

T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN STRES ALGILARININ
VE SÜREKLİ KAYGI DURUMLARININ
İNCELENMESİ

Hazırlayan
Abdullah KARLI

Danışman
Prof. Dr. Ziya BAHADIR

Yüksek Lisans Tezi

Ocak 2023
KAYSERİ

T.C.
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN STRES ALGILARININ
VE SÜREKLİ KAYGI DURUMLARININ
İNCELENMESİ
Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Abdullah KARLI

Danışman
Prof. Dr. Ziya BAHADIR

Ocak 2023
KAYSERİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda akademik ve etik kuralların gerektirdiği gibi tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel kurallara uygun olarak atıfta bulunduğumu ve kaynaklar listesinde gösterdiğimi belirtirim.

Adı-Soyadı: Abdullah KARLI

İmza :

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Algılarının Ve Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi” adlı **Yüksek Lisans Tezi**, Erciyes Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi 'ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Abdullah KARLI

Danışman

Prof. Dr. Ziya BAHADIR

Anabilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Erdoğan UNUR

Prof. Dr. Ziya BAHADIR danışmanlığında, **Abdullah KARLI** tarafından hazırlanan ‘**Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Algılarının Ve Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi**’ adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında **Yüksek Lisans tezi** olarak kabul edilmiştir.

25.01.2023

JÜRİ

İMZA

Danışman: Prof. Dr. Ziya BAHADIR

.....

Üye:Prof. Dr. Hakkı ULUCAN

.....

Üye:Doç. Dr. Kazım KAYA

ONAY

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun..... tarih ve.....sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../2023

Prof. Dr. Bilal AKYÜZ

Enstitü Müdürü

TEŐEKKÖR

Yüksek lisans eğitimim boyunca akademik alanda beni her zaman doğru şekilde yönlendiren ve tecrübelerini daima tarafıma aktaran, bu tez projesinin planlanmasında, koordinesinde ve yazılmasında desteğini zaman ve mekan fark etmeksizin üzerimden eksik etmeyen tez danışmanım Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölüm Başkanı, Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ziya Bahadır'a sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ndeki bütün değerli öğretim üyelerine üzerimdeki emek ve destekleri için teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Yaşamım boyunca her daim yanımda ve destekçilerim olan annem Vesile Karlı'ya, babam Atila Karlı'ya, ağabeyim Adnan Karlı'ya ve eşim Zeynep Karlı'ya teşekkürlerimi bir borç bilir saygılarımı sunarım.

Abdullah KARLI

Kayseri, Ocak, 2023

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN STRES ALGILARININ VE SÜREKLİ KAYGI DURUMLARININ

İNCELENMESİ

Abdullah KARLI

Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi, Ocak 2023

Danışman: Prof. Dr. Ziya BAHADIR

ÖZET

Bu çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarının ve sürekli kaygı durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilgili değişkenlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi, meslekteki hizmet yılı ve çalıştığı okul türü değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır. Araştırma betimsel tarama (survey) ve ilişkiisel tarama modelinde uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma evrenini 2020-2021 eğitim öğretim yılında Kırşehir ilinde görev yapan 274'ü erkek, 120'ı kadın beden eğitimi öğretmenleri oluştururken; Örneklem grubunu ise, 80'i erkek, 48'i kadın katılımcı olmak üzere toplam 128 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Katılımcılardan Kişisel Bilgi Formu ile Sürekli Kaygı Envanteri ve Örgütsel Bağlılık Ölçeği ile veri toplanmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için analizde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve t testi kullanılmıştır. Çalışmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı ve algılanan stres toplam puanlarının cinsiyet, medeni durum, yaş, meslekteki hizmet yılı, çalışılan okul türü, aylık gelir düzeyi değişkenleri açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyut puanlarında cinsiyet, medeni durum, yaş, meslekteki hizmet yılı, çalışılan okul türü değişkenleri açısından farklılık tespit edilmezken yaş değişkeni ve aylık gelir düzeyi açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Stres/rahatsızlık alt boyut puanlarında cinsiyet, medeni durum, yaş, çalışılan okul türü ve aylık gelir düzeyi değişkenleri açısından anlamlı farklılık tespit edilmezken meslekteki hizmet yılı değişkeni açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi; Kaygı, Stres; Sürekli Kaygı.

EXAMINING PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' STRESS PERCEPTIONS AND TRAIT ANXIETY

Abdullah KARLI

Erciyes Universty, Institute of HealthSciences

Department of PhysicalEducationand Sports

Master'sThesis, January 2023

Supervisor: Professor. Dr. Ziya BAHADIR

ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the stress perceptions and continuous anxiety states of physical education teachers. In the research, it was considered whether the relevant variables differ according to gender, age, marital status, income level, year of service in the profession and type of school he works at. The research was applied in the descriptive screening (survey) and relational screening model. While the study group consists of 274 male and 120 female physical education teachers working in Kırşehir province in the 2020-2021 academic year, the sample group consists of a total of 128 physical education teachers, 80 of whom are male and 48 of whom are female participants. Data were collected from the participants using the Personal Information Form, the Continuous Anxiety Inventory and the Organizational Commitment Scale. Since the data showed normal distribution, one-way analysis of variance (ANOVA) and t-test were used in the analysis. There were no significant differences in the total scores of constant anxiety and perceived stress of the physical education teachers participating in the study in terms of gender, marital status, age, year of service in the profession, type of school studied, monthly income level variables. While no differences were found in terms of gender, marital status, age, year of service in the profession, type of school studied in the inadequate self-efficacy perception sub-dimension scores, significant differences were found in terms of age variable and monthly income level. While no significant difference was found in the stress/discomfort sub-dimension scores in terms of gender, marital status, age, type of school studied and monthly income level variables, a significant difference was found in terms of the year of service variable in the profession.

Keywords : Anxiety; Physicaleducation; Stress, constantanxiety.

İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI.....	ii
KABUL VE ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
KISALTMALAR ve SİMGELER.....	xi
TABLO LİSTESİ.....	vii
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
1.1. Problem cümlesi.....	1
1.2. Alt Problemler.....	1
1.3. Araştırmanın Amacı.....	1
1.4. Araştırmanın Önemi.....	2
1.5. Varsayımlar.....	2
1.6. Sınırlılıklar.....	2
1.7. Tanımlar.....	2
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Beden Eğitimi.....	4
2.2. Stres.....	5
2.2.1. Stres Kavramı ve Tanımı.....	5
2.2.2. Stresin Önemi.....	8
2.2.2.1. Stresin çalışanlar açısından önemi.....	9
2.2.2.2. Stresin yöneticiler açısından önemi.....	12
2.2.2.3. Stresin kurumlar açısından önemi.....	14
2.2.3. Stres Türleri.....	16
2.2.3.1. Kısa Süreli Stres Türleri.....	16

2.2.3.2. Uzun Süreli Stres Türleri	16
2.2.3.3. Olumlu stresler.....	17
2.2.3.4. Olumsuz stresler	17
2.2.4. Stres Kaynakları	17
2.2.4.1. Kişilik	18
2.2.4.2. Yaş	20
2.2.4.3. Cinsiyet.....	20
2.2.4.4. Kontrol odağı.....	21
2.2.4.5. Aile yapısı.....	21
2.2.4.6. Ekonomik şartlar.....	22
2.2.5. Stresin Belirtileri	22
2.2.5.1. Stresin fiziksel belirtileri.....	22
2.2.5.1.1. Tansiyon Yükselmesi/Düşmesi.....	23
2.2.5.1.2. Aşırı Terleme	23
2.2.5.1.3. Nefes Darlığı.....	24
2.2.5.1.4. Yorgunluk Hissi	24
2.2.5.1.5. Sindirim Bozukluğu	24
2.2.5.1.6. Mide Bulantısı.....	25
2.2.5.1.7. Baş Ağrısı.....	25
2.2.5.1.8. Alerji	26
2.2.5.2. Stresin davranışsal belirtileri	26
2.2.5.2.1. Uyuma İsteği.....	27
2.2.5.2.2. Uykusuzluk	27
2.2.5.2.3. Yemek Yemede Artış.....	28
2.2.5.2.4. İştahsızlık	28
2.2.5.2.5. Sigara ve Alkol Kullanımında Artış	29
2.2.5.3. Stresin psikolojik belirtileri	29
2.2.5.3.1 Geçimsizlik	29
2.2.5.3.2. İşbirliğine Yanaşmama	30

2.2.5.3.3. Gerginlik	30
2.2.5.3.4. Sürekli ve Yersiz Endişe.....	32
2.2.5.3.5. Yetersizlik Duygusu.....	32
2.2.5.3.6. Yersiz Telaş	33
2.2.6. Stresin Aşamaları.....	33
2.2.6.1. Alarm aşaması	35
2.2.6.2. Dayanma aşaması	36
2.2.6.3. Bitkinlik aşaması	36
2.2.7. Stresin Sonuçları.....	38
2.2.7.1. Stresin psikolojik sonuçları.....	39
2.2.7.1.2. Depresyon	39
2.2.7.1.3. Yersiz Telaş	41
2.2.7.2. Stresin kurumsal sonuçları.....	41
2.2.7.2.1. İşe Devamsızlık.....	42
2.2.7.2.2. İşten Ayrılma	42
2.2.7.2.3. İşe Yabancılaşma	44
2.2.7.2.4. Performans Düşüklüğü.....	45
2.2.7.2.5. İş Kazaları	46
2.3. Kaygı	47
2.3.1. Kaygının Nedenleri	48
2.3.2. Kaygının Belirtileri.....	50
2.3.3. Kaygının Sınıflandırılması	51
2.3.3.1. Durumluk Kaygı (StateAnxiety).....	53
2.3.3.2. Sürekli Kaygı (TraitAnxiety).....	54
2.3.3.3. Somatik (Bedensel) Kaygı.....	55
2.3.3.4. Bilişsel Kaygı.....	56
3. GEREÇ VE YÖNTEM	58
3.1. Araştırmanın Modeli	58
3.2. Araştırmanın Sınırlılıkları	58

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	58
3.4. Veri Toplama Araçları.....	58
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	59
3.4.2. Algılanan Stres Ölçeği.....	59
3.4.3. Sürekli Kaygı Ölçeği	59
4. BULGULAR	61
5. TARTIŞMAVE SONUÇ	72
6. KAYNAKLAR	80

EKLER

ÖZGEÇMİŞ



KISALTMALAR ve SİMGELER

%	: Yüzde
ANOVA	:(The Analysis of Variance) : Tek Yönlü Varyans Analizi Bağımsız Grup t testi (IndependentSamples t test): İki Aritmetik Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılığının Test Edilmesi
F	: Frekans / Sıklık
GSİM	: Gençlik Spor İl Müdürlüğü
Kurtosis (Basıklık)	: Normal dağılım eğrisinin sivrilik veya yuvarlaklık derecesi
LSD	: (LeastSignificantDifference) En Küçük Anlamlı Fark Testi
N	: Örneklem Sayısı
P	: Anlamlılık Değeri
R ²	: Determinasyon Katsayısı
R	: Pearson Korelasyon Katsayısı
SD	: Serbestlik Derecesi Skewness (Çarpıklık) Normal dağılımda simetrikliğin bozulma derecesi
SPSS	:(StatisticalPackageForSocialSciences) Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
SS	: Standart Sapma
T	: Dağılım Değeri
\bar{X}	: Aritmetik Ortalama
\bar{X}	: Ortalama
X^2	: Ki-Kare Dağılışı
β (Beta)	: Regresyon Katsayı

TABLO LİSTESİ

Tablo 4.1.	Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) Değerleri	61
Tablo 4.2.	Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları.....	62
Tablo 4.3.	Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Özellikler	63
Tablo 4.4.	Araştırmaya Katılım Sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı, Algılanan Stres ve Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması	65
Tablo 4.5.	Araştırmaya Katılım Sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı, Algılanan Stres ve Alt Boyutları Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırması	65
Tablo 4.6.	Araştırmaya Katılım Sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı, Algılanan Stres ve Alt Boyutları Puanlarının Meslekteki Hizmet Yılına Göre Farklılaşma Karşılaştırması.....	66
Tablo 4.7.	Araştırmaya Katılım Sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı, Algılanan Stres ve Alt Boyutları Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırması	67
Tablo 4.8.	Araştırmaya Katılım Sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı, Algılanan Stres ve Alt Boyutları Puanlarının Çalıştığı Okul Türüne Göre Karşılaştırması.....	68
Tablo 4.9.	Araştırmaya Katılım Sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı, Algılanan Stres ve Alt Boyutları Puanlarının Aylık Gelire Göre Karşılaştırması	69
Tablo 4.10.	Araştırmaya Katılım Sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Sürekli Kaygı, Algılanan Stres ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	70
Tablo 4.11.	Algılanan Stres Düzeyi Ortalama Aralıkları.....	70
Tablo 4.12.	Algılanan Stres Düzeyleri İle İlgili Betimsel İstatistikler.....	71
Tablo 4.13.	Sürekli Kaygı Ölçek Puan Aralıkları	71
Tablo 4.14.	Sürekli Kaygı Düzeyleri ile İlgili Betimsel İstatistikler	71

1. GİRİŞ VE AMAÇ

1.1. Problem cümlesi

Yapılan bu çalışmanın problem cümlesi “Kırşehir ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarının ve sürekli kaygı durumları demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir.” olarak belirlenmiştir.

1.2. Alt Problemler

- 1- Kırşehir ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarının ve sürekli kaygı durumları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- 2- Kırşehir ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarının ve sürekli kaygı durumları medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?
- 3- Kırşehir ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarının ve sürekli kaygı durumları meslekteki yılına göre farklılık göstermekte midir?
- 4- Kırşehir ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarının ve sürekli kaygı durumları okul türüne göre farklılık göstermekte midir?
- 5- Kırşehir ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarının ve sürekli kaygı durumları yaşa göre farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Kırşehir ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarını ve sürekli kaygı durumlarını incelemek ve bu konu ile alakalı literatüre katkıda bulunulması hedeflenmiştir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Günümüzde eğitim gören öğrencilerin sağlıklı gelişiminde beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin bir hayli önemli olduğu bilinmektedir. Bu faaliyetlerin planlı, programlı ve düzenli bir şekilde ilerleyebilmesi için ise beden eğitimi öğretmenlerine oldukça fazla iş düşmektedir. Öğrencilerin gelişiminde bu kadar önemli bir role sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin branşında yeterli, araştırmacı, gelişime açık olması gerekmektedir. Mesleki konularda kendini geliştirebilmesi için ise duygusal açıdan da oldukça yeterli olması önemlidir. Her insanın yaşayabileceği gibi beden eğitimi öğretmenlerinin de günlük hayatta bazı zamanlar ekonomik nedenlerden, bazı zamanlarda yönetim ve veli baskısından, bazı zamanlarda sosyal çevrelerinden kaynaklanan sıkıntılar sonucu strese girdikleri ve yaşama dair kaygı duydukları tespit edilmiştir. Her bir öğrenci ile özel olarak ilgilenilmesi gerektiğinden ve öğrencilerin yeteneklerinin keşfedilmesi, öğrenciyi ilgili branşa yönlendirmesi gibi beklentilerin beden eğitimi öğretmenlerinde olduğu, bu beklentilerinde öğretmenler üzerinde bazı stres ve kaygı durumu yarattığı aşikârdır. Bu çalışmanın sonuçlarının hem teoride hem de uygulamada yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

1.5. Varsayımlar

Bu araştırmada deneklerin ve uygulanan ölçeklere verdikleri cevapların, onların gerçek düşüncelerini yansıttığı varsayımdan hareket edilmiştir. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklerin tarafsız bir şekilde doldurulduğu ve seçilen araştırma grubu varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırma; Kırşehir ilinde görevli araştırmaya katılmayı kabul eden beden eğitimi öğretmenleri ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Stres: Organizma üzerinde etki yaratan herhangi bir duruma karşı organizma tarafından oluşturulan genel bir davranımdır (Selye, 1983).

Stres büyük oranda günlük hayatımızı olumsuz yönde etkilemektedir. Çeşitli sebeplerden dolayı maruz kaldığımız stres; ruhsal ve bedensel problemlere yol açmaktadır (Aysal, 2014).

İş yaşamının beraberinde getirdiği aşırı hırs, kıt kaynaklar, yönetici ile ilgili sorunlar ve düşünce ayrılığı bunun gibi durumlar kişinin stres düzeyinin artmasıyla birlikte motivasyonunu ve iş ortamındaki elde edilen başarıyı düşürmektedir (Greenhaus ve Beutell, 1985).

Sürekli Kaygı: Bireyin öz değerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi ya da içinde bulunduğu durumları stresli olarak yorumlaması sonucu hissettiği duyguya sürekli kaygı denir (Öner ve Le Compte, 1998).

Sürekli kaygı; stres yaratan durumun tehlikeli ya da tehdit yaratan bir durum olarak algılanması ve bu tehditlere karşı, durumluk duygusal tepkilerin yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanmasıdır. Aynı zamanda sürekli kaygı, bireylerarası farklılık gösteren bir kişilik özelliğidir. Sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, düşük olanlara göre stres yaratan durumları daha çok tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılama ve tepkide bulunma eğilimindedirler (Özgüven, 1994).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beden Eğitimi

Beden eğitimi kavramı “Bireyin beden sağlığına ve ruhsal haline bağlı şekildeki niteliklerinin daha gelişmiş duruma getirilebilmesi, kişiliğinin oluşturulabilmesi, ulusal bakımdan kuvvetli, toplumsal açıdan ortak tutum ve davranış yetilerinin kazanılması konusunda destekleyici olan plan dahilinde ilerleyen eğitim etkinlikleridir”. Beden eğitimi “Bireyin psikolojik ve fiziksel sağlık durumunu iyileştirmek için bireyin bütünlük ilkesine bağlı tüm davranışlarının öğretilmesidir” olarak açıklanmaktadır (Uluşık, 2016). Beden eğitimi, bireyin çalışmaya karşı sergilediği davranışlar ve bu davranışlar sonucunda oluşan yetenekleri anlama, bu yeteneklerin gelişmesine imkân sağlama ve koruma durumunun bir basamağıdır (Karanfilci, 2000).

En sade ve düz anlamıyla beden sözcüğü fiziksel güç, dayanıklılık, sağlık, şekil ya da görüntü biçiminde, bireyin vücuduna dair özellikleriyle alakalı anlamlara gelir. Burada bulunan eğitim sözcüğüse sistematik talimatlar, antrenman veya bazı özel görevlere hazırlık manasına gelir. Burada bulunan iki sözcüğün bir araya gelmesi sonucunda ise sistematik talimatlar, fiziksel yeteneklerin gelişmesini sağlamak için faaliyetler, fiziksel faaliyetler ile ilişkili eğitim, gelişmesi için gereksinim duyulan etkinlik programları, kişinin fiziki bakımı ve bedenen var olan güçlerinin daha da gelişmiş hale gelmesiyle alakalı anlamları açıklamaktadır (Benjamin, 2015).

Beden eğitimi ile ilişkili faaliyetler, kişilerin aktif hareket içeren bir hayatının mevcut olması, motorsal yetenekleri kapsamında deneyimler kazanma, savaşma, takdir edilme, arkadaşlarıyla bir arada yer alma biçimindeki birtakım gereksinimlerini giderir. Beden eğitiminin asıl amacı, bireyin bilişsel, devinişsel ve duygusal gelişim seviyelerini en üst seviyelere çıkartmaktır. Beden eğitim, “bireyin fiziki, duygusal ve düşünsel bakımdan gelişmesini sağlamak ve tamamlamak, günlük yaşamın getirdiği koşullara uyu

sağlamak, ulusal duyguları güçlendirmek için ortaya konan sürekli antrenmanların tümüdür”. Beden eğitimi ve bunun yanı sıra spor etkinlikleri, kilo verme, sağlam bir bağışıklık sistemi, dolaşım ve solunumda iyileşme ve bunun yanı sıra bireye beslenme konusunda alışkanlık edinme gibi davranışlar kazandırır. Farklı spor branşlarına ait özellikler, teknikler ve stratejiler edindirilir. Beden eğitimi ve spor dersi bunun yanı sıra öğrencilere, fiziksel güzellik, öz benlik, güç, kuvvet, sağlık ve kendini fark etme gibi yetileri de sağlar (İrez, 2012).

Beden eğitimi kişinin fiziksel ve mental bakımdan sağlığını, fiziksel yeteneklerini geliştirme konusunda, gereksinim duyulması durumunda ortam koşullarına ve ortakların özelliklerine uyumlu biçimde esneklik sergileyebilen, katılımcı olan kişilerin istekleri dâhilinde farklılaştırılması mümkün olan, kendine özel kuralları mevcut olan, spor çevresinde gerçekleştirilen çalışmaların tümünü kapsar (Aracı, 2001). Beden eğitimi kişilerin fiziksel açıdan gelişmesini sağlayan ve mental sağlığını önemseyerek mutlu bir vatandaş haline gelmesini sağlayan bir çeşit eğitimidir (Kale ve Ersen, 2003). Bu ders yaşama daha pozitif bir pencereden bakan, kendi kendine yetebilen bireyler meydana getirmeyi amaçlar. Bu amacı ortaya koyarken, bireye ait hâlihazırda var olan değer yargılarını korunarak, insanlık için yararlı kişiler meydana getirmeyi ister. Beden eğitimi, jimnastik, spor ve oyunun bütün sallarını kapsar. Beden eğitimi, kişilerin sezgisel, bilişsel ve psiko-motor açılardan gelişmesini sağlayan bilim dalıdır (Açak, 2006). İçinde yer aldığımız dönemin gerektirdiği yenilikçi eğitim sisteminde beden eğitimi, bedensel etkinlikler vasıtasıyla öğrenenlerin gelişmelerine ve daha olgun hale gelmelerine aracı olan eğitim sistemlerinin bütünleştirici bir yanının olduğunu ifade etmektedir (Darst ve Pangrazi, 2009).

2.2. Stres

2.2.1. Stres Kavramı ve Tanımı

Stres, Latince’de yer alan *estrictia* sözcüğünden türetilmiştir. 17-19. yy’da Stres kelimesi, “zor, dert, elem, ıstırap, sıkıntı, bela, yıkım, sıkıştırma” şeklinde farklı anlamlarda akıllarda başka başka anlamlara gelen cisimlere, insanlara, uzuvlara ve mental durumlara karşılık gelecek şekilde kullanılmıştır. 1956’da stres sözcüğü Hans Selye tarafından, “bedensel yapıya yüklenen olağan ve kendine has bir anlamı olmayan

hevese karşın, fizyolojik bir tepki” olarak açıklanmıştır. Matteson ve Ivancevich tarafından ise stres kavramı, “bireyin kendisine ait bedensel ya da ruhsal etki yaratan olağan bir hareketlilik, canlılık ya da vaka sonucunda meydana gelen bireysel özellik, nitelik ya da psikolojik süreçler vasıtası ile yansıtılan bir çeşit benzerlik tepkisi” biçiminde açıklamışlardır (Güney, 2013). Bunların yanı sıra stres, birey, cisim veya organların bedensel ya da ruhsal bakımdan bahsi geçen tepkiler ile şeklinin korunamaması şeklinde ifade edilebilir.

Stres kavramı Lazarus tarafından; “varlıkların tümüne dert yaratan ve neticesinde bir sonuç meydana getiren ve tavırlar üzerinde oldukça ciddi etkisi olan bir vaka” olarak ifade edilmektedir. Lazarus stres durumunun işçiler üzerinde yarattığı etkileri denemiş ve çalışanları yüksek bir motivasyon ile harekete geçmelerini sağlayarak stres altında bulduklarında normalden çok daha fazla verim elde edilebileceği neticesine varmıştır (Lazarus, 2006). Lazarus tarafından ortaya konan bu çalışmalar sonucunda, bireylerin aynı şartlarda ve ortamda aynı stres kaynağı bulunduğunda birbirinden farklı tepkiler ortaya koyduklarını ve stresin pozitif neticeler ortaya koymak ve verim düzeyini yükseltmek için tercih edilebileceğini ifade edilmiştir.

Cüceloğlu ise stres kavramını, “kişinin sosyal ve fiziki çevresi tarafından maruz kaldığı negatif şartlar dolayısıyla, fiziksel, mental ve psikolojik sınırlarının daha da ötesinde sarf ettiği çaba ve gayrettir” (Cüceloğlu, 1994). Fried tarafından 1980’de, stres meydana geliş biçimine göre üç ayrı seviyede açıklanmıştır: Akut, felaket ve günlük stres. Korkutucu ya da travma meydana getirecek bir duruma ya da olaya karşın meydana gelen stres hali akut stres şeklinde ifade edilmiştir. Bütün canlı varlıklar üzerinde etki gösteren, sel, tsunami, deprem ya da volkanik patlamalar şeklindeki doğal felaketlerin yol açtığı stres hali ise felaket stresi şeklinde ifade edilmektedir. Bireyleri stres bakımından oldukça baskı altına sokan ve normal hayat içinde mevcudiyetini sürekli şekilde hissettiren stres ise günlük stres şeklinde açıklanabilir (Fried, 1980). Cüceloğlu ve Fried tarafından ortaya konan tanımlara bakıldığında, stresin bireysel sebeplerden kaynaklanabileceği gibi çevresel şartlardan da meydana gelebileceği görülmektedir.

Bugün, bireyler hangi mesleği icra ediyor olurlarsa olsunlar, yaşamlarının oldukça büyük bir bölümünü yetenekleri, eğitimleri, yaratıcılık özellikleri ve geriye kalan emekleriyle bireysel sınırlarının ötesine çıkmaya ve amaçlarına ulaşmaya çalışarak

sürdürmektedirler (Zayimoğlu, 2011). Bireyler devlette, özel sektör içerisinde veya bağımsız biçimde çalışıyor olsalar da stres faktörü ile neredeyse her an karşı karşıya kalmaktadırlar.

Pek çok faktör, bireylerin gerek iş hayatlarında gerekse özel hayatlarında belirsiz durumlarla yüz yüze gelmelerine neden olabilir. Bu durumlardan birkaçı aşağıda verilen şekilde açıklanabilir (Aytekin, 2009);

- Teknolojik gelişim,
- İletişim ağı,
- Artan rekabet koşulları,
- Ekonomik buhranlar,
- Artan işsizlik,
- Fiyatlar genel düzeyindeki sürekli artış,
- Yüksek faiz,
- Siyasi karışıklıktır.

Aynı zamanda bireylerin çevre ile ilişkili kirlenmeler sonucunda sağlık problemleri ile karşılaşmaları, bedensel ve ruhsal açıdan tükenmelerine yol açan ulaşım sorunları, devletlerin sosyolojik nitelikleri ve bu niteliklere bağılı şekilde yaşam şekillerinde kararsızlık ve dengesizliğe yol açan globalleşmenin hızla artması şeklinde sıralayabileceğimiz faktörler, işçileri devamlı olarak negatifliğe doğru sürüklemektedir. Nitekim işçiler, stres faktörleri ile bir arada hayatlarını sürdürmektedirler (Aytekin, 2009). Bireyler stres ortamlarından uzaklaşmak için çabalasalar da esasında stres, yaşamın vazgeçilmez bir parçası olmuş durumdadır.

Stres sözcüğü, bireyin aklında çoğunlukla negatif bir algı yaratmaktadır. Fakat stres, iş hayatında oluştuğu çevre ve şartları sonucunda bazen olumlu bazen de olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Durumsallık yaklaşımı bağlamında, stresi, koşullara, bireylere ve yönetici olan kişilere bağılı şekilde farklılık gösterebilecek şekilde yararlı veya zararlı biçiminde değerlendirmek gerekir. Örnek olarak, ceza verilecek bir işçinin yaşadığı stres kötü olarak ifade edilebilir. Ancak ödül verilecek olan ya da terfi edecek bir kişi tarafından deneyimlenen stres iyi şekilde isimlendirilebilir (Güney, 2012).

Stres etkileri olarak ise, şartlar, durum ve bireysel nitelikler şeklinde birbirinden farklı etmenlerin etkisi altında düşünölmelidir.

Stres bireyin bulunduğu çevreye bağlı şekilde değişebilir ve farklılık sergileyebilir. Stres yaşandığında bireyin tepkileri içinde yer aldığı çevreye uyum sağlayabilmesini veya uyum sağlayamamasına neden olabilir. Stres sadece psikolojik değildir. Bunun yanı sıra stres kaynaklı fiziksel rahatsızlıklar da meydana gelebilir. Kurumlarda yönetici olan insanlarda stres çok daha fazladır. Çünkü daha fazla olan disiplin, sorumluluk bilinci ve kişileri kontrol etmenin oldukça zor bir iş olması ve bu durumu idare etmeye çalışmak daha fazla strese yol açabilmektedir. (Güney, 2013). Yönetici vasıflı bireylerde yaşanan stresin işçilere yansması ise kaçınılmaz bir durumdur. Stresli bir yönetici, istese de istemese de stres kaynağını işçilerine aktarabilir.

