



Received / Makale Geliş Tarihi 24.11.2023  
Published / Yayınlanma Tarihi 31.01.2024  
Volume / Issue (Cilt/Sayı) 8 (38)  
ss / pp 71-79

Research Article / Araştırma Makalesi  
10.5281/zenodo.10616905  
Mail: editor@pejoss.com

**Abdurrahman Çeliklepe**  
<https://orcid.org/0009-0009-4473-2143>  
MEB, Diyarbakır / TÜRKİYE

**Gökhan Akkaya**  
<https://orcid.org/0009-0006-5121-4633>  
MEB, Diyarbakır / TÜRKİYE

**Meryem Yaman**  
<https://orcid.org/0009-0007-2793-2173>  
MEB, Afyonkarahisar / TÜRKİYE

**Fatma Arzu İzgördü**  
<https://orcid.org/0009-0002-1495-2275>  
MEB, Afyonkarahisar / TÜRKİYE

**Meltem Eşit**  
<https://orcid.org/0009-0000-5288-626X>  
MEB, Afyonkarahisar / TÜRKİYE

**Kadir Güvenç**  
<https://orcid.org/0009-0002-8646-2750>  
MEB, Afyonkarahisar / TÜRKİYE

**Bahar Tiryaki**  
<https://orcid.org/0009-0002-2096-5742>  
MEB, Afyonkarahisar / TÜRKİYE

**Fatih Bostan**  
<https://orcid.org/0009-0008-5184-9422>  
MEB, Afyonkarahisar / TÜRKİYE

## Öğretmenlerin Karar Verme Stilleri ve Sosyal Beceri Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin İncelenmesi

### Examining Teachers' Decision-making Styles, Social Skill Levels and Ways of Coping with Stress

#### ÖZET

Günlük hayatta ve bilimsel literatürde sık kullanılan kavramlardan olan stres, büyük oranda bireyin kapasitesini zorlayan olumsuz bir durumdur. Hayatımızın kaçınılmaz bir unsuru olan stres düzeyinin toleransı, bireysel farklılıklar göstermektedir. Bireylerin devamlı beklenti içinde olmaları ve yeni arayışlar bulma çabaları, onları karar vermede izlediği stratejileri kullanma noktasında zor durumda bırakmaktadır. Karar verme, bir bireyi ulaşmak istediği hedefe götürmesi istenen birden fazla yoldan birini tercih etme işlemidir. Karmaşık durumlar karar vermeyi oldukça zorlaştırmaktadır. Bireyin sağlıklı karar vermesi için bilişsel süreçlerin işlenmesi gerekir. Bu bilgiler ışığında, öğretmenlerin karar verme stilleri ve sosyal beceri düzeyleri ile stresle başa çıkma biçimlerinin incelenmesi bu çalışmada amaç edinilmiştir. Tarama modelinde ki bu çalışmanın evrenini 2022-2023 eğitim öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan 250 öğretmen oluşturmaktadır. 4 sınıflama sorusundan oluşan ve 4 dereceli 7 sorudan oluşan "öğretmenlerin karar verme stilleri ve sosyal beceri düzeyleri ile stresle başa çıkma biçimleri" adlı anket ile toplanan veriler; Microsoft Office Excel yazılımı ile frekans ve yüzdelik içeren grafiklere dönüştürülerek analiz edilmiştir. Bu çalışmanın sonucunda insanlar için yapılabilecek en iyi şeyin, koşullar ve bilgiler doğrultusunda en iyi kararı vermek, olası sorun yaratabilecek durumlar için de yeni kararlar alabilmek olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Stres, Karar verme, Stil, Sosyal beceri.

#### ABSTRACT

Stress, one of the frequently used concepts in daily life and scientific literature, is a negative situation that largely strains the individual's capacity. Tolerance of stress levels, which is an inevitable element of our lives, varies individually. Individuals' constant expectations and efforts to find new pursuits leave them in a difficult situation when it comes to using the strategies they follow in decision-making. Decision making is the process of choosing one of multiple paths that are intended to lead an individual to the goal he or she wants to achieve. Complex situations make decision making very difficult. Cognitive processes must be processed for the individual to make healthy decisions. In the light of this information, the aim of this study was to examine teachers' decision-making styles, social skill levels and ways of coping with stress. The population of this study in the survey model consists of 250 teachers working in public schools affiliated with the Ministry of National Education in the 2022-2023 academic year. The data collected with the survey titled "teachers' decision-making styles and social skill levels and ways of coping with stress", consisting of 4 classification questions and 7 questions with 4 grades; It was analyzed by converting it into graphs containing frequency and percentage using Microsoft Office Excel software. As a result of this study, it was concluded that the best thing that people can do is to make the best decision in line with the conditions and information, and to make new decisions for situations that may cause problems.

**Keywords:** Stress, Decision making, Style, Social skills.

#### 1. GİRİŞ

Bilimsel literatürde ve günlük yaşantıda çok sık kullanılan kavramlardan biri olan stres, büyük çapta birey ve bireylerin kapasitelerini oldukça zorlayan olumsuz bir durumdur. Kavramı tanımlarken büyük çapta denilmesinin sebebi muhtemelen belirli seviyedeki stresin, bireyin etkili motivasyonu için gerekliliğinden ve varoluşun önemli bir özelliği olmasına bağlanmaktadır. Ancak bu stres düzeyinin tolere edilebilmesi, bireyler arası ve bireysel farklılıklar göstermektedir. Ekonomik, toplumsal, kültürel ve sosyal yönden hızlı

değişikliklerin yaşandığı çağımızda stres; günlük hayatımıza daha çok yer kaplamakta ve kişiyi ruhsal ve bedensel sağlık yönünden negatif yönlü etkilemektedir. Bu etkilerin olumsuz yönünü azaltabilmek için stresle başa çıkma kavramı tanımlanmalı ve kavranmalıdır. Stres ile başa çıkmayı şu şekilde betimleyebiliriz; stresli olarak algılanan bir durum ve ya olayın yoğunluğu ve sürecini yönetmek için bireyin harcadığı bilinçli efor ve çabadır. Stres ile başa çıkma aynı zamanda stres yaratan durumların üstesinden gelmek için bilinçli olarak gayret harcamak şeklinde de tanımlanmaktadır.

