



**ADLİYE ÇALIŞANLARINDA FİZİKSEL
AKTİVİTE İLE İŞ STRESİ İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ: ERZURUM ADALET SARAYI
ÖRNEĞİ**

Burak KARABABA

**Yüksek Lisans Tezi
Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı
2021
(Her hakkı saklıdır.)**

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

**ADLİYE ÇALIŞANLARINDA FİZİKSEL AKTİVİTE İLE İŞ STRESİ İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ: ERZURUM ADALET SARAYI ÖRNEĞİ**

(Examination of Physical Activity and Work Stress Relationship in Justice Workers: Erzurum
Justice Palace Example)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burak KARABABA

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Muharrem Alparslan KURUDİREK

Erzurum
Haziran – 2021

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Burak KARABABA tarafından hazırlanan “Adliye alışanlarında Fiziksel Aktivite ve İş Stresi İlişkisinin İncelenmesi: Erzurum Adalet Sarayı Örneği” başlıklı çalışması 27 / 07/ 2021 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof. Dr. Engin GEZER
Kafkas Üniversitesi ONLINE

Danışman: Dr. Öğr.Üyesi M.Alparslan KURUDİREK
Atatürk Üniversitesi ONLINE

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Emre BELLİ
Atatürk Üniversitesi ONLINE

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

.... / / 202..

Prof. Dr. Fatih KIYICI
Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Adliye Çalışanlarında Fiziksel Aktivite İle İş Stresi İlişkisinin İncelenmesi: Erzurum Adalet Sarayı Örneği” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

... / ... / 20..

Aslı ıslak imzalıdır

Burak KARABABA

- Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.
- Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŐEKKÖR

Bu çalıőmam da bana vermiő olduğu katkılarından dolayı danıőmanıma, gerekli anket çalıőmalarının yapılması için izin veren Erzurum Adalet Sarayı yetkililerine ve hayatımın her anında yanımda olan desteklerini esirgemeyen aileme teőekkör ediyorum. Ve hayatımdaki her Őey için minnettar olduğum Rabbim'e hamd ediyorum.

Burak KARABABA



ÖZ

ADLİYE ÇALIŞANLARINDA FİZİKSEL AKTİVİTE İLE İŞ STRESİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ: ERZURUM ADALET SARAYI ÖRNEĞİ

Burak KARABABA

Haziran-2021, 62 sayfa

Amaç: Bu çalışmanın amacı, adliye çalışanlarının fiziksel aktivite yapma derecelerinin iş stresi ile ilişkisinin çeşitli demografik değişkenler ile karşılaştırılarak incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya, Erzurum Adalet Sarayında çalışmakta olan 159 erkek (%71) , 65 kadın (%29) olmak üzere toplam 224 adliye çalışanı katılmıştır. Bu çalışmada verileri toplamak için 3 bölümden oluşan anket formundan yararlanılmıştır. Belirtilen anket formuna ait ilk bölümü araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan 8 maddelik kişisel bilgi formudur. Anket formunun ikinci bölümünde katılımcıların iş yaşantısında yaşamakta oldukları stresin düzeyini belirlemek amacıyla House & Rizzo (1972) tarafından geliştirilmiş olan iş stresi ölçeğinden yararlanılmıştır. Ölçek için yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach's alpha değeri ,89 olarak tespit edilmiştir. Anket formunun üçüncü bölümünde katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacı ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Form (UFAA) kullanılmıştır. Ölçek için yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach's alpha değeri ,70 olarak tespit edilmiştir.

Yapılan veri dağılım homojenliği testinde elde edilen verilerin homojen dağılıma sahip olmadığı görülmüş, bu nedenle parametrik olmayan istatistik yöntemleri uygulanmıştır. Buna göre cinsiyet ve medeni durum gibi ikili gruplardan oluşan değişkenlerde Mann Whitney U, eğitim düzeyi, gelir, çalışma yaş, görev yeri ve görev tanımı gibi ikiden fazla gruplu değişkenlerde Kruskal Wallis H analizi uygulanmıştır. Katılımcıların iş stresi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin tespiti için ise Spearman Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Çalışmada veriler %95 güven aralığında işlenmiştir.

Bulgular: Yapılan korelasyon analizi sonucunda katılımcıların iş stres düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve güçlü korelasyon ilişkisi olduğu saptanmıştır. Buna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça iş stresi düzeyleri azalmaktadır.

Sonuç: Katılımcıların yarısından fazlasının MET-dk/hafta değerlerine göre yetersiz düzeyde fiziksel aktivite yaptığı görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre İş Stresi ölçeği ortalamaları ve egzersiz türlerinin karşılaştırılması sonucunda yoğun egzersiz yapan katılımcılar içerisinde erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek sıra ortalamasına sahip oldukları görülmüştür. Katılımcıların çalışma süreleri değişkenine göre iş stresi ve fiziksel aktivite ölçek ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda iş stresi ölçeğinde 9-12 yıl arası çalışan katılımcıların 0-4 yıl arası çalışan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların görev tanımı değişkenine göre iş stresi ve fiziksel aktivite ölçek ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda iş stresi ölçeğinde kâtip unvanına sahip katılımcıların diğer görev tanımlı katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Yoğun egzersiz grubunda ise mübaşirlerin hâkim ve savcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Stres, İş Stresi

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

EXAMINATION OF PHYSICAL ACTIVITY AND WORK STRESS RELATIONSHIP IN JUSTICE WORKERS: ERZURUM JUSTICE PALACE EXAMPLE

Burak KARABABA

June 2021, 62 pages

Purpose: The aim of this study is to examine the relationship between the degree of physical activity of courthouse employees and work stress by comparing them with various demographic variables.

Method: A total of 224 courthouse employees, 159 men (71%) and 65 women (29%) working in Erzurum Justice Palace, participated in the study. In this study, a questionnaire consisting of 3 parts was used to collect the data. The first part of the specified questionnaire is the 8-item personal information form prepared by the researcher and aims to obtain information about the socio-demographic characteristics of the participants. In the second part of the questionnaire, the job stress scale developed by House & Rizzo (1972) was used to determine the level of stress experienced by the participants in their work life. In the reliability analysis for the scale, the Cronbach's alpha value was determined as .89. In the third part of the questionnaire, the International Physical Activity Questionnaire Short Form (UFAA) was used to determine the physical activity levels of the participants. In the reliability analysis for the scale, the Cronbach's alpha value was determined as .70.

It was observed that the data obtained in the data distribution homogeneity test did not have a homogeneous distribution, therefore non-parametric statistical methods were applied. Accordingly, Mann Whittney U analysis was applied for variables consisting of binary groups such as gender and marital status, and Kruskal Wallis H analysis was applied for variables with more than two groups such as education level, income, working age, place of work and job description. Spearman Correlation Analysis was applied to determine the relationship between the work stress and physical activity levels of the participants. In the study, the data were processed at a 95% confidence interval.

