyor.

**11:19:56 (+)** Online katılan bir öğrenci anlattığı etkinliği rüyasında gördüğünü söyleyerek anlatmaya başlıyor. Onu dinledikten sonra online katılan öğrenciler için eve gönderilen kitapçıktan yapılacak olan yelpaze sayfasını gösteriyor ve o sayfayı yırtarak almalarını tarif ediyor. Yelpaze yapımı için katlamayı kameradan göstererek tarif ediyor.

**11:25:20-25 (+)** Katlama yapıp yelpazeyi oluşturmadan önce çocuklara istedikleri gibi bu çizgilerin arasına desenler, şekiller yapabileceklerini ve istedikleri renkte boya kalemi kullanabileceklerini açıklamıştı. Soran öğrencilere tekrar açıklamada bulunmuştur. (Bu anda online katılan öğrencilerden biri yönergeyi sorunca-ne yapacağı şimdi öğretmenim?) Yönergeyi tekrar baştan açıkladı.

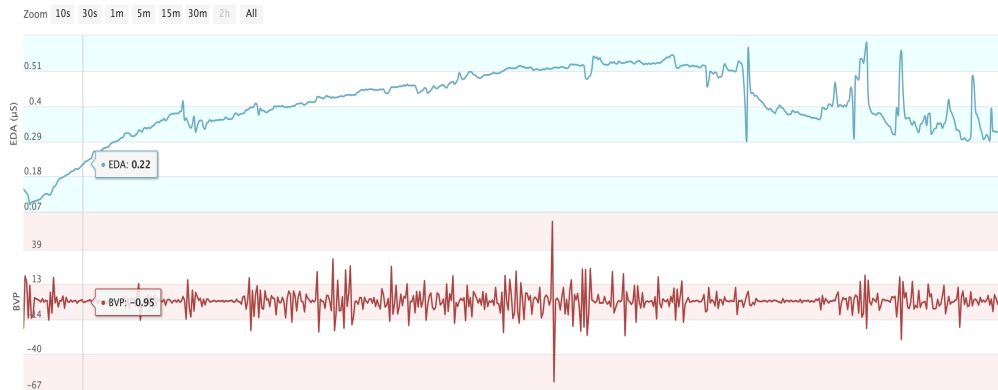
**11:28:50 (-)** Online katılan öğrencilerin isimlerini tek tek söyleyerek yaptıkları yelpazelerin nasıl gittiğini soruyor ve neler yaptıklarını, nasıl ilerlediklerini göstermelerini istiyor.

**11:36:45 (+)** Online katılan öğrencilerin bazıları çalışmasını tamamlayıp çıkmak isterken bazıları yapamadığını söylüyor. Çıkmak isteyenlere hoşça kal derken tamamlayamayanlar için tekrar gösteriyor. Aynı anda konuşmalar olması anlamasında zorladığı için önce bitiren ve gitmek isteyen öğrencilerin çalışmalarını yorumluyor sonra tekrar yelpazeyi nasıl yapacaklarını göstererek tarif ediyor.

**11:47:45 (-)** Yemek saati yaklaştığı için öğrenciler yardımcı öğretmenle yemeğe hazırlanıyor ve yerlerine geçiyor.

## Ö4- GSR Ölçümü

(10:29 başlangıç)



Şekil 4: GSR Cihazı Gözlem Bulguları-Ö4

**10:53:55 (+)** Beraber saat dediğimiz bir konu hakkında sohbet edilen ve bilgi aktarılan zamanda taş konusu hakkında paylaşım yapılıyor. Hazırlanan sunumda taş ile ilgili bilgi verirken çocuklara da sorulan yöneltmek etkin katılımlarını sağlamaya çalışıyor. Bu sırada “Taş heykel nasıl yapılır bilen var mı?” sorusunu yöneltiyor. Söz almak isteyen çocuklara bakıp sırayla onlara söz veriyor ve dinliyor.

**10:59:07 (+)** Beraber saat bitiyor ve KGZ de yapılacak etkinliği anlatıyor ve malzemeleri sayıyor. (taş, boya kalemleri) Öğrencilerden biri söz istemeden konuşmaya başladığı için ona söz almak için ne yapması gerektiğini ve söz verildikten sonra düşüncelerini paylaşması gerektiğini hatırlatıyor.

**11:01:37 (-)** Online katılan öğrencilere tek tek taşlarının olup olmadığını sordu. Taşı olmayanlara patates kullanarak boyama yapabileceklerini söyledi. Malzemelerin hazırlanması ve ihtiyaçların giderilmesi için ara verildiğini söyledi.

**11:08:16 (+)** Sınıftaki öğrenciler mindere yerleşti ve online katılanlar için ekran açıldı ve ara sona erdi. Online katılanlar için mikrofonların kapalı olmasını hatırlattı, malzemelerini sordu ve ekrandan baş parmaklarını yukarı veya aşağıya doğru göstererek hazır olup olmadıklarını göstermelerini istedi. Taş boyama videosunu başlattı ve öğrenciler izledi.

**11:13:25 (+)** Sınıfın yardımcı öğretmenini ekrandaki çocuklarında görebileceği şekilde yerleşmesi için kendi yanına davet etti ve bir tane taş çizim ve boyama yaparak çocuklar için örnek yapmasını istedi.

**11:24:06 (+)** Taş üzerine çizim ve boyama yapan öğrencilere sürenin devam ettiğini ve özenerek çalışmalarını tamamlamalarını söylüyor.

**11:25:29 (+)** Sınıfta bitiren bir öğrencinin yanına gitti ve onun çizimlerini anlatmasını dinledi. Kuruması için hazırlanan dolap üzerine koyması için yönlendirdi.

**11:32:57 (+)** Taş boyamada her çocuk için birer taş hazırlanmış ve bitirip ikinci taş isteyenlere süre devam ettiği için verilmişti. Kız öğrencilerden biri üçüncü taş boyamak istediğini söylüyor ve öğretmenimiz üçüncü taş için ısrar etmemesi gerektiğini ve diğer çocuklara haksızlık olmaması için iki taştan fazla verilmeyeceğini açıklıyor.

**11:35:16 (-)** Online katılan öğrenciler çalışmalarını anlatıyor, son iki öğrenci anlatmamıştı hangisinin önce anlatacağını soruyor ve bir öğrenci söz istediği için ona söz hakkı veriyor. Bu arada online dan ayrılan öğrencilere hoşça kal diyor.