Bireylerin devamlı beklenti içerisinde olmaları ve yeni arayışlar bulma çabaları, karar vermede izlenen stratejileri kullanma noktasında zor duruma düşmeye neden olmaktadır. Karar verme, bireyi ulaşmak istediği hedefe doğru yönlendirmek için tanımlanmış birçok yoldan birini seçme sürecidir. Karar verme durumlarında kullanılan bazı stratejiler çatışma durumlarıyla yüzleşmek veya bunlardan kaçınmaktır çünkü karar verme durumları çatışmaya yol açar. Bu stratejiler önceden planlanıp uygulanabileceği gibi bir karar verme durumuyla karşı karşıya kalındığında da belirlenebilir.

Karmaşık durumlar karar vermeyi oldukça zorlaştırmaktadır. Bireylerin sağlıklı karar verebilmesi için bilişsel süreçlerin ele alınması gerekmektedir. Bir karar vermeden önce seçeneklerin dikkatlice düşünülmesi ve değerlendirilmesi gerekir. Bu nedenle karar verme çoğu zaman birey için bir sorun olarak görülmektedir. Bir anlamda bireyin sorunu çözmek için ne yapacağına karar vermesi gerekir (Dağ, 1990).

Psikolojik ve biyolojik dengenin bozulduğunun ve yeni durumlara uyum sağlanarak dengenin yeniden sağlanması gerektiğinin göstergesi olan stres, üretkenliğin azalmasına yol açan bir sinirlilik durumudur (Ertekin, 1993).

Tanımlardan birine göre stres “bedensel bir tepkidir”. Bu, stresin fiziksel bir durum olduğu ve fizyolojik bir tepki yarattığı anlamına gelir. Dolayısıyla stres fizyolojik bir olgudur ve bu bakımdan endişe, depresyon veya hayal kırıklığından farklılık gösterir. Bu zihinsel durumlar fizyolojik tepkinin tetikleyicisi olabilir ancak stresin kendisi fizyolojik tepkinin tetikleyicisi değildir (Artan, 1987).

Stres seviyelerini azaltmak için stres yönetimi kavramı doğdu. Stresle başa çıkma, stresli olarak algılanan bir olayın yoğunluğunu ve ya stresin taleplerini yönetmek için bireyin bilinçli çabasıdır. Başa çıkma süreci aynı zamanda stresin yoğunluğunu yönetmek ve yoğunluğunu azaltmak için bireyin kaynaklarını, öz kontrolünü ve güvenini geliştirir (Folkman & Lazarus, 1980). Başa çıkma aynı zamanda “stresli taleplerin üstesinden gelmek için bilinçli bir çaba” olarak da tanımlanır (Arslan, 2007).

Stresin etkisini azaltan bazı teknikler vardır. Bunların en başında fiziksel hareketler gelmektedir. Fiziksel hareketler bedenin fizyolojik ve psikolojik olumsuzluklarına karşı doğal bir savunma mekanizmasıdır (Herbes & Allen, 1983). Stres tepkisi kan damarlarının daralmasına neden olduğundan kaçınılmaz olarak hücrelere giden kan akışının azalmasına yol açar. Bu durum hücrelerin yetersiz beslenmesine neden olur. Bu durumların uzun süre devam etmesi veya sık sık tekrarlanması halinde de bu hücreler hastalıklara karşı daha duyarlı hale gelecek ve ömürleri kısalmaktadır. Hücrelerin ömrünü uzatmanın ve onları sağlıklı tutmanın önemli yolları kaygıdan uzaklaşmak ve sürekli egzersiz yapmaktır (Pehlivan, 2000).

### **1.1. Araştırmanın Problem Durumu**

Yukarıda açıklanan kavramlar ışığında, öğretmenlerin sosyal beceri düzeyleri ile karar verme stillerinin neler olduğu, saptanılan bu karar verme stilleri doğrultusunda stres ile başa çıkma yollarının nasıl olması gerektiği bu çalışmanın problem durumunu oluşturmaktadır.

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Araştırma, öğretmenlerin karar verme stilleri ve sosyal beceri düzeyleri, stresle başa çıkma biçimlerinin incelenmesiyle; öğretmenlerin stres ile başa çıkma durumlarında yöneldikleri baş etme stillerinin saptanmasına ışık tutma anlamında önemlidir.

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışma ile öğretmenlerin stres durumlarına sebep olan durumların neler olduğu, öğretmenlerin stres durumlarıyla baş etme yollarında sosyal beceri düzeylerinin etkilerinin ne olduğu, öğretmenlerin karar verme stillerini etkileyen unsurlarının neler olduğu durumlarına açıklık getirmek amaçlanmıştır.

#### 1.4. Sayılılar

- Afyonkarahisar ve Diyarbakır ilinde görev yapan öğretmenlerden oluşan 250 kişilik grup, diğer öğretmenleri temsil edecek niteliğe sahiptirler.
- Afyonkarahisar ve Diyarbakır ilinde görev yapan öğretmenlerden oluşan temsili grup kendilerine yöneltilen anketi düşüncelerini ve duygularını yansıtacak şekilde yanıtlamışlardır.

#### 1.5. Sınırlamalar

- Araştırma verileri: 2022-2023 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Afyonkarahisar ve Diyarbakır illerinde görev yapan öğretmenlerin görüşleriyle sınırlıdır.
- Araştırmanın geçerliliği, çalışmanın uygulanacağı zaman dilimi ile sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

**Stres:** Ameliyat şoku, soğuk, travma, coşku ve benzeri etkenlerin organizmada oluşturduğu bozuklukların tümü ya da bu durumların ruhta yarattıkları gerilim olarak tanımlanmaktadır.

**Kaygı:** Bir duruma karşı duyulan ya da hissedilen üzüntü, endişeli düşünceler, endişeler olarak tanımlanır.

**Başa çıkma:** Güçlükler çıkararak birisiyle ya da bir durumla olan işini, kendi istediği yolda sonuçlandırabilmek olarak tanımlanmaktadır.

**Karar verme:** Zihinsel süreçlerin sonucunda, birçok alternatif arasından birinin tercih edilmesi süreci olarak tanımlanabilir.