Üstte verilmiş olan ifadelerden de yola çıkılacak olunursa stres olgusunu, farklı faktörler sonucunda bireylerde oluşan mental veya bedensel reaksiyonlar şeklinde açıklamak mümkündür. Yaşamın bir bölümü olarak değerlendirilen stres her durumda negatif neticelenmemektedir (İlker, 2019). Eğer stres iyi şekilde yönetilebilirse pozitif neticelerle de sonuçlanabilir. Stresi negatif pencereden değerlendirdiğimizde aklımızı ve bedensel kuvvetimizin azalmasına yol açar, yaşama olumsuz pencereden bakmamıza neden olur ve olumsuz bir ruh hali takınılmasına neden olmaktadır (İlker, 2019). Olumlu stres kavramıysa, amaca giden yolda zaten mevcut olan potansiyelin yeterli şekilde kullanılmasını ve bu tatminin hissedilmesine olanak tanır. Dolayısıyla, daha az yoğun ve kısa süreli olmak şartı ile bir miktar stres kişi için gereklidir.

2.2.2. Stresin Önemi

Stres bireyin bedensel, mental ve sosyal çevresinde yaşanan farklılıklar neticesinde meydana gelir. Bireyin hayatındaki denge faktörlerinde değişim yaşanması, bireyin bireysel denge durumunda da değişimlere neden olmaktadır. Bireyde biyolojik, sosyal, psikolojik denge olarak sıralanacak şekilde üç çeşit denge mevcuttur (Seyhan, 2007).

- **Biyolojik Denge;** bireyin bedeni ile ilişkili olan denge şeklidir.
- **Ruhsal Denge;** bireyin duygusal, düşünsel ve davranışsal tutumları içerisindeki denge durumudur.

- **Sosyal Denge;** bireylerin, toplulukların ve toplumların beraber uyumlu şekilde hayatlarını sürdürmeleri için ihtiyaç duyulan dengedir.

Seyhan (2007) tarafından gerçekleştirilmiş olan denge sınıflandırması içerisinde bütün dengeler içerisindeki kalıcı olmayan veya kalıcı farklılaşmalar ve bozulmalar sisteme ait sürekliliği, canlılığı ve gelişimi sağlamak için koruma araçlarını aktif hale getirmektedir.

Aynı çevre içerisinde aynı stres kaynağından etkilenen insanlar, stresten aynı oranda etkilenmezler. İşinde gerçekleştirdiği herhangi bir yanlıştan ya da eksiklikten dolayı ikaz alan bir işçi için stres kaynağı kimi zaman kalıcı kimi zaman da kalıcı olmayan bir etkiye neden olabilir. Diğer bir işçi için ise aynı durum, görevini doğru ve tam yapması için bir motivasyon yaratabilir. İş ile ilişkili bir stres kaynağı işçilerden birini başarıma anlamında daha da motive hale getirirken, diğer bir işçinin görevinden uzaklaşmasına, devamsızlık yapmasına veya işi yavaşlatmasına yol açabilir. “Stres meydana getiren uyarıcılara karşı ortaya konan tepkiler, mücadele tekniği, olayın algılanma şekli ve bilişsel hal değerlendirmesi, sosyal destek durumuna, bireysel özelliklere göre değişmektedir” (Anderson ve Plecas, 2002). İnsanlardan her birinin, kişiliği ve olaylara verdiği tepkiler değiştiği için her bir bireyin birbirinden farklı yollarla motive olacağı unutulmamalı ve değişik biçimlerde tepkiler ortaya koyabileceği bilincinde olunmalıdır.

2.2.2.1. Stresin çalışanlar açısından önemi

Stres, örgüt kapsamında çalışan insanlar içerisinde yayılabilir. İşçiler en başta kendi aileleri olmak üzere toplum içerisinde birbirinden değişik yer ve biçimlerde sorumluluk alan belirli bir statüye sahip bireyler olarak karşımıza çıkmaktadır. Söz konusu sorumluluk ve sahip olunan statüler işçilerin bireysel karakterlerine de yansımaktadır. İnsanların strese karşı değişik çevreler içerisinde değişik tepkiler ortaya koyabileceklerine ve aynı stres üreticisine karşı birbirinden farklı bireylerin ortaya koyacakları tutumların ve herkesin algılamış olduğu stres düzeyinin değişeceğine daha önce ifade edilmişti. Strese neden olan kaynağın ve algılanan stres düzeyinin yoğunluğunun fazla olması kimi hallerde işçilerde ciddi ve kalıcı hasarlanmalara neden olabilmektedir. Yoğunlukla stres yaşayan işçilerin iş verimlerinde azalmalar olduğu ve işlerinde de başarısızlık yaşadıkları gözlemlenmektedir. Fakat söz konusu durum işçinin

karakteri ve stres ile savaşabilme hususunda kendini bireysel olarak geliştirmesi ile ilişkili olacak biçimde değişebilir. İşçilerin karakteristik özellikleri stres yaşadıklarında ortaya koydukları tutum ve davranışlar ile uyumlu bir şekilde gerçekteşmektedir (Yöndem, 2006). İşçilerden kimisi, iş hayatında yüz yüze gelecekleri stres kaynağına karşın hazır olur. Bazı işçiler ise bu duruma hazırlıklı değildir ve verim seviyelerinde azalmalar olduğu görölmektedir. Bahsedilen durum strese neden olan olayları algılamaları, kendi kendilerini bahsedilen hususta hazır hale getirmeleri, eğitmeleri ve tepkilerini meydana getiren karakter yapılarında bulunan farklılıklardan dolayı olmaktadır. İşçilerin durumları algılamaları ve stres karşısında gösterdikleri tavırlar aynı oranda farklılık gösterdiği görölmektedir (Yöndem, 2006).

Karakteristik özelliklerin stres ile karşılaşıldığında ortaya konulacak olan tepkiler üzerinde etkili olduğu açıktır. Örnek olarak, “sert” bir kişiliğe sahip olan insanlar stresi yaratan kaynağa karşı sert biçimde tepki gösterirken, daha “yumuşak” karakterli insanlar stresle karşılaştıklarında daha narin ve kırılgan özellikler gösterebilirler (Graham, 2002).

Karakter, bireyin stres ile karşılaştığında mevcut olan olanaklarını kullanarak stres karşısında ne şekilde bir tepki ortaya koyacağı konusunda belirleyici olur. Dolayısıyla, karakter özellikleri ve bireysel özelliklerin stresten sakinme konusunda bir gösterge niteliği taşıdığını söylemek mümkündür. Stres, işçilerin örgütte veya örgüt çevresinde meydana gelen değişiklik, farklılık ve gelişimlere kişisel ve örgütsel kabiliyetleri kullanarak ne şekilde tepki göstereceğini öğretmeyi amaçlayan bir süreçtir. Son dönemlerde iş hayatında ciddi değişiklikler yaşanmıştır. Savunulan, talep edilen ve algılanan değerlerde örgüt ve işçiler açısından değişimler meydana gelmiştir. Teknolojik gelişmeler vasıtası ile ortaya çıkan kolaylıklar ve yeni olgular bireylerin kendi içlerinde birbirlerinden uzak hale gelmelerine neden olmuştur (şimşek ve Çelik, 1998).

İşçilerin örgütte veya örgüt dışında kalan diğer grup üyeleri ile aralarındaki iletişim, o grubun kuralları kapsamında olmalıdır. Söz konusu kurallar bireyin tutum ve davranışlarını yönlendirmelidir. Bu nedenle örgüt içerisinde iş görenlerin etkileşimi ve iletişiminin pozitif olması bireyin ve örgütün sağlığı bakımından oldukça önem arz etmektedir. İşçilerin bireysel arzuları ve talepleri değil de örgütün istediği tavırları ortaya koyma mecburiyeti stres kaynağı olabilir (Yates, 1989).

İşçilerin örgüt veya grup içerisindeki diğer işçiler ve yönetici olan kişiler ile kurdukları iletişimleri, birey ve kontak miktarı ile aynı orandadır. İşçiler ve yönetici olan kişiler içerisinde bulunan statü farkı ve hiyerarşi kurulan iletişimin çeşidini belirler. Kurumun genel müdüründen başlayarak en alt düzeyde çalışan kişiye varana kadar listelenen bir hiyerarşi kapsamında iletişimin ne şekilde olacağı işletmeyi yöneten bireyler vasıtası ile tespit edilir. İşçilerin söz konusu hiyerarşi içerisindeki yeri kendi altında ve üstünde çalışanlara karşı görev ve yükümlülüklerini de ifade eder (Tengilimoğlu ve Okutan, 2002). İşçilerden her birinin yükümlü olduğu bir üst çalışanı olmaktadır. İşçilerin üstleri ile mevcut olan kontaklarının sağlıklı olması stres bakımından olumlu neticelere neden olacaktır.

Kurumların bazılarında işçiler içerisinde mevcut olan iletişim, örgütsel bağlılığın da gelişmesini sağlar. Yönetici olan kişilerin ve iş görenlerin birbirlerini iyi şekilde anlamaları, karşılıklı gereksinimlere doğru ve olması gereken şekilde yanıt vermeleri bireylerin ve örgütün verim düzeyini yükseltir. Söz konusu durum da bahsedilen örgüt içerisinde bir ekip ruhunun meydana geldiği anlamına gelir (Losyk, 2006). Bunun yanı sıra söz konusu durum kurumda etkinliklerin yanında örgüt içerisindeki etkileşimin ve böylece ilişkilerin stratejik açıdan kurumun amaç ve hedefleri kapsamında doğru biçimde ilerlediği anlamına gelir. İşçilerin işleriyle ilişkili problemlerinin azalmasına ya da çözüme ulaşmasına yardım eder (Aydın, 2004).

Kurum içerisinde maaş, çıkar, terfi, kuvvet mesafesi şeklindeki hususlarda ortaya çıkan çatışmalar işçileri, güvensizlik, yardım sakınma, yalnız bırakma ve verimde azalma biçiminde neticelerle kendisini gösterir. İşçilerde adaletli ve eşit olmayan faaliyetlerin örgütsel değerlendirmelerin mevcut olduğu fikri oluştuğunda, işten tatmin olmama ve bunun sonucunda örgüte bağlılık konusunda azalış yaşanır. Farklı şekilde gözlemlenen gruplaşmalar ve değişik politik tutumlar sonucunda ise iş ahlakına ve bilincine ters durumlar gözlemlenebilir (Özkalp, 1989).

İşçilerin bireysel dengelerinin düzensizleşmesi, örgüt içerisinde yayılır ve ilk önce diğer işçilerin ve daha sonra da örgüt içerisindeki dengelerin değişmesine neden olabilir. Bu da örgüt havasının kirlenmesine neden olur. Örgüt içerisinde oldukça gergin ve stresli bir ortam meydana gelir. Söz konusu durum da devamlı ve olağan bir stres kaynağının

oluşmasına neden olur (Artan, 1986). Benzer biçimde örgütsel dengenin değişmesi de işçilerin dengelerinin değişmesine yol açıp yine stres oluşmasına neden olabilir.

İşçilerin karakteristik özellikleri beraberinde örgütte meydana gelen adaletsiz faaliyetler, yönetici-işçi çerçevesinde kurulan iletişim sorunları, işçilerin kendilerini örgütte değersiz hissetmeleri şeklindeki etmenler de en başta işçiler olmak üzere örgütte yer alan bütün çalışanların da stresten etkilenmesine yol açabilir.

2.2.2.2. Stresin yöneticiler açısından önemi

Kurumlarda yönetici olan kişilerin sorumluluklarının en başında altlarında çalışan kişileri, işletme amaçlarına, felsefesine ve kültürüne göre idare etmek gelir. Kimi hallerde yönetimde yer alan kişiler ve çalışanlar içerisinde kurulan ilişkilerde negatif durumlar yaşanması oldukça kaçınılmaz bir durumdur. Yönetimdeki kişilerin bireysel yetkilerini kullanma stilleri ve yöneticilik politikası içerisindeki faaliyetler işçilerde negatif yargıların meydana gelmesine yol açabilir. Otorite ve güç üstler ve astlar içerisinde problem yaratabilecek kavramlardır. İşçilerin karakter ve bireysel nitelikleri de yönetimdekilerin taleplerinin dışında bulunabilir. (Artan, 1986).

Bugün küçük veya büyük işletmelerin tamamı, işe alacağı veya halihazırda çalışmakta olan işçilerine işletme içerisindeki görevlerini çok daha iyi şekilde yapmaları için bazı eğitim programları hazırlamakta ya da spesifik programlara gitmelerini sağlayarak onların bilgi almalarına ve verim düzeyleri yüksek hale gelmelerine olanak tanımaktadır. Eğitimin önemini anlayan bu şekildeki kurumsal örgütler hem işçisine yatırım yapar hem de meydana gelen değişim dolayısıyla işçilerinin söz konusu eğitime uyum sağlamasını ve kurumda meydana gelebilecek uyumsuzluk havasının bertaraf edilmesini amaçlamaktadır. Eğitim, her geçen gün sistemli bir duruma gelmektedir. İşçilerin ise devamlı öğrenme alışkanlığı edinmesi bir gerekliliktir (Drucker, 1995).

Artış gösteren rekabet, en başta kurumdaki yönetici kişiler olacak şekilde kurumda çalışan herkes için oldukça ciddi bir tehlike anlamına gelmektedir. Kurumun rekabet içerisine girebilmek için kimi ekonomik ya da yönetsel sorunlara karşı direnmesi yalnızca işçilerin ve yöneticilerin fedakâr çalışmasıyla meydana gelebilir. İyi bir yönetici personelini öğrenen ve öğrendiği şeyleri diğerlerine aktaran bireylere

dönüştürmeyi amaçlamalıdır. Genel olarak bir yöneticinin iyi olabilmesi için altta verilmiş olan konuları iyi düzeyde bilmesi gerekir (Artan, 1986);

- İşletme büyüme politikası,
- Stratejik düşünme ile işletmeyi yönlendirme,
- Kendi işin gibi görmek,
- Yönetim konularında tam hâkimiyet,
- İşletmeyi global kabul ederek personeli buna göre işe almak ve yönetmek,
- Demografik yapıları ön planda tutmak.

Kuruma uymayan ve astlarına örnek teşkil etmeyen yöneticiler sıklıkla stres ile karşılaşır. Stresle karşılaşan bir yöneticinin ortaya koyabileceği davranışlardan birkaçı şu şekilde listelenebilir (Artan, 1986);

- Müşterinin giderek artan şikâyetlerine cevap verememek,
- Satışlara hâkim olamayarak rekabete dayanamamak,
- Meydana gelen değişimlere odaklanamamak,
- Yönetim giderlerin artmasına sebep olmak,
- İşletme teçhizatlarının kötü bir şekilde kullanılmasına sebep olmak,
- Artan iadeler ve kötü stok yönetimi,
- Artan iadeler ve durgun satış grafiğinin personele yansiyarak gerilim oluşturması,
- İşgücü yükünün artması.

Yönetici olan kişinin görevi çalışanını yetiştirmek değildir. Onun görevi yetişmiş olan çalışanı iyi bir şekilde yönlendirebilmektir. Stres, aşağıda verilen hususlarda yöneticiyi yanılığa sürükleyebilir (Artan, 1986);

- Stratejik planlamalarda hatalar yapmak,
- Mesleki konulara odaklanamamak,
- İşleri bir bütün olarak ele alamamak,
- Örgüt için var olan değerini gösterememek,
- Sonuç odaklı olamamak,

- Değişim sürecini iyi yönetememek,
- İşletme vizyonuna uyum sağlayamamak,
- İletişim ve etkileşimde eksik olmak,
- Kuralları uygulayamamak.

2.2.2.3. Stresin kurumlar açısından önemi

Globalleşmenin bir neticesi olarak, rekabetçi ve fazla çalışmaya bağlı bir iş hayatının meydana gelmesi stres etmeninin çok daha belli biçimde kendisini göstermesine yol açmaktadır. İş yaşamının bütün basamaklarında çalışan kişilere ve yöneticilere tehdit oluşturan çok sayıda tehlike mevcuttur. Zehirli özellikteki gazlar, sağlıklı olmayan iş şartları, hava kirliliği, kimyasal zehirlenme olarak sıralanabilecek ihtimaller strese neden olmaktadır (Özkalp, 2001). Biyolojik, sosyal ve mental stresin iş hayatına tezahür etmesi örgütsel stres olarak adlandırılabilir. Personele, örgüte ve örgütlerin kendi aralarında geçen ilişkilerindeki değişimler örgütsel stresin farklı boyutlarını oluşturmaktadır.

Bugün yönetim şekilleri değişik çalışma sistemlerinden meydana gelmektedir. Sektörlerin bazılarında düzenli ve devamlı çalışma yerine “part time ya da vardiyalı sistemler” şeklindeki iş düzenleri tercih edilmektedir. İşçilerin zamanının büyük bir kısmı iş yerinde harcamaları bazen hiyerarşik düzen içerisinde düzensizlikler oluşmasına, yönetici-çalışan arasındaki ilişkilide problemlerin meydana gelmesine ve işçilerin kendi içlerinde çatışmalar yaşanmasına yol açabilir. Organizasyonun sahip olduğu yapı ve işçilerin bireysel ailevi problemleri de stres kaynaklarının tetiklenmesine neden olabilmektedir (Gümüştakin ve Öztemiz, 2005). Mesai saatleri içerisinde sorumlu oldukları yöneticileri değiştiren personeller, işe ve yönetime uyum anlamında problem yaşayabilmektedirler. Bahsi geçen durum da çalışanların birbiri konusunda bilgi sahibi olmaması strese yol açabilmektedir.

“Kişi ve kurum arasındaki zorunlu iletişimden kaynaklanan ve her bir kişinin yapısal nitelikleri çevresinde tepkiye dönüşen bir kavram” kurumsal stres olarak açıklanabilmektedir (Arıkanlı ve Ulubaş, 2004). Personel ve yöneticiler arasında kurulan iletişimin başarısı, kurumsal stresin meydana gelişini engelleyebilecek bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır.

Akgündüz (2006) tarafından ifade edilene göre, kurumsal stres, “kişinin organizasyon içerisinde girdiği ilişkilerin her birinde meydana gelen bireysel mental ve bedensel yapısı kapsamında şekil alan tepkisel bir zincir”dir. İşçiler çalışma ortamının nitelikleri ve güçlüklerine karşı sosyal yaşamlarına kıyasla çok daha fazla stresle karşılaşır. İşe yeni giren kişiler belirli bir süre sonrasında işe uyum sürecinde birtakım problemlerle karşı karşıya gelirler. Burada bahsedilen problemlere çözüm bulmaya uğraşırken istemeden psikolojik ve bedensel manada sağlık sorunları ortaya çıkabilir. Stres, bireylerin mental yapısı üzerine etki ederek, bireyleri bedensel ve psikolojik açıdan negatif olarak etkilemektedir. Kurumların her birinde muhakkak stres kaynağı teşkil edebilecek durumlar ya da olaylar olabilmektedir. (Akgündüz, 2006). İşletmelerin, işe yeni giren çalışanına iş ile ilişkili stres kaynaklarına dair bir ön bilgilendirme yapması ve oryantasyon içerisinde personellere söz konusu hususlar konusunda eğitim vermesi stres halinin yaşanma ihtimalini daha az hale getirecektir.

Stres hususu ile ilgilenmekte olan bilim insanları, genel olarak stresle baş etme yöntemlerine yoğunlaşmıştır. Miller stres ile baş etme tekniği konusunda çalışmalar yapan kişilerden biridir. Miller, ortaya koyduğu deneylerinde stresin bedensel etkilerini azaltabilmenin tam anlamıyla olmasa da bir bakıma mümkün olduğunu göstermiştir. Miller, çalışmaları sonucunda ulaştığı çıktılar neticesinde, bir meşguliyet süreci dolayısıyla stres yüklü bir durumun sağlıklı olmayan etkisinin daha az hale getirebileceğini iddia etmiştir (Miller, 1979). Miller (1979) tarafından ifade edilene göre, şirket içinde stres düzeyini düşürmenin bir yolu, personele bireysel ilgilerinin dağılmasına engel olacak ve işleri üzerine odaklanabilecekleri sorumluluklar vermektir. İş saatleri, yöneticilerin değişmesi, personellerin örgütün sahip olduğu kültüre uyum sağlayamaması ve patronların aslarında meydana gelen iletişim problemleri şirket içerisinde strese neden olabilen bir kaynak olabilir. Örgütlerin bu şekildeki stres kaynaklarına çözüm bulmalarının güç olduğu hallerde, işçilerine stres ile baş etme teknikleri konusunda eğitim ve bilgi vermeleri, stres kaynağını bertaraf edilmesi dahi negatif neticelerini en alt seviyeye düşürebilmektedir.

2.2.3. Stres Türleri

2.2.3.1. Kısa Süreli Stres Türleri

Kısa süreli stres, insanların belirli bir stres kaynağına maruz kalıp, onunla kendi imkânlarıyla başa çıkma çalışmalarından sonra rahatlayıp gevşeyebildiği, gündelik iş hayatına devam edebildiği ve çok fazla etkilenmediği stres türüdür (Kırıcı, 2010). Strese neden olan durumlardan birkaçının net bir çözümü bulunamamıştır. Belli başlı iş problemleri ve maddi zorluklar, duygusal çatışmalar, ailesel sorunlar bunlardan sadece birkaçıdır. Bu tarz streslerin devamı bedensel işlevlerimizde tepki olarak ortaya çıkar ve kısa süreli streslerde bir artış gösterirler. Maalesef sorunlar çözülmez ve devam ederse, fizyolojik tepkilerimiz de daha fazla artış gözlemlenir. Bu sebeple stres azalsa bile, tam olarak stres öncesi düzeye dönmesi mümkün değildir. Ancak, bununla beraber sürekli bir kaygı, hayal kırıklığı ve üzüntü hissederiz (Kırıcı, 2010).

2.2.3.2. Uzun Süreli Stres Türleri

Uzun süreli stres, insanların strese sebep olan olaylara karşı mücadelesinde başarısız olması ve rahatlayamaması sonucunda stresin kademeli olarak artması ve sınırlarını zorlamasıyla var olan kaynaklarını tükettiği stres türüdür (Tekin, 2010). Çözülebilir kısa süreli stres türleri çok fazla oldukları zaman, uzun süreli strese sebep olabilirler. Örneğin, aile bireylerinizden biri hasta olduğunda, işinizde yapmanız gereken ödemeleri zamanında yapmadığınızda, önemli bir toplantıya geç kaldığınızda... Bu tarz stres kaynaklarının tamamı, üstesinden gelinebilecek streslerdir. Ancak, üst üste geldiklerinde sorun oluşturabilirler. Maalesef ki her bir stres kaynağı tek başına bedeninizin tepki göstermesine sebep olur. Kaygılı olursunuz, bedensel işlevleriniz artar (Kabul, 2016).

Uzun süreli stresi devamlı yaşayan insanlar, bedensel hastalığı veya ruhsal hastalığı sonucu zorunlu olarak durdurulamazsa, kronik olarak da adlandırılan bu stres örüntüsü kolay kolay aşılammaktadır. Kronik stresin zararlı etkilerinden korunabilmek için, bedenimizin strese gösterdiği fiziksel tepkilerin farkında olmalı ve bu tepkileri tanımalıyız. Kronik stres örüntüsünden kaçınmakla, uzun süreli stresle ilişkili olduğu bilinen bazı fiziksel ve duygusal sorunları yaşama riskini de azaltabiliriz (Kırıcı, 2010).

2.2.3.3. Olumlu stresler

Olumlu stres, kişinin yapmaktan zevk aldığı etkinliklerin oluşturduğu zorluklardan kaynaklanır. Bu stres türüne üniversiteyi kazanmak, aşık olmak gibi örnekler verilebilir (Pekerşen, 2015).

Bireyin karşısına çıkan güçlüklerle baş edebilmesi kadar zorlayıcı olan ve aynı zamanda ona güç ve enerji veren stres türüdür. Başka bir deyişle, bireyi kaygılandırmak yerine, istediği zor bir amaca ya da arzuya ulaşırken ona yaratıcılığını ortaya çıkarma imkânı sunan, doyum ve yaşama sevinci veren strestir. Olumlu stres, olumsuz stresin aksine bireyler ve örgütlere yarar sağlar. Stres seviyesinin düşük olması enerjiyi artırıp, çalışanı teşvik eder, yaratıcılığı canlandırır, çabayı artırır, çalışkanlık ve dikkate pozitif katkılar sağlar. Bunların yanı sıra olumlu stres, bireyin çevresindekilerle uyum içerisinde olmasına etki eder (Biricik, 2018). Bu bakımdan optimum düzeyde stres başarı için gereklidir.

2.2.3.4. Olumsuz stresler

Olumsuz stres ise istenmeyen ancak uymak zorunda olduğumuz durumlar olduğunda maruz kaldığımız strestir. Bu duruma ise ölüm ve fazla iş yükü örnek olarak gösterilebilir (Pekerşen, 2015). Bireyin yaşamında karşılaştığı güçlüklerle baş edemeyeceği kadar zorlayıcı olan ve onun direncini kıran strestir. Diğer bir ifadeyle, kişiye güvenini kaybettiren, yetersiz hissettiren, çaresizlik ve umutsuzluk duygularına sokan ve hayal kırıklığı yaratan bir stres türüdür. Olumsuz stres, bireylerin ve örgütlerin işlerinin aksamamasına neden olur. Orta seviyelerdeki stres, verimliliği ve üretkenliği artırırken, yüksek düzeydeki stresin çalışanların ruhsal ve fiziksel sağlığını bozan ve kendisine aşırı yüklenmesine neden olan olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olur (Biricik, 2018).

2.2.4. Stres Kaynakları

İnsan hayatında strese sebep olan faktörler, stres vericiler, stres nedenleri, stresörler, stres yapıcılar stres kaynakları olarak farklı isimlerle adlandırılmaktadırlar. Bireylerin fizyolojik ve psikolojik düzenini etkileyen her şey birer stres kaynağıdır. Genellikle strese neden olan faktörler bireylerin kişiliğinden, iş yaşamından ve çevresel unsurlardan kaynaklanmaktadır (Madenoglu, 2010).

Stresi kontrol altına almamız gerek bunu en önemli yolu ise stres yaratan kaynakları tespit etmektir. Stres kaynakları fark edilmez ise stresi kontrol altına almamız güçleşir. Yapılan araştırmalar neticesinde, kontrol edilemeyen stresin hem kişi hem de çevresi için ciddi sorunlar olabileceğini ortaya koymaktadır (Gbadamosi ve Ross, 2012). Stres kaynakları; bireysel, örgütsel ve çevresel olmak üzere üç temel grupta toplanabilir (Pekerşen, 2015).

2.2.4.1. Kişilik

Stresten etkilenme, kişiden kişiye değişmektedir. Kimi insanlar, diğer insanlara nazaran daha hızlı ve daha şiddetli alarm durumuna geçerek stresten çabuk etkilenmekte ve yıpranmaktadırlar, bazı insanlar ise daha yavaş ve daha geç alarm durumuna geçerler ve stresten biraz daha geç etkilenmektedirler. Benzer şekilde, kimi insanların stresten etkilenmeleri daha uzun sürerken, kimisinin de daha kısa sürer. Kişiliğimiz davranışlarımıza yön verir ve onları idare eder (Gümüştekin, 2005).

Belirli kişilik yapısı olan insanların strese karşı eğilimleri de farklı etkilenmektedir. İnsanların hayatını derinden etkileyen strese karşı bilinçli olunması ve önlem alınması, stresin daha iyi yönetilmesini sağlayacaktır. Strese yatkın bir kişiliği olan insan, tutum ve davranışlarında daha dikkatli olacak ve strese karşı çeşitli önlemler alacaktır. Stres oluşturan kişilik yapısının bilinmesi, bunlara karşı alınacak önlemlere ışık tutacaktır. Stresle kişilik yapısı arasındaki ilişkilerin araştırılması, stresin yönetilebilmesine ve denetlenebilmesine katkı sağlayacaktır (Durna, 2004).

Kişilik özellikleriyle stres arasındaki ilişki günümüze kadar birçok araştırmamanın konusu olmuştur. Bireylerde görülen baskın kişilik özellikleri olarak nevrotik yani içe dönük kişilik ile dışa dönük kişilik yapısının stresle olan ilişkisi incelendiğinde içe dönük olanların (katı, endişeli, ağırbaşlı, aşırı kontrollü, asosyal) dışa dönük olanlara (sosyal, iyimser, aktif, kaygısız) göre daha fazla stres eğilimli oldukları ortaya konmuştur (Erdem, 2014).

Kişilik özellikleri ile ilgili literatürde en çok kabul gören yaklaşım Friedman ve Rosenman'ın geliştirdikleri A ve B tipi davranış biçimleri teorisidir (Erdem, 2014). Kişilik analizi ve stres ilişkisinde ilk ciddi araştırmayı yapan, iki kalp cerrahı olan Roy Roseman ve Meyer Friedman tarafından 1960'da başlanmış ve on yıl sürmüştür. Bu

araştırmaya 31 ile 59 yaşları arasındaki 3500 den fazla erkek denek katılmıştır. Araştırmalar sonucunda kişilikler “A ve B” tipi olarak sınıflandırılmıştır (Tokur, 2011). Friedman ve Rosenman bu araştırmayla hangi tür kişilik özelliklerinin strese ve stresin olumsuz etkilerine daha yatkın olduklarını bulmayı amaçlamışlardır (Paşa, 2007).

