

Öğretmenlerin İş Stresi ve Özel Yaşam Dengesi Yakın İlişkiler Bağlamında Bir Odak Grup Görüşmesi*

Teachers' Job Stress and Work-Life Balance: A Focus Group Discussion on Intimate Relationships

Sevda KISRIK**, Ramazan AYDIN***

doi: 10.32739/usmut.2025.11.18.119

Öz

Bu araştırma, öğretmenlerin iş ve özel yaşam dengesini nasıl kurduklarını inceleyerek iş stresi, aile ilişkileri ve kişisel refah arasındaki etkileşimi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Nitel araştırma yöntemlerinden biri olan odak grup görüşmesi tekniği kullanılarak gerçekleştirilen çalışmada, öğretmenlerin iş stresine dair deneyimlerini derinlemesine anlamak hedeflenmiştir. Görüşmeler video ile kaydedilmiş, ardından kayıtlar çözümlenerek içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiş ve belirli temalar oluşturulmuştur. Analizler sonucunda üç temel tema ortaya çıkmıştır. Birinci tema, iş stresinin bireylerin günlük yaşamlarına olan etkilerine odaklanmış olup fiziksel mesafe, yetersiz iş birliği, geri bildirim eksiklikleri ve yoğun çalışma koşulları gibi faktörlerin stresi artırdığı belirlenmiştir. İkinci tema, iş stresinin partner ilişkileri üzerindeki yansımalarını incelemiş; destek eksikliği, zaman yönetimi güçlükleri ve iletişim sorunları öne çıkan bulgular arasında yer almıştır. Üçüncü tema ise psikolojik dayanıklılık ve öz bakım stratejilerini ele almış; iş stresini yönetmede iş-özel yaşam ayrımı, sosyal destek arayışı ve kişisel bakımın önemi vurgulanmıştır. Sonuç olarak, iş stresinin bireysel ve aile yaşamına yansımaları tartışılmış ve bu dengeyi sağlamaya yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler:

İş Stresi, Yakın İlişkiler, Odak Grup, Nitel Çalışma

Abstract

This study aims to explore how teachers establish a balance between their work and personal lives, highlighting the interaction between job stress, family relationships, and personal well-being. The research was conducted using the focus group interview technique, one of the qualitative research methods, with the goal of gaining an in-depth understanding of teachers' experiences related to job stress. The interviews were recorded on video, transcribed, and analyzed through content analysis to identify specific themes. The analysis revealed three main themes. The first theme focuses on the impact of job stress on individuals' daily lives, identifying factors such as physical distance, lack of collaboration, insufficient feedback, and intense working conditions as contributors to increased stress levels. The second theme examines the reflections of job stress on partner relationships, with key findings including a lack of support, difficulties in time management, and communication problems. The third theme addresses psychological resilience and self-care strategies, emphasizing the importance of maintaining a clear boundary between work and personal life, seeking social support, and prioritizing self-care in managing job stress. In conclusion, the study discusses the implications of job stress on personal and family life and offers various recommendations for achieving a healthy work-life balance.

Keywords:

Job Stress, Intimate Relationships, Focus Group, Qualitative Study

* Bu makale 19-20 Nisan 2024 tarihlerinde Üsküdar Üniversitesi'nde gerçekleştirilen 6. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulmuş ve özet bildiri olarak yayınlanmıştır.

** Boğaziçi Üniversitesi, Okul Öncesi Eğitimi Birimi, sevdakademi@gmail.com, ORCID ID: 0009-0004-8948-5047.

*** Milli Eğitim Bakanlığı, ramazanaydn21@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-1381-1446.

GİRİŞ

Eğitim alanında öğretmenler, yalnızca bilgi aktaran bireyler olmanın ötesinde öğrencilerinin akademik, kişisel ve sosyal gelişimlerini şekillendiren temel rehberlerdir. Bu önemli rolü üstlenirken yoğun iş yükü, zaman yönetimi baskıları, sınıf yönetimi zorlukları ve veli ilişkileri gibi çeşitli unsurlarla karşılaşır. Bu faktörler iş stresinin artmasına neden olarak yalnızca mesleki performanslarını değil aynı zamanda özel yaşamlarını da doğrudan etkileyebilir. İş stresi, öğretmenlerin aile ilişkileri ve kişisel refahı üzerinde önemli sonuçlar doğurarak iş-özel yaşam dengesini kritik bir konu haline getirmektedir (Selye, 1956; Beehr, 1976). Bu araştırma, öğretmenlerin iş stresi ile özel yaşam dengesi arasındaki etkileşimi incelemeyi ve bu dengenin özellikle yakın ilişkiler bağlamında nasıl şekillendiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. İş stresinin öğretmenlerin partner ilişkilerine olan yansımaları ele alınarak, bu süreçte geliştirdikleri başa çıkma stratejileri analiz edilmiştir. Bu doğrultuda nitel araştırma yöntemlerinden biri olan odak grup görüşmesi tekniği kullanılarak öğretmenlerin deneyim ve görüşleri derinlemesine incelenmiştir.

