









# International JOURNAL of SOCIAL and HUMANITIES SCIENCES RESEARCH (JSHSR)




Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi




Received/Makale Geliş 08.04.2023  
Published /Yayınlanma 31.05.2023  
Volume/Issue (Cilt/Sayı)-ss/pp 10(95),1129-1138




<http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.3658>  
Research Article  
ISSN: 2459-1149

 **Cahid KARATOPÇU**  
 <https://orcid.org/0009-0003-6684-2585>  
 Müdür Yardımcısı, MEB, İstanbul / TÜRKİYE

 **Hatice AKALIN**  
 <https://orcid.org/0000-0001-9311-2594>  
 Okul Müdürü, MEB, İzmir / TÜRKİYE

 **Alican SAĞLAM**  
 <https://orcid.org/0009-0002-6097-2197>  
 Müdür Yardımcısı, MEB, İstanbul / TÜRKİYE

 **Harun KAZANCI**  
 <https://orcid.org/0009-0002-3328-2801>  
 Okul Müdürü, MEB, İstanbul / TÜRKİYE

 **Yunus ÖZBEK**  
 <https://orcid.org/0009-0000-3498-3760>  
 Okul Müdürü, MEB, İstanbul / TÜRKİYE

## EĞİTİM KURUMLARI VE EĞİTİMCİLERDE STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA KAVRAMININ İNCELENMESİ

### EXAMINATION OF STRESS AND THE CONCEPT OF COATING WITH STRESS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND EDUCATORS

#### ÖZET

Eğitim, yapısı içerisinde öğrenciler, veliler ve eğitimciler olmak üzere birçok bileşen barındırmaktadır. Ancak tüm bu bileşenler çeşitli etkenlerden etkilendiği gibi bu etkenlerden birisi de strestir. Stres kelimesi, bireyin psikolojik ve fizyolojik olarak olumlu ve olumsuz etkilerini ve günlük yaşam kalitemizi olumsuz etkileyen bir durumu ifade etmektedir. Stres, insanların yaşamlarını psikolojik ve fizyolojik olarak etkilemekte, yaşam kalitelerini bozmakta, kişilerde farklı davranışlara ve çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Sonuç olarak stres, bir kişinin zorlu, tehdit edici veya talepkar bir durumla karşı karşıya kaldığında verdiği psikolojik ve fizyolojik bir tepkidir. Stresle başa çıkma kavramı, stresli durumlarda bireyin içsel ve dışsal duygusal değişimleri esnasında stresin üstesinden gelmeye yönelik davranışsal ve bilişsel çabalar olarak ifade edilebilmektedir.

Bu çalışmada literatürde gerçekleştirilen araştırmalarda eğitim kurumları ve eğitimcilerde stres ve stresle başa çıkma kavramları ile ilişkili kavramlar incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, eğitim kurumlarında eğitimcilerin karşılaştığı streslerin oldukça etkili olabildiği, stresle baş etmenin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca, eğitimlerde stres düzeyleri ve hangi yöntemlerin stresle başa çıkmada etkili olduğunun tespiti amacı ile daha fazla katılımcının (eğitimcilerden) yer alacağı ve uygulamaların yer alacağı araştırmaların yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Eğitim, Eğitim Kurumları, Stres, Stresle Başa Çıkma, Öğretim.

#### ABSTRACT

Education includes many components in its structure, including students, parents and educators. However, as all these components are affected by various factors, one of these factors is stress. The word stress refers to the psychological and physiological positive and negative effects of the individual and a situation that negatively affects our daily life quality. Stress affects people's lives psychologically and physiologically, impairs their quality of life, causes different behaviors and various health problems. In conclusion, stress is a psychological and physiological response that a person gives when faced with a challenging, threatening, or demanding situation. The concept of coping with stress can be expressed as behavioral and cognitive efforts to overcome stress during the individual's internal and external emotional changes in stressful situations.

In this study, the concepts related to the concepts of stress and coping with stress in educational institutions and educators were examined in the studies carried out in the literature. According to the results of the research, it is understood that the stresses faced by educators in educational institutions can be quite effective and it is important to cope with stress. In addition, it is thought that it is necessary to conduct studies that will involve more participants (trainers) and practices in order to determine the stress levels in the training and which methods are effective in coping with stress.

**Keywords:** Education, Educational Institutions, Stress, Coping with Stress, Teaching.

## 1. GİRİŞ

Eğitim, farklı ilkeler doğrultusunda millî ve manevî değerleri merkeze alarak, öğrencilerin kendi örf ve âdetleri çerçevesinde ruhsal, ahlâkî, sosyal ve kültürel yönlerden millî kimliklerinin gelişmesini temel almaktadır (Ateş, İncirli, Karadeniz ve Kapucubaş, 2018). Dolayısı ile öğrencilerde manevî değerleri ve çevresel faktörlerinde sürece dahili eğitim öğretim süreçlerinde önemli hale gelmiştir.

Hayatın devam ettirilmesinde, can güvenliği ve saldırıya karşı koyma gibi zaruri gereksinimler içerisine eğitim gibi çeşitli terimler de eklenmiştir. Tarihten günümüze dek daha konforlu yaşam şartlarına sahip olmak için eğitim almış olmak, değer biçilen terimler içinde yer almıştır. İlim ve teknoloji camiasındaki derin ve süratli ilerlemeler; bireylerin bu değişimlere adapte olması ve bu bazda bilgi hazinelerini canlı tutması eğitim ile mümkün kılınmıştır (Öztürk ve ark., 2022). Eğitim, yapısı içerisinde öğrenciler, veliler ve eğitimciler olmak üzere birçok bileşen barındırmaktadır. Ancak tüm bu bileşenler çeşitli etkenlerden etkilendiği gibi bu etkenlerden birisi de strestir.