Findings: As a result of the correlation analysis, it was determined that there was a statistically significant, negative and strong correlation between the work stress levels of the participants and their physical activity levels. Accordingly, as the physical activity levels of the participants increase, their job stress levels decrease.

Results: It is seen that more than half of the participants do insufficient physical activity according to MET-min/week values. As a result of the comparison of the Occupational Stress Scale averages and exercise types according to the gender variable, it was seen that male participants had a statistically significantly higher rank than female participants among the participants who did intense exercise. As a result of the comparison of the job stress and physical activity scale averages according to the working time variable of the participants, it is seen that the participants working between 9-12 years in the job stress scale have statistically significantly higher rank averages than the participants working between 0-4 years. As a result of the comparison of the job stress and physical activity scale averages of the participants according to the job description variable, it is seen that the participants with the title of clerk in the job stress scale have statistically significantly higher rank averages than the other job description participants. In the intense exercise group, it is seen that bailiffs have statistically significantly higher rank averages than judges and prosecutors.

Key Words: Physical Activity, Stress, Work Stress

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş.....	1
İKİNCİ BÖLÜM.....	3
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	3
Fiziksel Aktivite.....	3
Fiziksel Aktivitenin Önemi.....	3
Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerine etkileri.....	4
Fiziksel aktivite türleri.....	4
Stres.....	6
Stresin Belirtileri.....	6
Stres Kaynakları.....	7
İş Stresi.....	9
İş stresinin sonuçları.....	10
İş stresinin bireysel sonuçları.....	10
İş stresinin örgütsel sonuçları.....	11
İş stresinin nedenleri.....	12
İş Stresi Modelleri.....	13
McGrath'ın strese cevap seçimi modeli.....	13
İş stresinin genel modeli.....	14
Kişi-çevre uyum teorisi.....	15
Karasek'in talep-kontrol modeli.....	15
İş Stresinin Belirtileri.....	15
Fiziksel belirtiler.....	16
Duygusal belirtiler.....	16

Zihinsel belirtiler.....	16
Sosyal belirtiler.....	16
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri.....	16
Stresle Başa Çıkmada Bireysel Yöntemler.....	17
Stresle Başa Çıkmada Örgütsel Yöntemler.....	17
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	19
Yöntem.....	19
Araştırma Yöntemi.....	19
Evren ve Örneklem.....	19
Veri Toplama Aracı.....	19
Süreç.....	20
Verilerin Analizi.....	20
Güvenirlilik.....	20
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	21
Bulgular.....	21
İş Stresi.....	22
Fark.....	24
Fark.....	25
Fark.....	26
3600 ve altı ₺.....	26
Fark.....	27
5-8 Yıl.....	27
Fark.....	28
Fark.....	29
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	30
Tartışma ve Sonuç.....	30
Öneriler.....	39
KAYNAKLAR.....	40
EKLER.....	46
EK-1. İş Stresi Ölçeği ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği.....	46
ÖZGEÇMİŞ.....	48

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. <i>Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler</i>	21
Tablo 2. <i>Katılımcıların İş Stresi Ortalama Değerleri</i>	22
Tablo 3. <i>Katılımcıların Fiziksel Aktivite Yoğunluğu Alt Boyutlarına Göre Dağılımları</i>	22
Tablo 4. <i>Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin MET-dk/hafta Değerlerine Göre Sınıflandırılması</i>	23
Tablo 5. <i>Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre İş stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	23
Tablo 6. <i>Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre İş stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	24
Tablo 7. <i>Katılımcıların Eğitim Değişkenine Göre İş stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	24
Tablo 8. <i>Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre İş Stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	25
Tablo 9. <i>Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İş stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	26
Tablo 10. <i>Katılımcıların Çalışma Yaşı Değişkenine Göre İş stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	27
Tablo 11. <i>Katılımcıların Görev Aldıkları Birim Değişkenine Göre İş stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	28
Tablo 12. <i>Katılımcıların Görev Tanımı Değişkenine Göre İş stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması</i>	29
Tablo 13. <i>Katılımcıların İş Stresi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Tablosu</i>	29

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. McGrath Strese Cevap Seçimi Modeli	14
Şekil 2. İş Stresinin Genel Modeli.....	15



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

AKT.	:Aktaran
ARK.	:Arkadaşları
SPSS	: Statistical Packet for The Social Science
VB.	:Ve benzeri
VS.	:Vesayre



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Günümüz dünyasında yükselmekte olan kentleşme oranları, nüfusun aşırı bir şekilde kalabalık olması, artmakta olan yoksulluk oranları, artmakta olan suç oranları, trafiğin aşırı bir şekilde yoğun oluşu, hava kalitesindeki azalma, park alanları, yürüyüş yolları, spor ve dinlenme mekânlarının yetersizliği gibi etmenler insanların gündelik hayatta fiziksel aktivitede bulunmalarını olumsuz yönde etkilemektedir (Bulut, 2013).

Sağlığı korumanın en önemli faktörlerinden biri fiziksel aktivitede bulunmadır. Fakat gelişmekte olan teknoloji ile birlikte ev ve iş ortamlarında geçmişe kıyasla daha fazla oturularak vakit geçirilmeye başlanılmış, bu nedenden dolayı fiziksel aktivite yapma alışkanlıklarında azalmalar meydana gelmiştir (WHO 2000).

Mental, fiziksel, duygusal ve psikolojik gibi birçok uyaran son yıllarda insan sağlığı üzerinde birtakım riskler meydana getirmektedir. Bilhassa iş yerlerinde yapılan tekrarlı hareketler, işten dolayı aşırı yüklenme, hareketsiz çalışma süresindeki artış, fiziki yapı gibi birçok neden sağlıksal sorunlara yol açmaktadır. Buna ek olarak iş ortamlarında oluşan stresli tecrübeler, çalışanlar arasındaki ilişkiler ve iş hayatının meydana getirdiği zaman yetersizliği gibi etmenler bireylerin psikolojik yönden etkilenmesine yol açmaktadır (Yetim, 2017).

Fiziksel aktivitenin yokluğu bireylerin iş yaşamlarında stresli deneyimler, sosyal yaşamda kişilerle iletişimde sorunlar, fiziksel aktivite gibi bireysel sorumlulukları yerine getirememe gibi sorunlara yol açmaktadır. Yetişkin bireyler günlerinin ortalama 1/3' ünü uyku dışı zamanın ise yarısını iş yerlerinde geçirdikleri için fiziksel inaktivite iş stresine de yol açmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı adliye çalışanlarının fiziksel aktivite ve iş stresi seviyelerinin incelenmesi, çeşitli demografik değişkenlere göre karşılaştırılması ve fiziksel aktivite ile iş stresi kavramları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bu çalışmanın önemi daha önce böyle bir çalışma yapılmamış olmasıdır. Bu çalışmanın gerekçesi Erzurum Adalet Sarayı personellerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile iş stresi

ilişkilerinin incelenmesidir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu alışma Erzurum Adalet Sarayında çalışmakta olan personel ile sınırlıdır.