Türkiye ve dünya genelinde gerçekleştirilen araştırmalar, öğretmenlerin karşılaştığı iş stresinin ve bunun özel yaşamlarına yansımalarının çeşitli boyutlarını ortaya koymaktadır (Elshaer vd., 2018; Poncet vd., 2007). Bu konunun özellikle yakın ilişkiler bağlamında ele alınması ise sınırlı sayıda çalışmada incelenmiştir. Türkiye’de öğretmenlerin iş stresi ve özel yaşam dengesi üzerine yürütülen araştırmalar, iş stresinin hem kişisel hem de mesleki yaşamlarında belirgin etkiler yarattığını göstermektedir (Erken, 2006). Küresel ölçekte, benzer etkiler özellikle öğretmenler ve sağlık çalışanları gibi yüksek düzeyde stres altında çalışan meslek gruplarında gözlemlenmiştir (Galanis vd., 2018; Kakemam vd., 2019). Kuramsal çerçeveden iş stresi ve tükenmişlik kavramları, Selye (1956) stres teorisi ile Maslach ve Jackson (1981) tükenmişlik modeli gibi temel teorik yaklaşımlar doğrultusunda ele alınmaktadır. Selye, stresi bireyin çevresel taleplere verdiği yanıt olarak tanımlamakta ve bu yanıtın fiziksel, duygusal ve psikolojik boyutları olduğunu belirtmektedir. Maslach ve Jackson (1981) ise tükenmişliği, uzun süreli iş stresi sonucunda ortaya çıkan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve azalan kişisel başarı hissi ile karakterize edilen bir süreç olarak açıklamaktadır.

Bu çalışmada, öğretmenlerin iş stresi ile özel yaşamları arasındaki dengeyi nasıl kurdukları ve bu süreçte hangi stratejileri kullandıkları üzerine odaklanılmıştır. Bu kapsamda, Boğaziçi Üniversitesi Okul Öncesi Eğitim Birimi’nde görev yapan öğretmenlerle gerçekleştirilen odak grup görüşmeleri aracılığıyla iş stresi, aile ilişkileri ve kişisel refah arasındaki bağlantılar derinlemesine incelenmiştir.

YÖNTEM

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan odak grup görüşmesi tekniği kullanılmıştır. Odak grup çalışmalarında aşağıdaki işlem basamakları takip edilir:

- 1. Aşama:** Araştırma konusunu belirlemek ve konuyu ayrıntılı bir biçimde inceleyerek sınırlarını çizmektedir. Bu incelemede, konular önem sırasına konulmaktadır.
- 2. Aşama:** İkinci aşamada, araştırmaya katılacak kişiler, bu kişilerin özellikleri, kişilerin ortak özellikleri, görüşmede kullanılacak ana başlıklar ve sorulacak sorular belirlenmektedir.

3. Aşama: Bu aşamada, odak grup görüşmesinin yeri, zamanı, moderatör, raportör, varsa diğer görevliler belirlenmekte ve görüşme yapılmaktadır.

4. Aşama: Görüşme özetlenmekte, raporlar ve kısa notlar incelenmekte, veriler gözden geçirilmekte, görüşmeler analiz edilmekte ve raporlaştırılmaktadır. Bu doğrultuda aşamalarda şu işlemler yapılmıştır:

Bu bağlamda çalışma kapsamında öncelikle araştırma konusu olarak ‘Öğretmenlerin iş ve özel yaşam dengesi’ seçilmiştir ve elde edilen bulgulara göre şu şekilde sıralanmıştır:

- İş yaşantısındaki zorluklar
- İş stresi ve partner ilişkileri
- Psikolojik sağlamlık ve öz bakım