## 2. STRES

Stres kavramının bugün en çok “tıp” alanında kullanılmasına karşın psikoloji, biyoloji, davranış ve yönetim bilimleri gibi alanlarda da sıkça kullanılmaya başlanmıştır. Bu hususta stres kavramı çok boyutlu olması, farklı birçok disiplin bakımından çeşitli stres tanımlarının yapılmasını mümkün kılmıştır (Kutunis, 2012). Stres kelimesi, bireyin psikolojik ve fizyolojik olarak olumlu ve olumsuz etkilerini ve günlük yaşam kalitemizi olumsuz etkileyen bir durumu ifade etmektedir (Duman, 2016). Stres kavramı, insanların yaşanan olay ya da durumları tarif etmek yerine, olay ya da durumlara yüklediği anlam olarak nitelendirilmekte olup, insanların yaşamlarını psikolojik ve fizyolojik olarak etkilemekte, yaşam kalitelerini bozmakta, kişilerde farklı davranışlara ve çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy, 2013).

Stres insan hayatının hemen hemen her gününe dahildir ve sel, deprem, kaza, boşanma vb. travmatik olayların sonunda yaşanabilmektedir. Ancak kimileri için rutin olan bazı olaylar da ciddi strese neden olabilmektedir. Bu nedenle, insanların stresi nasıl deneyimledikleri, kişisel anlamda nasıl deneyimledikleri ile ilgilidir (Monroe ve Slavich, 2007).

Birçok alanda olduğu üzere eğitim öğretim süreçlerinde de stres meydana gelebilmektedir. Stres bununla birlikte birçok kavramla ilişkili olarak ortaya çıkabilmekte toplum nezdinde birçok kavramla ilişkili olarak kabul edilmektedir. Bu kavramlar;

- Kaygı: Kaygı ise gerçek ya da gerçek olmayan olumsuzluklara verdiğimiz tepkidir. Bu stres reaksiyonlarını tetiklemektedir. Bazı stres reaksiyonları istemsiz olarak gerçekleşebilir. Strese verilen en istenmeyen tepkilerden birisi kaygıdır (Altuntaş, 2003).
- Engelleme-Hayal Kırıklığı: Psikologlar, hayal kırıklığı kavramını davranışsal bir olay olarak kullanırlar, örn. bir kişinin istenen bir hedefe ulaşmasını engellemek gibi. Bazı psikologlar ise bu kavramı hayal kırıklığı sonucu kişide ortaya çıkan duygu ve gerilimi ifade etmek için kullanırlar (Özcan, 2008).
- Depresyon: stresin depresyonu tetiklediği kabul edilmektedir. Depresyon, duygu durumunu etkileyen ve hayat kalitesini düşüren bir durumdur (Şimşek, Akgemci ve Çelik, 2003).
- Çatışma: Çatışma, canlıların hem sosyo-psikolojik hem de biyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına engel olan sorunların yarattığı stresli bir durumdur (Eren, 2001).

Sonuç olarak stres, bir kişinin zorlu, tehdit edici veya talepkar bir durumla karşı karşıya kaldığında verdiği psikolojik ve fizyolojik bir tepkidir. Stres, vücutta birçok değişikliğe neden olabilir, örneğin kalp atış hızının artması, kan basıncının yükselmesi, solunumun hızlanması, kasların gerginleşmesi, terleme ve sindirim sorunları gibi belirtilere neden olabilir. Stres, genellikle zorlu veya tehlikeli bir durumda ortaya çıkan doğal bir savunma mekanizmasıdır. Ancak, uzun süreli veya kronik stres, sağlık sorunlarına ve duygusal zorluklara yol açabilir. Stres, iş kaynaklı baskı, parasal sorunlar, ilişki problemleri, sağlık sorunları, aile sorunları veya diğer birçok faktörden kaynaklanabilir.

### 2.1. Stresin Belirtileri

Stresli bir olayla karşılaşıldığında insan vücudunda farklı tepkiler oluşmaktadır. Uzun süren bu reaksiyonlar uzun vadede hastalığa yol açar. İnsanlar stresli durumlarla karşılaştıklarında ya mücadele edip üstesinden gelmeye çalışırlar ya da kaçış-kaçınma mekanizmasını devreye sokarak sorunlardan kaçarlar. Her insan stresle karşılaştığında farklı tepkiler vermektedir (Eriksen, 2011).

- Bedensel Belirtiler: Vücudun strese verdiği tepkiler, stresin türü ne olursa olsun sürekli olarak gerçekleşmektedir (Aydın, 2007).
- Psikolojik ve Duygusal Belirtiler: Sürekli ve hızlı ruh hali dalgalanmaları, düşük benlik saygısı, şüphe veya kaygı, depresif davranış veya önemsiz şeyler hakkında ağlama, sürekli gerginlik ve sinirlilik, çok hassas ve aşırı savunmasız olma, düşmanca duygular, öfkeyi kontrol edememe ve öngörülemeden patlamalar veya bitkinlik hissi stresin psikolojik belirtileri olarak sıralanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2018).
- Sosyal ve Toplumsal Belirtiler: Stres, bireyin sosyal yaşamının çeşitli yönlerinde kendisini gösteren sorunlara neden olmaktadır (Güçlü, 2001).
- Bilişsel Belirtiler: Bilişsel stres, karar vermede güçlük, konsantre olmada güçlük, etkisiz iş hayatı, hayal dünyasında yaşama ve başarısızlığı düşünme, unutkanlık ve dikkat eksikliği, çoklu görevlerde ve mantıklı kararlar verme konusunda güçlükler neden olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018).