Friedman ve Rosenman bu araştırmasına göre A tipi kişilik davranışlarına sahip olan insanların kalp hastalıklarına daha çok yakalandıklarını belirlemiştir. Bu çalışmaların sonuçlarına göre A tipine sahip insanlar B tipine sahip insanlara kıyasla kalp hastalıklarına yakalanma riski üç kat daha fazladır. Friedman ve Rosenman’a göre A tipi kişilik ile kalp rahatsızlığı arasında ciddi bir bağ vardır. Başka bir ifadeyle A tipi kişilik özelliğine sahip olmak kalp rahatsızlığına yakalanmak için bir risk faktörüdür (Yüksel, 2014).

A tipi davranış özelliğine sahip kişiler genelde benmerkezcidir. Hayatında sosyal aktivitelere katılmazlar, ailelerini ihmal ederler, tamamen işkoliktirler. Bildiğini okur, bildiğinden şaşmaz, bildiğini yapar, kafasının dikine gider. Bir sorunu başkalarıyla tartışmayı sevmezler. Yaptığı her işi ciddiye alarak yaparlar. Yarım iş bırakmazlar. Yalnız, aynı anda birçok işi yapmaya çalıştıklarından, enerjileri düşer. Her işinde titizlikle çalışıp hata yapmamaya özen gösterirler. İş özünden saptırıp ayrıntılara takılıp kalırlar (Paşa, 2007). Acele konuşurlar, diğer insanlar konuşurken onları dinlemez acele ederler, hızlı bir şekilde yemek yerler, sırada beklemeyi sevmezler, asla bir şeye yetişmek durumunda olmak istemezler, zamanı boşa harcamayı sevmezler, çok yavaş insanlara karşı sabırsızdırlar, dinlenmeye, gezmeye, arkadaşlarla sohbet etmeye veya keyif alıcı şeyler için fazla zaman ayırmazlar. Mücadeleyi ve yarışmayı severler (Tatlıoğlu, 2015)

B tipi davranış özelliğine sahip kişiler, A tipindeki kişilerin tam tersidir. Bu tip insanlar, katı kurallardan sıyrılmış ve esnektirler. Zaman problemi yoktur, rahat ve sabırlı davranırlar. Başarılı olmak konusunda çok fazla hırslı değildirler. Başkaları ile yarışa girmezler. Yaptıkları işleri zevk alarak yaparlar. İş hayatında rahat olmaları onlara suçluluk duygusunu hissettirmez. B tipi davranış özelliğine sahip insanlar, A tipi kişiliğine göre daha kolay yaşarlar. Oldukça açık ve rahattırlar. Konuşma tarzları bile son derece rahat ve sakin tondadır. B tipi kişilik, kendinden ve çevreden emin bir tiptir (Güçlü, 2001).

2.2.4.2. Yaş

Çalışanlar açısından strese neden olan faktörlerden biri de yaştır. Özellikle yaşla ilgili sorunların ortaya çıkmaya başladığı dönem, orta yaş ve yaşlılık dönemleridir. Bu dönemlerde bireysel değişimler yaşanmakta olup bu değişimler fiziksel ve zihinsel bakımdan gerileme yaşanmasına neden olan ve bir daha eskisi gibi yerine gelemeyecek olan değişimlerdir. Çalışanlarda, yaş ilerledikçe fazla mesailer daha zor gelmekte, genç olan çalışma arkadaşlarının temposuna ayak uydurmakta zorlanmaya başlamaktadırlar (Soysal, 2009).

İnsanların yaşları ilerledikçe çevresel ve psikolojik stresle başa çıkma güçleri de maalesef azalmaktadır. Bu dönemde, insan beyni, bilgiyi kullanmakta yetersiz kalmakta ve vücudunun değişimlere cevap verme kapasitesi düşmekte, stres katlanılmayacak kadar zorlaşmaktadır. Bu durumun birey üzerinde dengeleyici bir etkisi vardır. Bireyler yaslandıkça tecrübelerine dayalı olarak hırsları azalmakta, başaramayacakları sorumlulukları almamakta ve kendilerine gerçekleştiremeyecekleri hedefler koymamaktadırlar (Erdal, 2009).

2.2.4.3. Cinsiyet

Strese sebebiyet veren bir diğer faktörde cinsiyet olarak karşımıza çıkmaktadır. Son zamanlarda iş hayatına atılan kadınların daha fazla strese maruz kaldığı söylenebilir. Çünkü erkeklerin egemen olduğu örgütlerde çalışmaya başlamışlardır. İş hayatında bazı stres faktörlerine maruz kalan kadın çalışanlar, cinsiyet ayrımı, cinsel taciz, şiddet, aile ortamından ve iş ortamından gelen sorumlulukların birbiriyle çatışması olarak bilinirler (Soysal, 2009).

Cinsiyet kavramı, stres açısından ele alındığında büyük bir stres kaynağıdır. Kadın ve erkek yöneticilerin stres kaynakları genelde eşit düzeyde seyretse de, günümüze kadar yapılan incelemelere katılan erkek yöneticilerin, kadın yöneticilere nazaran daha yüksek düzeyde stres yaşadıkları tespit edilmiştir (Erdal, 2009).

Holmes ve Masuda'nın yaptığı sosyal uyum sınıflandırma ölçeğini içeren ampirik çalışmada; kadınların stres ölçüm değerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada kültürle bağlantılı, milliyet unsurunun cinsiyet rolüne bağlı stresi etkilediği de vurgulanmaktadır (Erdal, 2009). Jick ve Mitz'in yaptıkları

araştırmada, kadınlar erkeklere nazaran daha çok stres yaşadıkları ve erkeklerin ise, bedensel olarak daha çok rahatsızlandıkları görülmüştür (Kaya, 2007).

Cinsiyet faktörü aynı zamanda stresle başa çıkma yöntemleri açısından farklılığa neden olmaktadır. Ptacek ve arkadaşları (1992) tarafından yapılan çalışmada, stresle başa çıkma stratejilerinde cinsiyetler arası farklılaşmalar test edilmiş, bir takım üniversite öğrencisinin art arda 21 gün süren ve gün içinde kendileri için en fazla strese maruz kalan olayı hatırlamaları; olayı ne şekilde değerlendirdiklerini, hangi başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını ve bunların ne şekilde etkili olduklarına ilişkin algılarını, bu stratejileri hangi sıralamada kullandıklarını belirtmeleri istenmiştir. Araştırma sonucunda, erkeklerin “problem çözme odaklı”, kadınların ise, “destek arama ve duygusal odaklı” stratejilere daha yoğun bir şekilde yöneldikleri tespit edilmiştir (Akbağ, 2000).

2.2.4.4. Kontrol odağı

Bireysel stres kaynaklarından biri de kontrol odağıdır. Kontrol odağı kavramını 60’lı yıllarda Rotter ortaya atmıştır ve o günden bugüne kontrol odağı bir kişilik özelliğı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu teoride, insanlar yaşadıkları iyi veya kötü olayların nedenlerini algılama yönünden ayrılırlar (Çetin 2011).

İnsanların, yaşadıkları olayların nedenlerini nelere bağladıkları sosyal ve çalışma hayatlarında önemli sonuçlara sebep olmaktadır. Bazı insanlar, başlarına gelen her olayda, kendi davranışlarıyla, başarı ve başarısızlıklarıyla ilgili olduklarına inanırken, bazı insanlar ise kendi kontrolleri dışında gelişen şans ve kaderinin ilgili olduğuna inanmaktadırlar. Bu yönden oluşan bu farklılık birçok davranış şeklini belirlemekte, olayları kontrol ettiğine inanan insanları başarıya taşırken, diğer yandan her olayı şans veya kaderin etkisine inanan insanlar başarısızlığa ve psikolojik sorunlara götürebilmektedirler (Basım ve Şeşen, 2006).

2.2.4.5. Aile yapısı

Aile yaşamından kaynaklanan stresin önemli bir kısmı aile üyelerinin arasındaki ilişki şekillerinden kaynaklanmaktadır. Aile üyelerinin arasında meydana gelen geçimsizlik, anlaşmazlık ve kimi zaman da iletişimsizlik, aile içinde büyük sıkıntılara ve gerginliklere yol açar. Farklı nedenlere dayalı olan çatışmalar, kavgalar ve küsmeler aile

üyelerinin hepsini etkiler (Yıldırım, 2010). Yapılan araştırmalarda 90'lı yıllar da birçok insanın aile içindeki ekonomik durumunun da stres yaratan faktörler arasında olduğu kanıtlanmıştır (Kaya, 2007).

Çalışan aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerinde yaşanan sorunlar, gerek sosyal ve iş hayatlarında strese maruz kalmalarına neden olabilmektedir. Çalışan insanların hayatında belli başlı strese neden olan olaylara birkaç tane örnek verecek olursak: Aile üyelerinden birinin ölümü ve evli çiftlerin boşanması, çocukların anne ve babalarıyla olan iletişimsizlikleri, karı koca birbirlerinin üzerinde egemenlik kurmak istemesi, yaşamını sürdürdükleri konutlarında çıkan problemler sonucunda taşınma isteği, aile üyelerinin hastalığı gibi olaylar (Aytaç, 2009).

2.2.4.6. Ekonomik şartlar

İnsanların, hayatını devam ettirebilmek, refah düzeyini sağlayabilmek ve temel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için çalışıp gelir elde etmeye ihtiyaç duyar. Artık günümüzde daha lüks yaşamak insanları daha çok çalışmaya ve daha çok kazanmaya sevk etmektedir. Bu istek ve arzuların gerçekteşmesi için, ek is yapma ve mesaiye kalma istekleri strese maruz kalmak gibi sonuçlar doğurmaktadır. Ama insanların biyolojik yapıları ağır ve yoğun iş ritmine dayanamayabilir. Gelir seviyesinin düşük olması ekonomik şartlar içinde başlı başına bir stres kaynağıdır. Ekonomik beklentilerimiz de stres düzeyimizi etkiler. Mesela bazı insanlar kıt kanaat geçinirken ve bu geçim düzeyine razı iken bazı insanlar ise bu şartları kabul etmemeleri, üzerlerinde baskı oluşturup stres yaşamalarına neden olabilirler (Yıldırım, 2010). Ekonomik şartların, her durumda yani kısıtlı imkanlar veya zenginlik durumlarının her ikisinin de strese neden olabileceği unutulmamalıdır.

2.2.5. Stresin Belirtileri

Doğal olarak Stres, bazı belirtilere yol açmaktadır. Bu belirtiler psikolojik, fiziksel, davranışsal belirtiler olarak listelenebilir. Aşağıda stresin belirtileri detaylı şekilde verilecektir.

2.2.5.1. Stresin fiziksel belirtileri

Altta verilen etkiler stresin fiziksel belirtileri içerisinde değerlendirilir:

- Tansiyon yükselmesi/düşmesi
- Aşırı terleme
- Nefes darlığı
- Yorgunluk hissi
- Sindirim bozukluğu
- Mide bulantısı
- Baş ağrısı
- Alerji

2.2.5.1.1. Tansiyon Yükselmesi/Düşmesi

Stres yaşayan bir kişide meydana gelen en net fizyolojik sorun aniden tansiyon düşmesi ya da yükselmesidir. Vücut bir bütün şeklide çalışır. Bedenin herhangi bir kısmında ortaya çıkan problem bedenin diğer bir kısmı üzerinde etkili olabilir. Neredeyse ortaya konan tüm sağlık araştırmalarında, stresin tansiyonu etkilediği sonucuna varılmıştır. Tansiyon değişiminin yol açtığı en açık tehlike ise, kalp krizine yol açabilmesidir (Pehlivan, 2002). Şeker ya da tansiyonu olanların, kesinlikle stresten kaçınması gerekmektedir.

Yönetici olan kişiler, tansiyon hastalığı olan bireyleri stres ihtimali daha az olan bir yerde göreve vermeli i ve bu insanları olabildiği kadar stresten uzakta tutmalıdır.

2.2.5.1.2. Aşırı Terleme

Gündelik hayatta da dikkatli olan bir gözlemci, farklı stres öğeleri ile karşılaştığında da karakter özelliklerine bağlı olan değişiklikleri kolay bir şekilde algılayabilir. Stres kaynaklarına karşı olan tepkiler, karakter niteliklerine göre, kızarma, terleme gibi fizyolojik öğeler de olabilir. Buna ek olarak, değişik kişiler aynı tepkileri gösterebilir de verilen tepkilerin şiddeti değişiklik gösterir (Epstein, 2000). Stres yaşayan bireylerin normal bir kişiden çok daha fazla terliyor olması en açık niteliklerinden bir tanesidir.

Fakat bireylerde yaşanan fazla terleme, sadece strese bağlı da olmayabilir. Fazla terleme sorunu olan bireylerin baka başka sağlık sorunları da olabilir.

2.2.5.1.3. Nefes Darlığı

Nefes darlığı stres yaşayan bireylerde sıklıkla rastlanılan başka bir fizyolojik durumdur. Nefes darlığı, kalp ve damar problemlerine direkt etki eder. Felç ve kalp krizine neden olabilir (Yöndem, 2006). Nefes darlığı çoğunlukla belirsiz şekilde görünür ve çocukluk çağından itibaren ortaya çıkabilir. Kanı kalbe getirmekle görevli olan damarların, bu taşıma esnasında yaşanan küçük çaplı zarar almalarının bahsi geçen probleme neden olduğu düşünülmektedir. Söz konusu durumda damarlar yenilenmek ve daha iyi hale gelmek için bu yaraların üzerini taze olmuş bir doku ile kaplaması aracılığıyla çeperi daralmış damarların meydana gelmesine neden olur. Gerçekleşen bu durum çocukluk, gençlik, yaşlılıkta da devam eder (Baltaş ve Baltaş, 2002). Bireylerde nefes darlığı bedensel bir sorun da olsa mental açıdan bireyler üzerinde etkili olabilir.

Stres dolayısıyla meydana gelen nefes darlığına maruz kaldığını düşünen işçilerin, uzman kişilerden yardım almasının gerekli olduğu ve bu durum meydana geldiğinde daha sakin ve dinlendirici bir çevrede yere gitmelerinin gerekli olduğu akıldan çıkarılmamalıdır.

2.2.5.1.4. Yorgunluk Hissi

1908'de J.D. Dodson ve R. B. Yerken, Harvard'da yer alan bir fizyoloji laboratuvarında stresin çalışma performansını ne şekilde etkilediğine dair bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma sonucunda, başarıya ulaşabilmek için spesifik bir seviyede stresin gerekli olduğu ancak stres seviyesi yükseldikçe başarı düzeyinin de azaldığı, telaş, yorgunluk ve hataya düşme olasılığının yükseldiği belirlenmiştir (Ertekin, 1993). Yönetici olan kişiler, işçilerin strese karşı oluşturdukları tepkileri iyi analiz etmelidir. Bu noktada stresin verim düzeyini yükselttiği durumlar konusunda da açık ve net bilgi sahibi olmalıdırlar.

Stresin yol açtığı yorgunluk hali, bireyin yanı sıra örgütün de verim düzeyinin azalmasına neden olarak, yapılan görevin kalitesine göre hayati risklere ve dolaylı şekilde de olsa bireyin sosyal ve aile hayatının da bundan etkilenmesine yol açabilir.

2.2.5.1.5. Sindirim Bozukluğu

Sindirim sorunları, stres yaşayan insanlarda ortaya çıkan en belirgin hastalıklardan bir tanesidir. Stres altında kalan bireylerin kırılğan beden yapıları, bilhassa mide ve bağırsağın etkilenmesini kolay hale getirmektedir. Ortaya çıkabilen birtakım sorunlar;

ciddi karın ağrısı, ishal, reflü, mide krampı, ülser şeklindeki sindirim sisteminin yer aldığı çevrelerde yaşanan bir çeşit kas spazmlarıdır. Mide sindirim problemlerinde en önemli organ olarak değerlendirilir. Mide içerisinde yer alan salgı sıvıları ve mide tarafından oluşturulan asidik ortam, stres halinde meydana gelen dengesizlik nedeniyle bireyin bedeninin zarar görmesine neden olabilirler (Pehlivan, 2002). Midenin en temel düşmanının stres olduğu da herkesin bildiği bir gerçektir.

Fakat sindirim sistemi hastalık bulgularının kesinlikle stresten kaynaklandığını ifade etmek için doktor tarafından incelenmesi ve durumun teyit edilmesi ayrıca gereken kontrol ve tahlillerin yapılmasının gerekli olduğu da önemli olan bir konudur (Güler, 2013).

2.2.5.1.6. Mide Bulantısı

Mide bulantısı stres kaynaklı meydana gelen sorunlardan en göze çarpanıdır. Stres dolayısıyla ortama salgılanan adrenalin hormonu, direkt olarak mide üzerinde etki gösterir ve mide bulantısına neden olur. Stresin geçmesi halinde ise eski haline geri döner (Güney, 2001). Bazen de stres, mide bulantısı ile beraber ardından istifra yaşanmasına neden olabilir. Stres dolayısıyla meydana gelen mide bulantısı, istifra etmekle sonuçlandığında bireyin rahatlamasına yardımcı olacaktır.

Bireyler, ansızın gelişen olaylar karşısında ortaya koyacakları tepkileri kontrol etmekte zorlanırlar. Stres altında kaldıklarında mide ağrısına maruz kalmaları, fiziksel olarak problemler konusunda yeterli bilgiye sahip olmamakla bir araya gelince, çözümün fizyolojik veya mental olup olmadığı konusunda da bir kararsızlık yaşarlar (Güney, 2001).

2.2.5.1.7. Baş Ağrısı

Baş ağrısı da stres nedeniyle meydana gelebilen en sık problemlerden biridir. Stres yaşayan bireylerin sinir sistemleri içerisinde yer alan nöronlarda yaşanan aşırı hareketlilik hali baş ağrısı yaşanmasına yol açar. Stres dolayısıyla bireyin gergin olması ve gergin hallerde ortaya çıkan odaklanma durumu, bireyin çok hızlı düşünmesini ve hızlı ya da ani şekilde karar vermesini gerekli kılar. Alınan söz konusu ani kararlar kimi zaman negatif şekilde neticelenmekte ve bireyin hayatı üzerinde etkili olacak kararlar olabilmektedir. Bireylerin kendi çevrelerinde meydana gelen dengesizlik haline karşı

beden baş ağrısı üreterek buna bir tepki yaratmaktadır. Söz konusu hallerde yapılması gerekli olan dengesizlik görülen ortamdan ayrılmak orayı terk etmektir (Baltaş ve Baltaş, 2002). Stres dolayısıyla baş ağrısı meydana geldiğinde, stresin asıl kaynağından daha uzağa gitmek ve temiz hava almak bireyin kendini toplamasına yardım edecektir.

Stres dolayısıyla kendisini gösteren baş ağrılarının şiddeti, süresi, sıklığı ve nedenleri de kişiler arasında değişiklik gösterebilmektedir. Burada sözü edilen şikâyet, zayıf, kısa bir süre içerisinde geçen bir ağrı da olabilir. Ancak kimi zaman bu ağrı günlerce devam eden, sık ve şiddetli olabilir.

2.2.5.1.8. Alerji

Bir takım olağan üstü durumlara karşı ortaya çıkarılan ciddi tepkiler, bireylerin bedenlerinin narin olması dolayısıyla reaksiyonlara yol açabilir. Kırılgan vücutlarda meydana gelen alerji, bilhassa stres hallerinde çok daha etkili ve yoğun hale gelebilir. Kaşıntı, şişme ve kasılma stres dolayısıyla meydana gelen alerjinin en açık ve net özellikleri olarak değerlendirilir. Alerji hali kimilerinde bedenin bazı kısımlarında bölgesel kızarıklık biçiminde ortaya çıkmaktadır. Burada bahsedilen alerji hali bireyin bulunduğu fizyolojik dengesizliğin bir nevi yansımasıdır. Strese bağlı alerjik haller bize mental sağlık ile bağışıklık sistemi arasında gerçek bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Güney, 2001).

Strese maruz kalma dolayısıyla meydana gelen alerjik reaksiyonlar bir çeşit kısır döngü içerisine de girebilir. Stres altında kaldığında ortaya çıkan alerjik reaksiyonlar, stres hali bittiğinde, alerji dolaylı yeniden bir stres kaynağı meydana getirebilir.

2.2.5.2. Stresin davranışsal belirtileri

Stres dolayısıyla ortaya çıkan davranışsal belirtilerini arasında altta verilenler gösterilebilir;

- Uyuma isteği
- Uykusuzluk
- Yemek yemede artış
- İştahsızlık
- Sigara ve alkol kullanımında artış

2.2.5.2.1. Uyuma İsteği

Kişiler stresli hallerde bazen uykusuzluk problemleri ile karşı karşıya kalırken bazen de çok fazla uyku ihtiyacı duyabilirler. Bireylerin bir kısmı stres halinde başlarına gelen endişe, gerilim ve zorluklardan kaçmak ve uzaklaşmak için uyumak isterler ve bunu kendileri için bir kaçış olarak değerlendirirler (Pehlivan, 2002). Bahsedilen gibi durumlar söz konusu olduğunda uyumak, stresi yayan kaynaktan uzaklaşma konusunda alınan basit bir önlem olarak da değerlendirilebilir. Fakat uykudan uyanıldığı anda problemlerin hali hazırda mevcut olması bireyi çok daha fazla strese sürükleyebilir.

Stres bireylerde fazladan bir tutum ve davranış yükü yaratır. Bu nedenle, bireylerin bilinçaltında stres halinden kaçma tepkisi olarak uyuma arzusu oluşabilir. Bireylerin uyku gereksinimi buldukları stres çevresinde de artış sergiler (Güçlü, 2001).

2.2.5.2.2. Uykusuzluk

Uyku düzensizliği strese maruz kalan insanlarda ortaya çıkan en ciddi davranışsal belirtilerendir. Bireylerde, problemlerden uzaklaşma ve sorunları görmezden gelme çabası neticesinde fazla uyuma arzusu veya hissedilen huzursuzluk dolayısıyla uykusuzluk meydana gelir. Uykusuzluğun kronikleşmesi, "insomnia" adı verilen uykusuzluk hastalığına ve bu gibi farklı sağlık problemlerine neden olur. Genel uyarılmışlık durumunun en alt seviyede bulunduğu anda uyku hali ortaya çıkar. Bu sözü edilen genel uyarılmışlık durumunun en yüksek düzeyde bulunduğu durum ise stres olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle strese maruz kalan bireyde uykuya dalma oldukça güç bir hale gelir ve uyku bozuklukları meydana gelmektedir (Çiğdemim Eğitim Çevre ve Dayanışma Derneği). Uyku bozukluğu, uykusuzluk çeken kişiler bedenen ve mental açılardan dinlenme gerçekleştirmediklerinden iş hayatlarında elde ettikleri verim de azalmaktadır.

Stres dolayısıyla meydana gelen uykusuzluk, stres faktörünün yok olması ile eski halini alabilir ve düzelebilir. 6 aydan daha fazla süren durumlar kronik uykusuzluk olarak değerlendirilir. Bu durumlardaysa uykusuzluğa yol açma ihtimali olan sorunları incelemek ve araştırmak gerekir.

2.2.5.2.3. Yemek Yemede Artış

Yemek düzeninin değişmesi ve kimi zaman artış yaşanması davranışsal bir bozukluk olarak değerlendirilir. Kaygılı ve sıkıntılı süreçlerde, bireyde mutluluk hormonu olarak da bilinen “serotonin” hormonunun salgı düzeylerinde değişmeler ve bilhassa düşüş gözlemlenir. Birey bilinçsiz şekilde serotonin salgısını kontrol edebilmek için sık sık atıştırmaya, yemek veya tatlı türevi besinler tüketmeye başlar. Bahsedilen durum kronikleştiğinde ise, fazla kilo alma ve obezite gibi problemler ve bu nedenle de bireyin bedensel olarak ciddi hastalıklara kapılmasına neden olabilir (Erdal, 2009). Bahsedildiği gibi aşırı miktarda beslenmek bir çeşit kendini koruma mekanizması olarak belirmektedir.

Bireyler yemek yerken, ağızlarını, ellerini ve beyinlerini meşgul eder. Bu sayede stresin ana kaynağından uzak hale gelmek veya strese yol açan kaynak konusunda düşünmeyi bırakmış olurlar. Fakat stres ile bu tarzda baş etmeye çalışmak, daha ileriki dönemlerde ortaya çıkabilecek ciddi sağlık problemlerinin ana sebebi olabilmektedir.

2.2.5.2.4. İştahsızlık

Ortaya konan bir çalışmadan elde edilen bulgulara göre kronik hale gelmiş olan depresyonun belirtileri içerisinde en sık karşılaşılan iştahsızlık durumudur. Bireyler, stres ile karşılaştıklarında, yemek yeme isteğinde azalma görülebilir. Kişilerin çalışma ortamlarında veya sosyal hayatlarında başlarına gelen olumsuz durumlar, çevreye ve değişim gösteren ortam şartlarına adapte olamamaları, etraflarındaki kişilerden sevgi alamamaları, devamlı çatışma psikolojisinin aktarılması ve bunun yanı sıra sık sık kavga ve çatışmaların meydana gelmesi bireylerin sosyalliklerini engellemekte veya sosyal ilişkiler kurmalarından uzak hale gelmelerine sebep olmaktadır. Burada ifade edilen şekildeki durumlarda bireyler, devamlı halsiz, düşünceli ve mahzundurlar ve yemek yemek istemezler (Ergün, 2008). Kişi bedensel ihtiyaçlarını karşılamak için kendisini yemek yemeye zorlasa bile, içinde buldukları stres hali onların yemek yeme isteklerinin daha geride kalmasına neden olabilir.

Stres dolayısıyla meydana gelen iştahsızlık nedeniyle düzenli beslenme alışkanlığı kaybedilir. Bununla beraber bedenin gereksinim duyduğu enerji miktarının sağlanması için lazım olan yiyecekler de tedarik edilmediğinden sosyal hayatın yanı sıra çalışma hayatında da bireyi güç duruma sokabilir.

2.2.5.2.5. Sigara ve Alkol Kullanımında Artış

Alkol, sigara ve buna benzer sağlığa zararlı maddeler, beyinde yer alan sinir ağlarını ve hücrelerinin üzerinde etki göstererek, bireyin rahatlama ve keyif almasını sağlar. Burada ifade edilen olay bireyde kalıcı olmayan kısa süreli bir rahatlama sağlamaktadır. Birey ise bu durumda stresten uzaklaştığını ve mental anlamda düzeldiğini zanneder. Fakat burada ifade edilen maddelerin hepsi, git gide bir alışkanlık haline almakta ve bireyde oldukça ciddi sağlık problemlerine yol açmaktadır (Kırel, 1993). Stres altında kalan kişilerin, stresten kaçmak için alkol ve sigaraya yaklaşmaları oldukça yaygın görülen bir durumdur. Stres, bireyleri maruz kaldıkları problemler karşısında savunmasız ve çaresiz duruma düşürerek, bu insanların psikolojileri üzerinde oldukça derin ve yıkıcı bir etki bırakır. Bireyin söz konusu durumdan uzaklaşmak veya kendisine sığınacak bir liman arama hissi, birey kendisi için en hızlı ve basit çözüm yolu olarak değerlendirilen alkole veya sigaraya doğru itmektedir (Kırel, 1993).

Stresi oluşturan asıl kaynaktan uzaklaşmak niyetiyle kullanılan fazla alkol ve sigara, daha sonra meydana gelebilecek ciddi bedensel problemler sebebi ile yine bireyleri stresli bir hale sürükleyebilir.

2.2.5.3. Stresin psikolojik belirtileri

Psikoloji üzerine stresin çok ciddi etkisi bulunur. Aşağıda verilen etkiler ise stresin psikolojik belirtileri olarak ifade edilmektedir:

- Geçimsizlik
- İşbirliğine yanaşmama
- Gerginlik
- Sürekli ve yersiz endişe
- Yetersizlik duygusu
- Yersiz telaş

2.2.5.3.1. Geçimsizlik

Stres dolayısıyla kendisini gösteren geçimsizlik probleminin en temel sebeplerinden bir tanesi öfke problemidir. Bireyler bireysel olarak yetersiz oldukları konuları ve bu yetersiz oldukları meseleler neticesinde meydana gelen aşağılık hissini öfke aracılığı ile

bastırma ve üzerini kapatma gibi bir savunma oluşturabilirler. “Çalışma alanında da stres dolayısıyla kavgacı ve öfkeli tavır ve davranışlar kişinin huysuz olmasına, iş ve diğer ilişkilerinin negatif şekilde etkilenmesine neden olmaktadır”. Bahsedilen davranış biçimi, örgüt içerisinde çalışan kişiler arasında doğru ve sağlıklı bir iletişimin kurulmasını ve düzeni negatif olarak etkilemektedir (Pehlivan, 2002). Kurum içerisinde ortaya çıkan geçimsizlik hali işçiler ve yönetici olan kişiler arasındaki uyumu ve bağlılığı da engellemektedir.