ÇALIŞMA GRUBU

Nitel araştırma yöntemlerinden biri olan odak grup görüşmelerinde ideal katılımcı sayısına dair çeşitli görüşler mevcuttur. MacIntosh (1981), en uygun katılımcı sayısının 6 ila 10 kişi arasında olduğunu savunurken, Kitzinger (1995) bu sayının 4 ile 9 kişi arasında değişebileceğini belirtmiştir. Gibbs (1997) ise 6 ila 12 kişilik grupların yeterli olacağını ifade etmiştir. Edmunds’un (2000), Çokluk ve arkadaşları (2011) tarafından aktarılan görüşüne göre ise 8 ila 10 kişilik bir katılımcı sayısı ideal kabul edilmektedir. Bu çalışmada da benzer bir aralık tercih edilmiş ve Boğaziçi Üniversitesi Okul Öncesi Eğitimi Birimi’nde görev yapan 8 gönüllü öğretmen odak grup görüşmelerine dahil edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Katılımcı	Medeni Durumu	İlişki Süresi	Meslek Yılı
K1	Evli	12 yıl	21 yıl
K2	Flört	8 ay	2 yıl
K3	Evli	11 yıl	10 yıl
K4	Evli	7 yıl	10 yıl
K5	Evli	15 yıl	14 yıl
K6	Evli	10 yıl	19 yıl
K7	Flört	3 yıl	3 yıl
K8	Evli	16 yıl	21 yıl

VERİLERİN TOPLANMASI

Isındırma Soruları:

- Stresli bir işiniz olduğunu düşünüyor musunuz?
- » İşinizde karşılaştığınız zorluklar neler?

Tema Merkezli Sorular:

Araştırmanın tema merkezli soruları şunlardır;

- İşinizde karşılaştığınız zorluklar nelerdir?
- İş stresinin evlilik/romantik ilişkinize etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?
- » Partnerinizle iş yaşantınızı paylaşır mısınız?
- » İş dışındaki zamanlarınızı ailenize ayırmak için nasıl planlar yapıyorsunuz?
- İş ve özel hayatınız arasındaki dengeyi kurmak için psikolojik bir özbakım yapıyor musunuz, yöntemleriniz nelerdir?

VERİLERİN ANALİZİ

Odak grup görüşmesi, Kitzinger (1995), Gibbs (1997) ve Çokluk ve arkadaşları (2011) önerileri doğrultusunda belirli bir plan dâhilinde yürütülmüştür. Süreç şu adımlarla gerçekleştirilmiştir:

1. Görüşme başlamadan önce kullanılacak tüm materyaller toplantı alanına getirilmiş ve eksiksiz oldukları kontrol edilmiştir.
2. Moderatör, raportör ve katılımcılar için hazırlanan yaka kartları dağıtılarak herkesin tanınması kolaylaştırılmıştır.
3. Görüşmenin kesintiye uğramaması için odanın kapısına “Rahatsız Etmeyiniz” uyarı yazısı asılmıştır.
4. Katılımcılar, yüz yüze iletişimi kolaylaştırmak amacıyla yuvarlak bir düzende ve kolsuz sandalyelere oturtulmuştur.
5. Moderatör ve raportör kısa bir tanıtım yaptıktan sonra katılımcılardan da kendilerini tanıtımları istenmiştir.
6. Moderatör, görüşmenin amacı, toplanacak bilgilerin gizliliği, sürecin nasıl işleyeceği ve tahmini zaman dilimi hakkında bilgilendirme yapmıştır.
7. Katılımcıların sürece daha rahat uyum sağlamaları için öncelikle ısınma soruları yöneltilmiş, ardından açık uçlu sorularla görüşme derinleştirilmiştir. Tüm katılımcılara fikirlerini paylaşmaları için eşit söz hakkı tanınmıştır.
8. Görüşme sonunda, değinilmemiş konulara veya eklemek istenen yeni fikirlere yer vermek amacıyla tamamlayıcı bir soru sorulmuştur.

9. Odak grup görüşmesi planlandığı şekilde 1,5 saat içinde tamamlanmıştır.

Bu yapılandırılmış süreç, verimli ve odaklı bir görüşme ortamı sağlamıştır. Veri analiz sürecinde nitel araştırma yöntemleri tercih edilmiştir (Britten, 1995; Mays ve Pope, 1995). Bu yöntem, katılımcıların deneyimlerini ve görüşlerini derinlemesine inceleme imkânı sağlamaktadır. Analiz sürecinde, veriler öncelikle dikkatli bir şekilde okunmuş, ardından verilerde tekrar eden ifadeler, benzerlikler ve farklılıklar belirlenmiştir. Sayısal verilere dayalı genellemelere gidilmeyip, her bir katılımcının deneyimi bağlamında değerlendirme yapılmıştır.