## 2.2. Stres ve Aşamaları

Kişi bir uyarana veya tetikleyiciye karşı tetikte veya heyecanlı olduğunda stresin arttığı bulunmuştur. Bir kişinin stres seviyesindeki bir artışın aslında performansı ve sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Yönetilebilir düzeyde stres, kişilerin dikkatini ve tehlikeye karşı hazırlıklı olmak için fiziksel aktivitelerini artırmaktadır. Ancak, stres seviyelerindeki artışın bir noktada doğal olarak zirveye ulaşacağı da görülmektedir. O andan sonra stresin bütün olumlu etkileri kaybolmaya başlamaktadır (Aytaç, 2008) Bu durumda stresin üç aşamasının olduğu görülmektedir (Güçlü, 2001; Akbaş, 2007; Dalyan, 2010);

- Alarm Aşaması: Alarm aşaması, vücudun stresle başa çıkmak için ilk tepkisidir. Stresli bir durumda karşılaştığımızda, vücudumuz, adrenal bezlerimiz tarafından salgılanan adrenal ve kortizol gibi hormonlarla uyarılır (Akbaş, 2007).
- Direnç Aşaması: Direnme aşaması, vücudun uzun süreli stresle başa çıkmak için yaptığı ikinci tepkidir. Bu aşamada, vücudumuzun stresle mücadele etmek için salgıladığı hormon seviyeleri yüksektir. Bu aşamada vücut, enerji kaynaklarını tüketmeye başlayabilir, böylece direnme aşamasının uzun süre devam etmesi durumunda, kişi yorgunluk, kaygı ve fiziksel semptomlar yaşayabilir (Güçlü, 2001).
- Tükenme Aşaması: Tükenme aşaması, vücudun stresle mücadele etme kapasitesinin tükendiği aşamadır. Bu aşamada, vücut yorgun ve tükenmiş hissedebilir. Kişiler, stresle mücadele etmek için kullandıkları stratejilerin etkisiz olduğunu hissedebilirler (Güçlü, 2001).

Bu üç aşama, stresin nasıl ortaya çıktığına ve nasıl geliştiğine dair bir genel bakış sağlar. Stresin etkilerinden kaçınmak veya azaltmak için, stresle başa çıkmak için sağlıklı stratejiler kullanılması önemlidir. Bu stratejiler arasında egzersiz yapmak, meditasyon yapmak, doğru beslenmek, uyku düzenine dikkat etmek, stresi azaltan aktiviteler yapmak ve sosyal destek almaya çalışmak yer alabilir.

## 2.3. Stres Kuramları

Stres kavramı çeşitli kavramlar doğrultusunda incelenen yapıya sahiptir. Bu kavramlar arasında genel uyum sendromu yaklaşımı (biyolojik kuramlar içerisinde) bilinmektedir. Genel uyum sendromu, 1936'da Hans Selye tarafından "biyolojik gelenek" içinde yürütülen laboratuvar çalışmaları sonucunda ortaya atılan bir kavramdır. Selye, stres faktörlerinin deney hayvanları üzerindeki uzun ve kısa vadeli etkilerini incelemiştir (akt. Yurtsever, 2009). Genetik Yapısal Kuramlar: bu tür kuramlar, kişinin genetik yapısının stresle başa çıkmadaki önemini vurgulamaktadır. Genetik kompozisyon (genotip) ve belirli fiziksel özellikler (fenotip) önemlidir; çünkü kişinin strese direnme yeteneğini etkiler. Bu teoriler, bir kişinin direncini belirleyen genetik yapı ile fiziksel yapı arasındaki ilişki anlamaya çalışılmaktadır (Akman, 2004).

Sosyal Çatışma Kuramı, stres ile ilgili kuramlar arasında yer almaktadır. Bu kurama göre toplumlar uyumlu olarak yaşayabilmek için üyelerinin süreç içerisinde belirlenen sosyal kurallara uymalarını beklemekte ve bu sebeple birbirlerine baskı yapmaktadırlar. Bu baskılar insanlarda çatışmaya neden olabilmektedir (Sözen, 2009).

Strese Yönelik Psikolojik Kuramlar strese yönelik çeşitli araştırmalar ve açıklamalar ortaya koymaktadır. Freud, stres için geliştirilen psikodinamik teorilerin en önemli ismidir. Freud'un kuramında sıkça üzerinde durduğu kavramlardan birisi de anksiyete kavramıdır. Freud'a göre kaygı, kişiyi fiziksel veya sosyal çevreden gelen tehditlere karşı uyarıcı, gerekli uyumu sağlayan ve yaşamı koruyan işlevlere katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla bu durumda anksiyete doğal ve normal bir kaygıdır. Nesnel anksiyete olarak da adlandırılabilir. Ancak bu durum kişide belirli bir gerilim yaratır. Nevrotik anksiyete ise, cezaya yol açan içgüdüler ve davranışlar üzerindeki kontrolü kaybetme korkusudur (Geçtan, 2000).

Öğrenme kuramı, klasik koşullanmayı öneren Ivan Pavlov ve edimsel koşullanmayı öneren Skinner tarafından sunulmuştur. Öğrenme kuramı, stresi tanımlasa da, edimsel koşullanma klasik koşullanma ve bunların birleşiminden faydalanmıştır (Aydın, 2017). Duygusal tepkilerin üç bölümden oluştuğu ifade edilmektedir. Bunlar; psikolojik, fizyolojik ve davranışsal bileşenler olarak sıralanmaktadır. Birey korku duygusu yaşadığında onda sergilenen kaçınma davranışı, kişiyi olabildiğince stresli durumlardan uzaklaştırmaktadır (Akman, 2004).

Bilişsel Transaksiyonel Kuram, bir olayın stres verici algılanıp algılanmama durumu, olayı yaşayan kişinin değerlendirme biçime bağlıdır. Bu yüzden kişinin psikolojik ve fiziksel durumu önem taşımaktadır. Bu modelde stres, çevresel stresörlerden kaynaklanabilmektedir. Bireyi sınırlarının dışına çıkaran çevresel baskılar ve bireyin kendisiyle olan iletişim ve iletişimde var olan duruma uyum sağlamasını zorlaştırmaktadır (Akman, 2004).