Çalışma ortamında mevcut olması gerekli olan en temel öğelerden bir tanesi huzurdur. Çalışma ortamında meydana gelen geçinememe de huzur ortamının korunmasını engelleyen en temel faktörlerden bir tanesidir. Yönetici olan kişilerin çalışma ortamını doğru şekilde analiz etmeleri ve geçimsizliğe neden olabilecek durumları engellemek amacıyla tedbirler almaları gerekmektedir

2.2.5.3.2. İşbirliğine Yanaşmama

Çatışma dolayısıyla meydana gelen negatif durumlar içerisinde; işçiler içerisindeki farklılıkları derin hale getirmesi, iş birliğine engel olması, işçiler arasında şüphe ve güvensizlik oluşturması, üretim ve verimlilik düzeyini azaltması söylenebilir. Bunun yanı sıra, gerginliğe ve endişeye neden olması, işçiler içerisinde destek sağlayıcı ve güvenilir bağların inşa edilmesini güçleştirmesi, tükenmişliğin yanı sıra stres meydana getirmesi, örgütsel iletişimde düşüş ve aksaklıklara neden olması, iş tatmini ve iş performansını azaltması, işten çıkışları ve işten kaçış miktarlarını arttırması, işçilerin motivasyon seviyesini azaltıp grup çalışmasına zarar vermesi şeklinde etkilerinin bulunduğu da bilinen bir gerçektir (Solmuş, 2004). İşbirliğini temel alan bir iş ortamının oluşturulması yönetici olan kişiler kadar işçilerin de emek harcamasıyla gerçekleşebilir.

Yönetici vasıflı bireyler, işçiler arasında iş birliğini temel alan bir ortam oluşturarak performans problemlerini önleyecek tedbirler oluşturabilmeleri mümkündür. Aynı zamanda çalışma ortamında takım bilincinin oluşturulup geliştirilmesi de iş birliğinin etkili şekilde ortaya konulduğu efektif bir teknik olarak kullanılmaktadır.

2.2.5.3.3. Gerginlik

Gerginlik sözcüğü ve iş stresi sıklıkla benzer anlamda kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra stres; “sosyal, biyolojik veya psikolojik herhangi bir sistemin üzerinde mevcut olan dış

kaynaklı bir istek ya da yük” anlamına gelir. Gerginlik kavramıysa “stresin mevcut olan sistemde meydana getirdiği bozulma veya dengesizlik” şeklinde açıklanmaktadır (Tel ve Karabey, 2012). Ortaya konan açıklamalardan da anlaşılacağı şekilde gerginlik bir nevi stresin sonucudur.

Gerilim olgusu stres tarafından sistem üzerinde meydana getirilen bir çeşit etkidir. Yaşanan gerilim nedeniyle sistem, stres içerisinde olduğunu algılayarak, dengeye dönme yönelimine girmektedir. Sistemin dengeye dönmek için verdiği uğraş ve harcadığı enerji de zorlanmadır. Gerilim olgusunun daha nesnel biçimde yaşanma biçimiye rahatsızlık ve bıkkınlığa yol açar. Bıkkınlık, stresli hallerde meydana gelmekte ve bunun yanı sıra gerginlik, agresiflik, endişe ve üzüntü gibi kavramlarla da açıklanabilen bir süreç durumuna gelmektedir. Sıkıntı halleri de sıklıkla stres emarelerini kapsamaktadır (Roskies, 1994). Gerginlik ve sıkıntıdan sıyrılmak ve kurtulmak için sıklıkla yaşam şeklinde değişiklikler gerçekleştirmek, daha sevilen şeylere ya da hobilere meyil etmek bir çözüm olarak değerlendirilebilir.

Mesleki başarı ve görev bağlamında yetenek bakımından seviye, bireylerin stres seviyesi ile ilişkilidir. Ortaya koydukları işte başarı gösteren bireyler, yeteneği olmayan veya yetenek açısından diğerlerine kıyasla daha düşük seviyede olan bireylere oranla, eğitim, bilgi ve kabiliyetlerinin etkisi vasıtasıyla stresten çok daha az miktarda etkilenirler. Kabiliyetin yeterli gelmemesi halinde, fazla zorlanma, endişe ve yersiz agresiflik, heyecan, hareketlilik, utanma hissi, geçimsizlik ve genel bir sıkıntı, öz güvenin kaybedilmesi şeklindeki problemler sıklıkla yüz yüze gelinen durumlardır (Erkan, 1989). Ortaya koydukları görev için eğitim ve bilgi düzeyleri yeterli bireyler, sıkıntı ve endişe meydana olaylar karşısında da savunma sistemlerini daha gelişmiş duruma getirmek anlamında bir avantaja sahiptirler.

Önem arz eden stres kaynaklarından bir tanesi de sorumluluktur. Sorumluluklar işçide devamlı ve potansiyel bir gerginlik oluşturmaktadır. İşçilerin örgütte yer alan diğer kişilerin yükümlülüklerini paylaşması, verilecek olan kararlarda, faaliyetlerinde geriye kalan üyelerin de mesleki ve sosyal hayatları üzerinde etkili olacağı telaşı ile stresi hissederler.

2.2.5.3.4. Sürekli ve Yersiz Endişe

Dünya üzerinde yaşanan kargaşalar ve dengesiz durumlar, her insan üzerinde farklı etki yaratmaktadır. İnsanların çoğu yaşanan kargaşalar ve dengesiz durumlar nedeniyle endişe ve kaygı hissetmektedir. Bilhassa, ekonomiye dayalı alanlarda finans, muhasebe veya kurumların mali departmanlarını düzenlemekle yükümlü işçiler, ortaya konan gelişmeleri oldukça yakın perspektiften izlemek, tedbir almak, kurumlarına doğru bilgiyi getirmek mecburiyetindedirler. Global pazarlar içerisinde meydana gelen en ufak bir olumsuz durum, enflasyon, işsizlik, gelir düzeyinin düşük oluşu, günlük hayatın pahalılığı şeklindeki ciddi sorunlara yol açmaktadır. Kişilerin gelecekteki hayatlarını oldukça yakından alakadar eden bu tarz durumlar insanların strese yönelmesine yol açmaktadır. Bilhassa ekonomik problemlere maruz kalan kişilerin, stres yaşama ihtimalleri geriye kalanlara oranla çok daha yüksektir (Eren, 2000).

2.2.5.3.5. Yetersizlik Duygusu

Dünya ekonomisinde yaşanan negatif durumlar, bilhassa düşük gelir düzeyine sahip kişileri çok daha fazla etkilemektedir. Bireylerin ekonomik problemlerle savaşmasının yanında ayrıca bir de genel ekonomik şartlarda olumsuz durumların meydana gelmesi, bahsedilen durumun onlar üzerinde çok daha fazla etkili olmasını ve stres ile çok daha sık ve devamlı yüz yüze gelmelerine yol açmaktadır. Bilhassa, gündelik yaşam içerisinde, tercih edilen ürün ve hizmetlerin tutarlarında yaşanan yükselişler, kişilerin ailenin gereksinimleri konusunda yeterli olamadığı hissi içerisinde girmelerine yol açmaktadır (Eroğlu, 1996). Daha alt düzeyde gelir, kişilerin sosyal ve mesleki çevreleri içerisinde, yaşam koşullarında ve etkileşim kurdukları bireyler ile ilişkilerinde problemler olmasına yol açmaktadır. Kötü ekonomik şartları olan kişiler, toplumda yer almakta zorluk yaşarlar. Bahsedilen durum da zamanla stres yaşanmasına neden olabilir. Yetersizlik hissi bireylerin karşısına ekonomik olarak çıkar. Bunun yanı sıra mesleki kabiliyet, bilgi ve eğitim anlamında da çıkabilir. Kişiler bir konuda kendilerini yetersiz hissettiklerinde, aşağılık duygusu ile karşılaşabilirler ve bu durum da stresin oluşmasına neden olabilir.

2.2.5.3.6. Yersiz Telaş

Olumsuz şartlar, zamanın yetersiz oluşu ve işi yetiştirme telaşesi, fazla veya yeterli olmayan iş yükü, teknik anlamda ortaya çıkan problemler, teknolojik ilerlemeler ve farklılaşmalarla beraber ortaya konan işin monoton hale gelmesi, bedensel olarak çok daha ağır ve yorgunluğa neden olan işler, işçilerin iş ile ilişkili ihtiyaç duyulan bilgi ve kabiliyeti barındıramaması şeklindeki meseleler, iş görenlerin sarf ettikleri emeğe ve çabalarına karşın kurumdan beklenenlerin karşılanamaması işle ilişkili stres kaynaklarıdır. Çalışma ortamlarındaki şartların standartlara ve işçilere uygun durumda olmayışı, vardiyalı çalışma, nöbetleşme düzeni şeklindeki etmenler işin kalitesi ile ilişkili stres kaynakları arasında gösterilebilir. Bu durumlar işçilerde ve kurumlar içerisinde stres oluşmasına ve nitekim gerilim meydana gelmesine neden olur (Tutar, 2007). Üstte ifade edilmiş olan etmenler, bireylerin kişisel ve kurumsal anlamda sıkışmalarına ve çıkmaz yola girmelerine ve bu nedenle de gereksiz bir telaş oluşmasına yol açabilir.

Bireylerin beklenmeyen anlarda da telaş içerisine girmeleri oldukça normal karşılanması gereken bir durumdur. Fakat önem arz eden ve uzun stres şartları kişilerin normal ve alışıla gelmedik görevleri gerçekleştirmelerine engel olarak, devamlı ve gereksiz bir telaş oluşmasına yol açabilir.

2.2.6. Stresin Aşamaları

Stres yaşandığında ilk önce bedensel tepkiler gösterilir. Stres sürecinde birey bedensel anlamda pek çok mekanizma yaratır. Stresin ana kaynağından edinilen mesaj öncelikle beyne, daha sonra da hipofiz bezine aktarılır. Hipofiz bezi tarafından algılanan hazırlıksız hale karşı adrenalin hormonu üretilir (Sulsky ve Smith, 2005). Adrenalin yoğun oranda stres yaşandığında normal koşullara göre çok daha fazla üretilir. Dolayısıyla bu hormon “stres hormonu” olarak isimlendirilir (Güler, Başpınar ve Gürbüz, 2001). Adrenalin üretilmesi ile organlara taşınan uyarıcı kimyasallar birey bedeninde bazı belirtiler meydana getirmektedir. Kalp atış ritminde artış, göz bebeklerinde büyüme, kan basıncında artış, solunum yükselmesi, soğuk soğuk terleme, deri renginin solgunlaşması, daha öncesinde depolanmış olan yağ ve şeker moleküllerinin kana salınması, kan şekerinin arttırılması, kan pıhtılaşma sisteminin

devreye girmesi burada sayılabilecek olaylardan yalnızca birkaç tanesidir (Baltaş ve Baltaş, 2002). Bireylerin stres altında kaldıklarında ortaya koymuş oldukları bedensel belirtiler ile kişilerin stresi anlama ve stresten etkilenme düzeylerini anlamak mümkündür. Fakat burada ifade edilen belirtiler sadece strese maruz kalındığında ortaya çıkan belirtiler değildir.

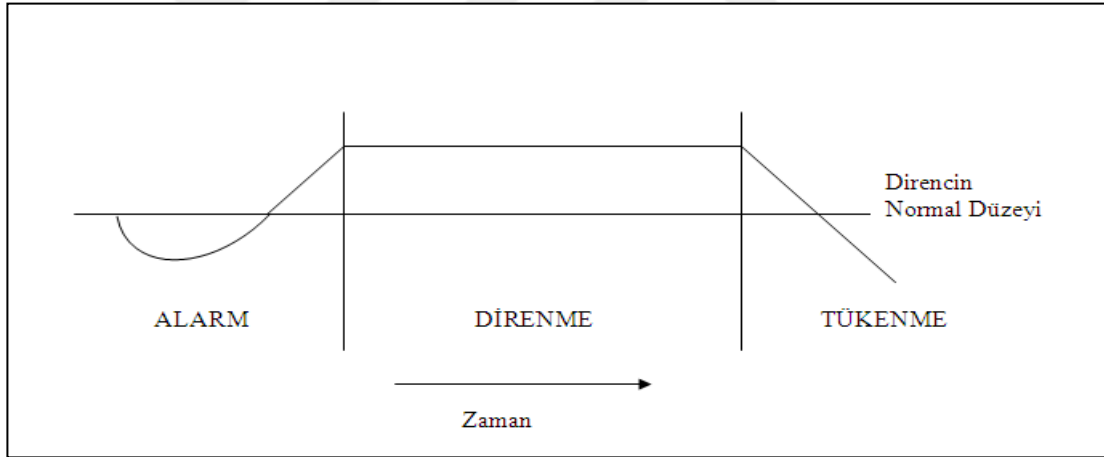
Bedensel stres sadece kişilerde değil diğer tüm canlı varlıklarda gözlemlenen bir durumdur. Merkezi sinir sistemi bulunmayan hayvanlarda, nitekim bitkilerde bile stres neticesinde ifade edilen etkiler gözlemlenebilir. Başka yere taşınan bir saksı bitkisinin yapraklarının dökülmesi, gündelik yaşamda karşımıza çıkabilecek bir durumdur ve bitkilerin de strese maruz kaldığını gösteren bir örnektir.

İnsan bedeni için mühim stres çeşitlerinden bir tanesi de ruhsal strestir. Heyecan durumları, sınavlar, ölüm, ayrılık, heyecanlar, başarısız olmak, hayal kırıklığı yaşamak ve buna benzer şeyler, ruhun strese girmesine yani ruhsal strese, stresin yarattığı etki seviyesine, stres yaşanma sıklığına ve bireyin adaptasyon kabiliyetine göre değişebilmektedir (Matterson ve Ivancevich, 1982). Ruhsal stres yaşayan birinde, uyum gösterememe, içe kapanık ruh hali, agresiflik gibi tavır ve tutumları görmek olasıdır.

Stres ile baş etmenin en net yolu canlının stres karşısında direnç ortaya koyması ve böylece durumu alt edebilmesidir. Direnç ortaya koyulmadığında ve stres kaynağını yok edecek bir çözüme ulaşılmadığı durumda yorgunluk ve hastalık şeklinde farklı sağlık problemleri yaşanabilir. Çözümü uzun zaman alan ancak yine de çözülemeyen problemler bedende geçici olmayan ve tahrip edici etkilere neden olabilir. Zamanla, stres ile baş etmek için gösterilen çaba, kronik hastalıkların yaşanmasına neden olabilir. Burada söz edilen kronik rahatsızlıklardan birkaçı şu şekilde listelenebilir: Hipertansiyon, ülser, kronik hale gelen baş ağrısı, beyin kanaması, sindirim problemleri, kabızlık veya ishal, zührevi ve deri hastalıkları, kronikleşen devamlı yorgunluk hali, kalp sorunları, kas spazmları ve ağrıları şeklindeki fiziksel problemler. Ayrıca uyku düzeninde bozukluk, sık sık kaza yaşamak, dikkatsizlik, felç, odaklanma sorunu, bunalım, aşırı stres ve kaygı, telaş, fazla ilgisizlik, kayıtsızlık, aşırı alkol alımı, ilişki kurma güçlüğü, unutkanlık, depresyon ve çabuk ağlama, obsesif ve takıntılı fikirler, ölüm ve intihar düşüncelerinin devamlı şekilde yinelenmesi şeklinde mental ve duygusal seviyede olabilen rahatsızlıklar da yaşanabilir (Güler, Başpınar ve Gürbüz,

2001). Sorunlar, fazla yemek, devamlı yemek yeme ve atıştırma durumu, fazla zararlı madde, alkol ya da sigara kullanımı, kavgacı tutum ve davranışlar, huzurlu hissetmeme, sinirlilik, ileri seviye hassasiyet, kırılgnalık, başka insanları suçlamak, fazla savunmacı tavır ve davranışlar, etrafındakilere fazla güvenme ya da güvenmeme, karar almak konusunda zorluk yaşama, buluşmalara gitmemek ya da son dakikada buluşmaları ertelemek ya da tamamen iptal etmek, ilaç bağımlılığı şeklindeki davranışsal tepkiler oluşabilir.

İşin kalite düzeyinin azalması, iş içinde hata oranlarında artma, işte en iyi olan yerine daha garanti ve kesin olanı tercih etmek, devamsızlık, verimde düşüş, üst seviye işgücü devir hızı, işten tatmin olamama, ortaya konan iş ile alakalı olarak yanlış aramak, üslup ya da dil ile aşağılayıcı veya rencide edici bir tutum içine girmek şeklinde listelenebilecek örgüt ile ilişkili tepkiler meydana gelmektedir. Stresin basamakları altta şekilde verilen biçimde ifade edilebilir (Johnstone, 1989);



Şekil 2.1. Stresin Aşamaları

Stresin aşamaları Şekil 2.1'de verilmiştir. Bu aşamalar, alarm, dayanma (direnme) ve bitkinlik (tükenme) aşaması şeklinde üç temel grup altında değerlendirilmektedir.

2.2.6.1. Alarm aşaması

Stres yaşandığında, sinir sistemine bir uyarı gönderilir. Bu sayede sinir sistemi aktifleşir. Bireyin savaşmak veya stresin ana kaynağından kaçmak şeklinde iki ayrı seçeneği bulunur. Burada ifade edilen seçeneklerin her ikisinde de ortaya konacak olan tepkilerin fiziksel olması, fiziksel veya ruhsal değişimlerinin bir nevi tepkime halini

almasına neden olacaktır. Savaşılması veya kaçılması halinde kalp ritmi ve tansiyon artar, solunum ritminde artış olur ve nitekim adrenalin salgılarında artış ortaya çıkar. Bedende yaşanan bu gibi değişimlerdeki esas amaç, fiziksel olarak dengenin oluşturulmasıdır. Burada söz edilen aşama ise “alarm aşaması” olarak isimlendirilir (Selye, 1977). Alarm halinde stresin hissedilme derecesi ve stresin kişi üzerinde oluşturabileceği etkiler, bedensel tepkilerin dereceleri ile doğru orantılı şekilde gelişebilir.

2.2.6.2. Dayanma aşaması

Alarm aşamasının ardından ortaya çıkan bir sonraki aşama “benimseme veya dayanma aşaması” olarak isimlendirilir. İşçilerin kurumu kabullenmesi ve benimsemesi, meslek açısından örgütsel bağlılıklarının üst düzeyde olması stresin üstesinden gelinmesinde ve işçiden alınan veriminin sürekliliği konusunda oldukça önemli bir role sahiptir (Baltaş ve Baltaş, 2002). Bireyin enerji düzeyini ve kendi sağlığını koruma altına alması, kendi çevresindeki insanlara pozitif şekilde yaklaşmasını sağlayacak ve kişisel verim ile beraber örgütsel verim düzeyini de arttıracaktır. Stres halinden sıyrılmak, işçide güven oluşturacak ve bireyin dengelerinin normal hale gelmesine olacak taniyacaktır. Dayanma aşaması, bireyin bütün kuvvetini ve kişisel enerjisini stresin üstesinden gelmek için kullandığı bir basamaktır.

2.2.6.3. Bitkinlik aşaması

Bugün, global pazar şartlarında bir mücadele içerisinde olan örgütler, süratle değişim gösteren ortama adapte olabilmek için buldukları tüm fırsatları değerlendirmelidirler. Bir örgütte başarı elde edilebilmesi için ilk olarak kendisinin iç çevresinde başarılı olan bir yönetimin gerçekleştirilebilmesidir. Çalışanlar ise kurumların iç çevresindeki en temel ve önemli öğelerdir. İşçilerin işe karşı tutumları, işe karşı olan ve çalışmaya dair tepkilerini yansıtır. İşe dair burada bahsedilen tutumlar pozitif veya negatif olabilir. İşçinin işine karşın pozitif tavrının olması iş tatmini olarak isimlendirilir. Bunun yanında çalışanın, yaptığı işe karşın olumsuz bir tavır içinde bulunması ise, bu kişinin iş doyumsuzluğu yaşadığı anlamına gelir (Baltaş ve Baltaş, 2002). İş doyumu pek çok farklı biçimde anlaşılabilir. Nitekim iş tatminine etki eden öğelerden bazıları arasında güvenlik, ücret, sosyal koşullar, kariyer imkânları sayılabilir. İşçinin iş doyumsuzluğu

yaşadığının bir diğer kanıtıysa, işe geç kalma, işe devam etmeme, sık sık iş değişikliği yapma, bireysel performans azalması şeklindeki durumlardır. Bu nedenle olumlu ya da olumsuz olduğu fark etmeksizin işçinin işlerine karşın mevcut tavır ve tutumları kurumun verim düzeyi üzerinde oldukça etkili olmaktadır.

Cherniss tarafından bitkinlik diğer bir ifade ile tükenmişlik “iş ile ilişkili stres yayan kaynaklara bir tür tepki şeklinde baş gösteren, işçilerin tavır ve alışkanlıkları üzerinde negatif etki yaratan bir süreç” şeklinde açıklanmıştır. Cherniss tarafından ortaya konan açıklamaya göre örgüt içerisinde meydana gelen stres durumları, işçilerin tükenmişlik, kalıcı olmayan yorgunluk ve bu etkenlere ilişkili şekilde iş verim düzeyinin azalmasına ve kurum için olumsuzluk durumların yaşanmasına yol açacaktır (Avşaroğlu ve ark., 2005). Bitkinlik birey üzerinde etkili olduğu kadar örgüt içerisinde görevlerini gerçekleştirirken ortaya çıkan olumsuz durumlar da değerlendirmeye alındığında, örgütü çok daha geniş ölçekte etkiledikleri görülmektedir.

Edelwich tarafından yapılan tanımlamaya göre “tükenmişlik işçilerde sıklıkla görülen en genel sorunlardan bir tanesidir”. Bugünün şartları altında ortaya çıkan süratli değişimler bitkinlik duygusunun artmasına neden olmuştur. Bilhassa işçilerde sıklıkla gözlemlenen tükenmişlik hali, daha ileriki süreçlerde teknolojik ve yarışmacı değişimler, toplum huzurunun ve refah düzeyinin azalması, ekonomik kargaşalar ve belirsizlikler vasıtası ile artacaktır. Tükenmişlik diğer adı ile bitkinlik sendromu, ilk önce kendisi olacak şekilde hayattan ve etrafındaki kişilerden beklentisi olan ve bu beklenti düzeyleri yüksek olan, bireylere olması gerektiğinden çok daha fazla önem veren ve başkalarının gereksinimlerini gidermek için oldukça fazla emek sarf eden, yaptığı işte her zaman mükemmeliyetçi davranan, kendisi için yüksek amaçlar koyan ve yüksek idealler belirleyen ayrıca başına gelen kötü durumlardan kendisine de pay çıkaran insanlarda çok daha fazla gözlemlenmektedir (Sürgevil, 2005). Bitkinlik sendromuna maruz kalan insanlarda mesleki açıdan tatminsizlik ve bu doyumsuzluğun nihai neticesi olarak da sosyal hayatında huzura erememe durumu gözlemlenmektedir.

Kuruma ait değerler ve işçilerin bireysel değerleri arasında uyumsuzluğun olması, tükenmişlik hissinin çok daha fazla hissedilmesine yol açar. Kişi ile kişinin kendi çevresi arasında denetim, iş yükü, ödüller, adalet ve aidiyet bakımından meydana gelen dengesiz durumlar tükenmişliği tetiklemektedir. Ortaya konan işin kendine has birtakım

nitelikleri ve zorluk seviyesi de bitkinlik durumunu etkiler. Bu durumda en önemli sayılabilecek nitelik, müşteri veya hizmeti alan bireyler ile kurulan ilişkinin doğası ve yapısıdır. Örnek olarak, yükümlülüklerin ve görevinin tehlike düzeyi üzerine bir değerlendirme yapıldığında, yoğun bakım içerisinde çalışan bir sağlık personelinin, geriye kalan hastane personellerine oranla daha çok tükenmişlik hissedeceğini söylemek yanlış olmayacaktır. Bunun yanı sıra sıklıkla müşterilerle temas halinde olan bir personelin geriye kalanlara kıyasla tükenmişlik yaşama ihtimali çok daha yüksek düzeyde olacaktır. Tükenmişlik, bireysel ve örgütsel bakımdan iş hayatını oldukça ciddi düzeyde tehdit etmekte olan bir problemdir. Bıkkınlık İngiliz dilinde “jobburnout” veya “staffburnout” şeklinde ifade edilir. Türkçede ise “bitkinlik – tükeniş sendromu – mesleki tükenmişlik” tamlamaları sıklıkla kullanılmaktadır. “Kişide mental ve bedensel bakımdan enerjinin bitmesi, tükenmesi” şeklinde tanımlanan bitkinliğin, organizasyon içerisinde strese yol açan hem işe dair hem de örgütsel etmenlerin uzun süreli etkisi neticesinde gün yüzüne çıktığı gözlemlenmektedir (Anshel, 2000). Bunun yanı sıra iş çevresinde kurulan iletişimler, iş çevresinde mevcut olan stres kaynakları, bireyin kendi kabiliyetlerini geliştirme imkânına sahip olmaması şeklindeki durumlar da tükenmişlik yaşanması ile neticelenmektedir.

Örgütte dair bir başka durum ise kurum içerisinde gözlemlenen rol çatışması sorunsalıdır. Rol çatışması, görev paylaşımları ve neticesinde meydana gelen stres kaynakları tükenmişliğin meydana gelişinde en temel faktörlerden birini temsil ettiği görülmektedir.

2.2.7. Stresin Sonuçları

Stresin yol açtığı neticeler oldukça geniş bir pencerede değerlendirilebilir. Stresin neticeleri aşağıda verilen şekilde ana başlıklar halinde değerlendirilecektir;

- Stresin psikolojik sonuçları
- Stresin kurumsal sonuçları

2.2.7.1. Stresin psikolojik sonuçları

Stres tarafından meydana gelen psikolojik neticelerin en başında gereksiz ve yersiz yaşanan telaş hali ve depresyon bulunur. Burada verilen sonuçlar altta tüm detayları ile beraber verilmiştir.

2.2.7.1.2. Depresyon

Depresyonun birbirinden farklı pek çok tanımı vardır. Burada yapılan tanımlamaların hepsinde ortak biçimde ifade edilen bazı kavramlar yer almaktadır. Bu kavramlar, huzursuzluk, kaygı, endişe, tedirgin hissetme, üzüntü, enerji düşüklüğü şeklindeki bireyleri olumsuz durumlara iten duyguların bireyler üzerinde etkili oldukları durumlardır. Globalleşme, teknolojinin ilerleyişini ve kullanıldığı çevrelerin sayısının artırmış ve bunun yanı sıra da rekabet şartlarında değişiklikler ve yükselişlerin olmasına imkân sağlamıştır. Depresyon bilhassa şehir hayatında, oldukça yüksek düzeyde bir rekabet oluşmasına ve yüksek hayat standartları olan yerlerde çok daha fazla rastlanmaktadır. Burada bahsedilen yerler, yüksek iş temposu, kurumlar içi yarışın ve ticari acımasızlığın yoğun olarak görüldüğü alanlardır (Eroğlu, 1996). Buradaki depresyon, bireylerde mental sorunların görülmesine ve bu sorunların miktarının artmasına yol açmaktadır. Öte yandan bireylerin hem iş yaşamında hem de gündelik yani sosyal hayatlarında başlarına gelen bir takım olumsuz durumlar da depresyonun oluşmasına yol açabilmektedir.

Depresyon durumu bir çeşit üzüntü hali olarak tanımlanabilir. Burada yaşanan üzüntü, bireyin bizzat kendisinden dolayı olabileceği gibi çoğunlukla etraftan olan olumsuz durumlardan da kaynaklanabilir. Bireyin etrafında meydana gelen iftira, ani kayıplar, iflas benzer negatif durumlar bireylerin üzülmelerine yol açabilir. Depresyon, bireylerin kişisel niteliklerine bağlı olarak, insandan insana değişir, bireylerin hayat stillerine veya dünyaya bakış açılarına göre daha kısa bir zaman aralığında olur veya uzun bir süreç boyunca etkisini gösterebilir. Ortaya konan bir takım araştırmada elde edilen bulgulara göre; uyku kalitesinin azalması ve uyku düzeninde aksaklık, iştahsız olma, cinsel sorunlar, sosyal iletişim kurmada sorun yaşanması, devamlı şekilde ikileme düşmek, dış görünüş ve giyim tarzında değişiklik takıntısı, dağınık olmak, devamlı geçmeyen yorgunluk, yoğunlaşmaya meyilli olma şeklinde sıralanabilecek olan hususlar kronik

depresyon belirtileri olarak ifade edilebilir. Kronik depresyon, her on iki erkekten bir tanesinde ve her altı kadından bir tanesinde ortaya çıkan bir problemdir (Ergün, 2008). Kronik depresyon bireylerin kişisel gayretleri ile atlatılabilecek bir durum değildir. Kronik depresyon gözlemlenen bireylerin uzman kişilerden destek alması gerekir.