Varsayımlar

Katılımcıların leklere verdikleri yanıtlarda samimi oldukları varsayılmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Fiziksel Aktivite

Günümüz realitelerinden biri olan sedanter yaşam biçimi insan sağlığı üzerinde kritik ölçüde sağlık sorunlarına neden olmaktadır ve bu da insan yaşamını riske atan bir faktör haline dönüşmüştür. Bu nedenden dolayı “yaşam kalitesini arttırarak yaşamak”, sağlıklı yaşamın mühim bir anahtarı olarak ifade edilmektedir. Bu anahtara ulaşmanın yolu düzenli fiziksel aktiviteyi, yaşamın önemli bir parçası haline getirmektir (Tavazar ve ark., 2014).

Fiziksel aktiviteyi genel anlamıyla tanımlayacak olursak; yürüyüş yapma, koşma, yüzme, bisiklete binme, kol, bacak, baş ve boyun hareketleri gibi temel vücut hareketleridir. Dans, oyun oynama, egzersiz yapma ve gün içinde meydana gelen aktiviteler fiziksel aktivite olarak tanımlanmıştır. Sistemli olarak fiziksel aktivite, bireylerin sağlıklı ve iyi bir yaşam standardı sürmelerine yardım etmektedir. Fiziksel aktivite sistemli ve bir uzman eşliğinde yapılması ile dolaşım sistemine ve fiziksel olarak güçlenmeye fayda sağlayacaktır. Fiziksel aktivitenin sağladığı faydalar ile bazı kanser türlerinin meydana gelmesine engel olduğu görülmüştür (Haskell ve Kiernan, 2000).

Bir başka tanıma göre ise fiziksel aktivite; canlı ve aktif gündelik yaşam, bedeni hastalıklar karşısında koruma, besinlerden elde edilmesi gerekenden fazla oluşan enerjinin doğal bir yolla yakılarak obezitenin önüne geçilmesi, yaşta meydana gelen ilerleme ve bu sürece bağlı olarak ortaya çıkan gerilemelerin yavaşlatılması, solunum-kardiyovasküler sistemlerinin iyileştirilmesi, iskelet-kas sisteminin sağlıksal durumun ve işlevselliğinin korunmaya çalışılması, sosyal etkileşimin sağlanması, gerilimin azaltılması ve işlevsel aksaklıkların önüne geçilmesinde rol oynayan beden hareketleri olarak ifade edilmektedir (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Fiziksel Aktivitenin Önemi

Fiziksel aktivitenin, kaygı ve depresyonu azalttığı ve kişiyi olumlu düşünmeye sevk ederek stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığı vurgulanmaktadır (Soyuer ve ark. 2008).

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmanın faydaları; stresle baş etme, fiziksel görünümün güzelleşmesi, sosyalleşmenin artması, yorgunluğu ve gerginliği azaltma, kilo kontrolü, iş veriminde ve fiziksel yeterlilikte artış sağladığı sıralanmaktadır (Solak ve ark. 2002).

Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerine etkileri.

İnsanların sağlıklı bir yaşam sŸrdŸrebilmesi için egzersizin ulaşmak istediği asıl hedef, sedanter yaşamın ortaya çıkardığı doğal ve fiziksel bozuklukların nŸne geçmek veyahut hızını azaltmak, kardiyovaskŸler kapasiteyi artırmak, fiziksel olarak uygunluğu ve sağlığı uzunca bir sŸre korumaktır. Gelişim göstermiş ve gelişmekte olan Ÿlkelerde, egzersize karşı olan ilgi ve alakadaki artışın asıl amacı, biyolojik bir dengeleme gereksinimi olarak ifade edilebilir (Zorba, 1999).

Fizyolojik Etkileri: DŸzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ile; Yaşam kalitesinde artış, yağ yŸzdesinde azalma, insŸlin duyarlılığı ve kan lipid profilinde gelişme, maksimal oksijen tŸketiminde yŸkselme, kaslarda hipertrofi, kemik yoğunluklarında artış, kaygı ve depresyon seviyesinde azalma, bel ve sırt ağrıları dŸřŸş meydana gelir (Acsm, 2004).

Ruhsal ve Sosyal Sağlığa Etkileri: Fiziksel aktivitenin ruhsal ve sosyal sağlığa etkileri ise; VŸcut postŸrŸnŸn geliştirilmesi bireyde olumlu bir imaj ve zgŸven hissi sağlar. Bireyin gŸzel duygular beslemesine ve mutlu olmasına katkıda bulunur. Doğum meydana geldikten sonra depresyon riskini azaltır. Olumlu dŸřŸnceler geliştirerek stresle başa çıkma yeteneğinin gelişmesini sağlar. Uykuya geçiş sŸresini azaltır ve uyku ile alakalı çekilen tŸm sıkıntılara özŸm olur. Sosyal yaşamda kabul görmeyi sağlar ve sosyal uyum oranında artışa neden olur. Alzheimer ve demans hastalıklarının gelişimine ve ilerlemesine karşı olumlu etkiler ortaya koyar (Reiner ve ark., 2013). Bir başka ifadeyle fiziksel aktivitelerin faydaları; bireyleri dar dŸnyalarından kurtararak farklı mekânlarda, farklı bireylerden, inanç biçimlerinden ve dŸřŸnce yapısına sahip insanlarla etkileşim ve iletişim halinde bulunmalarını, etkilenmelerini sağlamaktadır, aynı şekilde o bireyleri etkilemelerine sebep olmaktadır. Fiziksel aktivitelere katılmak tanımadık insanlarla iletişime geçmeye yol açar, yeni arkadaşlıkların kurulması ile sosyal kaynaşmaya destek sağlanır. Fiziksel aktivitelere sadece faal olarak katılanlar değil, izleyici kesim de kendi aralarında sohbet ve muhabbet ederek sosyalleşmeye katkı sağladıkları belirtilmektedir (Çaha, 1999).

Fiziksel aktivite tŸrleri.

Fiziksel aktiviteyi 3 aşamada ifade edebiliriz.

- SŸre olarak => Saat, dk,
- Sıklık olarak => Haftada, ayda kaç kez,

- Ve şiddet olarak => Saatte kaç kilojoule veya dakikada kaç kalori enerji tüketimi (Kağıtçıbaşı,1999).

Bir bireyin, grubun yaptığı fiziksel aktivite genel olarak aktivitenin yapılacağı ortama göre sıralanmaktadır. Genel olarak; ev ve ev çevresinde yapılan aktiviteler, iş, boş vakit, spor veyahut ulaşım olarak ifade edilmektedir. Yarış sporları, boş zaman aktiviteleri, rekreasyonel aktiviteler (bisiklete binme, dağa tırmanma vb.) ve egzersiz eğitimi gibi daha alt kategorilere de ayrılabilir (Hendelman ve ark., 2000).