## 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yönteminin ne olduğu, araştırmanın evren ve örnekleminin ne olduğu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile verilerin toplanma şekli ve toplanan verilerin nasıl analiz edildikleri yer almaktadır.

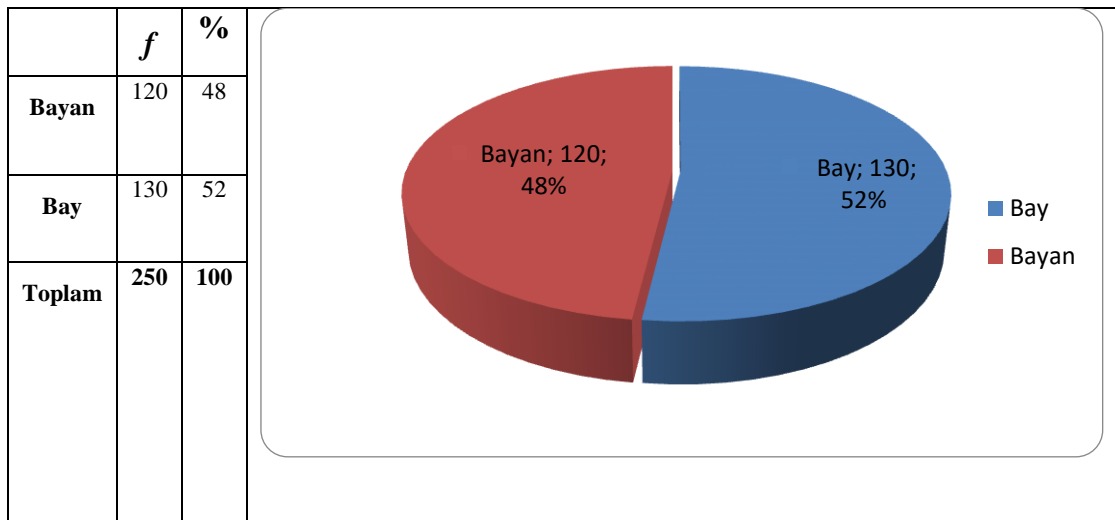
### 2.1. Araştırma Yöntemi

Bu araştırmanın modeli genel tarama modelidir. Araştırmada, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında karşılaştırmalı ilişkisel tarama yapılmıştır. Öğretmenlerin karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin ne düzeyde açıkladığını belirlemek amacı ile veriler toplanmıştır. Araştırma, Öğretmenlerin karar verme stilleri ve sosyal beceri düzeyleri ile stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

### 2.2. Evren ve Örneklem

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı kurumlarda görev yapan öğretmenler bu araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; Afyonkarahisar ve Diyarbakır ilinde görev yapan 120 bayan, 130 bay ve toplam 250 öğretmen oluşturmaktadır.

Araştırma örneklemini, çalışma grubunu oluşturan öğretmenler arasından seçkisiz olarak seçilmiştir.



**Grafik 1.** Ankete katılım sağlayan öğretmen sayısını gösterir grafik.

### 2.3. Veri Toplama Aracı

Bu çalışmanın yürütülmesi için gerekli ölçümlerin yapılabilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen “Öğretmenlerin karar verme stilleri ve sosyal beceri düzeyleri ile stresle başa çıkma biçimlerinin incelenmesi” adlı bir anket hazırlanmıştır.

Anket; 4 sınıflamada ve 1 tabloda toplanan 4 dereceli 7 sıralama sorusundan oluşmaktadır. Bu anket geliştirilirken uzman görüşlerine başvurulmuştur.

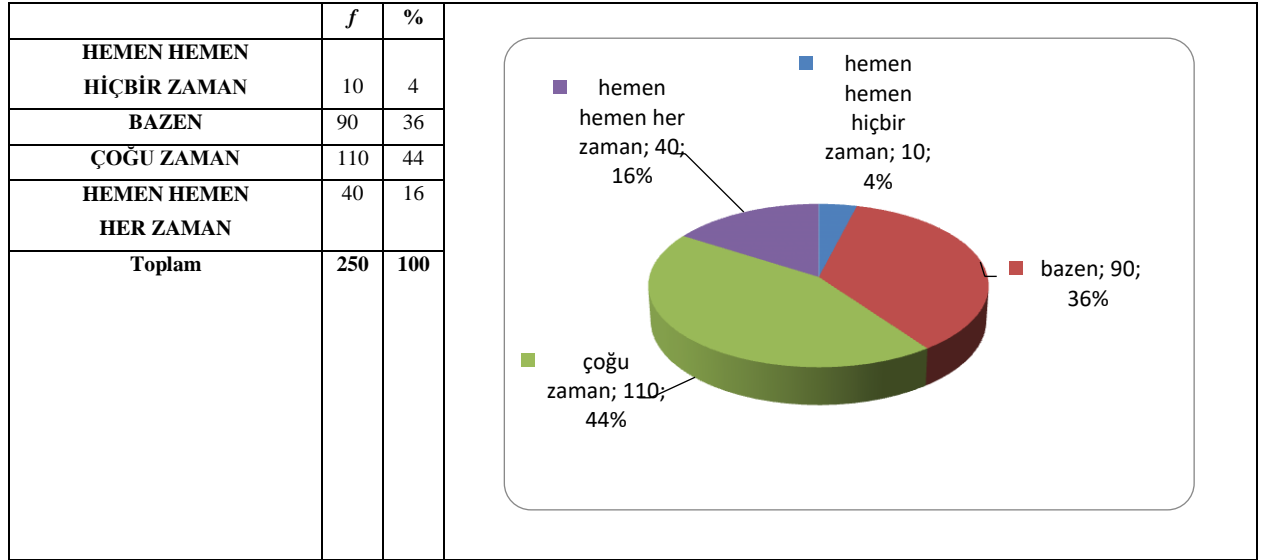
### 2.4. Verilerin Analizi

Bu çalışma için hazırlanan ve bu çalışmada kullanılan anket formundan elde edilen veriler Microsoft Office Excel proramı ile yüzdeler ve frekans içeren grafiklere dönüştürülmüş ve analizler yapılmıştır. Microsoft Office Word programı ile grafiklerde yer alan yüzdeler ve frekanslar tablolaştırılmış ve yorumlanmıştır.