Birey stresten, fizyolojik açıdan olduğu kadar psikolojik olarak da etkilenir. Stresin yol açtığı fizyolojik sorunlara karşın canlı, bazı duygusal yanıtlar oluşturarak, stresle savaşmak için uğraşır. Eğer bir uyarıcı, kişinin yaşamına müdahale etmek şeklinde anlaşılırsa, kişi sinir ve öfke hissedecektir. Dengedeki durumun değişmesinin ve uyarıcıların, kayıp olarak yorumlandığı anlarda hissedilen duygu, bilhassa kötümserliğe veya depresyon yaşanmasına yol açacaktır (Tutar, 2007). Sinirlilik, öfke, kötümserlik ve depresyon hisleri duygusal olarak var olan dengenin değişmesine yol açtığından tam anlamıyla strese neden olan ana bir kaynak olarak değerlendirilebilirler.

Depresyon halinin yaşanmasında; önem teşkil eden ekonomik problemler, kurum içinde yaşanan kavgalar, emeklilik süreci, işten atılma ya da işin kaybedilmesi, sağlık durumunun kötüleşmesi, kayıplar, karaktere zarar veren onur kırıcı olaylar ile karşı karşıya gelmek, evlilik ya da ailevi problemler şeklindeki çoğu psiko-sosyal faktör, stres faktörü depresyonun gelişmesine neden olur. Aynı zamanda, çocukluk çağının başlarında aile üyelerinin kaybedilmesi veya kendi ailesinden uzakta bir çocukluk ve ergenlik yaşanması bireyin depresyona meyilli olması için bir faktör olarak değerlendirilir (Köknel, 1987). Depresyon atlatan insanlar sıklıkla yalnız olmayı ister ve ileriye dönük umutları yoktur. Depresyon; keder, hayattan zevk almama, şeklindeki duygular ile beraber kötümserlik, ümitsizliğe kapılma, öz güven düşüklüğü, değersizlik fikirleri ile meydana gelen psikolojik bir rahatsızlıktır. İnsanların tamamında kimi zaman üzüntü yaşanabilir, fakat depresyonda olan birinde bu belirtiler, devamlı ve yaygın şekilde gözlemlenebilir. Depresyon hali, kişinin gündelik hayatı üzerinde etkili olur. Bunun yanı sıra bireyin hem iş hem de okul hayatını etkileyebilir (Çelikkol, 2001). Devamlı ve sürekli şekilde seyreden akut depresyonda bireyde psikolojik ev fizyolojik etkinlikler azalır, suçlu hissetme ve kendini değersiz bulma hislerinde artış yaşanır. Bu durumda intihara kalkışma ihtimali de artabilir.

Önceki bölümlerde açık biçimde açıklandığı şekilde; bireylerin çoğunda depresyon birbirinden farklı etmenlere bağlı şekilde ortaya çıkabilen bir çeşit ruhsal haldir. Mühim

olan, bireyin depresyona neden olan olaydan ya da durumdan kendine özgü şekilde ortaya koyduğu mekanizmalar sayesinde kolaylıkla kurtulmasıdır. Fakat kimileri depresyona neden olan olaylardan ya da durumlardan kolaylıkla kurtulamayabilirler. Dolayısıyla bu insanlar mesleki olduğu kadar sosyal ve ailevi problemlerin bulunduğu içinden çıkılmaz bir yola sürüklenebilirler.

2.2.7.1.3. Yersiz Telaş

Büyük şehirlerde hayatını sürdüren ya da buralarda işe gidip gelen kişiler, küçük şehirlerde hayatını idame ettiren kişiler göre pek çok farklı korku ve kaygı deneyimlerler. Otobüse ya da servise geç kalma, işe zamanında varamama, eve geç kalma şeklinde farklı korku ve endişeler gündelik hayatta nerdeyse herkesin başına gelebilen durumlardır. Bilhassa ulaşım problemleri ve kentte bulunan insan yoğunluğunun fazlalığı bireyin negatif şekilde etkilenmesine neden olur. Yeni dünya düzeninde, kişiler daha düzenli bir yaşam inşa etme amacı içinde olsalar da insan hayatının karmaşası her geçen gün artmaktadır (Erdoğan, 1999). Bireylerin, kurdukları ilişkileri, algılama çeşitlerinde ve yaklaşım türlerinde farklılıklar yer alır. Kurulan ilişkiler bir süreç içerisinde daha da karmaşık duruma gelmekte ve problemler neredeyse her gün daha da artış göstermektedir. Bu karışıklık içerisinde bireyler, çok daha fazla paraya sahip olabilmek ve yaşam kalitelerini arttırabilmek amacıyla sorumluluk seviyelerini kaybetmekte ve telaş içine bürünmektedirler (Erdoğan, 1999).

Bireylerde gözlemlenen problemlerin pek çoğu ekonomik sorunlara dayanır. Kalabalık ortamlarda, telaşlı ve profesyonel olmayan tavırlar endişeli ve aceleci bir hayatın yaşanmasına yol açar. Stres gereksiz bir telaşa neden olur. Bunun yanı sıra stres, insanların değişik problemler dolayısıyla yaşadığı telaş hali de stresin tetiklenmesine neden olan bir kaynak olarak değerlendirilebilir.

2.2.7.2. Stresin kurumsal sonuçları

Stres bir takım kurumsal problemlere neden olabilir. Bu problemlerin başında işe devam etmeme, işten çıkma, işe yabancı hale gelme, performansta düşüklük ve iş içerisinde meydana gelen kazalar sayılabilir. Burada meydana gelen neticeler altta oldukça detaylı biçimde açıklanmıştır.

2.2.7.2.1. İŖe Devamsızlık

İŖçilerin kurumda iŖe devamsızlık yapmaları en baŖta yönetimdeki kiŖilerin olacak Ŗekilde geriye kalan iŖçilerin de bu durumdan etkilenmesine neden olduğundan, stres yaratabilir. İŖe devam problemi olan personelin yükümlü olduğu iŖlerde aksamalar yaŖanır ve verim seviyesi dŖer, bu nedenle de örgüt normalde gerekleŖtirdiėi etkinlik ve performans seviyesinin daha altında kalır. YaŖanılan bu durum kurumda huzursuzluk yaratır. İŖe devam sağlamamak oldukça önemli bir yönetimsel sorundur. Yönetici olan kiŖilerin, iŖçilerin devamsızlık yönelimlerinin sebeplerini her zaman anlayamadıkları ve yöneticilerden her birinin kendince bu meseleye bir tepki oluŖturmak için birbirinden deėiŖik stratejilerinin mevcut olduğu bilinmektedir (TaŖtan, 2004). Bir grup yönetici, meydana gelen bu duruma karŖı, taviz vermek istemez, bir diğer grup yönetici ise az yaŖanan devamsızlığa karŖın kayıtsız kalır.

Kurumsal pencereden bakıldığında, iŖe devam problemi, iŖçilerin stresten uzaklaŖmak amacıyla için tercih ettikleri bir tutum biçimi olarak değerlendirilebilir. Stres ortamından uzaklaŖmak amacıyla gerekleŖtirilen devamsızlıklar dıŖında, iŖçilerin bedensel veya mental sorunlarından kaynaklanan devamsızlıklar da olabilir. YaŖ, aile hayatı, cinsiyet, alıŖılan yerin uzaklığı, kıdemli olmak, öğrenim düzeyi, sıklık, alıŖma koŖullarında dengenin deėiŖmesi, adaptasyon sorunları da iŖe devam etmemenin sebepleri olarak gösterilebilir (Sosyal, 2009). alıŖma ortamı huzurlu olmayan ve kurum ortamının havasından rahatsızlık duyan kiŖiler, bu problemlerini iŖe devamsızlık yaparak engelleyebilecekleri fikrine kapılırlar.

İŖçiler kurumun alıŖma koŖulları, insanlar arası iliŖkiler, yönetim kadrosu ve alıŖanlar arasındaki iletiŖim ve kurum içerisindeki birliktelik ve beraberlik Ŗeklindeki hususlarda iŖçiler kendilerini kötü hissettikleri durumda stres yaŖarlar. Bahsedilen bu gibi durumlar yaŖandıėında, bu soruna iŖçinin direk kendisi ya da ynetimdekiler bir Ŗekilde zm bulamadığında ya da çözülmesi için herhangi bir giriŖimde bulunulmadığında, çözümü iŖe gitmeme Ŗeklinde, rahatsız olunan durumdan kaçma Ŗeklinde arayabilirler.

2.2.7.2.2. İŖten Ayrılma

Eren tarafından ifade edilene göre iŖçilerin bir kurumun kadrosu içerisinde bulunduktan sonra, bir sebep ile kurumdan ayrılmaları veya kurumdan uzaklaŖtırılmaları halinde,

çalışan veya işgücü devir oranında artış meydana gelir (Eren, 2001). İşçiler deneyimledikleri stresi işten çıkarak aşabileceklerine inanmaktadırlar. Bireyin kendisi ile kurum veya yönetici olan kişiler arasında yaşanan uyum sorunu veya çatışmanın neden olduğu stresi, işten çıkarak çözmek isterler.

İşten çıkmaya dair pek çok farklı yaklaşım mevcuttur. Bu yaklaşım işten çıkmanın mantıklı bir karar olduğunu ifade eder ve bu kararı savunur. Bu yaklaşım işçinin çok daha kaliteli şartlarda, çok daha iyi olarak nitelendirilebilecek bir iş bulduğunda işten ayrılmasının, örgüt için olduğu kadar bireyin kendisi için de uygun olduğunu söyler. Bir diğer yaklaşımsa, yeni bir personelin işe alımında kurumun, çalışan seçimi, eğitimi gibi meselelerinde yeni bir mali külfet omuzlayacağını, dolayısıyla işten çıkan kişilerin durumunun kurumsal açıdan kötü bir durum olduğunu savunur. Öte yandan, personel devri kurumun başarı düzeyinin göstergesi olarak da ifade edilebilir. Personellerin kendi kendilerini gerçekleştirme, çalışanların sahip oldukları yetenekleri kullanmasına ve çalışanın bireysel kariyer hayatını geliştirmesine imkân tanımayan otokratik kurumlarda strese neden olan etmenler çok fazla miktarda bulunacağı için, devir hızının üst düzeyde olması da beklenen bir sonuçtur. Çalışan devir hızının en doğru ve olması gereken seviyesinde bulunması, örgütsel hedeflere varılmasında çok daha başarı elde edilmesine imkân tanıyabilecektir (Sökmen, 2005). Başarılı olmayan bir yönetim ortaya koyan kurumlarda çalışan devir hızı daha yüksek olmaktadır. Bu durum da iyi eğitilmiş, bilgi seviyesi yerinde ve deneyimli olan işçilerin işten çıkması ve onların yerine daha az deneyime sahip ve örgütsel bağlılık anlamında henüz yolun daha çok başında bulunan işçilerin işe girmesiyle neticelenecektir.

Çalışan devir hızı seviyesinin yüksek olması, işçilerin strese maruz kaldıkları anlamına gelir. Herhangi bir kurum içerisinde devamlı şekilde stres ile çalışmak, personellerin örgüt ile bütünleşmelerini, iş tatminini ve kurumsal bağlılığın oluşturulmasını önlemektedir. Personel devir hızında artışa yol açan, farklı stres öğeleri bulunmaktadır (Şenatalar, 1998). Bireylerin kabiliyetlerini kullanma imkânı bulamadığı ve merkezden idare anlayışına sahip olan kurumlar, tam anlamıyla stres faktörü teşkil edebilirler.

Stres dolayısıyla bıkkınlık hisseden personelin aklına gelen davranışlardan ilki, işten çıkmaktır. İşten çıkma üstte de ifade edilen şekilde, kuruma eğitim, çalışan seçimi şeklindeki konularda ekstra bir maliyet oluşturmanın yanında, işçilerin motivasyon

düzeylerinin de aşağı çekilmesine yol açacak ve çalışan devir hızının üst seviyede bulunmasıyla da deneyimli ve eğitimli çalışanın kurumdan ayrılmasına yol açacaktır.

2.2.7.2.3. İşe Yabancılaşma

Yabancılaşma, gündelik dilde sıklıkla karşılaşılan ve kullanılan bir sözcüktür. “Yabancılaşma, aynılaştırmanın zıttı olacak şekilde personelin, kendisini yer aldığı örgütün bir parçası sayması, çalıştığı iş yerine karşı bir çekilme ve uzaklaşma duygusu yaşamamasıdır” olarak ifade edilebilir. Yabancılaşma olgusuyla kişi, bir nevi etrafından kopar. Bireyin yaşadığı bu kopma, bilhassa da sosyolojik anlamda yaşanır. Bu ise, yalnız kalmak, hayatına yalnız devam etmek, yalnız dolaşmayı istemek manasına gelmektedir (Tutar, 2007). Teknolojide yaşanan gelişmeler bireylerin sosyal çevreden daha uzak hale gelmelerine ve bazen da kuşaklar arasında ciddi farklılıklar olmasına yol açabilir.

Yabancılaşma, globalleşme vasıtasıyla toplumların sahip oldukları kültürel değerlerin birbirine girmesine ve birbirine kaynaşmasına yol açmıştır. Birbirinden farklı kültürel nitelikleri olan kişilerin, benzer kurum çatısında toplanması, bireylerin birbirlerini anlayamamasına yol açmaktadır. Kurumlar da tıpkı kişiler gibi değişmeye açık mekanizmalardan meydana gelmektedir. Yaşanan değişime uyum sağlamak konusunda geride kalan kurumlarda, işçilerin stres yaşamaları oldukça olağan bir durumdur. Yönetici olan kişilerin personellerini bir başlarına bırakmaları, bilhassa sahip oldukları kültür farklılıklarını yok saymaları, işçilerin görevlerine yabancı hale gelmelerine yol açar (Tutar, 2007). Personeller kurumun farklılaşmasından veya kültürel ve toplumsal değişime adapte olamamasından doğan problemler yaşayabilir. Çalışanlar kendilerini kurum ile bağdaştırma, kurumda kendilerine dair nitelikler bulamama, işçilerin görevlerine ve bu sebeple de kuruma yabancı haline gelmelerine neden olabilir.

Personeller sıklıkla çalıştığı şirketin ve şirket içerisinde kullanılan imalat araçlarının esiri durumuna gelmekte, şirketin yapısına, hedeflerine ve gelişmesine yabancılaşmaktadır. Burada ifade edilen durumsa işçileri boşluğa ve sıkıntıya itmektedir (Işıkhan, 2004). Kurumun hem teknolojik hem de yönetsel manada süratli şekilde ve temelden değişimleri, personel bakımından kolaylıkla uyum sağlanamayacak durumlar

haline gelebilir. Burada ifade edilen değişimlere daha kısa bir süre zarfı içerisinde uyum sağlayamayan personeller ise, işe karşı yabancılaşmaya başlarlar.

Kurum kapsamında yaşanan, pek çok sebepten dolayı işçilerde yabancılaşma oluşabilir. Bu yabancılaşma durumu ise zaman içerisinde iş doyumunu konusunda azalmaya yol açabilir. İşçiler uygulamalarından verim elde edemezken, kurum da kendi personellerinden verim elde edememeye başlar ve bu da karşılıklı bir doyumsuzluk oluşmasına sebep olabilir.

2.2.7.2.4. Performans Düşüklüğü

Stres, iş yaşamında personelin performanslarını direkt olarak etkiler. Bunun yanı sıra stres kurumsal performans konusunda da oldukça mühim değişiklikler yaratmaktadır. Personelin iyi ya da olması gerek şekilde belirlenmiş iş ölçütleri ne düzeyde başardıklarını gösteren gösterge performans olarak adlandırılır. Performans, kurumda iş gören kişilerin, görevini yerine getirme hususundaki yeteneklerinin, verimliliklerinin, etkinliklerinin, kabiliyetlerinin birbirinden farklı olması ile alakalıdır. Stres olgusunun performans üzerindeki etkileri, içerisinde yer alınan duruma, vazifeye, personellerin karakteristik nitelikleri ve algılama biçimlerine göre de değişiklik sergilemektedir. İşçiler, birbirine benzeyen görevleri, birbirinden özellik, meblağ ve süre açısından çok daha farklı seviyelerde yapmaktadır. Stresin yol açtığı bedensel rahatsızlıklar, kavgacı ve agresif davranış şekilleri, işte yaşanan kazalar, personel devir hızı, işe devam sorunu, işe yabancılaşma hissi gibi etmenler iş performansını negatif şekilde etkilemektedir (Eroğlu, 1996). Stres bilhassa karar alma ve yargı süreci içerisinde dikkat düşüklüğü veya odaklanamama yani dikkat kayması şeklindeki etmenler dolayısıyla kurum ve işçiler için tahrip edici neticeler meydana gelmesine yol açabilir.

İşçileri etkileyen stres, kişisel performans seviyelerinde azalmaya yol açmakta ve neticede kurumun performansı üzerinde etkili olmaktadır. Kurumsal performans, sinerji nedeniyle, tüm personellerin, kişisel performanslarının tamamından daha geniştir. Fakat kurum kapsamında iş görenlerin kişisel performanslarında gözlemlenen düşüş, derece şeklinde kurum performansının üzerinde çok daha büyük bir düşüşe yol açmaktadır (Erdal, 2009:78). Personeller kurum içerisindeki her çeşit kaynaktan faydalanarak uygulamalarını gerçekleştirmektedir. Bir personelin bireysel performansında meydana

gelen azalma sadece onun verim seviyesine değil, bu personel ile iletişimde bulunan pek çok kurum çalışanının verim düzeyinde de azalmaya sebep olabilecektir.

2.2.7.2.5. İş Kazaları

Hem iç hem de dış faktörlerin bir araya gelmesiyle, beklenmedik şekilde ortaya çıkan hem maddi hem de manevi açıdan kayıp yaşanmasına yola açan, tahribata neden olan olaylar iş kazası şeklinde sınıflandırılır. Herhangi bir olayın iş kazası olabilmesi için, iş ile alakalı olması, çalışma ortamında gerçekleşmesi ve uygulama ve yükümlülük bağlamında değerlendirilmesi ve personeli bedensel ya da mental açılardan etkiliyor olması gerekir. (Adal, 1975). İş kazaları elemanların işe ve bilhassa cihazlara ve teçhizata karşı olan güvenini yıkar, iş kazaları personelin iş kazalarına bakışını ve yönetim ile örgüte karşı duydukları güveni de etkileyebilmektedir.

Yapılan araştırmalara göre iş kazalarının yaşanmasına sebep olan üç temel neden vardır ve bu nedenler aşağıda açıklamıştır (Eroğlu, 1996);

- Teknik Sebepler: Uygulama ile ilişkili gerekli tekniğin uygulanmaması veya kullanılmaması iş kazalarına yol açan en temel nedendir. Bilhassa mekanik ve inşaat şeklinde fazlaca teknikten meydana gelen kazalar, ihtiyaç duyulan tedbirler alınmaması halinde ve uygun çalışanın uygun işi yapmaması dolayısıyla yaşanmaktadır. İmalat alanındaki aletlerin yanlış sıralanışı veya yanlış biçimde kullanılması da bir başka tekniksel sebeptir. Bilhassa tamir gerektiren hususlarda, işçilerin bireysel yetersizlikleri ve yetkisi olmayan meselelerde reaksiyon ortaya koymaları oldukça önemli bir teknik sebep olarak değerlendirilebilir.
- Çevresel Sebepler: İş kazalarına yol açan bir başka mesele de çevre koşullarının yeterli olmayışıdır. Aydınlatma düzeninin ya da havalandırmanın doğru şekilde tasarlanmaması ve uygun olmayışı, aşırı miktarda gürültü ve sıcak hava olması, kaygan zemin ya da ıslak yüzey bulunması, gerekli olan alanlarda korkulukların olmayışı gibi hususlar çevresel sebeplere örnek olarak gösterilebilir.
- Beşeri Sebepler: Neden her ne olursa olsun, iş kazalarının tamamında en ciddi öge personelin bizzat kendisinden kaynaklanır. Personellerin kimisi, dikkatli olmayan, dalgın, umursamaz ya da sakar olabilirler. Yönetim tarafından veya iş

güvenliği ile ilgilenen uzmanlar tarafından alınan önlemleri umursamama veya tamamen keyfi şekilde bu tedbirleri yok sayma da söz konusu olabilir.

Sadece iş arkadaşlarına güvenmek, ikazları önemsememek şeklindeki durumlar, işçilerin kendilerini olduğu kadar iş arkadaşlarını ve kurumu da riske atacakt tutum ve davranışlar olabilir.

İş kazaları, nedeni ne olursa olsun kurumun çalışma düzenini gözler önüne seren bir göstergedir. İş kazaları kurum içerisinde stres meydana gelmesi hususunda ciddi bir etkide bulunmasa da işçileri ve yöneticileri psikolojik bakımdan etkiler. Bunun yanı sıra, belirli hallerde kurumda iş kazalarının meydana gelmesi, kazayı deneyimlememiş olan personellerde, benzer durumda kalabilme olasılığı dolayısıyla strese yol açabilir. İş kazaları kurumu psikolojik olarak etkiler. Bununla beraber, kuruma mali bir külfet bindirir. Bu da iş kazalarının dolaylı olarak kurumda stres kaynağı olmasına neden olmaktadır. İşçilerin iş kazalarına yol açması maliyeti yükselten bir etkidir. Bundan dolayı iş kazalara yönetici olan kişiler tarafından istenmeyen olaylardır (Özçiftçi ve ark., 2005). İş kazaları sıklıkla yöneticilerin ve kurum politikasının personellere verdiği değerin de gözler önüne serilmesini sağlar.

Bunun yanı sıra meydana gelen iş kazalarına karşın, kurum içerisinde de önlemler alınmaması, benzer iş kazasının ortaya çıkma ihtimalinin yüksek olması veya kaza ardından kazayı yaşayan kişiye hem maddi hem de manevi açıdan destek sağlamamak, geriye kalan personelin hepsi için oldukça ciddi bir stres kaynağı teşkil edecektir.

2.3. Kaygı

Kaygı, panik ve telaş ile meydana gelen uyaran mevcudiyetine bağlı olan ya da tamamen bağımsız emosyonel davranışsal tepki durumudur. Söz edilen davranışsal tepkiler bedenin nörokimyasal ve nöroendokrin cevapları üzerinde etki gösterir. Kaygı geleceğe dair tehdit hissinin bir çeşit yansıması halindedir. Kaygı seviyesi yüksek olmayıp başa çıkılacak düzeydeyse zor olan olayla ve stresle başa çıkılabilir ayrıca bu durum kabul edilebilirdir ve faydalıdır. Fakat kaygı başa çıkılmayacak seviyede ve nitekim bir stres yaşamadan meydana geliyorsa patolojik kaygı belirleyicisi olduğu söylenebilir (Aydın, 2017). Bireyin ansızın beklemediğı ve aşına olmadığı bir olay ile karşı karşıya gelmesi kaygı seviyesinin yükselmesine ve bireyde bilinmezlik hissine yol açabilir.

Bilinmezlik hissi ile beraber aşına olunmayan bu olay bireyde karar almada zorluk hem iç hem de dış çatışmaların yaşanmasına yol açabilir (Metin ve ark., 2008).

Anksiyete, bunalma ya da diğer bir kelime ile kaygı içte hissedilen, temeli içsel çatışmalara dayanan veya belirli olmayan bir tehdit durumuna karşın duyulan his ve ortaya konan tepkidir. Herhangi bir risk bulunmuyorken risk ihtimaline karşın duyulan histir. Kaygı riskin mevcudiyetine bağımlı olmadan sürebilir (Baltaş ve Baltaş, 2016). Başka bir tanıma göre ise kaygı; kişinin onu uyaran ile karşı karşıya kaldığı anda duygusal ve mental değişimler ile deneyimlemiş olduğu uyarılmışlık durumudur (Ültaş, 2005). Neredeyse herkes, endişeye yol açan, kendisine engel teşkil eden, kötü bir his meydana getiren bir durum ile karşılaştığında kaygı duyar. Fakat devamlı kaygı durumu iyi olarak değerlendirilmez. Nitekim bu tarz bir durum olduğunda kişi başarı elde edemez, işlerini sürdüremeyecek bir hale gelir. Kaygı farklı boyutlara sahiptir. Bazen en ufak sorunlarda minimum seviyede endişelerden başlayarak, kişinin kendisini toplayamayıp, bir konu üzerine odaklanamamasına kadar varabilir (Çakmak, 2007).

2.3.1. Kaygının Nedenleri

Birey bir sorunla karşılaştığında veya işleri rayından çıktığı andan başlayarak kaygı duymaya başlarlar. Kişi, sıklıkla kaygının oluşma sebebini anlamaz, ancak içinde yer aldığı durumdan hoşnut olmaz (Davarcıoğlu, 2008).

Kaygı, kimi araştırmacılara göre, bireyin yaşamının belirli kısımlarında duyulan evrensel özellikte bir deneyim ve histir. Çoğunlukla geleceğe dair negatif beklentiler, kendisini güvensiz hissetme ve negatif algıya sahip olma şeklinde sıralanabilecek etmenlere bağımlı şekilde organizma bir tepki meydana getirir. Ortaya konan tepki; karışıklık, panik, kararsızlık, endişe, umutsuz olma, pesimistik olma gibi duygu ve tutumlar ile gösterilebilir. Söz edilen durum ise kişinin yanlış kararlar almasına ve yaşamında başarılı olamamasına yol açabilir (Erözkan, 2004). Kaygı hisseden kişilere okulda da rastlanır. Hill ve Sarason (1966) tarafından ifade edilene göre, kaygı kişinin tedirgin hissetmesine ve doğru nitelikte kararlar almasını engeller. Kaygı, kişinin duygu ve fikirlerini akademik yaşamda da olumsuz şekilde etkileyebilir. Kaygı, kişinin okulda uyumlu olmayan tavır ve tutum sergilemesine yol açan etmenlerin en başında yer almaktadır (Erözkan, 2004).

Anksiyete ya da diğer bir deyişle kaygı, kimi araştırmacılarca kaynağına bağlı olarak farklı şekilde değerlendirilmektedir. Sullivan tarafından ifade edilene goreyse, kaygı seviyesinin gelişmesine neden olan sebeplerin en başında, kişinin gelişim süreci içerisinde etki gösteren ilişkiler bulunmaktadır. Bahsedilen ilişkilerin içerisinde çocukların anne babaları ve üretmenleri ile aralarında kurdukları ilişkileri kadar kendisi ile aynı yaştaki arkadaşları ile yaşadıkları ilişkiler de bulunmaktadır (Geçtan, 1998).

Freud tarafından üç ana anksiyete değerlendirilir (Geçtan, 1998);

- Reel anksiyete: Kaynağı bir dış uyarıcıdır. Bu grup anksiyete korku ile anlamdaş olarak değerlendirilir.
- Moral anksiyete: Bireyin kendi vicdanın (süperego) el vermediğı yani onaylamadığı hallerde yaşanan kaygı hissini tanımlar.
- Nevrotikanksiyete: Kaynağı iç tehlikelerdir. Ortaya çıkışının içgüdü tehlikesine dayandığı ifade edilir.

Cüceloğlu (2014) tarafından kaygı kavramı, heyecan şeklinde ele alınır ve bunun yanı sıra kaygı konusunda herhangi bir tanımlama yapmanın oldukça güç olduğu açıklanmıştır. Fakat kaygı ile ilişkili bunalım, başarısız hissetme, kuvvetsizlik, neticeyi bilmeme ve yargılanma kavramları kullanır. Cüceloğlu tarafından ifade edilene kaygı ile beraber dikkat odaklama konusunda güçlük yaşanmaktadır. Kaygı yaşanma şiddeti ve süresi kişiden kişiye değişiklik gösterir. Bunun yanı sıra kültürel yapıya ve zamana bağlı şekilde değişiklik sergileyebilir. Hissedilmekte olunan kaygı duygusunun olması gereken seviyede olması yaşanan sorunların etkili şekilde çözüme ulaştırılması konusunda yardımcı olmaktadır (Özusta, 1995).

Sevim (2017) kaygının meydana gelmesindeki dört ana sebebi aşağıda verilen biçimde açıklamıştır:

- Belirsizlik; ileride ne gibi durumlarla karşılaşacağını bilememek ve gelecekte nelerin yaşanacağına dair bir tahminde bulunamıyor olmak bireyler açısından oldukça ciddi bir kaygı kaynağıdır.
- Neticenin negatif olacağı konusundaki beklenti; nizamlı bir antrenman düzenlemesi yapmadan yarışmaya çıkan kişi ya da güzel şekilde çalışılmadan

sınava girecek olan kişi gibi negatif neticelerin meydana geleceği hallerde birey kaygı hissini yaşar.

- Desteklenememek; alışılan çevrenin, destek alınan arkadaş ortamının ve yakın arkadaşların olmadığı hallerde kişi kaygı hisseder.
- İç kaynaklı çatışmalar; Önemmediğimiz ve inandığımız bir fikirle, ortaya koyduğumuz tavır ve davranışlar arasında mevcut olan bir tezat, kişinin kaygı benzeri bir endişe yaşamasına yol açar. Bilişsel çelişki oldukça ciddi bir heveslendirme ve heyecan kaynağı olarak ifade edilebilir. Çelişkinin ortadan kaldırılmasını sağlayacak bir çözüm bulununcaya dek kaygı hissederiz.