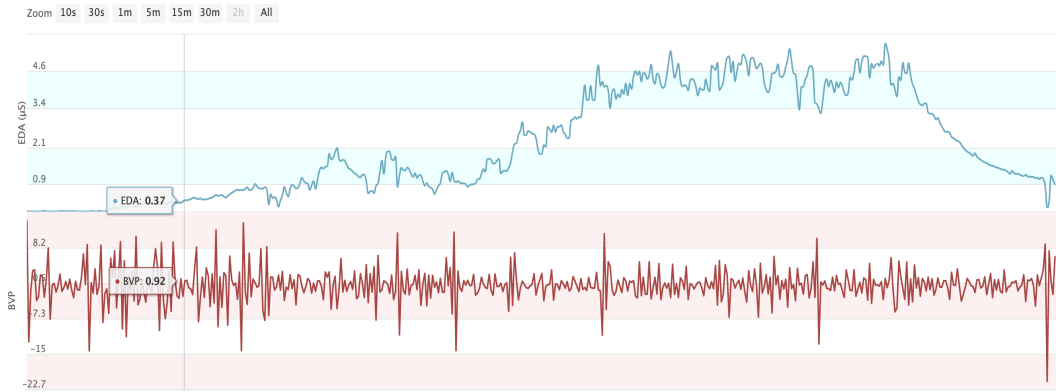


**11:37:25 (+)** Online olarak katılan öğrencilerden sonuncusu çalışmasını gösterip anlatırken onu dinlediği sırada üç taş için ısrarcı olan kız öğrencide çalışmasını öğretmenine göstermeye çalışıyor. Ona arkadaşını dinlemesi bittikten sonra döneceğini ve beklemesi gerektiğini söylüyor.

**11:44:52 (-)** Sınıfta bulunan öğrenciler için taş boyama süresinin son beş dakikasının olduğunu hatırlatıyor. Ek süre isteyen öğrencilere bir dakika verebileceğini ve yemek için hazırlığa geçileceğini söylüyor.

**12:00:42 (-)** Yemeğe geçmek için hazırlıklarını tamamlayan çocuklar masalardaki yerlerine geçiyor. Her gün sınıfın bir görevli öğrencisi oluyor, ve bugün ki görevli öğrenciden akıllı tahta ekranını kapatmasını istiyor. Önce o öğrencinin sonra sırayla diğer öğrencilerin sırayla ateş ölçümlerini yapıyor.

### Ö5- GSR Ölçümü (12:38 başlangıç)



Şekil 5: GSR Cihazı Gözlem Bulguları-Ö5

**13:04:05 (+)** Beraber saatte su hakkında sohbet ediliyor ve suya atılan atıkların canlılara verdiği zararlar ile ilgili sunumdaki görsel inceleniyor. Suyun içinde yer alan cam şişeyi (net bir şekilde cam şişe olduğu belli) kaplumbağaya benzeten bir öğrenci olduğu için öğretmen daha dikkatli bakmalarını istedi. Cam şişe olduğunu bir çok öğrenci söylediğinde konuya devam edildi.

**13:08:43 (-)** Farklı ölçülerde su dolu bardaklar ile müzik yapılan bir video çocuklara izletilmiş sınıf içinde bulunan öğrenciler için bardaklar hazırlanmıştı. Her çocuğa birer kalem verilmiş ve videoda izledikleri gibi bir ritm çalmalarına sırayla fırsat verildi. Bu sırada online katılan öğrencilerden biri nasıl (müzik yapacağını) ritm oluşturacağını anlamadığını

söylediğinde öğretmen tekrar açıklama yaptı. Bardaklara farklı miktarda su doldurulup kalemle etrafına vurulduğunda farklı sesler çıkardığını tekrar anlattı. (Bu etkinlik için online katılan hazırlıklı olmayan öğrencilerin isterlerse daha sonra evde aileleri ile birlikte deneyebilecekleri söylendi).

**13:10:15 (+)** Hem online katılan hem de sınıfta olan ve bardaklara vurarak çalmaya başlayan öğrencileri uyararak çalmayı durdurmalarını ve göstereceği örneği dinlemelerini istedi. Önce az su olan, sonra sırasıyla çok su dolu bardağa kadar bardaklara kalemiyle vurarak çıkan sesler arasındaki farklılıklara dikkat çekti.

**13:17:05 (+)** Beraber saatin bittiğini ve KGZ için gerekli olan malzemeleri online katılan öğrencilere gösterdi (asetat kağıdı ve kalemi). (Asetat kağıdı olmayanlar benim ondan yok demeye başlayınca)\* Asetat kağıdı olmayan öğrencilerin pet şişe veya kilitli şeffaf poşet kullanabileceklerini açıkladı.

\*Online katılan öğrenciler için etkinliklerde kullanılacak malzemeler genel olarak öğrencilerin evine gönderilen kırtasiye malzemeleri arasında yer alıyor. Bu malzemelerin ders zamanı için hazırlanması sorumluluğu evde öğrenci ile ilgilenen yetişkinde olduğu ile ilgili velilere daha önceden bilgi verilmiştir.

**13:18:12 (-)** Online katılan öğrencilerle vedalaştı ve ekranı kapadı. Sınıftaki öğrencileri su ve tuvalet ihtiyacını gidermeleri için yönlendirdi. Çocuklar ihtiyaçlarını karşılarken öğretmen bardakları ve kalemleri topladı.

**13:20:06 (+)** KGZ başlayacağı için akıllı tahtadan ekranı açarak bağlantıyı açtı. Tekrar öğrencilerle selamlaştı ve sınıftaki öğrencilerin masalara yerleşmesini sağladı.

**13:22:18 (-)** Malzemeleri alıp ekrandan görünebileceği şekilde oturdu. Kullanılacak malzemeleri (asetat kağıdı ve kalemleri) tekrar gösterdi ve kullanabilecekleri diğer malzemelerinde (pet şişe ve kilitli poşet) örneklerini gösterdi.

**13:24:07 (+)** Online katılan öğrencilerden biri çalışmasını gösterince ona bir şeyler söylerken daha önce de malzemeleri ayrıca gösterip anlatmasına rağmen aynı erkek öğrenci yine malzemelerin onda olmadığını söylüyor. Öğretmen ona malzemelerini söylediğini hatırlatarak tekrar söylüyor ve gösteriyor.

**13:27:26 (+)** Etkinlik sırasında kendi aralarında konuşmaları yüksek sesle devam eden öğrencileri (online ve sınıfta olan) sessiz çalışmalarını konusunda uyararak kafa karışıklığı olmaması için hatırlatmada bulundu.

**13:30:35 (+)** Öğrencilerin asetat üzerine yaptıkları su canlıları ile ilgili çalışmalarını bitiren çocuklara söz hakkı vererek sırsıyla dinlemeye ve onlara geri dönüt vermeye başlıyor.