## 2.4. Stres ve Özellikleri

Stres çok eski çağlardan beri var olan ve var olmaya da devam edecek olan durumlardan biridir. Değişen yaşam koşulları ve her gün güncellenen teknoloji, iş hayatında da değişimi zorunlu kılıyor. Yaşanan değişimler normal çalışma programlarına ve işyeri düzenlemelerine pek benzemiyor. Çağımızda işyerleri, çalışanlarının sürekli eğitim ve bilgilenmesini, işyerinin fiziki şartlarının iyileştirilmesine yatırım yapılmasını, iş dışında sosyal faaliyetlerin düzenlenmesini, böylece iş organizasyonunun insanların uyum içinde olmasını ve insanları etkilemesini şart koşmaktadır. Bu durum insanların iş sağlığı ve güvenliği gibi iş yeri ihtiyaçlarına yönelik anlayışlarını da değiştirmektedir (Konuksever, 2023).

Psikososyal özelliklerin neden olduğu stresler arasında; günlük yaşamda ortaya çıkan stres türleri, gelişimsel stres ve günlük yaşamdaki krizlere bağlı strestir. Günlük stresler; rutin olan ve kişiyi kötü etkileyen şeydir. Örneğin; evden çıkarken fırını açık bırakıp bırakmadığını hatırlamamak, işe geç kalmak ya da evde bir şeyler unutmak gibi olaylar yaşanabilmektedir. Gelişimsel faktörlerin neden olduğu stres, çevreye göre daha gelişmiş kişilerde zihinsel ve fiziksel geriliğe veya rutin işlerde ilerleyememeye neden olmakta ve bu durum kişi üzerinde olumsuz etki yaratabilmektedir. Bunun nedeni, bireyin gelişim evrelerini normal bir şekilde geçirmemesi veya bu evreleri çevreden daha önce yaşamaması, çevreye uyum sağlamada sorunlar yaşamaması ve stres yaşamamasıdır (Konuksever, 2023).

Sonuç olarak stres, vücudun çeşitli sebeplerle maruz kaldığı fiziksel veya duygusal baskının sonucunda ortaya çıkan bir tepkidir. Alanyazı dikkate alındığında stresin bazı özelliklerini aşağıdaki gibi özetlemek mümkündür (Gangloff ve Greenberg, 2023; Zeng, ve ark., 2023; Konuksever, 2023; Baltaş ve Baltaş, 2018).

- Fiziksel tepkiler: Stres, vücudun fiziksel olarak tepki vermesine neden olur. Bu tepkiler arasında yüksek tansiyon, hızlı kalp atışı, terleme, titreme ve solunum problemleri yer alır.
- Duygusal tepkiler: Stres, duygusal olarak da tepki verir. Bu tepkiler arasında endişe, korku, öfke, üzüntü ve depresyon yer alabilir.
- Davranışsal tepkiler: Stres, kişinin davranışları üzerinde de etkili olabilir. Bu tepkiler arasında uyku problemleri, yeme bozuklukları, sosyal geri çekilme ve bağımlılık gibi davranışlar yer alır.

## 2.5. Stres Kaynakları

Stres yaşamın birçok sürecinde görülebilen kavramlar arasında yer almaktadır. Bunlar farklı araştırmalarda farklı isimler ile nitelendirilse de bireylere etkisi olduğu aşikardır. Bireyin Kendisinden Kaynaklanan Stres: Bir kişinin biyolojik ve fizyolojik özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Bireysel strese neden olan durumlar yaşam koşullarının yükü, kişinin strese yatkınlığı, temel ihtiyaçlarını karşılamada yaşanan zorluklar ve maddi sıkıntılardır. Eğitim ve okul yaşamından kaynaklanan stres: sınavlar, eğitim hayatındaki önemli stres kaynakları arasındadır. Ayrıca eğitim masrafları, okul arkadaşları ve eğitimciler ile ilişkiler strese neden olabilir. Ev ve Aile Yaşamından Kaynaklanan Stres: Aile kültürel, sosyal ve ekonomik yönleri olan sistemdir. Aile içi stres, aile üyeleri ve çevre arasındaki ilişkiden kaynaklanmaktadır. Özellikle işten eve getirilen problemler ailede önemli stres kaynağı olabilmektedir. İş sorumlulukları, ev işleri ve annelik, bugün kadınları stresli bir yaşam sürmeye zorlayabilmektedir. İş Hayatından Kaynaklanan Stres: İşyerleri insanların zamanlarının çoğunu geçirdikleri yerlerdir. Uzun çalışma saatleri, vardiyalı çalışma, fiziksel tehlikeler ve aşırı iş yükü başlıca stres kaynaklarıdır. Her işletmenin kendine özgü zorlukları vardır. Çevreden Kaynaklanan Stres: Yetersiz ekonomik durum, siyaset ve politikadaki çatışmalar, teknolojinin devamlı gelişmesi ve buna uyum sağlamada yaşanan güçlükler, sosyo-kültürel değişimler çevresel stres kaynakları arasında yer almaktadır (Bozkurt ve ark., 2010).



## 2.6. Stres ve Sonuçları

Günlük hayatta yaşanan zorluklar ve bunun sonucunda ortaya çıkan stresörler kişiden kişiye değişmektedir. Stresin insanlar üzerinde zihinsel ve fiziksel olarak olumsuz etkileri olabilmektedir. Ancak bireylerin bilişsel algı ve davranışlarına yansıdığı durumlar da vardır (Arnten, Jansson ve Archer, 2008). Genel olarak, insanlar stresörlere bilişsel, fiziksel, davranışsal ve duygusal anlamda tepki vermektedir. Bu tepkiler doğrudan kişinin stresle baş etme yeteneği ile ilgilidir. Stresin ve stres faktörlerinin yorumlanması, bireyin kişisel özellikleri ile doğrudan ilişkilidir (Colligan ve Higgins, 2006). Stresin bireylerde birçok sonucu olabileceği gibi bunlardan başlıcaları aşağıdaki gibidir.