2.3.2. Kaygının Belirtileri

Kişide kaygının ortaya çıkması herhangi bir olaya bağlı şekilde düşük seviyeli bir gerginlik ve endişeye bağlı şekilde panik seviyesinde ortaya çıkabilir. Diğer yandan tedirginlik, bireyin kendisinin bu durumdan rahatsızlık duyması, irkilme, endişe, şaşkınlık, korku, ağız içinde kuruma, baş ağrısı, yorgunluk, baş dönmesi, kan basıncında düşüş ya da tam tersi azalma, mide ile ilişkili problemler, kas sıkışıklıkları, bağırsak problemleri, solunum sorunları, terlemede artış ve uyku sıkıntısı şeklinde belirtiler meydana gelebilmektedir. Kaygı genel anlamda bilişsel bir kavramdır. Bu nedenle kişiden kişiye değişiklik gösterebilen davranışsal yansımalar ortaya koyabilir (Taş ve Deniz, 2018).

Kaygı dolayısıyla meydana gelen belirtiler, kaygının yaşanmasına yol açan dış etmenlerde kişilere doğru ilerleme kat ettikçe çok daha ağır bir duruma gelebilmektedir. Duruma göre kaygı, kişinin içinde bulunduğu şartlara eş şekilde deneyimlenmekte ve bireyin zorlandığı durumun yok olması ile beraber kaygının yansımaları da yok olmaktadır. Devamlı kaygı ise çok daha kendine has bir yapıya sahiptir. Söz edilen kaygı çeşidi belirli süreçlerde çok daha yoğun biçimde hissedilir ve bununla beraber sıklıkla yaşamın tüm alanlarına dağılmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2016).

Freud, kaygının psikolojik ve bedensel belirtilerinin bir bütün halinde meydana geldiğini ifade ederek anksiyete nevrozu açıklamıştır (Özer, 2006). Diğer taraftan Freud, diğer nevroz çeşitleriyle anksiyete nevrozunun bir arada meydana gelebileceğini de ifade etmiş ve bu ise “karışık nevroz” biçiminde tanımlanmıştır.

Burada ortaya konan bilgiler bağlamında kaygının belirtileri, dört temel başlık altında değerlendirilebilmektedir (Berksun, 2003):

- Duygusal-Algısal Belirtiler; bireyin kendisini izlemesinin artış göstermesi, derealizasyon, zihnin sisli hissedilmesi, cisimlerin olduğundan daha uzak veya net olmayan şekilde görülmesi, depersonalizasyon, uyarılmışlık düzeyinde yükseliş, anımsama konusunda zorluklar, odaklanma problemleri, düşünme sürecinde meydana gelen aksaklıklar, nesnel akıl yürütebilme yeteneğinin sınırlanması ve sebep-sonuç ilişkilerinin algılanmasında meydana gelen zorluklardır.
- Duygusal Belirtiler: Çaresizlik, telaş, ürkeklik, korkmak, kaygılı hissetmek, ani ürkemeler, gerginlik, öfke denetiminin yitirilmesi, ciddi kaygı durumudur.
- Davranışsal Belirtiler: Kaygı hissini minimize edilmesi hususunda faaliyetlerin hiperaktivasyonu veya inhibisyonu şeklinde kendisini gösteren tavır ve tutumlar bir süre sonra amaç dışına taşarak kaygının şiddetli biçimde yükselmesine yol açar. Burada söz edilen bağlamda, meydana gelen belirtiler ise; uzak durma, huzursuzluk, konuşma problemleri, hareketsizlik, tavırlarda meydana gelen inhibisyon ve düzenleme zorluklarıdır.
- Fizyolojik Belirtiler: Hızlı şekilde yorulma, çarpıntı, kalp atışında hızlanma, kan basıncında artış ya da azalma, bayılacak şekilde hissetme ya da bayılma, yüzde kızarıklıklar, solunum hızında artış, nefes alıp vermek konusunda güçlük yaşama, kesik şekilde nefes alıp verme, kas gerginlikleri ve kas krampları, reflekslerde artış, aslı olmayan romatizma ağrıları, bedende titreme yaşanması, titreme, uyku sorunları, uykuda yaşanan huzursuzluk, mide ve bağırsak problemleri, yutma sorunu, ağızda kuruluk, sık sık idrara çıkma, cinsel problemler, terleme artışı, ellerde soğukluk ve nemlilik, sık sık yaşanan kaşınma atakları, aniden bedenin çok sıcak ya da çok soğuk hissedilmesi kaygının beden üzerinde meydana getirdiği belirtiler olarak değerlendirilebilir.

2.3.3. Kaygının Sınıflandırılması

Freud tarafından üç çeşit anksiyete belirlenmiştir. Bu üç çeşit anksiyete içerisinde diğerlerine kıyasla kolaylıkla belirlenebilen anksiyete çeşidi “realist” (gerçekçi)

anksiyete olarak isimlendirilir. Spesifik bir gerçekliğe ya da amaca karşı ortaya konan tepki gerçekçi anksiyete bozukluğu şeklinde adlandırılır. Bundan daha da mühimi burada söz edilen durum oldukça gerçek bir meseledir. Bir anda, spesifik konular hakkında daha fazla korku hissi duyabiliriz. Burada söz edilen korkular kişiye acı durumlardan uzaklaşabilmek için cesaret sağlayarak, bireyin önüne çıkan ya da bireye hasar veren olgulardan kendisini sakınmasına yardım eder. “Nevrotik” anksiyete, yaşanabilecek olayları çok daha öncesinde ön görebilmemiz neticesinde meydana gelmektedir. Sadece aklımızda mevcut olan ve onun haricinde bir yerde bulunmayan gerçeklere, fikir veya düşüncelere karşı tepki veririz. Bu sayede aklımıza kazınmadan önce bu endişeye karşın bir takım defans mekanizmaları başlatılabilir ve neticede uzaklaşma gereksinimi hissetme, endişeli olma, denetimi yitirme şeklinde durumlar meydana gelebilir. Freud, bu çeşit kaygının en temel meydana geliş sebebini “İd” (ilkel benlik) olgusunda gözlemlenmiştir. Burada söz edilen anksiyete çeşidi, kendi içimize attığımız içgüdülerimizde, asıl yaşam içerisinde her zaman limitli olan hislerimizde ve beklenen biçimde neticelenmemiş olan isteklerimizde mevcuttur. Bu şekildeki durumlar bireyin mutlu olma fırsatını çalan çatışmalı mental durumlar şeklinde değerlendirilmiştir. Bunlar neticesinde bireylerin kendi içinde bulunan egolarının serbest ve gerçek biçimde ortaya çıkmasını engellemektedir.

“Ahlaki” (moral) anksiyete bireylerin üzerinde en çok etki gösteren ve bireyi en hızlı faaliyete sokan kaygı çeşididir. Burada söz edilen anksiyete çeşidinin çok daha iyi algılanması amacıyla örnek verilmesi gerekirse; herhangi bir çocuğun anne babasının, çocuklarının olmasını istedikleri gibi biri olamadığı için, çocuğun ebeveynlerine düş kırıklığı yaşattığını düşünmesi ya da bir işçinin çalıştığı yerin taleplerini karşılayamadığı hissini yaşaması durumudur. Burada verilen örneklere bakılarak kaygı bozukluğuna yol açan bu acı, bireylerin üst benliğinin etki görmesi halinin psikanaliziyle meydana gelmektedir. Özetle, ahlaki kaygı olgusu kişinin başarı elde edememesinden, statü kaybından, geri tepilmekten, sevgi eksikliğinden dolayı meydana gelebilen korku veya utanma duygularıdır. Spielberg, ötekilerinden daha farklı bir biçimde iki tür kaygıdan söz etmiştir. Bu kaygılar, aniden meydana gelen, durumluk ve zaman içine yayılmış şekilde yaşanan devamlı kaygıdır. Spielberg tarafından ifade edilene göre durumluk kaygı, bireyin spesifik bir uyarıya ya da durumu potansiyel

şekilde tahripkâr, riskli ya da risk unsuru şeklinde algıladığı hallerde meydana gelmektedir. Anksiyete kavramı bunun yanı sıra bir karakter özelliği şeklinde kaygı duyarlılığındaki farklılaşmaları ortaya koymak için de tercih edilebilir. Bu sayede Spielberg'in bireye bir nitelik olarak tanımladığı ve her zaman bireyin içerisinde yer alan kalıplaşmış bir kaygı çeşidi olarak sürekli kaygı terimi belirlemektedir (Gençtan, 1992).

2.3.3.1. Durumluk Kaygı (StateAnxiety)

Anksiyete ve çeşitleri üzerine araştırma yapıldığında, sıklıkla durumluk kaygı olgusunun bir durumda direkt o an duyulan “güvensizlik durumu” şeklinde önümüze çıktığını ve çoğunlukla benzer biçimde açıklandığını görebiliriz.

Batumlu ve Erden (2007) tarafından, riskli olayların, anlık şekilde meydana geldiğini ve bir anlığına meydana gelen bu kaygı çeşidinin “durumluk kaygı” olarak adlandırılabilceği ifade edilmiştir.

Burada söz edilen durum bireyin içerisinde yer aldığı stresli halden kendini gösteren ve bireyin duyduğu subjektif korku türüdür. Otonom sinirlerde yaşanan ve fizyoloji şeklinde ortaya çıkan herhangi bir uyarılmanın neticesinde terleme, titreme gibi kişilerin huzursuzluk hislerini ortaya koyan bir takım fiziksel değişimler meydana gelmektedir. Stres duygusunun yoğun şekilde yaşandığı durumlarda anlık kaygı düzeyinin arttığı görülürken, stresin ortamdaki uzaklaşmasıyla seviyesinde düşüş olduğu görülmektedir (Köknel, 1982).

Riskli şekilde tanımlanan haller öncesinde veya hemen bu durumların yaşandığı anlarda meydana gelen, sıklıkla mantıklı nedenlere bağlı ve sebebinin diğer kişiler tarafından algılanabildiği kaygı çeşidi durumluk kaygı olarak adlandırılır (Öner, 1998). Durumluk kaygının bir diğer önemli niteliği de yoğunluğu farklılaşabilir ve zaman içerisinde düzensiz bir değişim geçirebilir olmasıdır. Kişinin sakin ruh hali durumluk kaygı seviyesinin az olduğunu ifade eder; bunun yanı sıra endişe ve agresiflik hali orta seviyelerde kaygıyı ortaya koyabilir. Kişinin fazla şekilde korkması, endişeli ve heyecanlı tavırlar ortaya koyması ve felaket senaryolarına kapılması, kişinin durumluk kaygı seviyesinin yükseldiğini gösterir (Spielberger, 1966).

2.3.3.2. Sürekli Kaygı (Trait Anxiety)

Yaşanılan vaziyetten memnun olmama, genel anlamda hoşnutsuzluk, huzursuz hissetme, her zaman kötü bir olay yaşayacakmışçasına gergin olmak, kolaylıkla kırılmak ve kötümser olmak devamlı kaygı seviyesine sahip bireylerin genel nitelikleridir. Kişinin yaşadığı durum ile doğrudan örtüşmeyen, etraftan gelen risklerle alakası olmayan ve diğer kişiler tarafından nedeni net şekilde algılanamayan kaygı çeşidi, sürekli kaygı olarak değerlendirilir (Oktay, 2017). Stresi yaratan durum riskli şekilde değerlendirilmekte ve tehdit biçiminde anlaşılan bu olaya karşı ani duygusal tepki yoğunluğunda artış olması meydana gelebilir ve devamlı hale gelen bu durum ardından yaşanan kaygı çeşidi sürekli kaygı şeklinde isimlendirilir. Sürekli kaygının yaşanma süresi ve şiddeti karaktere göre farklılık gösterir. Karakterin kaygıya meyilli oluşu, sürekli kaygı seviyesine etki etmektedir (İkizler, 1994).

Sürekli kaygı olarak değerlendirilen kaygı olgusunun “kişinin kaygı durumuna olan eğilimi” biçiminde açıklandığı görülmektedir. Bireylerin kimisinde meydana gelen bir durum ve bununla ilişkili şekilde duyulan hislere temelden bağlı olmayan kaygı hali yer almaktadır. Bireyin esasında genel ve sürekli kaygılı hissettiği gözlemlenmektedir. Burada söz edilen kaygı durumu devamlı kaygı olarak isimlendirilmektedir (Kaya ve Varol, 2004).

Sürekli kaygı; stresi meydana getiren faktörün birey tarafından risk şeklinde anlaşılması ve bu riske karşı aniden meydana gelen duygusal tepkilerin düzeyinin yükselmesiyle devamlı duruma gelmesidir. Sürekli kaygı, kişiden kişiye değişebilen bir karakteristik özelliktir. Bu kaygı türü düzeyi ortalamadan daha yüksek olan kişiler, ortalamaya göre çok daha az kaygı barındıran kişilere kıyasla, stres meydana getiren halleri daha büyük bir tehdit ve risk şeklinde değerlendirmekte ve söz edilen konuya karşı sıklıkla reaksiyon gösterme yöneliminde olmaktadır (Kılınç ve Murat, 2012).

Doğrudan dışarıdan, dış bir çevreden gelen tehlikelere ilişkin olmayan bu tür kaygı türü tam anlamıyla içsel bir meseleden kaynaklı da meydana gelebilir. Sıklıkla birey kendisini huzurlu hissetmez. Sürekli kaygı, bireyin yaptığı seçimlerinin ve verdiği kararlarının daha sonrasında pişmanlık ile ifade edilmesi ve bireyin çözüm için geç kalınmış olması fikri ile konunun çözümünün bu zamandan sonra artık imkânının olmadığı fikrine anlarda artış gösterebilir. Kaygı yoğunluğu bireylerin tavır ve

davranışlarında aksaklığa yol açar, bireyde anlama sorunlarına ve dikkat dağınıklığına yol açar (Oktay, 2017). Sürekli kaygı seviyesi üst düzeyde olan kişiler, çok hızlı şekilde ve basit biçimde kendilerini kırgın hissedebilirler. Bu kişilerin kötümserliğe eğilimli oldukları da gözlemlenmiştir. Bu bireyler durumluk kaygı hissettikleri hallerde bu kaygı durumunu diğer bireylere kıyasla çok daha fazla yaşama meyli gösterirler (Geçtan, 1981).

Kaygı çeşitlerini bir enerji şeklinde değerlendirecek olsaydık durumluk kaygı kinetik enerji şeklinde değerlendirilirdi. Kinetik enerjinin meydana gelmesi gibi durumluk kaygı olgusu da spesifik bir zaman dilimi içerisinde kendisini gösteren bir çeşit reaksiyondur. Potansiyel enerjiye benzer oluşuyla devamlı kaygıyı değerlendirebiliriz. Potansiyel enerjiye benzer biçimde mevcut olan sürekli kaygı spesifik bir tepki ortaya koyma eğilimi olan bir aksiyondur (Oktay, 2017).

2.3.3.3. Somatik (Bedensel) Kaygı

Ortaya konan çalışmaların bir kısmında somatik kaygı olgusu verilen biçimde tanımlanmaktadır. “Tıbbi yöntemler ile açıklanması mümkün olmayan bedensel ya da fiziksel belirtilerin yer aldığı psikiyatrik bir olgu şeklinde kendisini göstermektedir. Herhangi birine somatizasyon bozukluğuna dair bir tanı konulacaksa bireyin bu problemlerinin sosyal hayat, çalışma çevresi, okul ve aile gibi hayatındaki mühim aktiviteleri fazla oranda etkiliyor olması gerekmektedir”. Bireyin geçmişinde deneyimlediği travmaya neden olacak durumlar neticesinde beyinde stresin biriktiği fikri mevcuttur. Somatizasyon bozukluğuna sahip olan bireyler üzerinde gerçekleştirilen psikolojik test ve incelemeler neticesinde çoğunlukla bu kişilerin çocukluk çağı ya da daha sonrasındaki süreçte travma yaratacak bir olay yaşadığı veya uzun süre boyunca etkilendiği herhangi bir geçmiş yaşantısı olduğu belirtilmektedir.

Somatik kaygı, doğrudan beyinde yaşanan uyarılmanın ardından gelişim göstererek bu kaygı halinin bireyde bedensel değişiklikler şeklinde görülmesi ile ifade edilebilir. Kalp atışının hızlanması, nefes almada kesilmeler, terlemede artış, karın ağrısı, midede ve karında sancı, kas gerginliği ve bedende gerilme, odak bozulması şeklindeki tepkisel aksiyonlar somatik kaygının ortaya çıkma durumunu ortaya koyan bedensel belirti çeşitleridir. Somatik kaygının meydana gelmesine neden olan etmenler fazla uyarılma

(Overstimulation), davranım yokluğu (ResponseUnavailability), bilişsel uyumsuzluk (CognitiveDissonance) olarak listelenebilir.

- Fazla oranda uyarılma; bireyin fazla miktarda bilgi akımı altında kalması neticesinde yapabileceği bir işi yapamaması durumudur. Bir organizasyon sırasında teknik direktörün sporcuya devamlı stratejiler vermesi, ara verildiğinde sporcuya yaptığı uyarıların ve bilgi verişinin aşırı ve kontrol dışı olması halidir.
- Bilişsel uyumsuzluk; kişinin kimi olaylarla uzlaşma yolunda başına gelen zorluk şeklinde tanımlanır. Herhangi bir sporcunun maç sırasında ortaya koyduğu performans seviyesinin oldukça iyi olmasına karşın oyuncunun maçtan alınması söz konusu durum için bir örnek olabilir (Konter, 1996).
- Davranım yokluğu, Kişinin güç bir durum ile karşı karşıya geldiği bir zamanda bu olayın üstesinden gelmek için neler yapabileceğini ve mevcut durum ile ne şekilde baş edebileceğini netleştiremediği durum olarak değerlendirilir. Maç sırasında sporcunun o ana dek daha önce hiç karşılaşmadığı ve öğrenmediği bir teknik ile karşılaşması ve maruz kaldığı bu teknik karşısında ne şekilde bir tavır ortaya koyacağını bilememesi buna örnek olarak gösterilebilir.

Somatik kaygıyı deneyimleyen bireyler sıklıkla kendi bedenleri ile ilişkili olmayan düşüncelere sahiptirler. Kendisini gösteren bir takım sağlık sorunları ile ilişkili ciddi düzeylere varan düşünceler ve tavırlar ortaya koyabilirler. Tedavi oldukları hekimin yetersiz olduğu fikri ile başka başka hekimlerden tanı alma gibi olaylar yaşayabilirler (Kroenke ve ark., 2010).

2.3.3.4. Bilişsel Kaygı

1900'lü senelerin sonlarına doğru, kaygıyla ilgili yapılan çalışmalarda yeni sonuçlar ortaya çıkmıştır. Bunlar, kaygı olarak isimlendirilen kavramın farklı şekillerde gözlemlenebilen ve birden fazla alt boyutlara sahip olduğudur (Liebert ve Morris, 1967). Ayrıca gerçekleştirilen diğer çalışmalar, kaygının bilişsel ve duygusal olarak uyarılmışlığı kapsayabileceğini, bedensel ve bilişsel kaygının durumluk ve süreklilik kaygıyla bağlantılı ve uygulanabilir olabileceğini, kaygı çeşitlerinin tümünün temelinde birbirinden etkilenen boyutlarının olabildiğini ve her boyutun bir diğerini etkileyebilecek alt faktörlerinin var olduğunu ortaya çıkarmışlardır (Endler ve ark., 1994).

Bilişsel kaygı model çeşidine bakıldığında; kaygı bozukluğu yaşayan kişilerin yaşadıkları herhangi bir durumun tehlike düzeyini ve bu durumdan zarar görebilme ihtimallerini gözlerinde çok büyüttüklerini söylemek mümkündür. Olayın büyütülmesi, yaşanan sorunun giderilmesinde kişinin karşısına aşılması çok zor bir durum şeklinde çıkabilir. Eğer kişilerin baş etme yetenekleri yetersizse, bu tehditlere karşı savunmasız kalabilirler (Başpınar, 2007). Bilişsel kaygı, anksiyetenin insan zihniyle ilgili kısmı olup; kişinin kendi olumsuz değerlendirmeleri neticesinde ortaya çıkar. Bilişsel kaygı başarıyla ilgili olumsuz düşünce ve beklentiler sebebiyle de var olabileceği gibi; kişinin yaşamsal sorunlarında kaynaklanan ve kendisini rahatsız eden görsel çağrışımlarının uyandırdığı his ve düşüncelerinin, bilinçli olarak haberdarlığıyla karakterize olması sonucunda da var olabilmektedir (Ceylan, 2005).

Öğretmenlik ve kaygı

Eğitim ve psikoloji alanlarında ilgi çeken araştırma konularından bir tanesi de öğretmenlerin kaygı düzeyleridir. Öğretmen kaygılarını araştıran araştırmacılardan bir tanesi de Armstrong'tur (1995). Armstrong (1995) yaptığı çalışmalar neticesinde; halk ve medya unsurlarının öğretmenlerin performansları karşılığında aldıkları yüksek ücret algısının, zamanla değişen öğrenci ve veli profillerinin, müfredat dışı verilen görevler ile her zaman müfredattan fazlasını aktarma sorumluluğunun, ücret kesintilerinin, denetimlerin ve yetersiz meslektaş desteğinin öğretmenlerin ruh sağlığını olumsuz etkileyen faktörler olduğunu belirlemiştir (Ekşi, 2006).

Frank ve McKenzie (1993) eğitimcilerin stres altında olmasının başlıca sebeplerini; ağır iş yükü karşısında alının yetersiz ücretler, yüklenen aşırı evrak işlemleri, rol karmaşası, yetersiz yönetici desteği ve mesleki dayanışmanın yetersizliği olarak belirlemiştir. Eğitimcilerin yaratıcı planlama özelliklerini, etkili sınıf yönetimini ve etkili eğitsel teknikleri kullanmalarını engelleyen en önemli etkenlerin başında eğitimcilerin taşıdığı kaygıları bulunmaktadır. Kaygının ve meydana getirdiği stresin yol açtığı tükenmişlik içinde hisseden öğretmenler, bu tükenmişliği meslektaşları ile öğrencilerine de yansıtırlar. Ciddi bir stres altında olduğunu hisseden öğretmenler iş performanslarında düşüş yaşamalarının yanı sıra fiziksel ve ruhsal sağlıklarında, ayrıca mesleki ve kişisel ilişkilerinde de problemler yaşarlar (Ekşi, 2006). Bu nedenle öğretmenlerin etkili ve verimli bir performans ortaya koymaları için stres kaynaklarının tespiti ve çözümü önem taşımaktadır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma Kırşehir ilinde görevli beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres ve kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla betimsel tarama (survey) ve ilişkisel tarama modelinde uygulanmıştır. Geçmişte meydana gelen veya halen devam eden durumları olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan betimleme modeli betimsel tarama modelidir. Araştırma kapsamında ele alınan konu, olay, birey veya nesneyi kendi durumları çerçevesinde var olduğu şekilde tanımlamaya çalışır. İlişkisel tarama modellerinde ise iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2011).

3.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma Kırşehir ilinde araştırmaya katılmayı kabul eden beden eğitimi öğretmenleri ile sınırlıdır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma çalışma grubu üzerinden yürütülmüştür. Çalışma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Kırşehir ilinde görev yapan 274'ü erkek, 120'ı kadın beden eğitimi öğretmenleri oluştururken; Örneklem grubunu ise, 80'i erkek, 48'i kadın katılımcı olmak üzere toplam 128 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada üç bölümden oluşan bir veri toplama aracı kullanılmıştır. Birinci bölümde katılımcılara kişisel bilgi formu, ikinci bölümde algılanan stres ölçeği, üçüncü bölümde ise sürekli kaygı ölçeği uygulanmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında bağımsız gruplara

T-testi, çoklu gruplarda anova testi uygulanmıştır. Öğretmenlere veri toplama aracının doldurulması hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Çalışma kapsamında gönüllü katılım ilkesi esas alınacak olup sadece anket doldurmak isteyenlere veri toplama aracı dağıtılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan bu form araştırmamıza katılım sağlayan, Kırşehir ilinde görevli beden eğitimi öğretmenlerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, meslekteki hizmet süresi, gelir düzeyi çalışılan okul türü ve medeni durum soruları sorulmuştur.

3.4.2. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ilâ “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7’si tersten puanlanmaktadır.

Algılanan Stres Ölçeği ilk olarak birinci yazar tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Daha sonra her iki dili bilen ikinci ve üçüncü yazarlar tarafından çeviriler kontrol edilmiştir. Maddelerin büyük çoğunluğu için uzlaşma sağlanmıştır. Üzerinde uzlaşma sağlanmayan maddeler ilk üç yazar tarafından tekrar ele alınarak özgün ve Türkçe çevirilerinin dilbilimsel ve kavramsal açıdan denkliğini sağlamak için anlaşmazlıklar tartışılarak anlaşmaya varılmıştır (Van de Vijver ve Leung, 1997). Daha sonra veri toplama araçları gönüllü katılımcılara sınıf ortamında uygulanmıştır. (Eskin ve ark., 2013)

3.4.3. Sürekli Kaygı Ölçeği

Bu araştırmada Spilberger, Gorsuch ve Laushene tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlanması 1985 yılında Öner ve Le Compte tarafından yapılan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri’nin ‘Sürekli Kaygı Ölçeği’ kullanılacaktır. Sürekli Kaygı Ölçeği; bireyin genellikle kendisini nasıl hissetmesi gerektiğini belirtir.

Ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır: maddelere verilen yanıtlar, 1 ile 4 arasında puanlanmaktadır.

Katılımcılar, ölçekte yer alan her bir ifade için sürekli kaygıda “hemen hiçbir zaman”, “bazen”, “çoğu zaman” ya da “hemen her zaman” seçeneklerinden kendilerine en uygun olanı işaretler. Elde edilebilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Elde edilen yüksek puan, yüksek sürekli kaygıya işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe standardizasyonu sırasında şu işlem basamakları takip edilmiştir: Öncelikle çeviri işlemleri tamamlanmış daha sonra güvenirlik ve geçerlik işlemleri yapılmıştır. Ölçeğin 10, 15, 30, 120 ve 365 günlük aralarla beş ayrı öğrenci grubuna iki defa uygulanması sonucunda elde edilen değişmezlik katsayılarının $r=.71$ ile $r=.86$ arasında değiştiği bulunmuştur. İç tutarlık katsayısı $r=.83$ ve homojenlik katsayısı da $r=.87$ ’dir. Madde-toplam puan korelasyon değerleri ise $r=.34$ ile $r=.72$ arasında değişmektedir. Normal bireyleri ile fiziksel hastalığı olan, tanı almış psikiyatri hastaları üzerinde yapılan ölçüt bağımlı geçerlik çalışmasında, ölçeğin geçerli olduğuna yönelik kanıtlar saptanmıştır. Ayrıca iki faktörlü kaygı kuramı çerçevesinde yapılan bir diğer geçerlik çalışmasında, ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğu tespit edilmiştir (Öner ve Le Compte, 1998).

4. BULGULAR

Verilerin istatistiksel analizi SPSS 21.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerine ait tanımlayıcı bilgiler yüzde ve frekans olarak verilmiştir. “Algılanan Stres Ölçeği” ve “Sürekli Kaygı Ölçeğine” ait verilerin istatistiğinde; verilerin homojenlik ve varyansları test edilmiş, ikili karşılaştırmalarda Bağımsız t testi, çoklu karşılaştırmalarda ise Tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının tespit edilmesinde ise Post Hoc testlerden Tukey HSD ölçekler arasındaki ilişki de Pearson korelasyon analizi testi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) değerleri incelenmiştir.

Tablo 4.1. Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) Değerleri.

	Kurtosis	Skewness
Sürekli kaygı	-0,373	-0,056
Algılanan stres	0,228	0,011
Yetersiz öz yeterlilik algısı	-0,649	-0,460
Stres/rahatsızlık algısı	0,032	0,382

Ölçek geneli çarpıklık ve basıklık analiz tablosu incelenmiştir. Sonuç olarak iki ölçekte de anlamlı farklılık görülmemektedir. Veriler anlamlı olduğu için kullanılan testte normal dağılım sergilemektedir. Bu nedenle verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Bireylerin ölçek düzeylerini belirleyen boyutlar arasındaki ilişkiler korelasyon ve regresyon analizleri aracılığıyla incelenmiştir. Korelasyon katsayıları (r) 0,00-0,25 çok zayıf; 0,26-0,49 zayıf; 0,50-0,69 orta; 0,70-0,89 yüksek; 0,90-1,00 çok yüksek olarak değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006). Bireylerin tanımlayıcı özelliklerine göre ölçek

düzeylerindeki farklılaşmaların incelenmesinde t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve post hoc (Tukey) analizlerinden faydalanılmıştır.

Tablo 4.2. Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları.

Ölçekler	Alt boyutlar	Madde numaraları	Alfa katsayıları (α)
Sürekli kaygı ölçeği	-	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11. 12.13.14.15.16.17.18. 19.20	,73
Algılanan stres ölçeği	a.Yetersiz öz yeterlilik algısı	4.5.6.8.9.10.13	,60
	b.Stres/rahatsızlık algısı	1.2.3.7.11.12.14	,76
	Toplam	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11. 12.13.14	,72

Sürekli Kaygı Ölçeğinin Cronbach's Alpha (α) değeri, 73, olarak bulunmuştur. Algılanan stres ölçeğinin Cronbach's Alpha (α) değeri; Yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutu için, 60, Stres/rahatsızlık algısı alt boyutu için, 76 ve ölçek geneli için, 72 olarak bulunmuştur. Tablodan da anlaşılacağı gibi çalışmada kullanılan ölçeklere ait Cronbach's Alpha (α) güvenilirlik katsayıları kabul edilebilir güvenilirlik düzeyindedir.