**13:31:40 (-)** Sınıftaki öğrencilerin arasında dolaşiyor bitirdiğini söyleyen öğrencilerin çalışmasına bakıyor ve geri dönüt veriyor. Bu çalışmalarını cama asabileceklerini söyleyip (çocuklarda kabul ediyor) bitiren öğrencilerinkini asmaya başlıyor.

**13:32:50 (+)** Online katılan öğrencilerden bitirenler ayrılmak istediklerini söylüyor ve bitirenlerle sırayla vedalaşılıyor.

**13:33:30 (-)** Online olarak kalan öğrencilere ve sınıftaki öğrencilere etkinlik süresinin bittiğini söylüyor ve akıllı tahtadan ekranı kapatıyor.

**13:34:45 (+)** Sınıfta bitiren öğrencilerin çalışmalarını cama asmaya devam ediyor. Eve götürdüklerinde istedikleri bir yere veya cama asabileceklerini söylüyor.

**13:36:50 (-)** Çocuklara isimlerini yazmaları gerektiğini tekrar hatırlattı. Etkinlikten sonra bahçeye çıkılacağını bilgisini verdi.

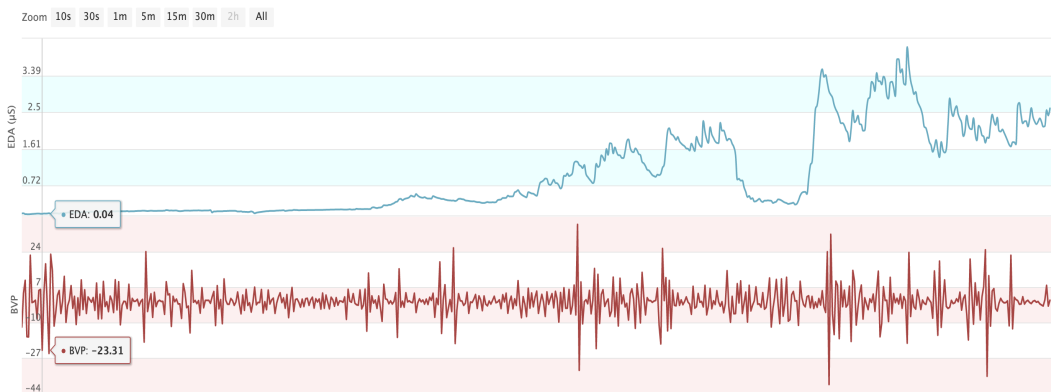
**13:38:35 (+)** Çocukların ayakkabılarını değiştirmeleri ve montlarını giyerek hazırlanmalarını söyleyerek bahçeye çıkılacağını söyledi.

**13:40:35 (-)** Hazırlıklarını tamamlayan öğrencilerle bahçeye çıktı.

**13:43:15 (-)** Çocuklar bahçede oynarken onları gözlemliyor. (\*Benim bu sürede bir gözlem notum bulunmamakta)

## Ö6- GSR Ölçümü

(09:45 başlangıç)



Şekil 6: GSR Cihazı Gözlem Bulguları-Ö6

**09:45:50 (+)** Beraber saate başlamadan önce online katılan öğrencilerle selamlaşıyor ve hem online olan hem de sınıfta olan öğrencilere beraber saatte konuşmak için öğretmenim öğretmenim demek yerine el kaldırarak söz almalarını anlatıyor. Online katılanlar için ekranlarında bulunan el işaretine basarak ya da ellerini kaldırdıklarında ekrandan görebileceğini söyleyerek açıklamasını tamamlıyor.

**10:19:40 (-)** Atatürk ve Okul adlı hikaye kitabını okuyor. Bu sırada öğrenciler söz hakkı isteyerek paylaşımlarda bulunuyor. Bu süre geldiğinde çocukların paylaşımları peş peşe geliyor ve sırasıyla söz vererek çocukları dinliyor.

**10:30:20 (-)** Görsel sanatlar dersi için online katılan öğretmene sınıfta hazır olan öğrencileri göstererek selamlaşmalarını sağladı.

**11:08:35 (+)** Bir öğrencinin yanına giderek (görsel sanatlar dersinde) fırçasını kalem gibi tutarak boyamasını yaparsa daha rahat olacağını söyledi. Ayrıca evlerinde duvar boyama yapmalarını tavsiye etti (ailelerinin bilgisiyle).

**11:34:00 (+)** KGZ için planlanmış olan çiçek yapımı başlamıştı. Daha öncede uyardığı bir erkek öğrenciyi mikrofonunu kapalı tutması, çok ses geldiği konusunda hatırlatma yaptı.

**11:34:45 (-)** Üç boyutlu bir çiçek yapacağız diyerek çiçeğin nasıl yapılacağını anlattı.

**11:38:50 (+)** Öğrencilere yapılan bu çiçekleri ailelerinde öğretmen varsa onlara ya da annelerine hediye edeceklerini söyledi. Çocuklardan biri evdeki yardımcının duyduğunu ve sürprizin kaçtığını söyleyince gülüştiler.

**11:42:55 (-)** Daha önce de açık olan öğrencinin mikrofonunu kapatması için uyararak çok ses geldiğini söyledi. Çiçek buketinin ne demek olduğunu açıkladı.

**11:52:00 (+)** Çocuklar çiçek etkinliklerini yaparken meditasyon müziklerinden birini açtı, onlar için ekrandan tüm çocukların katılacağı bir etkinlik hazırlıyor. (e harfiyle ilgili oyun hazırlıyor)

**11:57:10 (+)** Çocuklara etkinliğin bitmesine (çiçek yapımının) son yirmi saniye kaldı diyerek saymaya başlıyor. Bu etkinlik bitsin ki oyuna zaman kalsın diyerek etkinliği bitiriyor.

**12:00:00 (+)** Ekranda hazırladığı “e” harfi ile başlayan nesne ve objeleri bulma oyununu oynatıyor (üzüm öğrencisi, hayvan, eşya, meyve yazarak hazırladığı çark ile oyun oynanıyor). Benim bitmedi diyen çocuklara şimdi bu oyunu oynayalım siz daha sonra çiçeklerinize devam edebileceklerini söyledi.

## 5.2. GSR Ölçüm Sonuçlarını Değerlendirme

Öğretmenlerin GSR Cihazına yönelik ölçümlerinde deri iletkenliğindeki artış (+) ve azalış (-) durumları incelenmiştir. Buna göre aşağıdaki tabloda deri iletkenliğindeki artış ve azalışa neden olan durumlar değerlendirilmiştir.