Veri seti içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiş ve katılımcıların ifade ettikleri düşünceler doğrultusunda anlamlı desenler ortaya çıkarılmıştır. Bu süreçte, veriler kodlanmış, kategorilere ayrılmış ve temalar oluşturulmuştur. Temalar belirlenirken, katılımcıların söylemlerindeki ana fikirler, tekrarlanan kavramlar ve dikkat çeken vurgular esas alınmıştır. Kodlama süreci titizlikle yürütülmüş olup, verilerin güvenilirliğini sağlamak için çift kodlayıcı yöntemi de kullanılmıştır. Bu yöntemle elde edilen bulgular, nitel analiz sürecine derinlik kazandırmış ve çalışmanın güvenilirliğini artırmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın tema merkezli soruları şunlardır:

1. İşinizde karşılaştığınız zorluklar nelerdir?
2. İş stresinin evlilik/romantik ilişkinize etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?
 - » Partnerinizle iş yaşantınızı paylaşıyor mısınız?
 - » İş dışındaki zamanlarınızı ailenize ayırmak için nasıl planlar yapıyorsunuz?
3. İş ve özel hayatınız arasındaki dengeyi kurmak için psikolojik bir özbakım yapıyor musunuz, yöntemleriniz nelerdir?

Bu doğrultuda ‘iş stresi ve zorluklar’ başlığı altında bu çalışmanın ilk temasıyla ilişkili olarak iş stresinin bireylerin hayatına etkisi bulgulanmıştır. 1. Soruya verilen yanıtlar ışığında aşağıda belirtilen verilere ulaşılmıştır:

- Ev ile iş arasındaki fiziksel mesafe
- Ebeveynlerin iş birliğine kapalı olması
- Okul yöneticilerinin geri bildirim eksikliği
- Çalışma koşullarının yoğunluğu
- İşe ilişkin sınırları netleştirme
- İş stresinin gelecek planlamalarına olumsuz etkisi
- Olumsuz yaşantılar karşısında başa çıkma becerileri

Bu doğrultuda ‘iş stresi ve partner ilişkileri’ başlığı altında bu çalışmanın ikinci temasıyla ilişkili 2. Soruya verilen yanıtlar ışığında iş stresinin yakın ilişkileri büyük ölçüde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Aşağıda belirtilen verilere ulaşılmıştır:

- Partnerler arası ilişkide destek sisteminin eksikliği, partnerin katkı sunmaması
- Sağlıklı bir ilişkinin iyileştirici etkisi
- İş yoğunluğunun aile fertlerine ayrılan zamana etkisi sonucunda bireyde oluşan suçluluk hissi
- İş yoğunluğunun aileye/partnere sabır, sebat ve tahammül derecesini azaltması
- Partneriyle geçirilen keyifli etkinlikler için alan açmak
- Aile gücü ve desteğinin olmadığı bir yerde yaşamının partnerler arasındaki özel ilişkilere yansımaları
- İş yoğunluğunun kişide oluşturmuş olduğu olumsuzluğun beden dili üzerinden partnere yansımaları
- Çocuğun yaş düzeyinin partnerler arasındaki ilişkiyi etkilemesi

Çalışmanın son teması olan ‘psikolojik sağlık ve özbakım’ temasının ilgili sorusu olan 3. Soruya verilen yanıtlar ise şu şekildedir:

- İş yaşamındaki olayları işte bırakabilme becerisine sahip olabilmek
- İş yoğunluğunun kişisel bakımı etkilemesi ve bundan dolayı özbakımı etkilemesi
- Sosyal hayat ile olan bağın güçlü olması / Sosyal destek ve iletişimin güçlü olması
- Kişinin temel baş etme kaynaklarının farkında olması ve yerine getirmesi
- Kişinin yorgunluğunu atması için etkili rahatlama yöntemlerini kullanması
- Doğayla veya rahatlatıcı diğer uyaranlarla temas
- Yaşanılan stresle başa çıkabilmek için dışavurum ve dönüştürme
- Egzersiz yapmak, uyku ve beslenmeye özen göstermek
- İş yoğunluğunun minimize edilmesi ve özel yaşamın dışında tutulması

TARTIŞMA

Bu çalışmanın bulguları, öğretmenlerin iş stresi ve özel yaşam dengesi arasındaki ilişkiyi derinlemesine anlamak için önemli veriler sunmuştur. Odak grup görüşmeleri aracılığıyla elde edilen bulgular, öğretmenlerin iş stresinin hem mesleki hem de kişisel yaşamlarını nasıl etkilediğini kapsamlı bir şekilde ortaya koymuştur. Çalışmanın ana temaları olan iş stresi ve zorluklar, iş stresi ve partner ilişkileri, psikolojik sağlık ve özbakım konularında elde edilen veriler, öğretmenlerin bu zorluklarla başa çıkma stratejilerini detaylandırmaktadır.