- Fiziksel Sonuçlar: Stres, bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve kronik hastalıkların gelişmesine yol açabilir. Bu hastalıklar arasında yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, diyabet, astım ve obezite yer alabilir (Robbins ve Judge, 2014).
- Psikolojik Sonuçlar: Stres, depresyon, anksiyete bozukluğu ve diğer ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilir. Ayrıca stresli olaylarla başa çıkma yeteneği zayıflayabilir ve kişiye zararlı alışkanlıklar kazandırabilir. Stres, kişiye fiziksel ve psikolojik sorunlar getirebilmektedir. Stres altındaki kişilerde kaçınılmaz olarak bazı davranışsal ve duygusal belirti ve bulgular görülecektir (Gürgen, 2003).
- Stresin ilk belirtilerinden biri uykusuzluk ve uyku bozukluklarıdır. Bu tür rahatsızlıklar stresin ardından ortaya çıkar ve kişiyi psikolojik olarak etkilemektedir. Strese bağlı olarak uyku alışkanlıklarının bozulmasının çoğunlukla uykusuzluk olarak kendini gösterse de bazı insanlar için tam tersine çok fazla uyumak gibi görünebilir (Yılmaz ve Ekici, 2003).
- Davranışsal Sonuçlar: Stres, yeme bozuklukları, uyku bozuklukları, madde bağımlılığı ve sosyal izolasyon gibi davranışsal sorunlara yol açabilir. Stres, kişinin çevresiyle ilişkilerinde sorunlar yaratabilir. İş arkadaşları, aile üyeleri ve arkadaşlarla olan ilişkilerde çatışmalara ve anlaşmazlıklara neden olabilir (Gökler ve Işıtan, 2012).

## 2.7. Stres ve Stresle Başa Çıkma

İnsan ve çevre karmaşık şekillerde etkileşime girmektedir. Çevre ve bireyin sürekli değişiminde, etkileşimin biçimi de zamanla değişmektedir. Bu farklılıklar kişinin stresi nasıl yaşadığını ve bununla nasıl başa çıkacağını etkiler (Aydın, 2008).

Lazarus ve Folkman (1984) stresle başa çıkma kavramını, stresli durumlarda bireyin içsel ve dışsal duygusal değişimleri esnasında stresin üstesinden gelmeye yönelik davranışsal ve bilişsel çabalar olarak göstermişlerdir. Stresle başa çıkmanın iki temel etkisi bulunmaktadır; bu iki ana etki, stres yaratan duygusal durumun düzenlenmesi ve kişinin çevresindeki stresli durum ile kişi arasındaki ilişkinin düzenlenmesidir (Ekmekçi, 2007). Bilişsel ve davranışsal durumlar, kişinin iç ve dış nedenlerinden kaynaklanan stres ve gerginliği düzeltmek için ortaya çıkan baskıyı kontrol eden ve azaltan durumlardır. Sorunlar ortaya çıkmadan önce insanların kendilerini ve çevrelerini strese sokmalarına engel olmalıdırlar. Bunu başarmanın üç yolu vardır. Bunlar; zihinsel, fiziksel ve sosyal dayanıklılık olarak ayrılmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018).

**Problem Odaklı Baş Etme:** Problem odaklı başa çıkma, bireyin bilinçli ve rasyonel davranışı ve stres kaynağına yönelik çözüm arayışları ile aktif olarak stresli durumu ortadan kaldırmak veya etkisini azaltmaktır (Bedel ve Güler, 2019).

**Duygu Odaklı Baş Etme:** Stresle baş etmeye yönelik başka bir yaklaşım olarak ifade edilen duygu odaklı başa çıkma, durumun gerçekliğini inkar etmek, sorundan kopmak ve yaşanan olumsuz duyguları, uyarımla mücadele etmek yerine etkisini azaltmak için paylaşmak gibi şeyleri içermektedir. Başka bir deyişle, kişi durumu değiştirmek için hiçbir şey yapamayacağına veya yapmaması gerektiğine inandığında duygu odaklı başa çıkma stratejisi kullanılmaktadır (Nanfuka, 2018).

**Nefes egzersizleri yapmak:** Derin ve yavaş nefes alıp vermek, stresi azaltmaya yardımcı olabilir. Bu egzersizleri düzenli olarak yaparak, daha sakin ve dengeli hissetmek mümkündür. Nefes egzersizleri yapmak, beden ve zihin sağlığına pek çok fayda sağlamaktadır. Bazı temel faydaları şunlardır: Stres azaltma: Nefes egzersizleri, stres hormonlarını azaltarak vücudunuzdaki gerginliği ve stresi azaltabilir. Derin nefesler, zihninizi sakinleştirebilir ve stresli durumlarda rahatlama sağlayabilir. Anksiyete azaltma: Nefes egzersizleri, anksiyete belirtilerini azaltabilir (Bedel ve Güler, 2019)

**Egzersiz yapmak:** Egzersiz yapmak, vücuttaki stres hormonlarını azaltır ve endorfin adı verilen doğal "iyi hissetme" hormonlarının salınımını artırır. Bu nedenle, düzenli egzersiz yapmak, stresle başa çıkmak için

çok yararlı olabilir. Bazı temel faydaları şunlardır: Daha iyi fiziksel sağlık: Egzersiz yapmak, fiziksel sağlığınızı korumanıza yardımcı olabilir. Düzenli egzersiz, kalp sağlığınızı artırabilir, kan basıncını düşürebilir, kolesterol seviyelerinizi düzenleyebilir, kilo kontrolüne yardımcı olabilir ve diyabet riskini azaltabilir (Nanfuka, 2018).

Kendine zaman ayırmak: Bu, yorucu bir günün ardından rahatlamaya ve kendini yenilemeye yardımcı olabilir. Kendine zaman ayırmak, fiziksel ve zihinsel sağlık için oldukça önemlidir. Bazı temel faydaları şunlardır: Stres azaltma: Kendine zaman ayırmak, stresi azaltabilir. Günlük yaşamın koşuşturması içinde kendine zaman ayırarak, gevşeme teknikleri, meditasyon, yoga gibi aktiviteler yapılabilir.