**Tablo 3:** Deri İletkenliğinde Artış ve Azalış Durumları

Artışa neden olan durum (+)	Azalışa neden olan durum (-)
Konu anlatımı	Öğretmeni gülümseten nedenler
Öğrenciye uyarıda bulunma	Öğrencileri gözlemleme
Öğrencilere yönerge verme	Yemeğe çıkma, ara verme veya ders bitimi
Öğrencilerle sohbet etme	Öğrenci çalışmalarına dönüt verme
Öğrenciyi dinleme	

Araştırma bulgularına göre ölçüm yapılan zaman diliminde yani sınıf ortamında öğretmenlerin büyük ölçüde deri iletkenliklerinin yüksek oldukları tespit edilmiştir. Konu anlatımı, öğrencilere uyarıda bulunma, yönerge verme, sohbet etme ve öğrenciyi dinleme gibi durumlar, öğretmenlerin deri iletkenliğini arttırmaktadır. Öğretmenlerin özellikle öğrenciler ile etkileşim halinde oldukları durumlarda, deri iletkenliği artmaktadır. Öğrencilere yönerge verdiklerinde veya öğrencilere konu anlatımı yaptıklarında aktif hale gelmektedirler. Daha fazla kişilerarası etkileşim halinde bulunmaktadırlar.

Araştırma bulguları incelendiğinde özellikle öğretmenlerin derse ara verme, yemeğe çıkma veya ders bitimi durumunda deri iletkenliklerinin azaldığı tespit edilmiştir. Deri iletkenliğini azaltan önemli durumlardan biri de öğretmenleri gülümseten durumlardır. Derse ara verilmesi durumu veya dersin bitmesi, öğretmenleri pasif duruma geçirmektedir. Öğretmenlerin etkileşim düzeylerinin azalmasıyla deri iletkenlikleri düşmektedir.

Araştırma kapsamında genel olarak öğretmenlerin deri iletkenliklerinin, öğrenciler ile etkileşim halinde oldukları zaman arttığı, bununla beraber etkileşimin azaldığı durumlarda ise deri iletkenliklerinin azaldığı görülmektedir.

### 5.3. Öğretmenlerle Yapılan Anket Sonuçları

Stres ölçüm anketi altı öğretmen için çoğaltılarak dağıtılmış ve doldurmaları istemiştir. Ankette yer alan beş derece halinde ifade edilen durumlar SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiş, minimum ve maksimum verilen cevapların ortalaması alınarak standart sapmaları tespit edilmiştir. Tablo 4: Örgüt stres kaynaklarına yönelik bulgular, Tablo 5: Stresle baş etmeye yönelik bulgular yer almaktadır.

**Tablo 4: Örgütsel Stres Kaynaklarına Yönelik Bulgular**

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
1) Sınıfların kalabalık oluşu	6	3	4	3,67	,516
2) Sınıfların temiz olmaması	6	2	4	3,00	1,095
3) Sınıfların iyi ısınmaması	6	2	5	3,33	1,211
4) Sınıflardaki araç ve gereçlerin yetersizliği	6	2	4	3,17	,753
5) Okul içi sosyokültürel etkinliklerin sınırlılığı	6	1	3	2,17	,753
6) Müfettişlerin olumsuz eleştiriler yapmaları	6	1	4	2,50	1,225
7) Okulda nöbet saatlerinin dağılımındaki eşitsizlikler	6	1	4	2,67	1,366
8)Okulda eğitim ve öğretim dışı iş yükünün fazlalığı	6	2	5	4,17	1,169
9) Okulda farklı siyasi düşünce ve görüşler nedeniyle sıkıntılar yaşanması	6	2	4	3,00	,894
10) Yöneticilerin öğretmenlere eşit davranmamaları	6	2	5	4,00	1,095
11) Yöneticilerin sorunlara karşı ilgisiz davranmaları	6	3	5	4,00	,632
12)Yöneticilerin sert ve kırıcı davranışlar sergilemeleri	6	4	5	4,50	,548
13)Yöneticilerin öğretmenlere yeterli bilgilendirme yapmamaları	6	3	5	4,00	,632

14)Yöneticilerin öğretmenlerin işine karışmaları	6	3	5	4,17	,753
15) Okul ile ilgili kararlar alınırken öğretmenlere görüşlerinin sorulmaması	6	2	5	3,33	1,211
16) Öğretmenlik mesleğinin statüsünün düşük olması	6	1	4	2,00	1,095
17) Öğretmenlik mesleğinde maaşın yetersiz olması	6	2	5	3,00	1,265
18) Öğretmen sendikalarının yetersiz olması	6	1	4	2,33	1,211
19) Öğretmenlere yönelik lojman ve sosyal tesis olanaklarının azlığı	6	1	2	1,50	,548
20) Ders saatinin fazla olması nedeniyle öğretmenin kendine zaman ayıramaması	6	2	4	3,50	,837
21) İlköğretim programında yapılan değişikliklerin yarattığı problemler	6	2	4	3,17	,983
22) Öğretmenler arasında işbirliğinin yetersiz olması	6	2	4	3,33	,816
23) Öğretmenler arasında dedikodu yapılması	6	1	5	3,33	1,366
24) Öğretmenler arasında geçimsizlik olması	6	1	5	3,33	1,366
25) Öğretmenler arasında rekabet olması	6	1	4	3,17	1,169
26) Öğrencilerin sınıfa araç-gereç açısından hazırlıksız gelmeleri	6	3	4	3,17	,408
27) Öğrencilerin disiplin kurallarına uymamaları	6	2	4	3,33	,816
28) Öğrencilerin derse karşı ilgisiz ve isteksiz olmaları	6	3	4	3,50	,548
29) Öğrenciler arası bireysel farklılıkların fazla olması	6	1	4	2,50	1,049
30) Velilerin, çocuklarının eğitimleri ile ilgilenmemeleri	6	2	4	3,17	,753

31) Velilerin, çocuklarının ödevlerini yapmaları	6	2	4	2,83	,753
32) Velilerin, çocuklarının başarısızlığından öğretmeni sorumlu tutmaları	6	2	4	3,33	,816
33)Velilerin öğretmenin işine karışmaları	6	2	4	3,50	,837

Araştırma kapsamında öğretmenler üzerinde stres yaratan veya yaratacak en önemli örgütsel stres kaynakları şu şekilde açıklanmıştır:

- Okulda eğitim ve öğretim dışı iş yükünün fazlalığı
- Yöneticilerin öğretmenlere eşit davranmamaları
- Yöneticilerin sorunlara karşı ilgisiz davranmaları
- Yöneticilerin sert ve kırıncı davranışlar sergilemeleri
- Yöneticilerin öğretmenlere yeterli bilgilendirme yapmamaları
- Yöneticilerin öğretmenlerin işine karışmaları

Bu ifadelerin ortalamaları 4 ve üzerindedir. Öğretmenler, özellikle yöneticilerinin bu türden davranışları yansıtması halinde önemli bir örgütsel strese kaynak olabileceklerini düşünmektedir.