İş Stresi ve Zorluklar Temasına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin iş stresiyle ilgili olarak belirttikleri zorluklar arasında fiziksel mesafe, iş birliği eksikliği, geri bildirim yetersizliği ve yoğun çalışma koşulları öne çıkmaktadır. Bu bulgular, iş stresi literatüründe sıklıkla vurgulanan stres faktörleriyle tutarlıdır (Selye, 1956; Beehr, 1976). Fiziksel mesafe, öğretmenlerin iş ve özel yaşamlarını dengede tutmalarını zorlaştıran önemli bir faktördür. İş ve ev arasındaki uzun mesafe öğretmenlerin daha fazla zaman ve enerji harcamasına neden olarak, onların hem fiziksel hem de zihinsel yorgunluğunu artırmaktadır. Bu durum, öğretmenlerin özel yaşamlarına ayırdıkları zamanı kısıtlayarak, aile ve sosyal ilişkilerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Anderson ve Kiger, 1985). İş birliği eksikliği, öğretmenlerin iş stresi üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle ebeveynlerin eğitim sürecine katılımı yetersiz kalması, öğretmenlerin iş yükünü artırmakta ve öğrencilerin akademik başarısını olumsuz yönde etkilemektedir (Epstein, 1987).

Yoğun çalışma koşulları, öğretmenlerin iş stresi ve tükenmişlik düzeylerini artıran bir diğer önemli faktördür. Öğretmenler; ders planlaması, değerlendirme süreçleri ve ek görevler gibi iş yüklerinin yanı sıra, sınıf yönetimi ve öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarıyla ilgilenmek zorundadırlar. Bu yoğunluk, öğretmenlerin fiziksel ve zihinsel olarak yorulmalarına ve stres seviyelerinin yükselmesine yol açmaktadır (Maslach ve Jackson, 1981). Özellikle, iş stresinin gelecekteki planlamalar üzerindeki olumsuz etkisi, öğretmenlerin uzun vadeli kariyer hedeflerini ve kişisel gelişimlerini planlamalarını zorlaştırmaktadır (Kyriacou, 2001). İş ile ilgili sınırların netleştirilmemesi, öğretmenlerin iş ve özel yaşam dengelerini kurmalarını engelleyen önemli bir sorundur. Mesai saatleri dışında da iş ile ilgili görevlerin yerine getirilmesi, öğretmenlerin özel yaşamlarına yeterince zaman ayıramamalarına yol açmaktadır. Bu durum, öğretmenlerin aile ve sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyerek, genel yaşam kalitelerini düşürmektedir (Geurts ve Demerouti, 2003). İş stresinin gelecekteki planlamalar üzerindeki olumsuz etkisi, öğretmenlerin kariyer gelişimlerini ve kişisel hedeflerini planlamakta zorluk yaşamalarına neden olmaktadır. Bu durum, öğretmenlerin uzun vadeli hedeflerine ulaşmalarını engelleyerek, mesleki tatminlerini azaltmaktadır (Van Horn, Schaufeli, ve Enzmann, 1999).

İş Stresi ve Partner İlişkileri Temasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bulguları, iş stresinin öğretmenlerin partner ilişkileri üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. İş stresi, öğretmenlerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla birleştiğinde, partner ilişkilerinde belirgin olumsuz etkilere yol açmaktadır. Partnerler arası destek sisteminin eksikliği, öğretmenlerin iş stresine karşı daha savunmasız hale gelmelerine neden olmaktadır. Özellikle, partnerlerin iş stresine yeterince destek olmaması, öğretmenlerin kendilerini yalnız hissetmelerine ve stresle başa çıkma konusunda yetersiz kalmalarına yol açmaktadır. Bu bulgular, iş stresinin partner ilişkileri üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulayan literatürle uyumludur (Maslach ve Jackson, 1981; Leiter ve Maslach, 1988).

İş yoğunluğunun aileye ayrılan zamanı azaltması, öğretmenlerin iş stresini artıran bir diğer önemli faktördür. Öğretmenler, iş yerindeki yoğunluk nedeniyle aileleriyle yeterince zaman geçiremediklerinde, bu durum suçluluk hissi yaratmakta ve partner ilişkilerinde

gerginliklere yol açmaktadır. Bu bulgu, iş-yaşam dengesinin bozulmasının, aile içi ilişkiler üzerindeki olumsuz etkilerini gösteren araştırmalarla örtüşmektedir (Geurts ve Demerouti, 2003; Frone, 2000). Ayrıca, iş stresi nedeniyle partnerlerine karşı sabır ve tahammül seviyelerinin azalması, ilişkilerde çatışma ve iletişim sorunlarına neden olmaktadır (Barnett ve Gareis, 2006).