Stres

Stres kavramının tanımı hakkında birçok açıklama vardır. Bu tanımları sıralayacak olursak; Stres kavramından bahseden ilk isim Selye olmuş ve şu şekilde “vücudun herhangi bir dış talebe verdiği özel olmayan tepkisi” ifade etmiştir (Turunç, 2015). Stres kavramı, iç ve dış çevre faktörlerinin bireylerin organizmalarında oluşturduğu değişiklikler olarak ifade edilmektedir (Erdoğan, 1996). Diğer bir tanıma göre ise;

Stres, bireylere içerden veya dışarıdan gelen ve içinde bulunulan denge durumunu, mental, ruhsal, sosyal işleyişi olumsuz yönde etkileme eğiliminde olan ve bireyleri içinde bulunulan denge durumunu korumaya iten ve bozulan denge durumunu yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara mecbur bırakan gerçek ya da algılanan uyarıcılara karşı ortaya koyduğu mental-fiziki-ruhsal reaksiyonlar şeklinde ifade edilmektedir(Budak, 2000).

Stres hakkında yapılmış olan tanımlamalar ve ifadeler, stresin meydana gelmesi için bireyin içerisinde bulunduğu durumu veya hayatını devam ettirdiği ortam ve çevrede meydana gelen değişimlerin bireyi etkilemesine değinmektedir (Kaya ve ark. 2014).

Stresin Belirtileri

Stresin belirtileri kişiden kişiye farklılık gösterir. Bazı kişiler streslerini davranışlarıyla gösterirler. Bunlar; hızlı ve yüksek sesle konuşma, hızlı yürüme, nefes alıp vermede hızlanma, konuşmalarında el ve kol hareketlerini daha fazla kullanma görülür; saldırgan ve sinirli davranışlar sergilerler. Bazı kişiler ise fizyolojik tepki verirler; strese maruz kaldıkları zaman; uyku problemleri, eklem ve kas ağrıları, sürekli yorgunluk, mide problemleri, sırt, baş ve boyun ağrıları gibi belirtiler gösterirler. Bazı kişiler ise psikolojik tepkiler gösterirler. Kaygılı olma, çekingen davranışlar, aşırı derecede pişmanlık duyma bu davranışlardan bazıları olarak ifade edilmektedir. İşyerlerinde iş oranlarında artış görüldüğü zamanlarda kişiler daha çok yorulurlar ve yorgunluğa paralel olarak stres oranlarında da artışlar görülmektedir. “Aşırı iş yükü nedenleri, çalışana işi tamamlaması için verilen sürenin gerekenden az olması ve işi tamamlaması için yeterli yetenek ve beceriye sahip olamamasıdır. Bu nedenlerden dolayı çalışanın iş stresi yaşamasına yol açmaktadır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005). Yine bu durum (Durna, 2004)’ya göre; “İş stresine sebep olan aşırı iş yükü, iş görene çok fazla iş verilmesine rağmen işleri kısa sürede bitirmesinin beklendiği durumlarda ortaya çıkabileceği gibi eğer iş gören iş için gereken bilgi, beceri ve yetenekten yoksunsa bu durumda da meydana gelebilir” şeklinde ifade etmiştir. Stresin en belirgin göstergesi endişe halidir, endişe ve strese bağlı olarak vücut hareketlerinde artışlar gözlemlenir. Aslında bu vücudun kendini koruma altına almasının göstergesidir. Çünkü hareket halinde kandaki oksijen oranı artar ve endişeye sebep olan laktik

asit oksitlenir ve kandaki miktarı azalır (Norfolk, 1989). Kişinin belirli bir stresi yaşaması sonucunda çeşitli kategorilerde stres belirtileri görülmektedir.

Fiziksel Stres Belirtileri: Stresin fiziksel belirtileri, sürekli olarak bireyin kendini yorgun hissetmesi, yeterli ve düzenli uyumamak, enerji düşüklüğü hissi, nefes almada zorlanma, çeşitli mide sorunları bireylerin vücuduna doğrudan etki eden etmenlerdir. Bu belirtilerin yanı sıra, halsizlik, baş ağrısı, sindirim sorunları, kan basıncında artma, kilo kaybetme, uyuşma, deride meydana gelen hastalıklar, umumi ağrılar, kalp damar rahatsızlıkları da stresin fiziksel belirtilerindendir (Demirel ve Seçkin, 2009).

Zihinsel Stres Belirtileri: Odaklanmada zorluk, karar verirken zorluk çekme, zihinde meydana gelen karışıklıklar, hafızada zayıflama, unutkanlık başlaması, aşırı derecede hayalperest olma, tek bir fikir üzerinde odaklaşma, mizah anlayışında azalma veya kayıp, verimlilikte azalma, yapılan iş niteliğinde düşüş, hataların artışı, kıyaslama anlayışında azalma gibi belirtiler görülmektedir (Braham, 1998).

Psikolojik Stres Belirtileri: Stresin psikolojik stres belirtileri olarak, birey üzerinde gerginlik, kişiler arası geçim sorunlarının başlaması, başka bireylerle çalışmakta isteksizlik, bitmek bilmeyen bir kaygı ve endişe içinde olma, yetersizlik duygusu içinde olma, gereksiz kaygı vb. durumların ortaya çıktığı görülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Duygusal Stres Belirtileri: Endişe ve kaygı, depresyona girme, anlamsız bir şekilde ağlamaya başlama, ruhsal durumda ardı arkası kesilmeyen değişimler, asabi olma, gergin hissetme, özgüvende azalma veya güven hissinde azalma, gerekenden fazla hassas olma ve kolayca kırılabilirlik, aniden öfkelenme, saldırma, tükenmişlik hissi, stresin duygusal belirtilerindendir (Braham, 1998).

Sosyal Stres Belirtileri: Güven eksikliği, diğer insanlardan soyutlanmak, ben merkezli olma, yalnızlık, geriye çekilme, toleranslı olamamak, insanlarla ilişkilerde bozukluklar, insanlara sorun çıkarmak stresin sosyal belirtilerindendir (Rowshan, 2003).

Stres Kaynakları

Bireylerin stres tepkisine yol açan etmenlere stres kaynaklara ya da stresör denilmektedir. Stres kaynağı potansiyel özellikte olup, stres kaynağının bir stres tepkisine neden olması bireyin stres kaynağını algılama biçimiyle ilgilidir. Stres kaynağının etkisi bireyden bireye değişim göstermekte olup, bir birey için stres oluşturabilirken bir başka birey için strese neden olmayabilir. Bireylerin stres kaynakları birbirinden farklı olabilir ve her bir birey aynı stres kaynağından farklı miktarda etkilenir (Arat, 2010).

Bireysel Stres Kaynakları: Stresin olumlu ve olumsuz yönde çeşitleri olduğu gibi, çeşitli uyaranların kişiler tarafından stres kaynağı olarak algılanıp algılanmaması açısından da büyük farklılıklar göstermektedir. Çünkü her insanın çevresindeki her olayı aynı şekilde algılaması mümkün olmadığı gibi, her uyarıcının, stres kaynağının herkeste stres oluşturmayacağı, oluştursa bile bu stresin yoğunluğunun herkeste aynı olmayacağı bir gerçektir. Bu nedenle çalışma hayatında yaşanan stresin bireysel farklılıklar göstereceği, hatta her meslek dalının kendine özgü stres kaynaklarının olması beklenebilir (Torun,1996).