Sorunları çözme becerilerini geliştirmek: Stresli durumlarda çözüm odaklı olmak ve sorunları çözmek için planlar yapmak önemlidir. Bunun için, sorunları çözmeye yönelik becerileri geliştirmek, daha az stresli bir yaşam sürmenizi sağlayabilir (Nanfuka, 2018).

Destek almak: Stres, hayatın birçok alanında karşılaşılabilecek normal bir tepkidir. Ancak stres sürekli hale geldiğinde veya kontrol edilemez hale geldiğinde sağlık ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Bu nedenle stres konusunda destek almak, stresle başa çıkmak için önemli bir adımdır (Bedel ve Güler, 2019).

## 2.8. Eğitimcilere Yönelik Gerçekleştirilen Araştırmalar

Eğitimciler, yoğun çalışma temposu, öğrenciyle ilgili sorumluluklar, performans beklentileri ve sınıf yönetimi gibi birçok faktör nedeniyle stresle karşı karşıya kalabilirler. Ancak, stresle başa çıkmak için bazı etkili yöntemler vardır. Aşağıda konuyla ilgili yapılan çalışma örneklerine yer verilmiştir:

Bulut (2005) tarafından yapılan bir araştırma, mesleğinde 16-20 yıl görev yapan öğretmenlerin, stresle baş etmede olumlu bir yol olan kendinden emin başa çıkma biçimini, mesleğinde çalışanlara göre daha fazla kullandıklarını ortaya koymuştur. 6-10 yıl Öğretmenlerin çalışma süreleri arttıkça meslekteki deneyimlerinin artmasının öğretmenlere sorun çözmede ve stresle başa çıkma konusunda aktif yöntemler kullanmada avantaj sağladığı vurgulanmıştır.

Özdemir, Sezgin, Kaya, Koleji ve Recepoğlu (2011) yaptıkları çalışmada, mizah tarzlarının tümünün stresle başa çıkma konusunda kendine güvenen bir yaklaşımın anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmada, kendine güvenli yaklaşım, kendini geliştirici ve kapsayıcı mizah tarzlarıyla pozitif yönde ilişkiliyken, agresif ve kendine zarar verici mizah tarzlarıyla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, sağlıklı mizah tarzlarına (katılım ve kendini geliştirme) sahip öğretmenlerin de daha sağlıklı başa çıkma tarzlarını kullandığını göstermiştir.

Yılmaz (2015) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet ve yaş değişkeniyle yönetici ve öğretmenlerin iyimser yaklaşımı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Yöneticilerin yaklaşımları ve görev alanlarına göre anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, çalışma yılıyla boyun eğici yaklaşımla öğretmenlerin işyeri ve çaresiz yaklaşım arasında anlamlı fark bulunmuştur. Aynı çalışmada, 21 yıl veya daha fazla hizmete sahip olanların, diğer meslektaşlarına göre, çaresizlik yaklaşımını benimseme olasılığı daha yüksek bulunmuştur.

Yolak (2016), yaptığı çalışmada katılımcı öğretmenlerin stresle başa çıkma yöntemlerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma boyutuyla yaş, cinsiyet, çalışılan kuruma ve hizmet sürelerine göre anlamlı olarak değişiklik göstermediği görülmüştür. Buna karşın eğitim durumu açısından yüksek lisans ve doktora yapan öğretmenlerin algılarının daha düşük çıktığı tespit edilmiştir. Bunun yanında öğretmenlerin işe olan devamlılıklarıyla stres düzeyleri arasında ilişki olduğu görülmüştür.

Biber, Cankorur, Aydemir ve Güler (2019) tarafından yapılan çalışma sonuçlarına bakıldığında, öğretmen adaylarının stres ile başa çıkma yöntemlerinin kadınlarda, sosyal destek yönteminin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğretmenlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin yaş değişkenine göre kendine güvenli, boyun eğici ve iyimser yaklaşımlarında grupların arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Öğretmenlerin stresle başa çıkma yöntemlerinden kendine güvenli ve iyimser yaklaşımlara ilişkin puanlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Duman (2022) yaptığı çalışmada, uzaktan eğitimde öğretmenlerin büyük çoğunluğunun stresle başa çıkmak için bazı zihinsel ve bireysel yöntemlere başvurdukları, örgütsel yardım almadıkları ve süreci kendilerinin yönetemedikleri gözlemlenmiştir. Öğretmenlerin öğrencilerin derse katılmasını sağlamak, öğrencilerin dikkatini çekmek ve ekran arkasında sıkılmalarını önlemek, dersi eğlenceli duruma getirebilmek için birçok öğrenme etkinliği düzenledikleri ve uyguladıkları da gözlemlenmiştir.

Bilge, Zümrütka, Arslan ve Kıraslan (2023) yaptıkları araştırmada öğretmenlerde algılanan streslerinin kідeme göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Öğretmenlerin algılanan stresleri cinsiyet, yaş, medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre önemli ölçüde daha çok stres yaşadıkları görülmüştür. Evli öğretmenlerin bekarlara göre önemli ölçüde daha çok stres yaşadıkları ve 41 yaş ve üstü ile 30/31-40 yaş altı öğretmenlerde algılanan stres tüm boyutlarda yüksek düzeyde bulunmuştur.

Konuksever (2023a) nitel olarak yürüttüğü araştırmada sonunda öğretmenlerde stres kaynağının birçok faktörden etkilendiğini tespit etmiştir. Bu faktörleri öğrenci, idare, veliler ve meslektaşlar olarak sıralamıştır. Dolayısıyla bu durum öğretmenlerin okulda rahat bir çalışma ortamının mümkün olmadığı bir göstergesidir. Çalışma, öğretmenlerin stres kaynaklarının ve stres yöntemlerinin bireysel olarak farklı olduğu sonucuna varmıştır. Öğretmenler, stresle başa çıkmak için bireysel stiller geliştirir ve uygular. Çalışma, öğretmenlerin stresle başa çıkabilmek için başka bir kaynağa veya yardıma ihtiyacı olmadığı sonucuna varmıştır.