Sağlıklı bir ilişkinin iyileştirici etkisi ve partnerle geçirilen keyifli etkinlikler için alan açma çabası, öğretmenlerin stresle başa çıkma stratejileri arasında yer almaktadır. Sağlıklı ve destekleyici bir partner ilişkisi, öğretmenlerin iş stresine karşı daha dirençli olmalarını sağlamaktadır. Bu bağlamda, iş stresinin partner ilişkileri üzerindeki etkilerinin azaltılması için, öğretmenlerin iş-yaşam dengesi kurma becerilerinin geliştirilmesi ve desteklenmesi gerekmektedir. Özellikle, öğretmenlerin stres yönetimi becerilerinin artırılması ve partnerlerle olan iletişimlerinin güçlendirilmesi, iş stresinin olumsuz etkilerini azaltmada etkili olacaktır (Karasek ve Theorell, 1990; Bakker ve Demerouti, 2007).

Psikolojik Sağlamlık ve Özbakım Temasına İlişkin Bulgular

Psikolojik sağlamlık ve özbakım konusundaki bulgular, öğretmenlerin iş stresine karşı geliştirdikleri başa çıkma stratejilerini ve özbakım uygulamalarını ortaya koymaktadır. Öğretmenler, iş yaşamındaki olayları işte bırakabilme, sosyal destek ve iletişimin güçlü olması, etkili rahatlama yöntemlerinin kullanımı gibi stratejilerle iş stresini yönetmektedirler. İş yaşamındaki olayları işte bırakabilme becerisi, öğretmenlerin iş stresini özel yaşamlarına taşımadan, iş dışındaki zamanlarını daha kaliteli geçirmelerine olanak tanımaktadır (Geurts ve Demerouti, 2003). Bu strateji, öğretmenlerin iş ve özel yaşam dengelerini korumalarında önemli bir rol oynamaktadır.

Sosyal destek ve iletişimin güçlü olması, öğretmenlerin iş stresine karşı daha dirençli olmalarını sağlayan bir diğer önemli faktördür. Öğretmenler, aileleri, arkadaşları ve meslektaşlarıyla olan güçlü sosyal bağlarını, iş stresini azaltmak için etkin bir şekilde kullanmaktadırlar. Sosyal destek, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırarak, onların psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Güçlü sosyal destek ağları, öğretmenlerin yalnızlık hissini azaltmakta ve duygusal yüklerini hafifletmektedir (House, 1981). Etkili rahatlama yöntemlerinin kullanımı, öğretmenlerin iş stresini yönetmelerinde ve psikolojik sağlamlıklarını artırmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Öğretmenler, egzersiz, meditasyon, doğa ile temas, uyku ve beslenmeye özen gösterme gibi rahatlama tekniklerini kullanarak, stres seviyelerini düşürmekte ve genel sağlıklarını korumaktadırlar. Bu yöntemler, öğretmenlerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirerek, stresle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Neff, 2003a).

Öz şefkat ve psikolojik sağlamlık literatürü, bu bulguları desteklemektedir. Öz şefkat, bireylerin kendilerine karşı nazik ve anlayışlı olmalarını, zor zamanlarda kendilerini eleştirmek yerine, desteklemelerini ifade eder. Neff (2003a), öz şefkatin stresle başa çıkmada ve psikolojik sağlamlığın artırılmasında önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Öz şefkat, öğretmenlerin iş stresine karşı daha dirençli olmalarını ve olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlamaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, öğretmenlerin iş stresi ve özel yaşam dengesi arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik önemli bulgular sunmuştur. Öğretmenlerin iş stresinin mesleki ve kişisel yaşamlarını nasıl etkilediği, odak grup görüşmeleri aracılığıyla kapsamlı bir şekilde ortaya konulmuştur. Çalışmada belirlenen ana temalar olan iş stresi ve zorluklar, iş stresi ve partner ilişkileri, psikolojik sağlamlık ve özbakım konuları, öğretmenlerin bu zorluklarla başa çıkma stratejilerini detaylandırmaktadır.

İş stresi ve zorluklar teması, öğretmenlerin karşılaştığı fiziksel mesafe, iş birliği eksikliği, geri bildirim yetersizliği ve yoğun çalışma koşulları gibi zorlukları kapsamaktadır. Bu faktörler, öğretmenlerin hem iş hem de özel yaşamlarını olumsuz etkilemekte ve genel yaşam kalitelerini düşürmektedir. Ayrıca, iş stresinin gelecek planlamaları üzerindeki olumsuz etkisi, öğretmenlerin uzun vadeli hedeflerine ulaşmalarını engelleyerek, mesleki tatminlerini azaltmaktadır.