Yaş: İnsanlarda yaşın artmasıyla, fiziksel ve zihinsel olarak gerilemeye neden olan ve telafisi mümkün olmayan değişimler gözlemlenmektedir. Dolayısıyla çalışanlar için strese yol açan yaşla ilgili sorunların, genel olarak yaşlılık belirtilerinin başladığı orta yaş dönemi ve yaşlılık döneminde daha fazla görülmektedir. Özellikle erkeklerde andropoz, kadınlarda ise menopoz dönemlerine girilmesi ile birlikte vücuttaki hormonal denge değişmekte, fiziksel ve zihinsel yönden birey kendini farklı hissetmeye başlamakta ve bu durum çalışanların hayatında hayal kırıklıklarını ve duygusal sorunlarını artırmaktadır. Bunun yanı sıra yaşın ilerlemesi ile birlikte, çalışanların fazla mesai yapmakta zorluklar çekmesine, genç çalışanların hızına yetişememesine ve bu durumların sonucu olarak kişilerin daha fazla strese girmesine neden olmaktadır (Soysal, 2009).

Cinsiyet: İş hayatında cinsiyet farklılıkları nedeniyle ortaya çıkan sorunlar, kadın çalışanlar için kariyerlerini etkileyen önemli sorunlar arasında yer almaktadır. Geleneksel cinsiyet ayrımcılığına dayanan tutumlar, kadının aile yaşamındaki rolü ve sorumlulukları, kadın ve erkek arasındaki rol farklılıkları, sorumlu olduklarının taleplerinden kaynaklı baskı hissi, kadının iş yaşamında stresle karşı karşıya gelmesine neden olabilmektedir (Gümüştekin ve Gültekin, 2009).

Eğitim Düzeyi: Eğitim düzeyi ile stres oranı arasında doğrusal bir ilişki vardır. İlköğretim ve lise mezunlarına göre üniversite mezunları daha çok sorumluluk altına girmekte ve daha fazla strese maruz kalmaktadırlar. Fakat bireylerin bilgi ve tecrübeleri arttıkça stres miktarlarında azalma meydana gelecektir (Güler, 2013).

Örgütsel Stres Kaynakları: Günümüzde çalışanlar gündelik yaşamda vakitlerinin büyük bir bölümünü iş yerlerinde geçirmekte ve görev ve sorumluluklarını yerine getirmek için büyük bir gayret göstermektedirler. Bireyler kendilerine verilmiş olan görev ve sorumlulukları gerçekleştirmek için örgüt içerisinde üstlerle, iş arkadaşlarıyla, finansal ve ailevi konular ile alakalı bir takım stres kaynaklarıyla karşılaşmaktadırlar. Meydana gelen bu durum, örgütsel stres kavramının meydana gelmesine neden olmuştur. Bu durumun meydana gelmesi, bilim

adamlarını ve araştırmacıları bu konuda çalışmaya, araştırmalar yapmaya ve yeni fikirler bulmaya mecbur bırakmıştır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005).

İş Yoğunluğu ve Monotonluğu: Yapılan işlerin tekdüze bir şekilde otomatikleşmesi ile astlarda ve üstlerde bir takım doyumsuzluk ve rahatsızlıklar meydana getirmektedir. Bu tür yapılan işler, bireyi çok sıkı bir makine denetimi altında tutmakta ve ‘‘insanlığa aykırı’’ bir durum olarak kabul edilmektedir. İş içeriğinin çok dar, monotonluk ve tekdüzeliğin yüksek, beceri düzeyinin düşük ve grup çalışmalarının yetersiz olduğu günümüz teknolojisinde, iş görenler arasında yabancılaşma, yalnızlık, soğuma, umutsuzluk, ilgisizlik, gerilim, öfke, stres ve verim düşüklüğü gibi etmenler belirlemektedir (Yücel, 2010).

İşi Belli Sürede Bitirme Zorunluluğu: İşi belli bir sürede bitirme zorunluluğu diğer bir ifadeyle zaman baskısı, stresin artmasına neden olan en önemli faktörlerden biridir. Yaşadığımız ağın en mühim özelliklerinin başında ‘‘zaman darlığı’’ gösterilmektedir. abucak bitirilmesi gereken işlerde zaman aralığının kısıtlı olması, çalışanların stres yaşamasına sebep olmaktadır. Vergi dairelerinde çalışmakta olan bireyler, bankacılar ve öğretmenler yılın belirli dönemlerinde, kesin bir tarihte bitirilmesi gereken yoğun işlerle karşılaşırlar (Aydın, 2008).

Aşırı veya Az İş Yüğü: Bireylerin uygun olmayan miktarlarda görev, sorumluluk ve üretim düzeyinden belirli bir sürede sorumlu tutulması olarak ifade edilmektedir. Uygulanan bu tarife genellikle bireylerde kaygı, umutsuz olma ve engelleme duygularına neden olur. Aynı şekilde bireye bilgi ve tecrübesinin altında iş verilmesi aynı duyguların meydana gelmesine yol açabilir. Hart ve Wickens’a göre çalışan bireylerde meydana gelen iş yükünün artması bireylerde dikkatlerin azalmasına, olaylara ve durumlara karşı verilen tepki sürelerinin uzamasına, stres artışına, performans ve yorgunluk düzeyinde düşüşe, görevlerin tam anlamıyla yerine getirilememesine yol açacaktır (Dağdeviren ve ark., 2005).

İş Stresi

İnsanlar günlük yaşamda zamanlarının büyük bir çoğunluğunu işyerlerinde geçirmektedirler. İşyerlerindeki faaliyetlerinden, diğer çalışanlardan, üstlerinden ve daha birçok faktör nedeniyle strese maruz kalabilmektedirler. Meydana gelen bu durumun etkisiyle örgütte, ‘‘örgütsel stres’’ kavramı ortaya çıkmıştır. Stresin örgütsel olarak ifadesi ise; kişinin evre ile olan ilişkisi şeklinde ifade edilmiştir. Kişinin bireysel farklılıklardan ve psikolojik aşamalardan etkilenmesine yol açar. Bireye gereğinden fazla psikolojik ve fiziksel arzular yükleyen, dışardaki evre, durum ve vakanın sonucu olan bir tepki şeklinde belirtilmiş, birey ve iş ilişkilerinden meydana gelen ve bireyi normal görevlerinden alıkoymakta olan değişiklikler olarak ifade edilmiştir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004).