Çolak, Yükselen ve Doğru (2023) de nitel bir çalışma yapmışlar ve çalışma sonunda öğretmenlerin en çok aileler çocuklarına uygun eğitim vermediği için stres ve kaygı yaşadıklarını bulmuşlardır. Ayrıca öğrencilerin derse karşı ilgisizlikleri ve gelecek hedefinin olmaması nedeniyle anlatılan konuları anlayamamaları da diğer gerilimler arasındadır. Dolayısıyla öğretmenlerin görüşleri bir bütün olarak değerlendirildiğinde, tüm öğretmenlerin stresli hallerde okul müdürlerinden destek, anlayış ve empati bekledikleri söylenebilir.

### 3. SONUÇ ve DEĞERLENDİRME

Hayatın devam ettirilmesinde, can güvenliği ve saldırıya karşı koyma gibi zaruri gereksinimler içerisine eğitim gibi çeşitli terimler de eklenmiştir. Eğitim, yapısı içerisinde öğrenciler, veliler ve eğitimciler olmak üzere birçok bileşen barındırmaktadır. Ancak tüm bu bileşenler çeşitli etkenlerden etkilendiği gibi bu etkenlerden birisi de streştir. Stres kelimesi, bireyin psikolojik ve fizyolojik olarak olumlu ve olumsuz etkilerini ve günlük yaşam kalitemizi olumsuz etkileyen bir durumu ifade etmektedir.

Stres kavramı, insanların yaşanan olay ya da durumları tarif etmek yerine, olay ya da durumlara yüklediği anlam olarak nitelendirilmekte olup, insanların yaşamlarını psikolojik ve fizyolojik olarak etkilemekte, yaşam kalitelerini bozmakta, kişilerde farklı davranışlara ve çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Sonuç olarak stres, bir kişinin zorlu, tehdit edici veya talepkar bir durumla karşı karşıya kaldığında verdiği psikolojik ve fizyolojik bir tepkidir. Stres, vücutta birçok değişikliğe neden olabilir, örneğin kalp atış hızının artması, kan basıncının yükselmesi, solunumun hızlanması, kasların gerginleşmesi, terleme ve sindirim sorunları gibi belirtilere neden olabilir. Stres yaşamın birçok sürecinde görülebilen kavramlar arasında yer almaktadır. Bunlar farklı araştırmalarda farklı isimler ile nitelendirilse de bireylere etkisi olduğu aşıkardır.

Literatür araştırmalarında eğitimcilerde stres ve stresle başa çıkmaya yönelik;

- Öğretmenlerin stresle başa çıkma yöntemlerinden yaş, cinsiyet, çalışılan kuruma ve hizmet sürelerine göre anlamlı olarak değişiklik göstermediği,
- Öğretmenlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin yaş değişkenine göre kendine güvenli, boyun eğici ve iyimser yaklaşımlarında grupların arasında anlamlı fark olduğu,
- Öğretmenlerin stresle başa çıkma yöntemlerinden kendine güvenli ve iyimser yaklaşımlara ilişkin puanlarının daha yüksek olduğu,
- Öğretmenlerin algılanan stresleri cinsiyet, yaş, medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.
- Öğretmenlerin stres kaynaklarının ve stres yöntemlerinin bireysel olarak farklı olduğu,
- Öğretmenler, stresle başa çıkmak için bireysel stiller geliştirip uygulayabildiği,
- Öğretmenlerin stresle başa çıkabilmek için başka bir kaynağa veya yardıma ihtiyacı olmadığı,
- Öğretmenlerin görüşleri bir bütün olarak değerlendirildiğinde, tüm öğretmenlerin stresli hallerde okul müdürlerinden destek, anlayış ve empati bekledikleri

sonuçlarına ulaşmıştır.

Eğitim ve okul yaşamından kaynaklanan stres: sınavlar, eğitim hayatındaki önemli stres kaynakları arasındadır. Ayrıca eğitim masrafları, okul arkadaşları ve eğitimciler ile ilişkiler strese neden olabilir. Günlük hayatta yaşanan zorluklar ve bunun sonucunda ortaya çıkan stresörler kişiden kişiye değişmektedir. Stresin insanlar üzerinde zihinsel ve fiziksel olarak olumsuz etkileri olabilmektedir. Ancak bireylerin bilişsel algı ve davranışlarına yansıdığı durumlar da vardır. Stresle başa çıkma kavramı, stresli durumlarda bireyin içsel ve dışsal duygusal değişimleri esnasında stresin üstesinden gelmeye yönelik davranışsal ve bilişsel çabalar olarak ifade edilebilmektedir.. Stresle başa çıkmanın iki temel etkisi bulunmaktadır; bu iki ana etki, stres yaratan duygusal durumun düzenlenmesi ve kişinin çevresindeki stresli durum ile kişi arasındaki ilişkinin düzenlenmesidir.

Eğitimciler, yoğun çalışma temposu, öğrenciyle ilgili sorumluluklar, performans beklentileri ve sınıf yönetimi gibi birçok faktör nedeniyle strese karşı karşıya kalabilirler. Araştırma sonuçlarına göre, eğitim kurumlarında eğitimcilerin karşılaştığı streslerin oldukça etkili olabildiği, strese baş etmenin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Sonuçlara göre eğitimcilerin, stres ve strese baş etmeye yönelik yöneticiler ve merkezi yönetimler (Bakanlık vb.) tarafından (gerekmesi durumudna rehberlik araştırma merkezleri) desteklenmesi, desteklerin stres eğitimi, strese başa çıkma eğitimleri konularını içeren teorik ve uygulamalı eğitimler düzenlenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, eğitimlerde stres düzeyleri ve hangi yöntemlerin strese başa çıkmada etkili olduğu (eğitimciler ve eğitim süreçleri-kurumlarında) tespitleri amacı ile daha fazla katılımcılı ve uygulamaların olacağı araştırmaların yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