İş stresi ve partner ilişkileri teması, iş stresinin partner ilişkileri üzerindeki önemli etkilerini ortaya koymaktadır. Partnerler arası destek sisteminin eksikliği, öğretmenlerin iş stresine karşı daha savunmasız hale gelmelerine neden olmakta ve ilişkilerde gerginliklere yol açmaktadır. İş stresi nedeniyle partnerlere karşı sabır ve tahammül seviyelerinin azalması, ilişkilerde çatışma ve iletişim sorunlarına neden olmaktadır.

Psikolojik sağlamlık ve özbakım teması, öğretmenlerin iş stresine karşı geliştirdikleri başa çıkma stratejilerini ve özbakım uygulamalarını içermektedir. Öğretmenler, iş yaşamındaki olayları işte bırakabilme, sosyal destek ve iletişimin güçlü olması, etkili rahatlama yöntemlerinin kullanımı gibi stratejilerle iş stresini yönetmektedirler. Bu stratejiler, öğretmenlerin iş ve özel yaşam dengelerini korumalarında önemli bir rol oynamaktadır. Eğitim kurumları bu bağlamda:

- Öğretmenlerin iş yüklerini azaltmaya yönelik stratejiler geliştirmelidir. Bu kapsamda, öğretmenlerin ders dışı görevleri minimize edilmeli ve mesai saatleri dışında iş yapmaları engellenmelidir.
- Geri bildirim mekanizmaları güçlendirilerek, öğretmenlerin performanslarını değerlendirmeleri ve mesleki gelişimlerini planlamaları desteklenmelidir.
- Eğitim kurumları, öğretmenlerin stres yönetimi becerilerini artıracak eğitim ve seminerler düzenlemelidir.

Öğretmenlerin;

- İş ve özel yaşam sınırlarını netleştirerek, mesai saatleri dışında dinlenme ve ailelerine zaman ayırma konusunda bilinçli olmaları teşvik edilmelidir.
- Sosyal destek ağlarını güçlendirerek, aile ve arkadaşlarla olan ilişkilerinin iş stresini azaltmada etkili olacağı vurgulanmalıdır.
- Etkili rahatlama yöntemlerini (örneğin, egzersiz, meditasyon, doğa ile temas) kullanarak, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korunmaları sağlanmalıdır.

Araştırmacılar:

- Bu çalışmada elde edilen bulgular, Boğaziçi Üniversitesi Okul Öncesi Eğitim Birimi'nde görev yapan öğretmenlerle sınırlıdır. Gelecekteki araştırmalar, farklı coğrafi bölgelerde ve çeşitli eğitim seviyelerinde görev yapan öğretmenler üzerinde yapılarak, bulguların kapsamı artırılmalıdır. Böylelikle, farklı bağlamlarda öğretmenlerin iş stresi ve özel yaşam dengesi arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılması sağlanmalıdır.
- Bu çalışmada nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Gelecekteki araştırmalar, nicel araştırma yöntemlerini kullanarak, iş stresi ve özel yaşam dengesi arasındaki ilişkiyi daha geniş örneklemeler üzerinde incelemelidir. Anketler ve ölçekler gibi nicel veri toplama araçları kullanılarak, elde edilen bulguların istatistiksel analizlerle desteklenmesi sağlanmalıdır.
- Günümüzde teknoloji ve dijital araçların öğretmenlerin iş yükünü nasıl etkilediğini ve bu araçların iş stresi ve özel yaşam dengesi üzerindeki etkilerini araştırmak önemlidir. Öğretmenlerin dijital platformları nasıl kullandıkları ve bu kullanımın iş-yaşam dengesini nasıl etkilediği üzerine daha fazla araştırma yapılmalıdır.
- İş stresi ve özel yaşam dengesi üzerine odaklanan müdahale çalışmaları yapılmalıdır. Bu müdahalelerin etkinliğini değerlendirmek amacıyla, öğretmenlerin iş stresi ve özel yaşam dengesi üzerindeki etkileri incelenmelidir. Özellikle stres yönetimi, zaman yönetimi ve özbakım becerilerini geliştiren eğitim programlarının etkileri araştırılmalıdır.
- Farklı ülkelerde ve kültürlerde öğretmenlerin iş stresi ve özel yaşam dengesi üzerine yapılan karşılaştırmalı çalışmalar, kültürel farklılıkların bu ilişkiler üzerindeki etkilerini anlamada önemli bilgiler sağlayabilir. Bu tür araştırmalar, farklı eğitim sistemlerinde çalışan öğretmenlerin karşılaştığı zorlukları ve bu zorluklarla başa çıkma stratejilerini karşılaştırarak, evrensel ve kültürel özgünlükleri belirleyebilir.
- Psikolojik sağlamlık ve özbakım stratejilerinin öğretmenlerin iş stresi üzerindeki etkilerini daha derinlemesine inceleyen araştırmalar yapılmalıdır. Özellikle öz şefkat, bilinçli farkındalık (mindfulness) ve stres yönetimi tekniklerinin öğretmenler üzerindeki etkilerini araştırarak, bu stratejilerin etkinliğini değerlendirmek gereklidir.