Tablo 4.3. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Özellikler.

		n	%	\bar{X}	SS
Cinsiyet	Kadın	48	37,5	1,63	,486
	Erkek	80	62,5		
	Toplam	128	100,0		
Medeni Durum	Evli	67	52,3	1,48	,501
	Bekar	61	47,7		
	Toplam	128	100,0		
Meslekteki Hizmet Yılı	0-9 Yıl	85	66,4	1,45	,685
	10-19 Yıl	29	22,7		
	20-29 Yıl	14	10,9		
	Toplam	128	100,0		
Yaş	20-29 Yaş Arası	77	60,2	1,49	,664
	30-39 Yaş Arası	39	30,5		
	40-49 Yaş Arası	12	9,4		
	Toplam	128	100,0		
Çalıştığı Okul Türü	Ortaokul	47	36,7	1,63	,484
	Lise	81	63,3		
	Toplam	128	100,0		
Aylık Gelir	Düşük	48	37,5	1,65	,526
	Orta	77	60,2		
	Yüksek	3	2,3		
	Toplam	128	100,0		

Araştırmaya katılan öğretmenlerden 48'inin (%37,5) kadın öğretmen, 80'inin (%62,5) erkek öğretmen olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerden 67'sinin (%52,3) evli, 61'inin (%47,7) bekâr olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan օđretmenlerin meslekteki hizmet yılının 85'inin (66,4) 0-9 yıl, 29'unun (22,7) 10-19 yıl ve 14'ünün (10,9) 20-29 yıl olduğu gօrlmektedir.

Araştırmaya katılan օđretmenlerin okul yerleşim yerlerine gօre 89'unun (%69,5) kentsel, 39'unun (%30,5) kırsalda olduğu gօrlmektedir.

Araştırmaya katılan օđretmenlerin yaş gruplarının 77'sinin (60,2) 20-29 yaş, 39'unun (30,5) 30-39 yaş ve 12'sinin (9,4) 40-49 yaş olduğu gօrlmektedir.

Araştırmaya katılan օđretmenlerin çalıştıkları okul trne gօre 47'sinin (36,7) ortaokul, 81'inin (63,3) lisede çalıştığı gօrlmektedir.

Araştırmaya katılan օđretmenlerin aylık gelirlere gօre 48'inin (37,5) dşk, 77'sinin (60,2) orta ve 3'nn (2,3) yksek gelir dzeylerinin olduğu gօrlmektedir.

Araştırmaya katılan օđretmenlerin uğraştıkları spor dalının 91'i (71,1) bireysel, 37'sinin (28,9) takım sporu olduğu gօrlmektedir.

Tablo 4.4. Araştırmaya Katılım Sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı, Algılanan Stres ve Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırması.

Cinsiyet	Grup	n	\bar{x}	Ss	t	sd	p
Sürekli kaygı	Kadın	48	46,66	3,74	,477	126	0,398
	Erkek	80	46,32	4,03			
Algılanan stres toplam	Kadın	48	26,77	5,11	1,583	126	0,154
	Erkek	80	25,15	5,88			
Yetersiz öz yeterlilik algısı	Kadın	48	12,47	2,58	1,757	126	0,063
	Erkek	80	11,48	3,35			
Stres/rahatsızlık algısı	Kadın	48	14,29	3,98	,850	126	0,872
	Erkek	80	13,66	4,09			

$p < 0,05$

Araştırmaya katılım sağlayan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı, algılanan stres ve alt boyutları olan yetersiz öz yeterlilik ve stres/rahatsızlık algısı puanları cinsiyete göre

($p > 0,05$). Bu tabloya göre cinsiyet değişkeninin algılanan stres düzeyi ve sürekli kaygı durumlarını etkilemediği ve aralarında farklılaşma sağlamadığı söylenebilir.

Tablo 4.5. Araştırmaya Katılım Sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı, Algılanan Stres ve Alt Boyutları Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırması.

Medeni durum	Grup	n	\bar{x}	Ss	t	sd	p
Sürekli kaygı	Evli	67	46,88	3,79	1,298	126	0,539
	Bekar	61	45,98	4,02			
Algılanan stres toplam	Evli	67	25,17	4,93	-1,219	126	0,100
	Bekar	61	26,39	6,30			
Yetersiz öz yeterlilik algısı	Evli	67	11,68	3,09	-,656	126	0,663
	Bekar	61	12,04	3,15			
Stres/rahatsızlık algısı	Evli	67	13,49	3,69	-1,191	126	0,347
	Bekar	61	14,34	4,39			

$p < 0,05$

Araştırmaya katılım sağlayan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı, algılanan stres ve alt boyutları olan yetersiz öz yeterlilik ve stres/rahatsızlık algısı puanları medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 4.6. Araştırmaya Katılım Sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı, Algılanan Stres ve Alt Boyutları Puanlarının Meslekteki Hizmet Yılına Göre Farklılaşma Karşılaştırması.

Meslekteki Hizmet Yılı	Grup	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Sürekli kaygı	0-9 yıl ¹	85	46,16	4,08	,708	0,494	-
	10-19 yıl ²	29	46,93	3,31			
	20-29 yıl ³	14	47,21	4,07			
Algılanan stres toplam	0-9 yıl ¹	85	26,02	6,24	,803	0,450	-
	10-19 yıl ²	29	24,62	4,91			
	20-29 yıl ³	14	26,50	1,65			
Yetersiz öz yeterlilik algısı	0-9 yıl ¹	85	11,44	3,17	2,378	0,097	-
	10-19 yıl ²	29	12,51	2,95			
	20-29 yıl ³	14	13,00	2,71			
Stres/rahatsızlık algısı	0-9 yıl ¹	85	14,57	4,23	4,325	0,015	1>2
	10-19 yıl ²	29	12,10	3,54			
	20-29 yıl ³	14	13,50	2,59			

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin meslekteki yıllarına göre sürekli kaygı, algılanan stres toplam ve yetersiz öz yeterlilik puanları anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Bireylerin stres/rahatsızlık algısı puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($F_{(2,125)}=4,325$; $p=0,015<0,05$).

Beden eğitimi öğretmenlerinin stres/rahatsızlık algılarının 0-9 yılları arasında mesleğinde hizmet edenlerin, 10-19 yılları arasında çalışanlara göre daha fazla stres yaşadıkları söylenebilir.

Tablo 4.7. Araştırmaya Katılım Sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı, Algılanan Stres ve Alt Boyutları Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırması.

Yaş	Grup	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Sürekli kaygı	20-29 yaş arası ¹	77	46,00	3,52	1,308	0,274	
	30-39 yaş arası ²	39	47,10	4,72			
	40-49 yaş arası ³	12	47,25	3,25			
Algılanan stres toplam	20-29 yaş arası ¹	77	25,81	5,86	0,343	0,710	
	30-39 yaş arası ²	39	25,30	5,76			
	40-49 yaş arası ³	12	26,83	3,58			
Yetersiz öz yeterlilik algısı	20-29 yaş arası ¹	77	11,49	3,08	3,744	0,026	3>1 3>2
	30-39 yaş arası ²	39	11,89	3,21			
	40-49 yaş arası ³	12	14,08	2,15			
Stres/rahatsızlık algısı	20-29 yaş arası ¹	77	14,32	4,19	1,197	0,306	
	30-39 yaş arası ²	39	13,41	3,87			
	40-49 yaş arası ³	12	12,75	3,54			

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşa göre sürekli kaygı, algılanan stres toplam ve stres/rahatsızlık algısı puanları anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Bireylerin yetersiz öz yeterlilik algısı puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($F_{(2, 125)}=3,744$; $p=0,026<0,05$). 40-49 yaş aralığındaki öğretmenlerin 20-29 ve 30-39 yaş aralığındaki öğretmenlere göre yetersiz özyeterlilik algılarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 4.8. Araştırmaya Katılım Sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı, Algılanan Stres ve Alt Boyutları Puanlarının Çalıştığı Okul Türüne Göre Karşılaştırması.

Çalıştığı okul türü	Grup	n	\bar{x}	Ss	t	sd	p
Sürekli kaygı	Ortaokul	47	46,46	3,96	,033	126	0,845
	Lise	81	46,44	3,90			
Algılanan stres toplam	Ortaokul	47	27,04	4,98	1,986	126	0,088
	Lise	81	25,01	5,88			
Yetersiz öz yeterlilik algısı	Ortaokul	47	12,63	2,84	2,186	126	0,098
	Lise	81	11,40	3,19			
Stres/rahatsızlık algısı	Ortaokul	47	14,40	3,89	1,077	126	0,422
	Lise	81	13,60	4,12			

$p < 0,05$

Araştırmaya katılım sağlayan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı, algılanan stres ve alt boyutları olan yetersiz öz yeterlilik ve stres/rahatsızlık algısı puanları çalıştığı okul türüne göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Tablo 4.9. Araştırmaya Katılım Sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı, Algılanan Stres ve Alt Boyutları Puanlarının Aylık Gelire Göre Karşılaştırması.

Aylık Gelir	Grup	n	\bar{x}	Ss	F	p	Fark
Sürekli kaygı	Düşük ¹	48	46,64	3,76	,272	0,762	-
	Orta ²	77	46,38	4,03			
	Yüksek ³	3	45,00	4,00			
Algılanan stres toplam	Düşük ¹	48	26,83	5,54	2,751	0,068	-
	Orta ²	77	25,31	5,58			
	Yüksek ³	3	20,00	5,29			
Yetersiz öz yeterlilik algısı	Düşük ¹	48	12,85	2,82	5,679	0,004	1>3 2>3
	Orta ²	77	11,37	3,05			
	Yüksek ³	3	8,33	4,93			
Stres/rahatsızlık algısı	Düşük ¹	48	13,97	4,54	,465	0,629	-
	Orta ²	77	13,93	3,78			
	Yüksek ³	3	11,66	1,52			

p<0,05

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin aylık gelir düzeylerine göre sürekli kaygı, algılanan stres toplam ve stres/rahatsızlık algı puanları anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Bireylerin stres/rahatsızlık algısı puanları anlamlı farklılık göstermektedir ($F_{(2,125)}=5,679$; p=0,004<0,05).

Beden eğitimi öğretmenlerinin yetersiz öz yeterlilik algıları düşük ve orta düzeyde aylık gelir alanların, yüksek düzeyde aylık gelir alanlara göre daha fazla yetersiz öz yeterlilik yaşadıkları söylenebilir.

Tablo 4.10. Araştırmaya Katılım Sağlayan Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Sürekli Kaygı, Algılanan Stres ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki.

		Sürekli kaygı	Algılanan stres Toplam	Yetersiz özyeterlilik algısı	Stres/rahatsızlık algısı
Sürekli kaygı	r	1			
	p	0,000			
Algılanan stres toplam	r	-0,100	1		
	p	0,262	0,000		
Yetersiz öz yeterlilik algısı	r	-0,161	0,715**	1	
	p	0,069	0,000	0,000	
Stres/rahatsızlık algısı	r	-0,015	0,843**	0,226*	1
	p	0,867	0,000	0,010	0,000

Sürekli kaygı, algılanan stres toplam, yetersiz öz yeterlilik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puanları arasında korelasyon analizleri incelendiğinde; sürekli kaygı ile algılanan stres toplam arasında $r = -0,100$ negatif çok zayıf ($p = 0,262 > 0,05$), sürekli kaygı ile yetersiz özyeterlilik arasında $r = -0,161$ pozitif çok zayıf ($p = 0,069 > 0,05$), sürekli kaygı ile stres/rahatsızlık algısı arasında $r = -0,015$ negatif çok zayıf ($p = 0,867 > 0,05$), algılanan stres toplam ile yetersiz öz yeterlilik algısı arasında $r = 0,715$ pozitif yüksek ($p = 0,000 < 0,05$), algılanan stres toplam ile stres/rahatsızlık algısı $r = 0,843$ pozitif yüksek ($p = 0,000 < 0,05$), yetersiz özyeterlilik algısı ile stres/rahatsızlık algısı arasında $r = 0,226$ pozitif çok zayıf ($p = 0,010 < 0,05$) korelasyon bulunmuştur.

Tablo 4.11. Algılanan Stres Düzeyi Ortalama Aralıkları.

Değer	Seçenek	Aralık	Düzye
1	Hiç	0.99-1.79	Çok düşük
2	Neredeyse Hiç	1.80-2.59	Düşük
3	Bazen	2.60-3.39	Orta
4	Sıkça	3.40-4.19	Yüksek
5	Çok sık	4.20-5.00	Çok yüksek

Araştırmada kullanılan ölçek, Likert tipi beşli dereceleme ile ölçeklendirilmiştir. Ölçekteki beşli Likert'in ($5-1=4$) değer farkının (5) değer yargısına bölünmesiyle elde edilen $4/5=0,80$ 'lik aralıklarla belirlenen katılma düzeyine göre derecelendirilen seçeneklerin aralıkları belirtilmiştir.

Tablo 4.12. Algılanan Stres Düzeyleri İle İlgili Betimsel İstatistikler.

	n	Min	Max	X	Ss
Algılanan stres ölçeği	128	,86	3,07	1,83	,402

Tabloda algılanan stres ölçeğinin düzeyleri ile ilgili sonuçlar verilmektedir. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres ölçeği toplam ortalamasına verdikleri yanıtlar incelendiğinde “neredeys e hiç” şıkkını işaretledikleri ve algılanan stres düzeylerinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Tablo 4.13.Sürekli Kaygı Ölçek Puan Aralıkları.

Aralık	Düzy
0-19	Kaygı yok
20-39	Hafif kaygı
40-59	Orta kaygı
60-79	Ağır kaygı

Tablo 4.14. Sürekli Kaygı Düzeyleri ile İlgili Betimsel İstatistikler.

	n	Min	Max	x	ss
Sürekli kaygı ölçeği	128	37,00	80,00	47,43	6,22

Tabloda sürekli kaygı ölçeğinin düzeyleri ile ilgili sonuçlar verilmektedir. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı ölçeği toplam ortalamasına verdikleri yanıtlar incelendiğinde “40-59” aralığında işaretleme yaptıkları ve sürekli kaygı düzeylerinin orta düzeyde kaygı olduğu görülmüştür.

5. TARTIŞMAVE SONUÇ

Günümüzde eğitim gören öğrencilerin sağlıklı gelişiminde beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin bir hayli önemli olduğu bilinmektedir. Bu faaliyetlerin planlı, programlı ve düzenli bir şekilde ilerleyebilmesi için ise beden eğitimi öğretmenlerine oldukça fazla iş düşmektedir. Öğrencilerin gelişiminde bu kadar önemli bir role sahip olan beden eğitimi öğretmenlerinin branşında yeterli, araştırmacı, gelişime açık olması gerekmektedir. Mesleki konularda kendini geliştirebilmesi için ise duygusal açıdan da oldukça yeterli olması önemlidir. Her bir öğrenci ile özel olarak ilgilenilmesi gerektiğinden ve öğrencilerin yeteneklerinin keşfedilmesi, öğrenciyi ilgili branşa yönlendirmesi gibi beklentilerin beden eğitimi öğretmenlerinde olduğu, bu beklentilerinde öğretmenler üzerinde bazı stres ve kaygı durumu yarattığı aşikârdır. New Jersey de 1999 yılında yapılan bir çalışmada, 177 ilköğretim öğrencisi ile 15 dakikalık fiziksel aktivite oturumu tamamlandıktan sonra ve bir ders bittiğinde konsantrasyon test puanları karşılaştırıldığında, dördüncü sınıf öğrencileri fiziksel aktivite tamamladıktan sonra önemli ölçüde daha iyi konsantrasyon puanları sergilediklerini gözlemlemişlerdir (McNaughten ve Gabbara, 1999).

Bu çalışmanın amacı Kırşehir ilindeki beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarını ve sürekli kaygı durumlarını incelemek ve bu konu ile alakalı literatüre katkıda bulunmaktır.

“Algılanan Stres Ölçeği” ve “Sürekli Kaygı Ölçeğine” ait verilerin istatistiğinde; verilerin homojenlik ve varyansları test edilmiş, ikili karşılaştırmalarda Independent Samples t test, çoklu karşılaştırmalarda ise One-WayAnova testi kullanılmıştır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığının tespit edilmesinde ise Post Hoc testlerden Tukey HSD ölçekler arasındaki ilişki de Pearson korelasyon analizi testi yapılmıştır.

Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 21.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

Araştırmaya katılım sağlayan beden eğitimi öğretmenlerinin;

Sürekli kaygı, algılanan stres ve alt boyutları olan yetersiz öz yeterlilik ve stres/rahatsızlık algısı puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu bağlamda değişkeninin algılanan stres düzeyi ve sürekli kaygı durumlarını etkilemediği ve aralarında farklılaşma sağlamadığı söylenebilir.

İlgili literatür incelendiğinde öğretmenlerin sürekli kaygı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında kadın öğretmenler yönünden anlamlı farklılık olduğunu ortaya koyan çalışmalar; Akgün ve arkadaşları (2007), Çakmak ve Hevedanlı (2005), Başaran (2010) ve Soyer (2010)'in çalışmaları cinsiyet yönünden kadınlar lehine anlamlı farklılık göstermektedir. Ancak; Öztürk (2008), Develi (2006), Hamilci (2014), Aslan (2009), Basak ve Hansda (2016) ise yapmış oldukları çalışmalarında örneklemin sürekli kaygı puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonuçları arasında çıkan bu farklılığın temel nedeninin örneklem grubuna dahil edilen öğretmenlerin bireysel özelliklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

İlgili literatür taraması yapıldığında; Bayram ve arkadaşları (2016), yaptıkları çalışmada öğrencilerinin cinsiyete göre Algıladığı Stres Ölçeği puanları incelendiğinde erkek ve kadın öğrencilerin puanları arasında farklılık bulunmadığı ifade edilmektedir. Yıldız (2018), yılında yaptığı çalışmada öğrencilerin stres algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır. Dağtekin ve arkadaşları (2019), yılında yaptıkları çalışmada cinsiyetler arasında algılanan stres ölçeği toplam puan ortancaları açısından bir fark saptanamadığı belirtmektedirler. Şanlı (2017), stres ölçeği toplam puanlarında, yetersizlik öz yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarında farklılaşmaya neden olmadığını tespit etmiştir. Tekin (2022) beden eğitimi öğretmenlerine yönelik çalışmasında cinsiyet değişkeni açısından beden eğitimi öğretmenlerinin stres algılarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Çalışmamızın aksine Türksoy (2022), yapmış olduğu çalışmada cinsiyete göre farklılaşma olduğunu tespit etmiştir. Göçer, Bayat, Dayan ve Dayan (2020) tarafından

özel öğretim kurumunda yapılan çalışmada ise bu çalışma ile benzer sonuçlar elde edilmiştir. Şahin (2017), yaptığı çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Baştuğ ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada erkek hakemlerin stres algısı düzeylerinin kadın hakemlere göre daha düşük düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak Kocamaz ve Erdoğan (2021) akademisyenler ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada kadın akademisyenlerin erkek akademisyenlere göre daha düşük düzeyde stres algısı puanına sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Çalışkan ve arkadaşları (2018), üniversite öğrencilerinin stres algıları ile ilgili yaptıkları çalışmada kadınların algılanan stres düzeyi erkeklere göre daha yüksek olduğu ifade dilmektedir. Savcı ve Aysan (2014), çalışmada kadınların algıladığı stres düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Özgan ve arkadaşları (2008), yapmış olduğu çalışmada elde edilen bulgulardan hareketle araştırmanın sonucunda kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha stresli oldukları ifade etmektedir Eraslan (2016) yaptıkları çalışmada “elde edilen bulgulara göre yetersiz özyeterlilik algısında erkek katılımcılar daha yüksek puana sahipken, stres/rahatsızlık algısında kadın katılımcıların daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir”. Hancıoğlu (2017), cinsiyet değişkeni öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde bireylerin stres algıları açısından cinsiyet değişkenine yönelik kesin bir yargıya ulaşılmadığı görülmektedir. Bu durumun nedeni olarak literatürdeki çalışmalara katılan bireylerin farklı demografik özelliklere sahip olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Meslekteki yıllarına göre sürekli kaygı, algılanan stres toplam ve yetersiz öz yeterlilik puanları anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak Beden eğitimi öğretmenlerinin stres/rahatsızlık algılarının 0-9 yılları arasında mesleğinde hizmet edenlerin, 10-19 yılları arasında çalışanlara göre daha fazla stres yaşadıkları söylenebilir. Malkoç (2021), öğretmenler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında algılanan stres ölçeği ve alt boyutlarında öğretmenlerin mesleki tecrübesine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edildiğini belirtmiştir. Tecrübe yılı 21. yılın üzerinde olanların stres puanlarının daha düşük olduğu tespit etmiştir. Şanlı (2017), öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmasında 21-30 yıl mesleki

kıdeme sahip olan öğretmenlerle 1-10 yıl aralığında mesleki kıdeme sahip öğretmenler arasında anlamlı bir fark olduğunu belirtmiştir. 1-10 yıl mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin stres/rahatsızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yaşa göre sürekli kaygı, algılanan stres toplam ve stres/rahatsızlık algısı puanları anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak 40-49 yaş aralığındaki öğretmenlerin 20-29 ve 30-39 yaş aralığındaki öğretmenlere göre yetersiz öz yeterlilik algılarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Çidem (2019), ilkokul ve ortaokulda görev yapan öğretmenlerin stres düzeylerini incelediği çalışmasında yaşa göre toplam stres puanlarında 31-40 yaşa sahip öğretmenler 41 yaş ve üstü yaşa sahip olanlardan daha fazla strese sahip olduğunu tespit etmiştir. Malkoç (2021), çalışmasında algılanan stres ölçeği ve ölçek alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Bu farklılık tüm alt boyutlarda yaşı 35 ve altı olanların stres puanlarının, yaşı 36-45 arasında olanlardan ve 46 yaş üstü olanlardan daha yüksek puana sahip olduğunu yönünde tespit edilmiştir. Erden (2015) ise çalışmasında öğretmenlerin yaşları ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı yönünde sonuçlar elde etmiştir.

Çekin (2022) kamu okullarında görev yapan öğretmenlerin sürekli kaygıları yönelik çalışmasında yaşa göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini ifade etmiştir. Aslan (2009), Develi (2006) ve Hamilci'nin (2014) öğretmenlerin yaşları ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koydukları araştırma sonuçları araştırma bulgularını desteklemektedir. Soyer'in (2010) çalışmasında ortaya çıkan sonuçlardan birisi de yaşın artmasına veya azalmasında bağlı olarak sürekli kaygı düzeyinin değişmediğidir. Bu da yaş değişkeninin sürekli kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. İlgili çalışmanın sonucunda ortaya çıkan bu durum ile çalışmamızın bulgusu desteklenmektedir. Ancak Soyer (2010) aynı çalışmasında öğretmenlerin yaşlarını kategorileştirerek yaptığı analizlerde 25 yaş üstü yaş grubunda olan öğretmen adaylarının daha alt yaş grubunda yer alan öğretmen adaylarına göre kaygı düzeylerinin düşük seviyede olduğunu belirlemiştir. Dönmez'e (1998) göre sürekli kaygının bireylerin içsel değerlerine yönelik tehdit hissettiğinde ortaya çıktığı dikkate alınır, bireylerin sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamasında yaş faktörü etkili olabilmektedir.

Sürekli kaygı, algılanan stres ve alt boyutları olan yetersiz öz yeterlilik ve stres/rahatsızlık algısı puanları çalıştığı okul türüne göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Erden (2015), çalışmada kadrolu ve sözleşmeli öğretmenlerin stres düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmadığı yönünde sonuçlar elde etmiştir. Çidem (2019), ilkokul ve ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin stres düzeylerine ilişkin algılarını incelediği çalışmasında kadrolu öğretmenlerin sözleşmeli öğretmenlere göre daha fazla stres yaşadığını belirtmiştir.

Çekin (2022) kamu okullarında görev yapan öğretmenlerin sürekli kaygıları yönelik çalışmasında çalışılan okul türüne göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini ifade etmiştir. Aslan (2009) çalışmasında, okul türünü belirlerken özel okul ve resmi okul kıstaslarında çalışmasını gerçekleştirmiş ve öğretmenlerin görev yaptıkları okul türü ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda; öğretmenlerin çalıştıkları okul türü (anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise) değişkeni ile sürekli kaygı düzeylerini inceleyen çalışmaya ulaşılammıştır. İlgili değişkenler kapsamında çalışma öncüllük teşkil etmektedir.

Aylık gelir düzeylerine göre sürekli kaygı, algılanan stres toplam ve stres/rahatsızlık algı puanları anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak Beden eğitimi öğretmenlerinin yetersiz öz yeterlilik algıları düşük ve orta düzeyde aylık gelir alanların, yüksek düzeyde aylık gelir alanlara göre daha fazla yetersiz öz yeterlilik yaşadıkları söylenebilir. Malkoç (2021), öğretmenlerde rasyonel duygucu öz kararlılık düzeyi, algılanan stres ve iş doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında aylık gelir düzeyleri yetersiz/öz yeterlilik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirtmiş, geliri 5000 TL altında olan öğretmenlerin 5001 TL üzerinde olanlara göre daha yüksek stres puanına sahip olduğunu söylemiştir. Ancak stres/rahatsızlık alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır.

Çekin (2022) kamu okullarında görev yapan öğretmenlerin sürekli kaygıları yönelik çalışmasında gelir düzeyine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit emiştir. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulguya göre öğretmenlerin gelir düzeyleri arttıkça sürekli kaygı düzeyleri düşmektedir. Çalışma sonucu ile benzer olduğu düşünülen ve ulaşılabilen tek çalışma Soyer'in (2010) öğretmen adayları ile yapmış olduğu çalışmada öğretmen adaylarının algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyleri ile sürekli kaygı düzeyleri

arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda kendisini üst ve orta sosyo-ekonomik düzeyde algılayan öğretmen adaylarının kendisini alt sosyo-ekonomik seviyede algılayan öğretmen adaylarına göre kaygı düzeyleri daha düşük olarak bulunmuştur. Literatürde ulaşılabilen Develi (2006), Çakmak ve Hevedanlı (2005), Hamilci (2014), Akgün ve arkadaşları (2007) çalışmalarında, araştırmanın bulgusundan farklı olarak öğretmenlerin sürekli kaygı düzeyleri ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Öztürk (2008) öğretmen adayları ile yaptığı çalışmada ise öğretmen adaylarının ailelerinin gelir düzeylerinin öğretmen adaylarının sürekli kaygı düzeyleri ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmaya katılım sağlayan beden eğitimi öğretmenlerinin sürekli kaygı, algılanan stres ve alt boyutları puanlarında medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. İlgili literatür incelendiğinde Gezen, (2021) ortaokul öğretmenlerinin kaygı düzeylerini incelediği çalışmada, öğretmenlerin sınıf yönetimi kaygı düzeyleri medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamış, bekar ve evli öğretmenlerin sınıf yönetimi kaygı puanları birbirine çok yakın çıkmıştır. Başka bir çalışmada Çekin (2022) kamu okullarında görev yapan öğretmenlere yönelik araştırmasında sürekli kaygı alt boyutunun medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farkı olmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Hamilci (2014) kadın akademisyenler ile yürüttüğü araştırmasında sürekli kaygı alt boyutu çerçevesinde medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Ocaktan, Keklik ve Çöl 'ün (2002) yapmış olduğu çalışmada, medeni durum değişkenine göre kaygı puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Şentürk (2022) çalışmada katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri incelendiğinde bekar katılımcıların evli katılımcılara göre sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yıldırım (2021), Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin cinsiyet, eğitim, yaş, meslekteki yılı ve spor branşı gibi demografik değişkenlere göre iletişim becerileri ve öz yeterlilik algıları ile alt boyutları incelendiğinde araştırmacıların istatistik yönden anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürdeki çalışmalarda elde edilen bulgular bizim araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak; gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres düzeylerini düşürdüğünü hem bu çalışmada hem de literatürdeki diğer

çalışmalarda açıkça görmekteyiz. Bu bağlamda tüm branşlardaki öğretmenlere yönelik stresi azaltıcı, fiziksel aktiviteler için imkânlar sunulmalı, ortamlar hazırlanmalıdır. Gerek uygulamada gerekse literatürde bu yönde yapılan çalışmaların azlığı dikkat çekmekte olup, bu konu üzerine yoğunlaşılarak hem öğrencilere hem de öğretmenlere teşvik edici uygulamalar geliştirilmelidir.