İş stresi alanında yapılan araştırmalara, Michigan Üniversitesi Sosyal Araştırmalar Enstitüsünde 30 yıldan uzunca bir süre öncesine dayanan araştırma ve çalışmalar ilk önemli katkıyı sağlamıştır. İş ve ortam ahengi olarak ifade edilen bu teorik kavram araştırmalara yol göstermiştir. Bu modelde, iş ortamında yaşanmakta olan stresin kavramsal çerçevesi, iki yol ile gösterilmiştir; birincisinde, bireyin görevlerini yerine getirmesinde yeteri kadar destek sağlayamayan iş ortamındaki tecrübe, ikincisinde ise bireyin yeteneklerinin, yardım alma konusunda gereksinim duyduğu talepleri karşılama hususunda yeterli olamaması şeklinde ifade edilmektedir. Belirtilen her iki örnekte de çalışanın ihtiyaçları, kabiliyetleri ve talepleri ya da iş ortamındaki fırsatlar arasındaki uyumsuzluklar sonucunda ortaya çıkmaktadır (Siegrist, 2001).

İş stresinin sonuçları.

Stresin meydana gelmesine neden olan stres faktörleri birey ve örgüt üzerinde farklı tepkilere neden olmaktadır. Düşük miktarda stres bireysel ve örgütsel başarıyı arttırırken; yüksek miktarda stres, çalışan bireye ve örgüte ait başarının azalmasına yol açmaktadır (Özen, 2013). Buradan yola çıkarak iş stresinin meydana getireceği sonuçları, bireysel ve örgütsel sonuçlar iki başlık şeklinde inceleyeceğiz.

İş stresinin bireysel sonuçları.

Fizyolojik Sonuçlar: İş stresinin meydana getirdiği fizyolojik sonuçlar; Uykusuzluk ve uyku sorunları, solunum hastalıkları, cilt hastalıkları, mide bulantısı, ülser bağırsak krampları, baş, boyun ve sırt ağrıları (Draffen ve Kossen, 1998), kaslarda gerginlik, mide ağrıları, baş dönmesi ve baş ağrısı, yorgunluk hissiyatı, boyun tutulması, sık bir şekilde idrara çıkma, ellerin yumruk şekline getirilmesi, yüzün gerginleştirilmesi, çenenin sıkılması, uykuya dalmada sorun yaşama, adet öncesi gerilim yaşama ya da düzensiz adet görme gibi sonuçlara yol açmaktadır (Işıkhan, 2004).

Psikolojik Sonuçlar: Stresin meydana getirdiği psikolojik sonuçlardan tükenmişlik ifadesi; fiziksel, psikolojik ve zihinsel olarak bitkinlik anlamına gelmektedir. Tükenmişliğin meydana getirdiği olumsuzluk neticesinde kişide olaylara karşı duyarsızlaşma, bireysel başarıda düşme, duygusal ve bedensel yorgunluk, umursamazlık gibi sonuçlar baş gösterebilmektedir. İş ortamında çalışmakta olan bireyler tükenmişlik yaşıyorlarsa sorunlarla başa çıkmaları zorlaşabilir ve işle ilgili ilerleme kaydedemeyebilirler (Bulut, 2013). “Depresyon ve uyku sorunları stresin ruhsal açıdan yaşadığı en önemli sonuçların birkaçıdır. Devamında performans sorunları gibi olumsuzluklar meydana gelmektedir” (Tanşu, 2009).

Davranışsal Sonuçlar: Stresin meydana getirdiği davranışsal sorunlardan bazıları ise; duygusal karar verme eğiliminde artma, duygusal patlamalar yaşama, çok fazla yemek yeme

veya iştah kaybı, aşırı heyecanlanma, ani ve çabuk karar verme, konuşma bozuklukları yaşama, verilen kararlar doğrultusunda yanlış emir ve talimatlar verme, işi aksatma, gelişmelere kayıtsız ve ilgisiz kalma sonucunda karar verme için gerekli bilgi gereksiniminde yetersizlik gibi sonuçlara yol açmaktadır (Özgüven, 2003).

İş stresinin örgütsel sonuçları.

Performans Düşüklüğü: Stres, çalışan bireylerin performansları üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilere neden olmaktadır. Stres kaynağı, yararlı veya zararlı stres olmak üzere iki farklı sonuç doğurur. Yararlı stres, uyumlu ve yapıcı olarak işte daha etkili performansa yol açarken, uyumsuz, zararlı ve fonksiyonel olmayan stres, performansa yaptığı etki nedeniyle örgütler içerisinde istenilmeyen bir durum olarak değerlendirilmektedir. Belirtilen bu iki fark, örgütler içerisinde stresin her zaman düşük performansa neden olduğu şeklinde yanlış bir düşünce oluşturmamalıdır. İlimli stresin meydana gelmesiyle birlikte ortaya çıkan yüksek performans, örgütler içerisinde sürekli olarak istenen bir durum olarak nitelendirilmiştir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005).

Tükenmişlik: İş ile alakalı olumsuzluklar uzun bir süreyi kapsıyor ise; bireyde işine yabancılaşma ve duygusal şekilde tükenmişlik olarak meydana gelmektedir. Bu sorunu yaşayan bireyler kendilerini ifade edemezler. Bireylere iş ile ilgili ulaşamayacağı hedefler konması, motivasyonu düşük kişilerle çalışması, kişinin yaptığı iş ile karakterinin uyuşmaması ve sosyal desteğin azlığı gibi faktörlerden dolayı tükenmesi daha kolay meydana gelmektedir. Tükenmişlik faktörünün meydana getirdiğı belirtiler ise; kişide yapmış olduğu işe ve bulunduğu ortama karşı alaycı bir tutum ve yabancılaşma ve kişinin kendini korumaya çalışması gösterilebilir (Göney, Akt: Özdemir, 2017).

İsabetsiz Kararlar Verme: Sorunların çözümü aşamasında en uygun ve doğru kararın verilememesi durumunda bireylerde stres meydana gelmektedir. Bireyin bu aşamada doğru karar verebilmesi için sağlıklı biçimde düşünmesi gerekir. Sağlıklı düşünemeyen bireyler, sorunları tam olarak algılayamadıkları için karar verme sürecini etkin ve doğru bir şekilde yönetmeyi başaramazlar (Bahar, 2006).

İşe Devamsızlık: Yapılan bazı araştırmalar sonucunda işe bağlılığın, yaşlı kişilere göre gençlerde ve kadınlara göre ise erkeklerde daha fazla oranda olduğu sonucuna varılmış, evli olan bireylerin bekâr olanlara oranla daha çok devamsızlık faaliyetinde buldukları görülmüştür. Diğer taraftan eğitim durumu birbirine oranla düşük seviyede olan kişilerin, eğitim durumu yüksek olan kişilere göre daha fazla devamsızlık yaptığı belirtilmiş ve sebep

olarak ise, basit, rutin ve ağır işlerde çalıştırılarak bıkkınlık yaşayıp strese girmeleri gösterilmiştir (Soysal, 2009).

İşe Yabancılaşma: Örgütlerde çalışan bireyler üzerinde stres meydana getiren örgütsel sonuçlardan biri olan işe yabancılaşma, “çalışanların, organizasyon hedeflerine, ilke ve normlarına, çalışma arkadaşlarına, kendilerine ve farklı organizasyonel ve çevresel sonuçlara karşı ilgisiz ve kayıtsız davranmaları” olarak ifade edilmektedir (Pelit ve Türkmen, 2008).