KAYNAKÇA

- Anderson, J. G., & Kiger, A. M. (1985). Stress and the teaching profession. *Journal of Occupational Medicine*, 27(1), 26-28.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>.
- Barnett, R. C., & Gareis, K. C. (2006). Role theory perspectives on work and family. In M. Pitt-Catsouphes, E. E. Kossek, & S. Sweet (Eds.), *The work and family handbook: Multi-disciplinary perspectives, methods, and approaches* (pp. 209-221). Lawrence Erlbaum Associates.
- Beehr, T. A. (1976). Perceived situational moderators of the relationship between subjective role ambiguity and role strain. *Journal of Applied Psychology*, 61(1), 35-40. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.61.1.35>.
- Britten, N. (1995). Qualitative interviews in medical research. *British Medical Journal*, 311, 251-253. <https://doi.org/10.1136/bmj.311.6999.251>.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.

- Çokluk, Ö., Yılmaz, K., & Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi. *Kuramsal Eğitim Bilim*, 4(1), 95-107.
- Edmunds, H. (2000). *The Focus Group Research Handbook*. New York: McGraw-Hill
- Elshaer, N. S. M., Moustafa, M. S. A., Aiad, M. W., & Ramadan, M. I. E. (2018). Job stress and burnout syndrome among critical care healthcare workers. *Alexandria Journal of Medicine*, 54(3), 273-277. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2017.06.004>.
- Epstein, J. L. (1987). Parent involvement: What research says to administrators. *Education and Urban Society*, 19(2), 119-136. <https://doi.org/10.1177/0013124587019002002>.
- Erken, B., 2006, Özel Ve Resmi İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmini ve İş Streslerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Dönem Projesi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Frone, M. R. (2000). Work-family conflict and employee psychiatric disorders: The national comorbidity survey. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 888-895. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.6.888>.
- Galanis, P., Fragkou, D., Kaitelidou, D., Kalokairinou, A., & Katsoulas, T. (2018). Organizational stress among hospital nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 44(5), 654-661. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2006.11.003>.
- Geurts, S. A. E., & Demerouti, E. (2003). Work/non-work interface: A review of theories and findings. In M. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *The handbook of work and health psychology* (pp. 279-312). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/0470013400.ch14>.
- Gibbs, A. (1997). Focus groups. *Social Research Update*. <http://sru.soc.surrey.ac.uk/SRU19.html>.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Kakemam, E., Raeissi, P., Raoofi, S., Soltani, A., Sokhanvar, M., Visentin, D. C., & Cleary, M. (2019). Occupational stress and associated risk factors among nurses: a cross-sectional study. *Contemporary Nurse*, 55 (2-3), 237-249. <https://doi.org/10.1080/10376178.2019.1647791>.
- Karasek, R. A., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. Basic Books.
- Kitzinger, J. (1995). Qualitative research: Introducing focus groups. *British Medical Journal*, 311, 299-302. <https://doi.org/10.1136/bmj.311.7000.299>.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27-35. <https://doi.org/10.1080/00131910120033628>.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9(4), 297-308. <https://doi.org/10.1002/job.4030090402>.
- MacIntosh, J. (1981). Focus groups in distance nursing education. *Journal of Advanced Nursing*, 18(12), 1981-1985. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1993.18121981.x>.
- Maslach, C. and Jackson, S.E. (1981) The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99-113. <http://dx.doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Pope, C. and Mays, N. (1995) Qualitative Research: Reaching the Parts Other Methods Cannot Reach: An Introduction to Qualitative Methods in Health and Health Services Research. *British Medical Journal*, 311, 42-45.
- Selye, H. (1956). What is Stress? *Metabolism*, 5 (1956), pp. 525-530
- Van Horn, J. E., Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1999). Teacher burnout and lack of reciprocity. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(1), 91-108. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb01376.x>