## 3. BULGULAR ve YORUMLAR

Çalışmada elde edilen bulgular ve elde edinilen bilgiler aşağıdaki gibi yorumlanarak grafikleştirilmiştir.

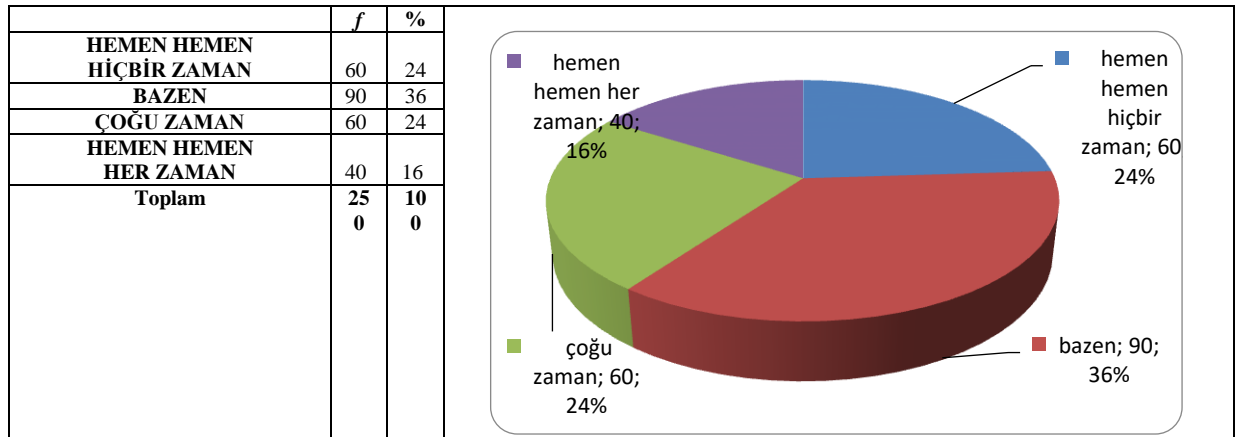
**Tablo1.** “Genellikle keyfim yerindedir ” maddesine dair görüş dağılımı ve grafik.



Ankete katılım sağlayan ve anketi cevaplayan öğretmenlerden: %4 ‘ü ‘Hemen Hemen Hiçbir Zaman’, % 36’sı ‘Bazen’, % 44’ü ‘Çoğu Zaman’, % 16’sı ‘Hemen Hemen Her Zaman’ cevabını vermişlerdir.

Öğretmenlerin sosyal yaşama uyum sağlamları ve bu sosyal yaşamda sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirebilmeleri ve kurabilmeleri önemli ölçüde, kendilerini rahat hissetmeleri ile ilgilidir.

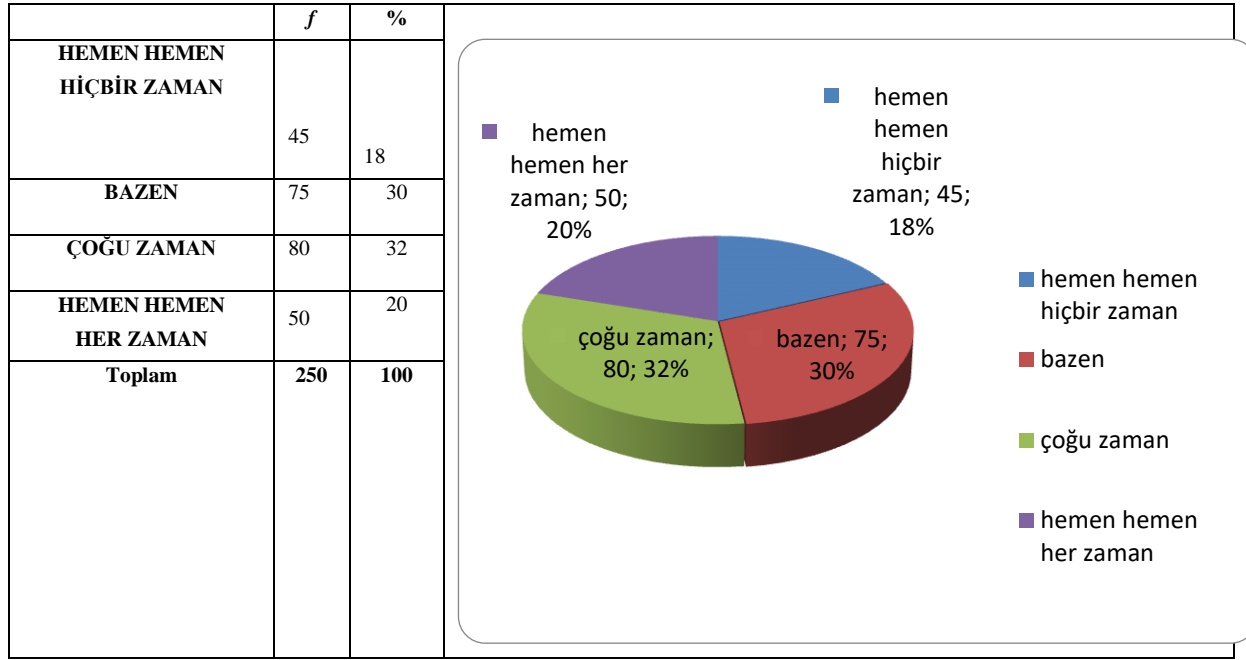
**Tablo 2.** “Başkaları kadar mutlu olmak isterim” maddesine dair görüş dağılımı ve grafik.



Ankete katılım sağlayan ve anketi cevaplayan öğretmenlerden: % 24’ü ‘Hemen Hemen Hiçbir Zaman’, %36’sı ‘Bazen’, %24’ü ‘Çoğu Zaman’, % 16’sı ‘Hemen Hemen Her Zaman’ cevabını vermişlerdir.

Anket verilerinden faydalanılarak bireylerin büyük bir bölümü kendilerini özerk olarak görmekte ve kendi mutluluklarıyla başkalarının mutluluklarını kıyaslamamaktadır.