**Tablo 5:** Stresle Baş Etme Durumuna Yönelik Bulgular

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
1) Stresli olduğum durumlarda stresimle baş etmek için ortam yaratırım.	6	4	5	4,17	,408
2) Strese sebep olan şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınırım.	6	3	5	3,67	,816
3) Stresimle baş edebilmek için kendimle olumlu diyaloglarda bulunurum.(Olayların iyi taraflarını ararım.)	6	2	4	3,17	,753
4) Stresli olduğum durumlarda sevdiğimle vakit geçiririm.	6	2	4	3,33	,816



5)Stresli olduğum durumlarda spor yaparım.	6	1	5	2,83	1,329
6)Stresli olduğum durumlarda ibadet ederim.	6	1	3	1,67	,816
7)Stresli olduğum durumlarda zamanımı daha iyi kullanabilmek için yapmak istediğim bir işi önceden planlarım.	6	2	5	3,67	1,366
8) Stresimle baş edebilmek için uzman kişilerden yardım alırım.	6	1	4	2,67	1,211
9) Stresimle baş edebilmek için stres yaratan durumu güvendiğim kişilerle paylaşırım.	6	3	5	4,00	,894
10) Stresimle baş edebilmek için çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanırım (meditasyon, yoga, kas gevşetme, derin nefes egzersizleri vb.)	6	2	5	3,50	1,225
11)Stresli olduğum durumlarda hobilerimle uğraşırım.	6	2	5	3,33	1,033
12)Stresimle baş edebilmek için stres yaratan kişiyle yüzleşirim.	6	1	5	2,83	1,472

Araştırma sonucunda öğretmenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları en önemli unsurlar şu şekildedir:

- Stresli olduğum durumlarda stresimle baş etmek için ortam yaratırım
- Stresimle baş edebilmek için stres yaratan durumu güvendiğim kişilerle paylaşırım

Yukarıda yer alan ifadelerle göre stresle baş etmeye yönelik durumların ortalamalarının 4 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Stresle baş etmede en çok baş vurdukları yöntemler olarak bu maddelerin öne çıktığı saptanmıştır.

#### 5.4. Öğretmenlerle Yapılan Görüşme Ses Kayıtlarının Değerlendirilmesi

Katılımcı öğretmenlere cihaz takılıyken ilk anımsadıkları anlar ve bu anlarda hissettikleri duygular sorulmuştur. Bazı öğretmenler cihazın takılı olduğunu fark ettiğinde tedirginlik hissettiklerini belirtmişlerdir. Öğretmenler günlük planlara hazırlıklı, konulara,

günlük programa hakim oldukları için kendilerini iyi hissettiklerini ve sorun yaşamadıklarını söylemişlerdir. Fakat öğretmenlerin tümü hibrit eğitim uygulaması ile hem okulda yüz yüze hem de evden online olarak derse katılan öğrenciler olmasından dolayı olumsuz bazı duyguları hissettiklerini ifade etmişlerdir. Telaş, tedirginlik, adil olamamak, yorgunluk gibi duygular öğretmenlerden gelen ortak duygular olarak tespit edilmiştir.

Görüşme ses kayıtları incelendiğinde öğretmenlerin özellikle uzaktan eğitim sürecinde yaşadıkları olumsuzluklardan bahsettikleri saptanmıştır. Uzaktan eğitime katılan çocukların yetersiz malzemeye sahip olmaları, materyal eksikliğinin evde temin edilmemesi, öğrencinin derse katılımını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum öğrenci ve öğretmen arasındaki etkileşimi de olumsuz yönde etkilerken, öğrencilerin ders katılım etkinliklerini verimsiz hale getirmektedir. Ayrıca uzaktan eğitimde öğretmen kontrolünün yerini ağırlıklı olarak veli kontrolünün alması, öğretmenleri zor durumda bırakan diğer bir husus olarak görülmektedir.

Öğretmenlere fiziksel ve zihinsel yorgunluk durumları sorulduğunda, özellikle zihinsel yorgunluklarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca ders konuları işlenirken sürekli konuşmalarından dolayı boğaz kuruluğu, hareket halinde olma durumları ve maske kullanımının da fiziksel yorgunluk durumuna örnek olarak gösterilmiştir. Öğretmenler gün boyunca özellikle küçük grup derslerinde zihinsel olarak çok yorulduklarını ifade etmektedirler. Bununla beraber çocuklara bir şeyler öğretmek ve onlarla paylaşımlarda bulunmak, öğretmenler için önemli durumlardan biri olarak görülmektedir. Öğretmenler ayrıca zihinsel yorgunluklarının strese neden olduğunu ifade etmişlerdir. Stres durumunun yüksek olduğu durumlarda ise öğretmenlerin sınıf kontrolünü kaybetmeleri de söz konusu olan durumlar arasında yer almaktadır.

## 6. TARTIŞMA

Bu araştırmada okul öncesi öğretmenlerin GSR ölçümleri incelenmiş, anket ve görüşme yapılarak sorular sorulmuştur. Araştırmada elde edilen bulgular kapsamında öğretmenlerin özellikle öğrencilerle iletişim halinde oldukları sırada deri iletkenliklerinin arttığı, iletişimde olmadıkları zamanlarda deri iletkenliklerinin azaldığı tespit edilmiştir. Öğretmenlerin konu anlatımı veya öğrenciler ile etkileşim halinde olmaları, deri iletkenliklerini arttıran durum olarak görülmektedir. Alakuş ve Türkoğlu (2018) araştırmalarında kişilerin uyarılma ve iletişim durumlarında deri iletkenliklerinin arttığını ifade etmiştir. Yine Aytekin ve Şimşek (2019) çalışmasında Zihinsel, fiziksel ve duygusal uyarılma süresince derinin elektriksel direncinin hızlı bir biçimde dalgalanmasının söz konusu olduğunu ifade etmiştir.

Araştırmada öğretmenlerin anket formu kapsamında stres düzeyleri incelendiğinde, özellikle yönetici tutumlarının, öğretmenler üzerinde önemli bir stres kaynağı olduğu tespit edilmiştir. Yılmaz ve Ekici (2006) çalışmasında öğretmenlerin stres kaynaklarında yönetici tutumlarının önemli olduğunu ifade etmiştir. Yöneticilerin liyakatsiz davranışları, öğretmenler ile doğru iletişim kurmamaları ve öğretmen sorunlarını dinlememeleri gibi birçok faktörün öğretmen üzerinde strese neden olduğu ifade edilmiştir.