Yaşanılan çağın koşulları neticesinde stres tüm bireylerde sağlık sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumumuzu hem stresten uzaklaştırmak hem de sağlıklı bir nesle sahip olmak için bu konu üzerinde daha durulması, öğretmenlerin, öğrencilerin hatta tüm toplumun fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi bu konuda bilgilendirilmesi önem arz etmektedir. Ocağcı ve Arifoğlu (2009), yapmış oldukları araştırmalarında bireyin benlik saygısı arttıkça stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım kullanımı, benlik saygısı azaldıkça kendine güvensiz yaklaşım benimsediklerini vurgulamışlardır.

Öneriler;

Bundan sonra yapılacak olan çalışmalara yön göstermesi amacıyla aşağıda belirtilen öneriler getirilmiştir;

Akademik olarak

- Beden eğitimi öğretmenleri ve diğer branşlardaki öğretmenler arasında stres düzeyi farkının olup olmadığını tespit etmek amacıyla farklı çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Özel okul/Devlet okulları arasında farklılaşma olup olmadığı incelenebilir.
- Farklı şehirlerde öğretmenlik yapan kişilerin (gelişmiş şehirler, az gelişmiş şehirler) aralarında farklılaşma olup olmadığı incelenebilir.

Uygulama olarak

Daha önceden de belirttiğimiz üzere; tüm öğretmen, öğrenci ve hatta tüm halkı fiziksel aktiviteye yönlendirecek, teşvik edecek çalışmaların yapılması daha uygun olacaktır. Bu bağlamda her ilde ilçede halkın tamamının kolay erişim sağlayacağı, yürüyüş ve spor alanlarının yapılması, ek olarak bu açık hava spor alanlarında, eğitmen eşliğinde toplu olarak yapılabilecek, herkesin yapabileceği basit egzersizlerin yapılması yönünde etkinlikler düzenlenebilir.

Diğer taraftan, toplumu teşvik etmek amacıyla düşük bütçeli (düşük aidatlı) kapalı spor alanlarının yapılması da ilgi çekici olacaktır.



6. KAYNAKLAR

- Açak M. Beden Eğitimi Öğretmeni El Kitabı. Birinci baskı. Morpa Yayınları, İstanbul, 2006.
- Adal Z. İş Kazalarına Yol Açan Etkenler. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 1975: 4(1); 325-329.
- Akgün A, Gönen S, Aydın M. İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2007: 6(20); 283-299.
- Akgündüz H. Eğitime Dair Kuramsal ve Tarihsel Çözümler, Yüksek Lisans Ders Notları. Diyarbakır 2006; s.:24
- Anderson GS, Litzenberger R, Plecas D. Physical Evidence of Police Officer Stress. International Journal of Strategies & Management, 2002: 25(2) 404.
- Anshel MH. A Conceptual Model and Implications For Coping With Stressful Events in Police Work. Criminal Justice and Behavior, 2000; 4(16): 375-400.
- Aracı H. Okullarda Beden Eğitimi. İkinci baskı. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara; 2001: 6-20.
- Arıkanlı A, Ulubaş B. Yönetim: Yönetim Fonksiyonları ve Yönetici Davranışları. Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı Yayınları, Ankara 2004; s.:107
- Artan İ. Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama, Basisen Kültür ve Eğitim Yayınları, İstanbul, 1986: 85-88
- Aslan G. Sınıf öğretmenlerinin yansıtıcı düşünme eğilimleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2009; s.: 28
- Avşaroğlu S, Deniz ME, Kahraman A. Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2005; 14:115-129.

- Aydın PÇ. Kaygı ve Endişe. Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry-Special Topics, 2017; 10: 228-236.
- Aydın Ş. Otel İşletmelerinde Örgütsel Stres Faktörleri: 4-5 Yıldızlı Otel İşletmeleri Uygulaması, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, İzmir; 2004; s.: 9.
- Aysal N. Stres Algısı, Başa Çıkma, Kişilik ve Sağlık Arasındaki İlişkilerin Etkileşimsel Stres Ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi., Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2014; s.: 18
- Aytaç S. İşyerindeki kronik stres kaynakları. ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources, 2002; 4(1): 34-41.
- Aytekin A. Stres Yönetiminin Önemi ve Kamu Çalışanlarında Stres Faktörlerinin Teşhisine İlişkin Bir Araştırma: Sivas Valiliği Defterdarlığı Uygulaması., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas 2009; s.: 24.
- Baltaş Z, Baltaş A. Stres ve başa çıkma yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul 2016; s.: 38.
- Basak S, Hansda, K. Relationship of state anxiety and trait anxiety between physical education students and general degree college students. International Journal of Experimental Research And Review, 2016; 5: 15-18.
- Başaran İE. Örgütsel Davranış İnsanın Üretim Gücü. Bilim Kitabevi, Ankara, 2000; s.: 45
- Başaran SS. Müzik öğretmeni adaylarının sürekli kaygı düzeyleri, müzik öğretmenliği mesleğine yönelik tutumları ve özyeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak 2010; s.: 65
- Başpınar P. Kaygının Bilişsel ve Fizyolojik Bileşenlerine Yönelik Tedavilerin Etkinliği., Doktora Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Aydın 2007; s.: 17-25.
- Baştuğ, G, Duman S, Akçakoyun F, Karadeniz, F. Futbol hakemlerinde stres, özgüven karar verme. Journal Of Human Sciences, 2016; 13(3); 5399-5406.
- Batumlu D. Erden M. Yıldız Teknik Üniversitesi Yabancı Diller Yüksek Okulu Hazırlık Öğrencilerinin Yabancı Dil Kaygıları ile İngilizce Başarıları Arasındaki İlişki. Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi, 2007; 3(1); 24-38.

- Bayram L, Keskin, ÖDY, Derebaşı DG. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 2016; 8(14): 291-302.
- Benjamin WE. Health And Physical Education (TheSyllabus (adoptedfrom 2015-16 onwards), Tiruchirappalli; Bharathidasan University Centrefor Distance Education Erişim [http://www.bdu.ac.in/cde/docs/ebooks/BEd/II/HEALTH%20AND%20PHYSICAL%20EDUCATION.pdf] Erişim tarihi, 14.01.2022.
- Berksun OE. Anksiyete ve anksiyete bozuklukları. Turgut Yayıncılık, Ankara 2003; s.: 43.
- Camkurt ZM. İşyeri Çalışma Sistemi ve İşyeri Fiziksel Faktörlerinin İş Kazaları Üzerindeki Etkisi. TÜHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi, 2007: 21(1); 80-106.
- Ceylan M. Stresle Başa Çıkmada Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi., Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2005; s.:38.
- Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi, İstanbul 1994; s.: 321.
- Cüceloğlu D. İnsan ve davranışı. Remzi Kitabevi, İstanbul 2014; s.: 154.
- Çakmak GH. Sınav kaygısı Ümraniye ilçesi lise son sınıf öğrencileri üzerine bir araştırma., Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2007; s.: 56
- Çakmak Ö. Hevedanlı M. Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2005: 4(14); 115-127.
- Çalışkan S, Aydoğan S, Işıklı B, Metintaş S, Yenilmez F, Yenilmez Ç. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ve İlişkili Olabilecek Faktörlerin Değerlendirilmesi. Eskişehir Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi, 2018: 3(2); 40-9.
- Çekin İ. Kamu Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Sürekli Kaygıları İle Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişki., Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın 2022; s.: 31-45.
- Çelikkol A. Çağdaş İş Yaşamında Ruh Sağlığı. Alfa Yayınları, İstanbul 2001; s.: 227.

- Çidem A. İlkokul ve Ortaokullarda Görev Yapan Öğretmenlerin, Öğretmenlerin Stres Düzeylerini Etkileyen Etkenlere İlişkin Algıları., Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2019; s.: 35.
- Dağtekin G, Atay E, Kılınç A, Eyüboğlu M, Eyüboğlu D, Ünsal A, Arslantaş D. Tıp fakültesi öğrencilerinde cinsiyete göre sigara tüketimi, algılanan stres ve yaşam kalitesi. Osmangazi Tıp Dergisi, 2019; 42(4); 350-356.
- Darst PW. Pangrazi RP. Dynamic Physical Education For Secondary School Students. CA: Pearson Education, San Francisco, 2009; p.: 44.
- Davarcıoğlu P. Orta Öğretim Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Matematik Korkusu., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu 2009; s.: 22.
- Develi E. Konya'da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya 2006; s.: 49.
- Drucker PF. Yönetim uygulaması. İnkılap Kitabevi, İstanbul 1995; p.: 370.
- Dönmez Z. Cerrahi Kliniklerine Ameliyat Olmak Üzere Yatan Hastaların Hastaneye Yatıştaki Anksiyeteleri ve Anksiyeteyi Gidermede Hemşirelik Yaklaşımının Etkisinin İncelenmesi., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir 1998; s.: 33.
- Endler NS, Kantor L. Parker JD. State-Trait Coping, State-Trait Anxiety And Academic Performance. Personality And Individual Differences. Pergamon Publication, 1994; 16(5); 663-670.
- Epstein R. Stres Avcıları. Güncel Psikoloji Dergisi, 2000; 1(2) 15-22.
- Erdal MB. İşletmelerde Stres Kaynakları Sonuçları ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama., Yayınlanmamış Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa 2009; s.: 78.
- Erden G. Devlet Okullarında ve Özel Okullarda Çalışan Öğretmenlerin Stres Düzeyleri ile Stresin Faktörleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi., Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2015; s.: 59
- Erdoğan İ. İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul 1999; s.: 89.

- Eren E. Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul 1989.
- Eren E. Yönetim ve Organizasyon, İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Yayınları, İstanbul 1991; s.: 78.
- Eren E. Yönetim Psikolojisi. Beta Yayınları, İstanbul 1993; s.:95.
- Ergün G. Sağlık İşletmelerinde Örgütsel Stresin İşgücü Performansı ile Etkileşiminin İncelenmesi., Yüksek Lisans Tezi , Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir 2008; s.:196.
- Erkan N. Çalışma Hayatında Fizyolojik Stresler ve Ergonomi. 2.Ulusal Ergonomi Kongresi, MPM Yayını, Ankara 1989; s.: 128-135.
- Eroğlu F. Davranış Bilimleri. Beta Basım Yayın, İstanbul 1996; s.: 437.
- Erözkan A. Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2004; 12: 13-38.
- Ertekin Y. Stres ve Yönetim. TODAİE Yayınları, Ankara 1993; 49.
- Geçtan, E. Psikanaliz ve Sonrası. Hür Yayınevi, İstanbul 1981; s.: 45.
- Geçtan E. İnsan olmak. Remzi Kitabevi, İstanbul 1998; s.: 284.
- Gençtan E. Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar. Remzi Kitabevi, İstanbul 1992; s.:83.
- Gezen, H. Ortaokul Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimi Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. In Biruni University 1st International Congress On Teaching And Teacher Education Full-Text Proceedings Book Icotte, 2021: 11(12); 60.
- Göçer V, Bayat S, Dayan G, Dayan K. Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Algılanan Stres ve İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Anadolu Türk Eğitim Dergisi, 2020: 2(2); 33-51.
- Graham H. Stresi Kendi Yararınıza Kullanın, Çeviri: Sağlam M, Tezcan T. Alfa Yayınları, İstanbul 2002; s.: 70.
- Greenhaus JH, Beutell NJ. Sources Of Conflict Between Work And Family Roles. Academy Of Management Review, 1985: 10(1); 76-88.
- Güçlü N. Stres Yönetimi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2001; 1; 91-109.

- Güler A. Örgütsel Stres ve Sağlık Çalışanlarında Örgütsel Stresle Başa Çıkma Yolları (Serinhisar Devlet Hastanesi Örneği)., Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013; s.: 35.
- Gümüştekin GE. Öztemiz AB. Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansa Etkileşimi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2005: 14(1) 48-61.
- Güney S. Stres ve Stresle Başa Çıkma. Nobel Dağıtım, Ankara 2001; s.: 78.
- Güney S. Yönetim ve Organizasyon. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2001; s.: 108.
- Güney S. Liderlik. Nobel Yayıncılık, İstanbul 2012: s.: 29.
- Güney S. Davranış Bilimleri. Nobel Yayıncılık, İstanbul 2013; s.: 320-321.
- Hall DT, Hall FS. Stress and The Two-Career Couple. Current Concerns in Occupational Stress, 1980; p.: 243-266.
- Hamilci F. Örgütsel stres kaynaklarının ve sürekli kaygının iş tatmini üzerine etkisi (s.d.ü. kadın akademisyenlerine yönelik bir araştırma)., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta 2014; 65.
- Hancıoğlu Y. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 2017: 15(1); 130-149.
- Işıkkhan V. Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları. Sandal Yayınları, Ankara, 2004; s.: 125.
- İkizler C. Sporda Başarının Psikolojisi. Alfa Yayıncılık, İstanbul 1994; s.: 91.
- İlker K. Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, 2019; 73: 63-81.
- Johnstone M. Stress in Teaching. An Overview of Research, Midlothian, The Scottish Council for Research in Education, SCRE Publication, 1989; p.: 64.
- Kalaycı Ş. SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri. Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti, Ankara 2006; s.: 116.
- Kale R. Ersen E. Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2003; s.: 75.

- Karakaya A. Gürel S. Kardemir A.Ş. Çalışanlarının Stres Faktörleri Algılarına Yönelik Bir Araştırma. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2015: 5(1); 75-86.
- Karanfileci M. Alıştırma ve Eşli Öğretim Yöntemlerinin Futbol Tekniklerinin Öğretimine Etkisi., Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2000; s.: 38.
- Kılınç E. Murat M. Genel Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere ve Sürekli Kaygı Düzeylerine Göre Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2012: 11(3); 835-853.
- Kırel Ç. Örgütsel Stres Yönetimi, Anadolu Üniversitesi İİBF Dergisi, 1993: 11(1); 54-68.
- Kocamaz M, Erdoğan M. Serbest Zamanlarında Fiziksel Aktivite Yapan Ve Yapmayan Öğretim Elemanlarının Stres Düzeylerinin Ve Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2021: 15(1); 9-24.
- Koçyiğit ÇS, Bal ÇE, Öztürk V. Muhasebe Meslek Mensuplarının Örgütsel Stres Kaynaklarını Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma: Ankara İli Örneği. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2010: 11(1); 253-275.
- Konter E. Spor Psikolojisi ve Futbol. Saray Medikal Yayıncılık, İzmir 1996; s.: 38.
- Köknel Ö. Zorlanan İnsan. Altın Kitaplar, İstanbul 1987; s.: 75.
- Köknel Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişi. Altın Kitaplar Matbaası, 1982; s.:76-157.
- Köknel Ö. Genel ve Klinik Piskiyatri. Nobel Tıp Kitapevi, İstanbul 1989; s.: 65.
- Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB. Löwe B. The Patient Health Questionnaire Somatic, Anxiety, and Depressive Symptom Scales. A Systematic Review. General Hospital Psychiatry, 2010: 32(4); 345-359.
- Lazuras L. Occupational Stress, Negative Affectivity and Physical Health in Special and General Education Teachers in Greece, British Journal of Special Education, 2006: 33(4); 204-209.
- Liebert RM. Morris LW. Cognitive and Emotional Components Of Test Anxiety. A Distinction and Some İntial Data. Psychological Reports, 1967: 20(3); 975- 978.
- Losyk B. Sakin Ol Sinirlere Hâkim Ol. MESS Yayınları, İstanbul, 2006; s.: 22.
- Malkoç E. Öğretmenlerde Rasyonel Duygucu Öz Kararlılık Düzeyi, Algılanan Stres ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi., Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Bayazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2021; s.: 47.

- Matterson MT, Ivan JM. Managing Job Stres and Health: The Intelligent Person's Guide, New York 1982; s.:49.
- Mcnaughten D, Gabbard C. Physical Exertionan Dimmediate Mental Performance of Sixth Grade Children. Perceptualand Motor Skills 1993; 77: 1155-1159.
- Mehmet E, Hacer H, Fatma D, Çiğdem D. Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi, New/Yeni Symposium Journal 2013: 51(3); 132-140.
- Metin Ö, Özkoç Ş, Özer GF, Beydağ TKD. Denizli Çıraklık Eğitim Merkezine Devam Eden Gençlerin Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2008; 7: 113-8.
- Miller W. Dealing With Stress: A Challenge of Educators, Bloomington, Phi Delta Kapa, 1979; s.:62.
- Ocaktan ME, Kekli A. Meltem ÇÖL. Abidinpaşa Sağlık Grup Başkanlığı'na Bağlı Sağlık Ocaklarında Çalışan Sağlık Personelinde Spielberger Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 2002: 55(1); 21-28.
- Oktay MC. İlk Defa Deneme Dalışı Yapan Bireylerin Sürekli ve Durumluk Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi., Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya 2017; s.: 38.
- Öner NC. Süreksiz Durumluk/ Sürekli Kaygı Envanteri. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul 1998; s.: 56.
- Öner N, Le Compte A. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği El Kitabı Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1998; s.: 28.
- Özçiftçi A, Ömürbek V, Tekşen Ö. İnsan Davranışlarının İş Kazaları Üzerindeki Etkileri, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi İİBF Teknoloji Dergisi, 2005: 8(2); 196.
- Özer K. Kaygı Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme. Sistem Yayıncılık, İstanbul 2006; s.: 63.
- Özgan H, Balkar B, Eskil M. Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2008: 7(24); 337-350.
- Özgüven İE. Pisikolojik Testler. Yeni Doğu Matbaası, Ankara 1994; s.: 55.
- Özkalp E. Örgütlerde Stres. Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 1989: 7 (1); 152-153.

- Özkalp E. Örgütsel Davranış. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir 2001; s.: 431.
- Öztürk A. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli 2008; 44.
- Özusta HŞ. Çocuklar için durumluluk-süreklilik kaygı envanteri uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 1995: 10(34); 45.
- Roskies E. Stresle Başa Çıkmada Kendimizle Olumlu Diyalog. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara 1994; s.: 123.
- Sabuncuoğlu Z. Çalışma Psikolojisi. Uludağ Üniversitesi Yayınları, Bursa 1987; s.: 47.
- Sabuncuoğlu Z, Tüz M. Örgütsel Psikoloji. Alfa Basım Yayım, Bursa 2001; s.: 89.
- Savcı, M, Aysan F. Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2014; 3: 44-56.
- Selye H. Stress Without Distress. Teach Yourself Books, London, 1977; p.: 141.
- Selye H. The Stress Concept: Past, Present and Future. University of Manchester, John Wiley ve Sons, 1983; p.: 1-6.
- Sevim J. Stresinizi sevin. Remzi Kitabevi, İstanbul 2017; s.: 77.
- Seyhan N. Halk-Polis Karşılaşmasında Stres Faktörü Stad Örneği Uygulaması., Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya 2007; s.: 116.
- Solmuş T. İş Yaşamında Duygular ve Kişiler Arası İlişkiler. Beta Yayınları, Ankara 2004; s.: 68.
- Soyer U. Özel Eğitim Öğretmen Adaylarının Öz Duyarlılık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Belirlenmesi., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul 2010; s.: 55.
- Soysal A. Farklı Sektörlerde Çalışan İş görenlerde Örgütsel Stres Kaynakları: Kahramanmaraş ve Gaziantep'te Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2009: 14 (2); 333-359.
- Sökmen A. Konaklama İşletmeleri Yöneticilerinin Stres Nedenlerinin Belirlenmesinde Cinsiyet Faktörü: Adana'da Ampirik Bir Araştırma, Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2005; 1: 1-27.

- Spielberger C. Theory and Research İn Anxiety. Academic Press, New York 1966; p.: 78.
- Sürgevil O. Tükenmişlik ve Tükenmişliği Etkileyen Örgütsel Faktörler: Akademik Personel Üzerinde Bir Uygulama., Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir 2005; s.: 20.
- Şahin A. Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2017: 2(2); 28-35.
- Şanlı Ö. Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Electronic Journal of Social Sciences, 2017: 16(61); 385-396.
- Şenatalar F. Personel Yönetimi, Politika ve Yönetim Teknikleri. İstanbul Matbaası, İstanbul 1998: s.: 300.
- Şentürk S. Özel Öğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının Sürekli Kaygı Durumlarına Etkisinin İncelenmesi., Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya 2022; s.: 41.
- Şimşek MŞ, Kınır S. Çağdaş Yönetim Araçlarından Seçmeler. Nobel Kitabevi, Ankara 2006; s.: 33.
- Şimşek MŞ, Akgemici T, Çelik A. Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış. Gazi Kitabevi, Ankara 1998; s.:327
- Tapia M. The Relationship of Math Anxiety and Gender. Academic Exchange Quarterly, 2004: 8(2); 130-134.
- Taş S, Deniz S. Sekizinci sınıf Öğrencilerinin Matematiğe Yönelik Öğrenilmiş Çaresizliklerinin Yordanması: Problem Çözme Becerisi ve Bilişsel Esneklik. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education, 2018: 9(3); 581-617.
- Taştan S. Yönetim ve İnsan Kaynakları Yönetimi, İstanbul 2004; s.:15
- Tekin E. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Algıları İle İletişim Becerilerinin Araştırılması (Hakkari İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi. Van 2022 s.: 37.
- Tel H, Aydın HT, Karabey G, Vergi İ, Akay D. Hemşirelerde İşe Bağlı Gerginlik Ve Stresle Baş Etme Durumu. Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi, 2012; 2: 47-52.
- Tengilimoğlu D, Okutan M. İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması, G.U. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2002: 4(3); 8.

- Tutar H. Kriz ve Stres Yönetimi. Seçkin Yayıncılık, Ankara 2007; s.: 251-268
- Türksoy KK. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Algılanan Stres ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi., Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya 2022; s.: 65.
- Uluişik V. Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının Sınıf ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi, 2016: 2(2); 20-27.
- Ültaş İ. Öğretmen ve öğretmen adaylarına yönelik matematik kaygı ölçeği (mkö-ö)'nün geliştirilmesi ve matematik kaygısına ilişkin bir değerlendirme., Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü İstanbul 2005; s.: 38.
- Ünal KS, Gözüyeşil E, Edanur TAR. Üniversite öğrencilerinde uykusuzluk, yorgunluk ve ağrıda kullanılan tamamlayıcı ve alternatif yöntemler. Cukurova Medical Journal, 2019: 44(2); 602-611.
- Yates JE. Gerilim Altındaki Yönetici. İlgı Yayıncılık, İstanbul 1989; s.: 64.
- Yıldırım T. Beden eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin İletişim Becerileri ile öz yeterlilik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kahramanmaraş il örneği)., Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ 2021; 56.
- Yıldız K. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi ve Stres Algılarının İncelenmesi. Sakarya University Journal Of Education, 2018: 8(3); 80- 99.
- Yöndem ZD. Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme. İstanbul Morpa Yayıncılık, 2006; s.: 93-95.
- Zayimoğlu ÖF. Sosyal Bilgiler Öğretmenlerinin ve Öğretmen Adaylarının İlköğretim Sosyal Bilgiler Dersi Öğretim Programında Yer Alan Öğrenme Alanlarına İlişkin Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi., Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2011; s.: 54.
- Zel U. Yönetimde Kişilik ve Kişilik Özellikleri, Yönetim ve Organizasyon. Nobel Yayınları, Ankara 2001; s.: 81.

EKLER

EK-1 ANKET FORMU

AÇIKLAMA	
Değerli <u>beden eğitimi öğretmeni</u> arkadaşlarım, elinizdeki bu ölçek “ stres ve kaygı ” konularıyla ilgili olarak yapılan bilimsel bir araştırma için hazırlanmıştır. İçtenlikle cevap vereceğinizi umuyoruz. Verdiğiniz cevaplar bizim için çok değerli olup, bu araştırmada bize yardımcı olduğunuz için teşekkür ederiz.	
Cinsiyet : <input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek	
Yaşınız: <input type="checkbox"/> 20-29 <input type="checkbox"/> 30-39 <input type="checkbox"/> 40-49 <input type="checkbox"/> 50-59	
Medeni Durum : <input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/> Bekâr	
Çalıştığınız Okul Türü: <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise	
Meslekteki Hizmet Süreniz: <input type="checkbox"/> 0-9 <input type="checkbox"/> 10-19 <input type="checkbox"/> 20-29 <input type="checkbox"/> 30-39	
Aylık Geliriniz Sizde: <input type="checkbox"/> Düşük <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Yüksek	
Okul Yerleşim Yeri: <input type="checkbox"/> Kırsal <input type="checkbox"/> Kentsel	
Uğraştığınız Spor Dalı: <input type="checkbox"/> Bireysel Spor <input type="checkbox"/> Takım Sportu	

Aşağıdaki maddeleri size uygunluk durumuna göre 0'dan 4'e doğru lütfen işaretleyiniz.	Hiç	Neredeyse Hiç	Bazen	Sıkça	Çok Sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?	0	1	2	3	4
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?	0	1	2	3	4
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?	0	1	2	3	4
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?	0	1	2	3	4
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?	0	1	2	3	4
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?	0	1	2	3	4
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?	0	1	2	3	4
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?	0	1	2	3	4
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	0	1	2	3	4
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?	0	1	2	3	4
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?	0	1	2	3	4
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?	0	1	2	3	4
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?	0	1	2	3	4
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?	0	1	2	3	4

Aşağıdaki maddeleri size uygunluk durumuna göre 1'dan 4'e doğru lütfen işaretleyiniz.	HİÇ BİR ZAMAN	BAZEN	ÇOĞU ZAMAN	HEMEN HER ZAMAN
1.Genellikle keyfim yerindedir.	1	2	3	4
2.Genellikle çabuk yorulurum.	1	2	3	4
3.Genellikle kolay ağlarım.	1	2	3	4
4.Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	1	2	3	4
5.Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.	1	2	3	4
6.Kendimi dinlenmiş hissedirim.	1	2	3	4
7.Genellikle sakin, kendime hâkim ve soğukkanlıyım.	1	2	3	4
8.Güçlükleri yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	1	2	3	4
9.Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	1	2	3	4
10.Genellikle mutluyum.	1	2	3	4
11.Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.	1	2	3	4
12.Genellikle kendime güvenim yok.	1	2	3	4
13.Genellikle kendimi emniyette hissedirim.	1	2	3	4
14.Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	1	2	3	4
15.Genellikle kendimi huzurlu hissedirim.	1	2	3	4
16.Genellikle hayatımdan memnunum.	1	2	3	4
17.Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	1	2	3	4
18.Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	1	2	3	4
19.Aklı başında ve kararlı bir insanım.	1	2	3	4
20.Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.	1	2	3	4

TEŞEKKÜRLER

EK-2 ETİK KURUL İZİN FORMU

BAŞVURU NO: 175

ERCİYES ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU PROJE ONAY FORMU

Projenin Adı	"Bedem Eğitimi Öğretmenlerinin Algılanan Stres Düzeylerinin ve Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi"
Projenin Niteliği	Yüksek Lisans/Uzmanlık/Doktora Tezi
Proje Araştırmacıları	Abdullah KARLI (Sorumlu Araştırmacı) Ziya BAHADİR (Danışman)
Sorumlu Araştırmacının Haberleşme Bilgileri	Abdullah KARLI (Sorumlu Araştırmacı) Ziya BAHADİR (Danışman)

KARAR:

Etik Kurulumuza başvuran *Abdullah KARLI*'nın "*Bedem Eğitimi Öğretmenlerinin Algılanan Stres Düzeylerinin ve Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi*" adlı Çalışması değerlendirilerek aşağıdaki sonuca ulaşılmıştır.

Proje etik açıdan uygun bulunmuştur.

Projenin etik açıdan geliştirilmesi gerekmektedir.

Proje etik açıdan uygun bulunmamıştır.

27/10/2020

ADI SOYADI

Etik Kurul Başkanı (Raportör)	Prof. Dr. Atabey KILIÇ
Etik Kurul Başkan Yrd.	Prof. Dr. Kasım KARAMAN
Üye	Prof. Dr. Celal YILDIZ
Üye	Prof. Dr. Mustafa KARAGÖZ
Üye	Prof. Dr. Hakan AYDIN
Üye	Prof. Dr. Mikail AKBULUT
Üye	Prof. Dr. Handan ZINCİR
Üye	Doç. Dr. Ahmet HASKÖSE
Üye	Doç. Dr. Burak ADIGÜZEL

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Algılarının ve Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi

ORJİNALLİK RAPORU

% **13**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **13**
İNTERNET KAYNAKLARI

% **4**
YAYINLAR

% **7**
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 7
2	dergipark.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	% 1
6	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	Submitted to Erciyes ˘niversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
8	asosjournal.com İnternet Kaynağı	<% 1
9	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	<% 1

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER:

Adı Soyadı: ABDULLAH KARLI

Uyruğu: Türkiye (T.C.)

Eğitim

<u>DERECE</u>	<u>KURUM</u>	<u>MEZUNİYET</u>
Yüksek Lisans	Erciyes Üniversitesi	
	Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri	2023
Lisans	Ahi Evran Üniversitesi	
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2016
Lise	Mehmet Akif Ersoy Anadolu Lisesi	2012

İŞ DENEYİMLERİ

<u>YIL</u>	<u>KURUM</u>	<u>GÖREV</u>
2014	Kaman Gençlik Spor İlçe Müdürlüğü	Masa Tenisi Antrenörlüğü
2015-2018	Kayseri Adalet Sarayı	Zabıt Kâtibi
2018-Devam	Türk Silahlı Kuvvetleri	Subay