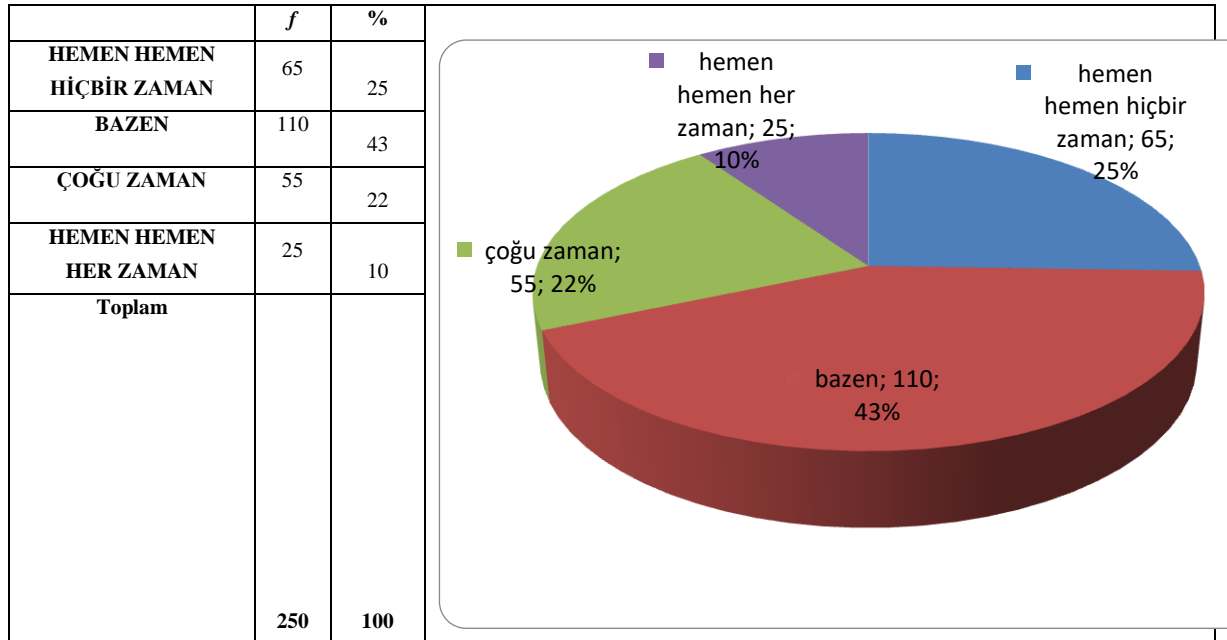
**Tablo 3.** “Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım” maddesine dair görüş dağılımı ve grafik.



Ankete katılım sağlayan ve anketi cevaplayan öğretmenlerden: %18 ‘i ‘Hemen Hemen Hiçbir Zaman’, % 30’u ‘Bazen’, % 32’si ‘Çoğu Zaman’, % 20’si ‘Hemen Hemen Her Zaman’ cevabını vermişlerdir.

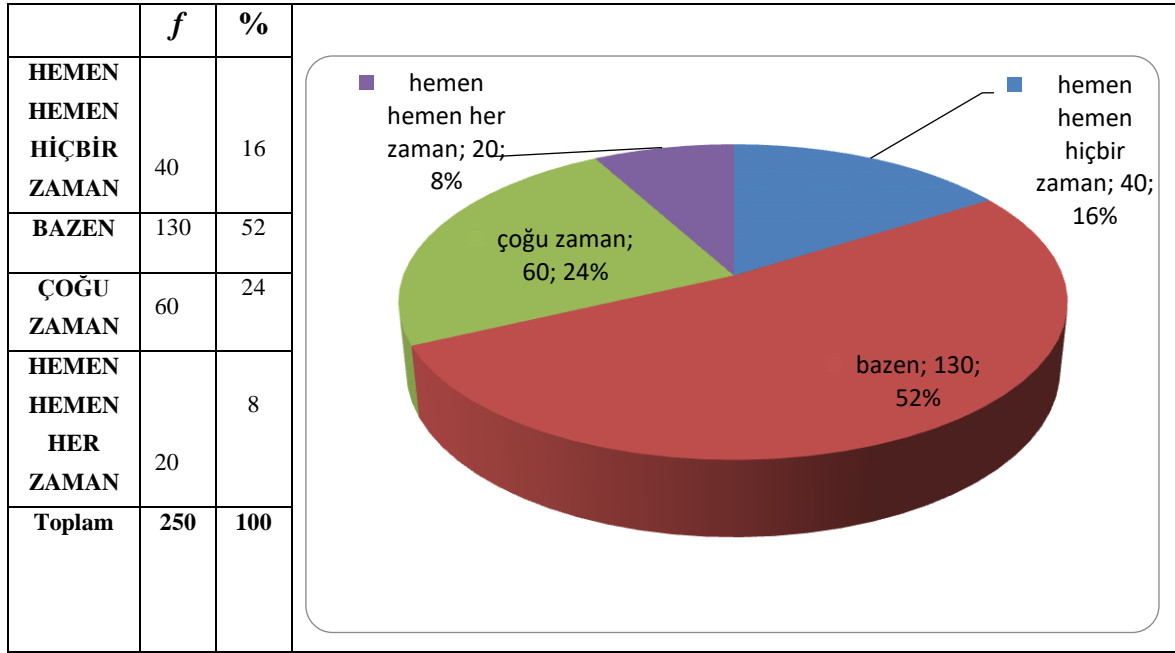
Elde edilen bulgular öğretmenlerin karar verme anında genellikle soğukkanlı olduklarını ve stres düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.** “Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim” maddesine dair görüş dağılımı ve grafik.