Araştırma sonuçlarında öğretmenlerin en önemli stres kaynakları yöneticilerin tutumu olarak değerlendirilmiştir. Bununla beraber öğretmenlerin deneyim yılları incelendiğinde, 4 öğretmenin deneyim yılı 20 yılın üzerindedir. Bu durum öğretmenlerin sınıf yönetimi konusunda tecrübeli olduklarını göstermektedir. Bu nedenle öğretmenler için sınıf yönetimi ve sınıftan kaynaklanan durumlarda stres yönetimi daha kolay olabilmektedir. Sınıf içinde öğrenciden veya fiziki ortamdan kaynaklı stresin kontrol edilmesinde, öğretmenlerin sahip oldukları deneyim önemli olarak görülebilir. Ancak yöneticilerden gelen olumsuzluklar ve iletişim sıkıntıları, öğretmenler üzerinde olumsuz etkiye sahip olmaktadır.

Öğretmenlerle yapılan görüşme ses kayıtları incelenmiştir. Öğretmenlerin cihaz takılıken kendilerini huzursuz hissettikleri tespit edilmiştir. Öğretmenlere onları gün boyunca olumsuz etkileyen olaylar sorulmuş ve özellikle uzaktan eğitim kapsamında

yaşanan sorunların önemli olduğuna dikkat çekilmiştir. Öğretmenler gün boyunca çocukları dinlemek ve onlarla iletişim kurmak adına fazlaca zaman ve emek harcamaktadırlar. Bu durum öğretmenleri özellikle zihinsel anlamda oldukça yormaktadır.

Öğretmenlerin genel olarak çocuklarla iletişim kurmaktan ve onlara bir şeyler aktarabilme durumlarından hoşnut oldukları tespit edilmiştir. Güven ve Cevher (2005) çalışmasında okul öncesi öğretmenlerin zaman zaman sınıf yönetiminde sıkıntılar yaşadıklarını, bununla beraber çocuklarla olan paylaşımlarının önemli olduğunu tespit etmişlerdir.

Öğretmenleri sınıf yönetimi aşamasında en çok zihinsel yorgunluk yaşadıkları dikkat çekmektedir. Öğretmenler için fiziksel yorgunluk yerine zihinsel yorgunluk daha fazla ön planda olmaktadır. Özellikle öğrencilerin düzenini sağlama ve onlarla iletişim kurabilme aşamasında öğretmenler için zihinsel yorgunluk söz konusu olmaktadır. Küçük grup etkinlikleri uygulanırken öğretmenler oldukça zorlandıklarını belirtmişlerdir. Bu durum öğretmenler için stres kaynağı olabilir. Bu araştırmada öğretmenlerin mesleki kıdem ortalamalarının yüksek olması nedeniyle, sınıf yönetimine hakim oldukları düşünülmektedir. Bu durum öğretmenlerin sınıf ortamından ve öğrenciden kaynaklı sorunları daha kısa zamanda çözüme kavuşturabilmelerine neden olabilmektedir. Buda stres düzeylerini azaltan bir faktör olarak görülebilir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Stres, çalışanların konfor alanından çıkmasını sağlarken, orta düzeyde bir stres algısı, çalışan performansını olumlu yönde etkilemektedir. Bununla beraber stres yoğunluğunun yüksek olması, çalışanları olumsuz yönde etkilemekte ve çalışma ortamına doğrudan yansımaktadır. Eğitim kurumları açısından da özellikle eğitimin ilk kademesi olan okul öncesi eğitim aşamasında, öğretmenlerin yaşadıkları stres duygusu önem kazanmaktadır.

Bu araştırmada özel bir okulda görev alan öğretmenlerin günlük ders programlarını uygularken GSR (deri iletkenliği) ile stres seviyelerini etkileyen unsurlar incelenmiştir. Araştırmada okul öncesi öğretmenlerin GSR ölçümleri incelenmiş, anket ve görüşme yapılarak değerlendirilmeler yapılmıştır. Araştırma kapsamında öğretmenlerin özellikle öğrencilerle iletişim halinde olduklarında deri iletkenliklerinin arttığı, iletişimde olmadıkları zamanlarda deri iletkenliklerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Araştırmada öğretmenlerin anket formu ve görüşme kapsamında stres düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada özellikle yönetici tutumlarının, öğretmenler üzerinde önemli bir stres kaynağı olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında GSR cihazı takılı olduğu gün sonunda öğretmenler ile görüşme yapılmıştır. Görüşme sonucunda öğretmenler, GSR cihazı takılıyken yaşadıkları unsurlara göre bazı duygularını paylaşmıştır. Tedirginlik, telaş, yorgunluk, adil olamama gibi duyguları hissettiklerini belirtmişlerdir.

Araştırmada öğretmenler için en önemli stres kaynakları arasında yönetici tutumları olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber sınıf yönetimi açısından stres düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin mesleki deneyimlerinin yüksek olması, sınıf ve fiziki ortamdaki kaynaklı stres düzeylerini azaltıcı bir etkiye sahip olabildiğinden söz edilebilir.

Öğretmenleri gün boyunca en çok zorlayan durumlar incelendiğinde ise, özellikle Covid-19 sürecinde hibrit eğitime geçilmesi, yürütülen çevrimiçi derslerin kontrol süreci ve sınıf ortamından kaynaklı sorunlar ön plana çıkmaktadır. Öğretmenler için hibrit eğitim sürecinde olan öğrencilerin materyallerinin eksik olması en önemli sorunlar arasında görülmektedir. Ayrıca Covid-19 süresinde hibrit eğitim kapsamında öğrencilerin ev

ortamında ve veli kontrolünde olması, öğretmenlerin doğru etkileşimi açısından olumsuzluk olarak görülmektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları, sadece bir özel okulun altı okul öncesi öğretmeniyle yapılmış olması, Covid19 pandemi süreci ile birlikte hibrit eğitime geçilmiş olması, GSR ölçüm cihazının dezenfekte edilip öğretmenlerin sırayla kullanabilmesi için gerekli sürenin uzaması ve veri toplama sürecini uzatması olarak belirtilebilir.

Bu araştırma yalnızca okul öncesi öğretmenleri üzerinde çalışma yapılmıştır. İleride yapılacak olan çalışmalarda farklı kademelerdeki öğretmenler ile çalışma yürütülerek farklılıklar karşılaştırılabilir. Aynı öğretmenin farklı günlerde ölçümleri yapılarak değerlendirmeleri karşılaştırılabilir.