### KAYNAKÇA

- Akbaş, G. (2007). *Servis Hemşirelerinin Stres ve Motivasyon Düzeylerinin Belirlenmesi*. Haliç Üniversitesi. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 40-54.
- Altuntaş, E. (2003). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Arnten, A. Jansson, B. & Archer, T. (2008). Influence of affective personality type and gender upon coping behavior, mood, and stress. *Individual Differences Research*, 6 (3), 139-168.
- Ateş, S., İncirli, A., Karadeniz, O. ve Kapucubaş, M. (2018). Sosyal Bilgiler Ders Kitaplarında Eski Türkler: Türkiye ve Türkmenistan. *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 2(1), 70-85.
- Aydın, E. (2017). Kültür Bağlamında Sosyal Mücadele: Kuramsal Bir Çalışma. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 7(2), 547-562.
- Aydın, İ. (2007). *İş Yaşamında stres*. 3. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- Aytaç, S. (2008). İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi. *Uludağ Üniversitesi İİBF*, 2(5), 4-11.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2018). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bedel, A. ve Güler, G. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlıklarının Başa Çıkma Stratejileri Açısından İncelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 71, 157-169.
- Biber, K., Cankorur, H., Aydemir, E. A. ve Güler, R. S. (2019). Okul öncesi öğretmen ve öğretmen adaylarının strese başa çıkma tarzları. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 32-62.
- Bilge, Y., Zümrütal, E. E., Arslan, Y. ve Kıraslan, E. (2023). Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi. *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies*, 9 (28), 9-19.
- Bozkurt, T., Uluğ, M., Turpoğlu, A., Oktuğ, Z., İçellioğlu, S., Özden, M.S. ve Soysal, Ö. (2010). *Stres*. İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları.
- Bulut, N. (2005). İlköğretim Öğretmenlerinde, Stres Yaratan Yaşam Olayları Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13 (2), 467-478.
- Colligan, T. W. & Higgins, E. M. (2006). Workplace stress: Etiology and consequences. *Journal of workplace behavioral health*, 21 (2), 89-97.



- Çolak, M., Yükselen, C. A. ve Doğru, M. (2023). Ortaokul Öğretmenlerinin Okulda Karşılaştıkları Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma: Hatay Örneği. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (1), 196-209.
- Dalyan, Z. (2010). *Servis Sorumlu Hemşirelerinin Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Duman, T. (2022). *Uzaktan Eğitim Sürecinde Sosyal Bilgiler Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Ekmekçi, R. (2007). *Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti ve Önleyici Yönelimsel Uygulamaların Geliştirilmesi*. Yayınlanmış doktora tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Eren, E. (2001). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. 7. Baskı. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Eriksen, L. (2011). Stress And Happiness Among Adolescents With Varying Frequency Of Physical Activity. *Perceptual and Motor Skills*, 113(2), 631-646.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Gangloff, E. J. & Greenberg, N. (2023). Biology of stress. In *Health and welfare of captive reptiles*. Cham: Springer International Publishing, pp. 93-142.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. 9. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gökler, R. ve Işıtan, İ. (2012). Modern Çağın Hastalığı; Stres Ve Etkileri. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 154-168.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gürgen, H. (2003). *Halkla İlişkiler ve İletişim*. 1. Baskı, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Konuksever, D. (2023). *Öğretmenlerin Okulda Stresle Baş Etme Yöntemleri: Burhaniye İlçesi Örneği*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Konuksever, D. D. (2023a). Eğitim Yönetimi Sürecinde Öğretmenlerin Stres Algısı Üzerine Bir Çalışma. *Sosyal Bilimlere Çok Yönlü Yaklaşımlar: Tarih, Turizm, Eğitim, Ekonomi, Siyaset ve İletişim*, 273.
- Kutanis, R. Ö. (2012). *Örgütlerde Davranış Bilimleri (Ders Notları)*. 6. Baskı, Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Monroe, M. S. & Slavich, G. (2007). Psychological stressors, overview, *Encyclopedia of stress, second edition*, 3, 278-284.
- Nanfuka, B. (2018). *Locus of Control, Resilience and Occupational Stress Among Employees of Uganda*. Makerere University, Doctoral Dissertation, Uganda.
- Özcan, Ş. (2008) *İş Başarımını Etkileyen Örgütsel Stres Faktörleri ve Mülki İdare Amirleri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., Koleji, M. ve Receptoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 405-428.
- Öztürk, M., Ek, S., Kocatüfenk Yıldız, Ö., Kuşçu, H., Yörük, D. ve Yıldız, H. (2022). Eğitim-öğretim dönemindeki çocuklara büyük taarruzun resimlerle aktarılması: bir masal kitabı incelemesi. *Academic Knowledge*, 5(2), 292-312.
- Robbins, S. P. & Judge, T. A. (2014). *Organizational behavior: Student value edition*.
- Sözen, A. (2009). *Obez Hastalarda Psikiyatrik Değerlendirme ve Stres Yanıtının Araştırılması*. Yayınlanmış Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Şimşek, Ş., Akgemci, T. ve Çelik, A. (2003). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*. 3. Baskı. Konya: Adım Matbaacılık.
- Yılmaz, A. ve Ekici, S. (2003). Örgütsel Yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansına Etkileri Üzerine Bir Araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 2(10), 21-34.
- Yılmaz, K. Ö. (2015). *İlkokul Yöneticilerinin ve Sınıf Öğretmenlerinin Çatışma Çözme Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Yolak, B. (2016). *İlkokul Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Yollarıyla Kurumsal Bağlılık Arasındaki İlişki (Sancaktepe ilçesi örneği)*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi Ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Zeng, Y., Suo, C., Yao, S., Lu, D., Larsson, H., D'Onofrio, B. M., ... & Song, H. (2023). Genetic associations between stress-related disorders and autoimmune disease. *American Journal of Psychiatry*, 180 (4), 294-304.