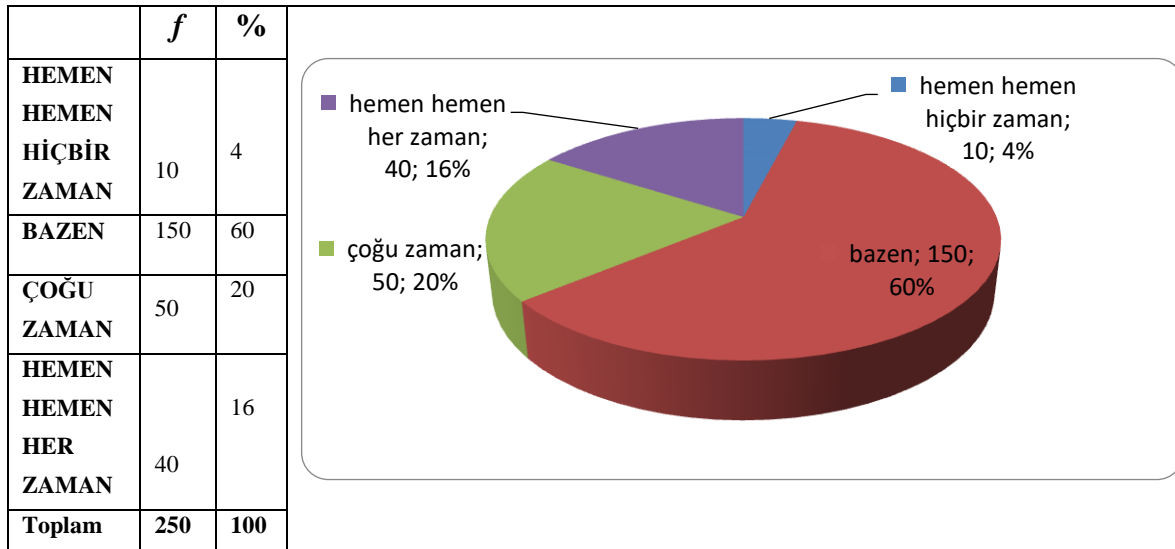
Ankete katılım sağlayan ve anketi cevaplayan öğretmenlerden: %25 ‘i ‘Hemen Hemen Hiçbir Zaman’, %43 ‘ü ‘Bazen’, % 22’si ‘Çoğu Zaman’, % 10’u ‘Hemen Hemen Her Zaman’ cevabını vermişlerdir.

Anket verileri ışığında: Türkiye’de öğretmenlik mesleği stresli bir ortamdır. Öğretmenler gelişimsel sorunları olan bireylerdir. Öğretmen, kendi kimliğini bulmalı, toplumun ulusal ve evrensel değerlerini benimsemeli, uyum sağlamalı ve olgunluğa ulaşmalıdır.

**Tablo 5.** “Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım” maddesine dair görüş dağılımı ve grafik.

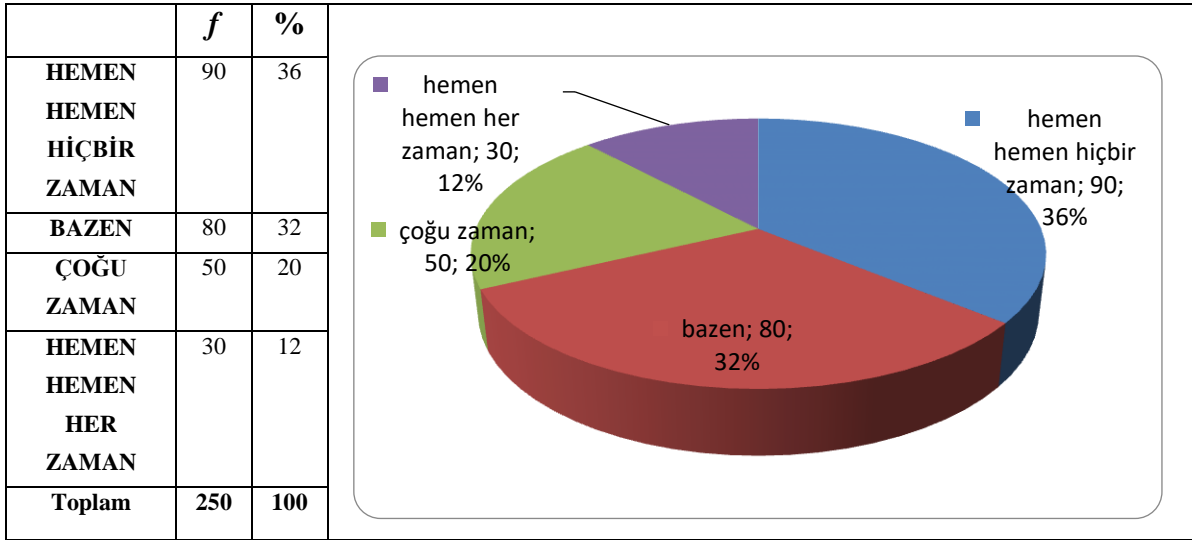
Ankete katılım sağlayan ve anketi cevaplayan öğretmenlerden: %16 ‘sı ‘Hemen Hemen Hiçbir Zaman’, % 52’si ‘Bazen’, % 24’ü ‘Çoğu Zaman’, % 8’i ‘Hemen Hemen Her Zaman’ cevabını vermişlerdir.

Karmaşık durumlar karar vermeyi oldukça zorlaştırmaktadır. Bireyin sağlıklı karar vermesi için bilişsel süreçlerin işlenmesi gerekir. Karar vermeden önce tüm alternatifler mutlak gözden geçirilip, ayrı ayrı değerlendirilmelidir (Totan, Danacı ve Bedir, 2023).

**Tablo 6.** “Çoğu zaman sınırlarım gergindir” maddesine dair görüş dağılımı ve grafik.

Ankete katılım sağlayan ve anketi cevaplayan öğretmenlerden: % 4’ü ‘Hemen Hemen Hiçbir Zaman’, %60 ‘ı ‘Bazen’, %20 ‘si ‘Çoğu Zaman’, % 16’sı ‘Hemen Hemen Her Zaman’ cevabını vermişlerdir.

Anket verilerinden de anlaşıldığı üzere, karmaşık durumlar karar vermeyi oldukça zorlaştırmaktadır. Bireylerin sağlıklı kararlar alabilmesi için bilişsel süreçleri işlenmesi gerekmektedir. Karar vermeden önce seçeneklerimizi dikkatlice düşünmeli ve değerlendirmeliyiz. Bu nedenle karar verme genellikle bireysel bir meseledir ve bir bakıma bireylerin bir sorunu çözmek için ne yapmak istediklerine karar vermelerini gerektirir (Tolan ve Kara, 2023).