## KAYNAKÇA

Ağma, F. Ş. (2007). İş Yaşamında Stresin Nedenleri ve Olumsuz Etkileri. Yüksek Lisans Tezi: Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü . Ankara.

Ahnert, L., Harwardt-Heinecke, E., Kappler, G., Eckstein-Madry, T., & Milatz, A. (2012). Student–Teacher Relationships And Classroom Climate İn first Grade: How Do They Relate To Students’ Stress Regulation? *Attachment & Human Development* , Vol. 14, No. 3, May 2012, 249–263

Akgemci, T. (2001). Örgütlerde Stres ve Yönetimi. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 15 (1-2), 304.

Alakuş, T. B., & Türkoğlu, İ. (2018). EEG Tabanlı Duygu Analizi Sistemleri. *Türkiye Bilişim Vakfı Bilgisayar Bilimleri ve Mühendisliği Dergisi*, 11(1), 26-39.

Arıcan, H. (2009). Eğitimde Çevre Faktörleri ve Öğretmen Üzerindeki Stres Etkisi. Yüksek Lisans Tezi: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı . İstanbul.

Aytekin, B. A., & Şimşek, H. O. (2019). Sağlık İletişimi Bağlamında Hasta-Hekim Etkileşiminin Öneminin Katılımcı Eylem Araştırması (Par) Ve Elektrodermal Veri Toplama (GSR) Yöntemleri İle Denetlenmesi. *Business & Management Studies: An International Journal*, 7(4), 1209-1224.

Baklacı, E. (2013). İş Stresi ve Tükenmişlik Arasındaki İlişki: Banka Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı . Hatay.

Baytar, Ö. (2010). İş Yaşamında Stresin İşgören Performansı Üzerindeki Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı . İstanbul.

Bulut, D. (2013). Çalışma Yaşamında İş Stresi. Yüksek Lisans Tezi: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü . İstanbul.

Canik, B. (2010). Esenboğa Hava Limanı’nda Farklı Birimlerde Çalışanların Stres Düzeylerinin İş Tatmini Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü . Ankara.

Doğan, F. (2008). Sınıf Öğretmenlerinin Stres Kaynakları ve Baş Etme Yolları. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Eğin, A. (2015). Çalışma Hayatında İş Stresi ve Tükenmişlik. Yüksek Lisans Tezi: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü . İstanbul.

Erkan, S. (2010). Deprem Yaşayan Ve Yaşamayan Okul Öncesi Çocukların Davranışsal/Duygusal Sorunlarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,, Sayı 28, 55-66.

Gitonga, M. K., & Ndagi, J. M. (2016). Influence of occupational stress on teachers' performance in public secondary schools in Nyeri County, Nyeri South Sub County Kenya. *International Journal of Business and Management Invention*, 5(5), 23-29.

Gümüştekin, G. E., Öztemiz, A. B. (2005). Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi (23), 61-85.

Güven, E. D., & Cevher, N. (2005). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18), 71-92.

Karabacak, G. (2010). İşgören Kişilik Özelliklerinin İş Stresi Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , 3-4. İzmir.

Okkesim, Ş., Çelik, G., İlhan, M. M., Taşan, E., & Karaman, Ö. (2014). Hipoglisemi Sendromunun Fotopletismografi ve Elektriksel Deri İletkenliği Sinyalleri Üzerindeki Etkisi The Effect of Hypoglycemia Syndrome on Photopletismography and Galvanic Skin Response.

Öztürk, N. (2008). Evli bayan öğretmenlerde iş aile çatışmasının iş stresi ve performansa etkisi. yüksek lisans tezi . İstanbul: Yeditepe üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü eğitim ve yönetim ana bilim dalı.

Selye, H. (1977). Stress Without Distress. *School Guidance Worker*, 32(5), 5-13.

Tanşu, M. (2009). Örgütsel Stres Kaynakları ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ve Sağlık Sektöründe Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Yılmaz, A., & Ekici, S. (2006). Örgütsel Yaşamda Kamu Çalışanlarının Örgütsel Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 11(1), 31-58.



Yılmaz, A., Ekici, S. (2003). Örgütsel yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansına Etkileri Üzerine Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi*, 10 (2), 1- 19.

Yılmaztürk, N. H. (2018). The Mediator role of emotion focused coping on the relationship between perceived stress and emotional eating. Master's thesis, Middle East Technical University.

## EKLER

### EK 1:

#### ÖĞRETMENLERİN ÖRGÜTSEL STRES KAYNAKLARI VE STRESLE BAŞ ETME YOLLARININ BELİRLENMESİ ÖLÇEĞİ

Sayın Meslektaşım,

Bu ölçek, öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları ve stresle baş etme yollarının belirlenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde kişisel bilgiler yer almaktadır. İkinci bölümde sınıf öğretmenlerinin örgütsel stres kaynaklarını; üçüncü bölümde ise stres kaynakları ile baş etme yollarını ortaya koyacak sorular yer almaktadır.

Araştırmanın gerçekçi sonuçlara ulaşması, sizlerin ölçeği doğru ve tam olarak doldurmanıza bağlıdır. Ölçeğe vereceğiniz cevaplar yalnızca bu araştırmada kullanılacak olup, kesinlikle gizli tutulacak, araştırmanın amaçları dışında kullanılmayacaktır.

Gösterdiğiniz ilgiye şimdiden teşekkür ederim.

Mercan Uzunali Küçük  
MEF Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Öğrenme Bilimleri Tezsiz  
Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

## BÖLÜM I

Lütfen her madde için size uygun olanı (X) işareti koyarak belirtiniz.

1. Cinsiyetiniz      ( ) 1. Kadın                      ( ) 2. Erkek
2. Mezuniyet  
Durumunuz      ( ) 1. Önlisans                      ( ) 2. Lisans                      ( ) 3. Lisansüstü
3. Mezuniyet  
Alanınız      ( ) 1. Sınıf Öğretmenliği      ( ) 2. Diğer
4. Mesleki  
Kıdeminiz      ( ) 1. 1–5 yıl                      ( ) 2. 6–10 yıl                      ( ) 3. 11–15 yıl
- ( ) 4. 16–20 yıl                      ( ) 5. 21 ve üstü
5. Medeni  
Durumunuz      ( ) 1. Evli                              ( ) 2. Bekâr                      ( ) 3. Boşanmış

## BÖLÜM II

Aşağıda, öğretmenlerin karşılaşılabilecekleri örgütsel stres kaynaklarına ilişkin ifadeler yer almaktadır.

Lütfen her bir ifadeyi okuyup, bu durumun sizde ne düzeyde stres yarattığına karar verdikten sonra (X) işareti koyarak ilgili seçeneği işaretleyiniz.