İş stresinin nedenleri.

Bireysel Nedenler: Çalışmakta olan bireyleri işlerinde etkilemekte olan kişisel stres nedenlerinden birisi ailevi nedenli sorunlardır. Ailede bulunan kişilerden birinin hastalığı veya aile içinde kavgaların varlığı gibi sorunlar çalışan bireyin stres yaşamasına neden olan başlıca sebeplerdendir. Bunların yanı sıra kişinin bağımlılık oluşturacak sigara, alkol ve uyuşturucu benzeri maddeler kullanması bedenindeki stresin artmasına neden olmaktadır. Sürekli olarak sıradan ve sıkıcı bir yaşam biçimini devam ettirmekte olan bireylerde de stres faktörü, bireyin gereken çevreyi edinememiş olmasından dolayı ortaya çıkabilmektedir (Kaya ve Kaya, 2007). Örgütlerde ki çalışma ortamlarında stresi meydana getirecek faktörlerden bir diğeri ise yaşlır; hormonal farklılaşmanın etkisiyle ilerleyen yaşlarda meydana gelen menopo ve andropoz aşamaları, bedeni ve ruhi dengeyi bozarak stresin oluşumuna yol açmaktadır. Bedensel olarak gerileme ile birlikte, orta yaşlarda ve yaşlılık dönemlerinde kişilerin yaşadıkları stres miktarlarında artış meydana gelmekte; işe yeni başlayan genç kişilerin çalışma hızlarına yetişme noktasında zorluk yaşama, sürekli bir şekilde işin gelişme hızıyla baş etme konusunda zorluklarla karşılaşmak bireyler açısından stresi meydana getirmektedir. Çalışmakta olan genç bireylerde bilgi yetersizliği, tecrübe eksikliği, iş ile ilgili kaygılar stresin meydana gelmesine yol açmaktadır. Genç nesillerde tükenmişlik duygusu ve stres faktörüne daha çok rastlanıldığı, bireylerin kariyer süreçlerinde ve iş hayatında geçirdikleri zaman ile tükenmişlik durumları ve stres düzeyleri arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu sonucu da görülmektedir (Yavuz, 2018).

Örgütsel Nedenler: Örgüt de çalışmakta olan bireyin çevresinde olup bitenlere nasıl anlam yüklediği, çevresindeki oluşumlara ve farklılaşmalara nasıl tepkiler verdiği, belirlenen kısaslar içerisinde bireyin kişiliği ile ilgilidir. Bireyin, otokratik, duygusal, kırılabilir olması ve başarı gösterme ihtiyacı örgütsel yapı içerisinde stres faktörü olarak meydana gelebilir (Erdoğan, 1999). İşin yoğunluk seviyesi, iş ve görev tanımlarının yetersizliği ve belirsizliklerden kaynaklı kişiler arası çatışma, yüklenen sorumluluk ile uyumsuz oranda yetki devri, yoğun bir şekilde işini kaybetme korkusu, ücret tarifesi yetersizliği, tatmin edici olmayan kariyer planlaması gibi yapılan işle ilgili nedenler veya merkeziyetçi ve sıkı kurullarla

yönetilen yapıya sahip, denetimde eksiklik veya aksine aşırılık, çalışmakta olan bireyin sunduğu ürün ve hizmetten sıfır hata beklentisi ve bu nedenden dolayı uygulanan baskı, çalışanların fikirlerine ve önerilerine kapalı, çalışanın motivasyonunu önemsememek, çalışanın performansını sürekli olarak yetersiz bularak eleştirel yaklaşımlarda bulunan örgüt yapısı da stres oranlarında artışa yol açmaktadır (Aydemir, 2005).

Cevresel Nedenler: Çalışmakta olan bireyin iş hayatını ve özel yaşamını kapsayan sosyal çevreden kaynaklı stres nedenleri; aile fertlerinin sağlık durumu, aile fertlerinin ihtiyaç ve beklentileri, bireyin yakın ilişki içerisinde olduğu kişilerden maddi manevi herhangi bir destek görememesi, aile üyeleriyle olan olumsuz ilişkileri gibi nedenler kişinin özel hayatından kaynaklı ve işyerindeki çalışma arkadaşlarıyla, astları ve üstleriyle, tedarikçi ve benzeri iş ile ilgili nedenlerle ilişki halinde olduğu diğer bireylerle olan olumsuz ilişkileri stres seviyesinin artmasına neden olmaktadır. Bireyin yaşadığı ve çalıştığı iş ortamının fiziksel koşullarından dolayı ortaya çıkan stres nedenleri ise; çalışan bireyin görevini ifa ederken veya yaşam alanındaki yetersiz aydınlatma, sıcak-soğuk dengesizliği, kötü iklim ve olumsuz havalandırma koşulları, gürültü, aşırı dar veya geniş rahatsız edici çalışma alanları ve benzeri olumsuz hijyen koşulları ile özel hayata engel teşkil eden, diğer insanlarla sosyal ilişki kurabilmesine olanak vermeyen çalışma şartları da stres seviyesinin artmasına yol açmaktadır (Aydemir, 2005).

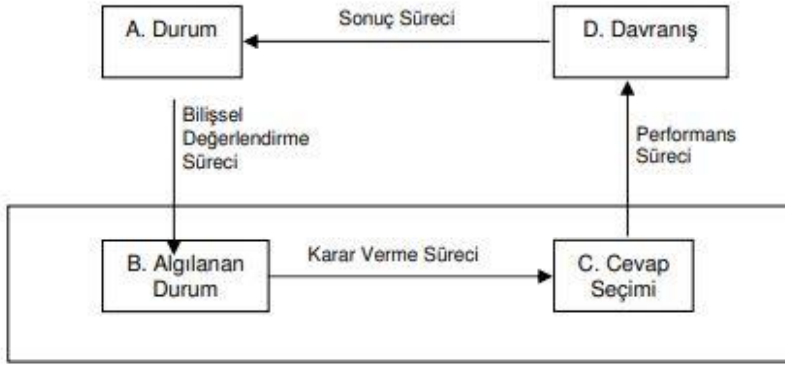
İş Stresi Modelleri

İş stresinin ortaya çıkmasında iş çevresi ve kişi arasındaki ilişki neticesinde olduğuna dair araştırmacılar arasında ortak bir düşünce bulunmamaktadır. Fakat iş stresi ile ilgili olarak farklı modellerin ortaya çıktığı görülmektedir. Bu modellerden bazıları şunlardır:

McGrath'ın strese cevap seçimi modeli.