**Tablo 7.** “Genelde kaygılıyım” maddesine dair görüş dağılımı ve grafik.

Ankete katılım sağlayan ve anketi cevaplayan öğretmenlerden: %36 ‘sı‘Hemen Hemen Hiçbir Zaman’, % 32’si ‘Bazen’, % 20’si ‘Çoğu Zaman’, %12 ‘si ‘Hemen Hemen Her Zaman’ cevabını vermişlerdir.

Stres ve kaygı genelde bireylerin iletişim kurmada zorluk yaşamalarına neden olmakla beraber, sinirlilik hali yaşamalarına ve gergin olmalarına neden olmaktadır.

#### 4. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların yorumlanmasıyla bir takım sonuçlara ve bu sonuçlar ışığında yapılabilecek düzenlemelere, önerilere ulaşılmıştır.

##### 4.1. Tartışma ve Sonuç

Karar verme durumlarında kullanılan stratejiler, rekabetçi bir durumla yüzleşmeyi veya karar verme durumu çatışma içerdiğinden rekabetçi bir durumdan kaçınmayı da içermektedir. Bu stratejiler önceden planlanıp uygulanabilir veya bir karar verme durumunda belirlenebilir.

Bireyler, başarısız oldukları takdirde çevresindekilerin görüşlerinin çoğu zaman olumsuz olacağına inanırlar ve bu yaklaşımın bir sonucu olarak davranışları, hedeflerine ulaşmada engel olarak görülebilir. Bu şekilde düşünen kişiler arzu ettikleri başarıya ulaşma riskiyle karşı karşıya kalabilirler.

Çatışma çözme becerilerine yeterli düzeyde bilgi ve güvene sahip olmayan kişiler, temsil ettikleri durumların dışındaki durumlarla yüzleşmeyi göze alamazlar ve bu durum bireylerde yüksek düzeyde stres ve kaygıya neden olur. Böylelikle bireyler fikirlerinin hayata geçirilmemesi durumunda alternatif bir çözüm olduğuna inanmazlar.

Günümüzde çalışanlar, zamanlarının çoğunu iş hedeflerini ve gerekliliklerini yerine getirmeye çalışarak geçirmekte ve görevlerini yerine getirirken çoğu zaman iş, iş arkadaşları, mali, ailevi konular vb. konularla uğraşmak zorunda kalmaktadırlar (Kırıcı, 2010). Bu durumlar stres ve kaygının en büyük nedenleridir.

Birey karşılaştığı bir problem veya bir sorunu çözmek için neler yapacağını düşünmeli öylece karar vermelidir (Deniz, 2004). İnsanlar için yapılabilecek en doğru ve iyi şey, koşullar ve bilgiler doğrultusunda en mantıklı kararı vermek, olası sorun yaratabilecek durumlar için de yeni kararlar yaratabilmektir (İnayet, 2002). Sürekli beklentiler ve yeni arayışlar, bireyleri karar vermede izledikleri stratejileri uygularken zor durumlara sokmaktadır. Bu nedenle bireyin karar verme yaklaşımı ve karar verirken kullandığı strateji ve stiller önemlidir. Bireylerin yaşamlarından memnun olmaları ve yaşamlarını geliştirebilmeleri için uygun ve etkili karar verme becerilerinin kazanılması gerekmektedir (Ersever, 1996).

Bireylerin spesifik yani kendilerine öz özellikleri karar verme davranışları üzerinde hakimdir. Karar alma karmaşıklığı, bireyin karar verme durumunu olumsuz şekilde etkilemektedir ayrıca karmaşık durumlar karar vermeyi oldukça zorlaştırmaktadır (Tiryaki, 1997). Bireylerin sağlıklı kararlar alabilmesi için bilişsel süreçlerinin işlenmesi gerekmektedir. Karar vermeden önce seçeneklerinizi dikkatlice düşünmeli ve dikkatlice değerlendirmelisiniz. Bu nedenle karar verme bireyler için çoğu zaman sorunlu ve zordur.

Türkiye'de öğretmenlik mesleği stresli bir ortamda gerçekleşmektedir. Öğretmenler gelişimsel sorunları olan bireylerdir. Öğretmen, kendi kimliğini bulmalı, toplumun ulusal ve evrensel değerlerini benimsemeli, uyum sağlamalı ve olgunluğa ulaşmalıdır (Çuhadaroğlu, 1989). Bu nedenle psikolojik olarak iyi olma ile ilgili mücadele ve başa çıkma çabaları karşılına çıkmaktadır (Özbay ve Palancı, 2000). Bu nedenle öğretmenlerin sosyal hayata uyum sağlamlarının ve yaşamda sağlıklı sosyal ilişkiler kurmalarının önemli olduğu düşünülmektedir (Palancı, 2004).

Sonuç olarak stres, hem kişisel stres hem de örgütsel stres olarak hayatımızda mevcuttur ve kaçınılmazdır. Stresin sonuçlarını en aza indirmek, hem bireysel hem de organizasyonel stres kaynaklarının anlaşılmasını ve bunlarla başa çıkma stratejilerinin kullanılmasını bilinmesini gerektirir (Kırıcı, 2010).

Araştırmada uygulanan anket formundan elde edilen veriler incelendiğinde;

Ankete katılım sağlayan ve anketi cevaplayan 250 öğretmenden “Genellikle keyfim yerindedir” maddesine dair, 110 öğretmen “çoğu zaman”, 40 öğretmen “hemen hemen her zaman” görüş bildirdiğinden; öğretmenlerin çoğunun günlük yaşamda stresten uzak, kaygısız yaşam sürdürdükleri sonucuna ulaşılabilir.

Ankete katılım sağlayan ve anketi cevaplayan 250 öğretmenden “Başkaları kadar mutlu olmak isterim” maddesine dair, 60 öğretmen “hemen hemen hiçbir zaman” 90 öğretmen de “bazen” görüşü bildirdiğinden; öğretmenlerin çoğunun yaşamlarından ve yaşantılarından memnun olduğu ve kendilerini başkalarıyla kıyaslamadığı sonucuna ulaşılabilir.