Aşağıda yer alan yargılar sizde ne düzeyde stres yaratır?	Hiç	Az	Orta	Çok	Pek çok
	1	2	3	4	5
1) Sınıfların kalabalık olması	( )	( )	( )	( )	( )
2) Sınıfların temiz olmaması	( )	( )	( )	( )	( )
3) Sınıfların iyi ısınmaması	( )	( )	( )	( )	( )
4) Sınıflardaki araç ve gereçlerin yetersizliği	( )	( )	( )	( )	( )
5) Okul içi sosyokültürel etkinliklerin sınırlılığı	( )	( )	( )	( )	( )
6) Müfettişlerin olumsuz eleştiriler yapmaları	( )	( )	( )	( )	( )
7) Okulda nöbet saatlerinin dağılımındaki eşitsizlikler	( )	( )	( )	( )	( )
8) Okulda eğitim ve öğretim dışı iş yükünün fazlalığı	( )	( )	( )	( )	( )
9) Okulda farklı siyasi düşünce ve görüşler nedeniyle sıkıntılar yaşanması	( )	( )	( )	( )	( )
10) Yöneticilerin öğretmenlere eşit davranmamaları	( )	( )	( )	( )	( )
11) Yöneticilerin sorunlara karşı ilgisiz davranmaları	( )	( )	( )	( )	( )
12) Yöneticilerin sert ve kırıcı davranışlar sergilemeleri	( )	( )	( )	( )	( )
13) Yöneticilerin öğretmenlere yeterli bilgilendirme yapmamaları	( )	( )	( )	( )	( )
14) Yöneticilerin öğretmenlerin işine karışmaları	( )	( )	( )	( )	( )
15) Okul ile ilgili kararlar alınırken öğretmenlere görüşlerinin sorulmaması	( )	( )	( )	( )	( )
16) Öğretmenlik mesleğinin statüsünün düşük olması	( )	( )	( )	( )	( )
17) Öğretmenlik mesleğinde maaşın yetersiz olması	( )	( )	( )	( )	( )
18) Öğretmen sendikalarının yetersiz olması	( )	( )	( )	( )	( )
19) Öğretmenlere yönelik lojman ve sosyal tesis olanaklarının azlığı	( )	( )	( )	( )	( )

20) Ders saatinin fazla olması nedeniyle öğretmenin kendine zaman ayıramaması	( )	( )	( )	( )	( )
21) İlköğretim programında yapılan değişikliklerin yarattığı problemler	( )	( )	( )	( )	( )
22) Öğretmenler arasında işbirliğinin yetersiz olması	( )	( )	( )	( )	( )
23) Öğretmenler arasında dedikodu yapılması	( )	( )	( )	( )	( )
24) Öğretmenler arasında geçimsizlik olması	( )	( )	( )	( )	( )
25) Öğretmenler arasında rekabet olması	( )	( )	( )	( )	( )
26) Öğrencilerin sınıfa araç-gereç açısından hazırlıksız gelmeleri	( )	( )	( )	( )	( )
27) Öğrencilerin disiplin kurallarına uymamaları	( )	( )	( )	( )	( )
28) Öğrencilerin derse karşı ilgisiz ve isteksiz olmaları	( )	( )	( )	( )	( )
29) Öğrenciler arası bireysel farklılıkların fazla olması	( )	( )	( )	( )	( )
30) Velilerin, çocuklarının eğitimleri ile ilgilenmemeleri	( )	( )	( )	( )	( )
31) Velilerin, çocuklarının ödevlerini yapmaları	( )	( )	( )	( )	( )
32) Velilerin, çocuklarının başarısızlığından öğretmeni sorumlu tutmaları	( )	( )	( )	( )	( )
33) Velilerin öğretmenin işine karışmaları	( )	( )	( )	( )	( )

### BÖLÜM III

Aşağıda, öğretmenlerin stres yaratan durumlarla baş etme yollarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyup, bu durumun size ne derece uygun olduğuna karar verdikten sonra (X) işareti koyarak ilgili seçeneği işaretleyiniz

Aşağıda yer alan stresle baş etme yollarını ne sıklıkta kullanırsınız?	Asla	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her Zaman
	1	2	3	4	5
1) Stresli olduğum durumlarda stresimle baş etmek için ortam yaratırım.	( )	( )	( )	( )	( )
2) Strese sebep olan şeyleri hatırlatan durumlardan kaçınırım.	( )	( )	( )	( )	( )
3) Stresimle baş edebilmek için kendimle olumlu diyaloglarda bulunurum.(Olayların iyi taraflarını ararım.)	( )	( )	( )	( )	( )
4) Stresli olduğum durumlarda sevdiğilerimle vakit geçiririm.	( )	( )	( )	( )	( )

5) Stresli olduğum durumlarda spor yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )
6) Stresli olduğum durumlarda ibadet ederim.	( )	( )	( )	( )	( )
7) Stresli olduğum durumlarda zamanımı daha iyi kullanabilmek için yapmak istediğim bir işi önceden planlarım.	( )	( )	( )	( )	( )
8) Stresimle baş edebilmek için uzman kişilerden yardım alırım.	( )	( )	( )	( )	( )
9) Stresimle baş edebilmek için stres yaratan durumu güvendiğim kişilerle paylaşıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
10) Stresimle baş edebilmek için çeşitli gevşeme yöntemlerini kullanırım (meditasyon, yoga, kas gevşetme, derin nefes egzersizleri vb.)	( )	( )	( )	( )	( )
11) Stresli olduğum durumlarda hobilerimle uğraşırım.	( )	( )	( )	( )	( )
12) Stresimle baş edebilmek için stres yaratan kişiyle yüzleşirim.	( )	( )	( )	( )	( )

**EK 2:**

**“Özel bir okulda görev alan öğretmenlerin günlük ders programlarını uygularken GSR (deri iletkenliği) ile stres seviyelerini etkileyen unsurların incelenmesi” başlıklı araştırma projesinde katılımcılara birebir görüşmede sorulacak sorular:**

Sorular aşağıdaki gibidir;

1. Bu süreç boyunca en çok hatırladığınız anlar? (Bu süreci anlatırken hangi anlar ilk olarak aklınıza geliyor?)
2. Anımsadığınız bu anlarda kendinizi nasıl hissettiniz, nasıl tarif edersiniz? (Duygu durumunuz hakkında neler söyleyebilirsiniz?)
3. Zihinsel/Fiziksel olarak yorgunluk/düşüşte hissettiğiniz anlar oldu mu? Kısaca hangi anlar olduğunu aktarabilir misiniz?