Ankete katılım sağlayan ve anketi cevaplayan 250 öğretmenden “Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım” maddesine dair, 80 öğretmen “çoğu zaman”, 50 öğretmende “hemen hemen her zaman” görüşü bildirdiğinden; öğretmenlerin günlük yaşamda ve günlük hayatta sakin, soğukkanlı ve kendilerine hâkim oldukları sonucuna varılabilir.

Ankete katılım sağlayan ve anketi cevaplayan 250 öğretmenden “Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim” maddesine dair, 110 “bazen”, 55 öğretmende “çoğu zaman” görüşü bildirdiğinden; öğretmenlerin yaşamlarında ki çoğu şeyi ciddiye aldıkları ve endişelendikleri sonucuna varılmıştır. Bu da öğretmenlerin kimi zaman yersiz endişelere kapıldıkları sonucunu doğurmuştur.

Ankete katılım sağlayan ve anketi cevaplayan 250 öğretmenden “Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım” maddesine dair, 40 öğretmen “hemen hemen hiçbir zaman”, 130 öğretmen “bazen” ve 60 öğretmen de “çoğu zaman” görüşü bildirdiğinden; öğretmenlerin çoğunun sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçındıkları sonucuna varılmıştır.

Ankete katılım sağlayan ve anketi cevaplayan 250 öğretmenden “Çoğu zaman sınırlarım gergindir” maddesine dair, 150 öğretmen “bazen”, 50 öğretmen “çoğu zaman” ve 40 öğretmen de “hemen hemen her zaman” şeklinde görüş bildirdiğinden; öğretmenlerin günlük yaşamlarında çeşitli sebepler sınırlarının gergin olduğu sonucuna varılabilir.

Ankete katılım sağlayan ve anketi cevaplayan 250 öğretmenden “Genelde kaygılıyım” maddesine dair, 80 öğretmen “bazen”, 50 öğretmen “çoğu zaman” ve 30 öğretmen de “hemen hemen her zaman” görüşü bildirdiğinden; öğretmenlerin genelde kaygılı bir yaşam sürdürdükleri sonucuna varılmıştır. Bu da çoğu zaman sınırlarının gergin olması, sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmamak istemeleri ve her şeyi ciddiye alıp endişelendikleri maddeleri ile bağlantılı olduğu durumlarına bağlanmıştır.

#### 4.2. Öneriler

- Bireyin; bir olgu, süreç veya bir olayı problem olarak görmesi oluşturulan sosyal beceri düzeyleri ile alakalı olabilmektedir. Kişinin geliştirdiği ve yürüttüğü bu ilişki, bir kaynağı stres olarak görmesine veya stres dışı doğal bir süreç olarak kabul etmesine neden olmaktadır. Bu bağlamda, kişi sosyal beceri düzeylerini geliştirmeli ve sürekli olarak olumlu ilişkiler geliştirmelidir.
- Öğretmenlerin karar vermede öz saygı düzeyleri bazı durumlarda daha düşüktür. Bunun için rehberlik servisinde görev yapan uzman kişi ve ya kişilerin, daha işlevsel faaliyetler yürütmesi gerekmektedir. Ve bu durumun nedenini ortaya koyucu ve bu nedenleri giderici etkinlikler yapmalıdırlar.
- Öğretmenlerin benlik saygılarının, karar vermede özsaygılarını, karar verme stillerini ve stresle başa çıkma yöntemlerini etkilediği görülmektedir. Öğretmenler, benlik saygısı düzeylerini geliştirici eylemlere yönelmelidir.



- Duygusal uyarıcılar vücudun adrenalini artırdığı bilinmektedir. Ancak çok özel ve özel olmayan tepkiler insan hatasının sonucudur. Bu nedenle de stres, esasında çok özel bir tepki olarak görülmelidir (Kırıcı, 2010). Ve bu bağlamda tedbirer alınmalıdır.
- Daha geniş örneklem grubu ile çalışmalar yapılarak, stres, kaygı, stres ile başa çıkma, kaygısız yaşam gibi konularda literatüre katkıda bulunulmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Arslan, M. (2007). "Eğitimde Yapılandırmacı Yaklaşımlar", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimler Fakültesi Dergisi*, 40(1),45-55.
- Artan, İ. (1987). Örgütsel Stres Kaynakları. *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 4(2),65-72.
- Çuhadaroğlu, F. (1989). *Üniversite Gençliğinde Kimlik Bocalamaları. Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu Bilimsel Çalışmaları*. Bilkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Araştırma Merkezi.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- Deniz, M. (2004). Investigation Of The Relation Between Decision Making Self-Esteem, Decision Making Style And Problem Solving Skills Of University Students. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 15(23), 1302-1315.
- Ersever, Ö.H. (1996). *Karar verme becerileri kazandırma programının ve etkileşim grubu deneyiminin üniversite öğrencilerinin karar verme becerileri üzerindeki etkileri*. [Doktora Tezi] (51580). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve Yönetim*, Akara: Gazi yayınevi.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1980). An Analysis of coping in a Middle- Aged Community Sample. *Journal of Healty and Social Behavior*.7 (21), 219-239.
- Herbes, S. E., & Allen, C. P. (1983). Lipid quantification of freshwater invertebrates: method modification for microquantitation. *Canadian Journal of Fisheries and Aquatic Sciences*, 40(8), 1315-1317.
- İnayet, P. (2002). *İş Yaşamında Stres*, Ankara: Pegem Yayınları.
- Kırıcı, B. (2010). *Örgütsel Stres Yönetimi ve Bir Uygulama*. [Yüksek Lisan Tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İnönü Üniversitesi.
- Özbay, Y., & Palancı, M. (2000). Stresle başa çıkma davranışlarının algılanan kontrol düzeyi ve cinsiyet açısından değişkenliği. *XI. Ulusal Psikoloji Kongresi*, Ege Üniversitesi, 19-22.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Pehlivan, İ. (2000). *İş Yaşamında Stres*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Tiryaki, M.G. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Verme Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- Totan, T., Danacı, F. N., & Bedir, İ. (2023). Duygu düzenleme stratejilerinin karar verme stilleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 86-93.
- Tolan, Ö. Ç., & Kara, B. C. (2023). Sosyal Kaygı ile Genel Öz Yeterlik Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü/The Mediating Role of Cognitive Flexibility in the Relationship between Social Anxiety and General Self-Efficacy. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 229-244.