McGrath aracılığıyla 1976 yılında geliştirilen model yaşanan stresi, birbirini takip eden dört aşamalı kapalı bir çember modeliyle göstermektedir (Ertekin, 1993). Aşağıda sunulan modele göre, iş hayatında ortaya çıkan herhangi bir durum ile karşı karşıya kalan birey ilk olarak bilişsel bir değerlendirme ile karşı karşıya kaldığı bu durumu anlamaya, değerlendirmeye çalışmaktadır. Bu değerlendirme neticesinde algılanan durum, karar verme süreci aşamasından geçmektedir. Karar verme sürecinde olan kişi, karşı karşıya kaldığı durumun olumsuz bir sonuca varmaması için duruma vermesi gereken cevap seçeneklerini inceleyerek, içlerinden birini seçmektedir. Daha sonraki aşamada ise karşılaşılan durum için seçilmiş olan cevabın davranışlar biçiminde sergilenmesidir. Son aşama olarak, sergilenen davranışlar ile ilgili elde edilen sonuçlar olarak gösterilmektedir (Ertekin, 1993, Beehr, 1995).

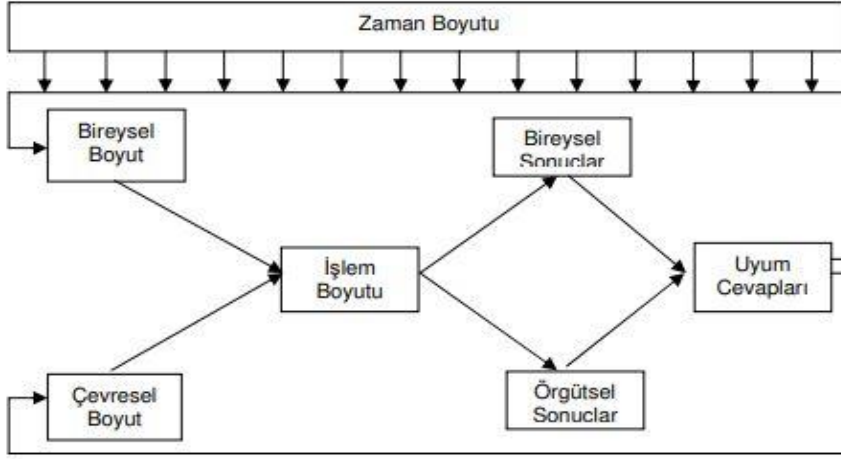
Şekil 1. McGrath Stres Cevap Seçimi Modeli (Beehr;1995)



İş stresinin genel modeli.

İş stresinin genel modelinde bulunan bireysel faktörler, kişilik, beceri, fiziksel ve demografik özellikler gibi durağan kişisel özelliklerdir. Bu özellikler bazı yollarla çevresel faktörler ile birleşerek kişiler tarafından hissedilen gerilimi meydana getirmektedir. İşlem süreci, kişilerin sergilediği fiziksel veya psikolojik tepki müdahalelerini kapsamaktadır. Bu tepkilerin, kişiler tarafından gerilim biçiminde hissedilen gerçek zararların oluşması için gerekli oldukları kabul edilmektedir. Örgütsel sonuçlar, stresli durumlar ile karşılaşıldığında çalışan bireyler tarafından sergilenen ve örgütlerin etkililiğini etkileyen işte bulunmama, iş performansındaki değişiklikler gibi davranışları kapsamaktadır. Son olarak uyum cevapları ise, stres kaynaklarının ve hissedilen gerilimin ortaya çıkardığı etkileri bastırmak ve hafifletmek için genel olarak kişiler veya örgütler tarafından yapılan girişimlerdir (Beehr, 1998).

Şekil 2. İş Stresinin Genel Modeli (Beehr, 1995)



Kişi-çevre uyum teorisi.

Caplan tarafından geliştirilen en bariz modellerden birisi olarak “Kişi-Çevre Uyum Teorisi” ni gösterebiliriz. Bu model; işverenlerin ve iş çevresinin çalışan bireylerden bazı beklentileri olduğunu iddia ederken aynı zamanda bireylere bazı ödüller ve şans verilerek bireylerin yeteneklerini kullanmalarını teşvik edildiğinden söz edilmektedir. Burada bireylerin sahip olduğu yetenekler ve iş beklentileri arasında bulunan uyumsuzluk, her zaman bireyler üzerinde bir tehdit unsuru oluşturmaktadır (Rujnan, 2010).

Karasek’in talep-kontrol modeli.

Model, iş ile ilgili koşullara bağlı olarak iş stresinin gerginliği artmaktadır. İşletmedeki iş koşullarının fazla olmasına rağmen Karasek dikkatini bu modelde yalnızca iki boyut üzerine yoğunlaştırmıştır. Bunları belirtecek olursak; “talep” ve bu talepleri karşılayan çalışana “karar verme serbestliği (kontrol)”dir. Talep; iş yükü, kişisel anlaşmazlıklar, beklenmedik şekilde gelen görevler ve kişide stres oluşturan diğer durumları meydana getirirken kontrol, çalışanın yaptığı işe ilişkin alternatif hareket tarzını tercih etme serbestliği hususundaki sınırları belirtmektedir. Karasek’in ifadesine göre iş stresinin meydana getirdiği gerginlik işe karşı duyulan talebin yüksek, kontrolün düşük olduğu zaman oluşmaktadır (Karasek, 1976).

İş Stresinin Belirtileri

İş stresinin bireyler üzerinde meydana getirdiği etkileri kavrayabilmek için ilk olarak yapılması gereken stresin bireyler üzerindeki belirtilerini bilmek gerekir. İş stresinin belirtilerini ise fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki gruba ayırarak açıklamak daha faydalı olacaktır.

Fiziksel belirtiler.

Kronik yorgunluk, uyku düzeninde bozulma, nefes darlığı, mide problemleri, baş ağrısı, kilo kaybı ya da artışı, kan basıncının artması, kalp ve damar ile ilgili hastalıklar ve vücutta oluşan genel ağrılar olarak gösterilebilir (Demirel ve Seçkin, 2009).

Duygusal belirtiler.

Kaygılı veya endişeli olma, depresyona girme veya çabuk ağlama, ruhi durumda ani ve sürekli değişimler, asabi olma, gergin hissetme, özgüvende azalma ve güvensiz hissetme, aşırı hassas olma ve kolay kırılma, ani öfke, saldırgan olma ve düşmanlık besleme, duygusal olarak tükenmiş hissetme gibi faktörler duygusal belirtiler olarak gösterilmektedir (Ergül, 2012).

Zihinsel belirtiler.

Odaklanma sorunu, karar verirken zorlanma, unutkanlık, zihinde karışıklıklar, hafızanın zayıflaması, gereğinden fazla hayal kurma, tek bir fikir üzerinde odaklaşma veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışında azalma, verimlilikte azalma ve iş kalitesinde azalma, hata miktarlarındaki artış, kıyaslama gücünde zayıflama iş stresinin zihinsel belirtilerindedir (Ergül, 2012).

Sosyal belirtiler.

İş stresinin meydana getirdiği sosyal alandaki belirtileri: İnsanlar arasındaki güven duygusunda azalma, başka kişileri suçlamak, randevulara katılmama veya randevu saatine az bir vakit kaldığında iptal etme, insanların hatalarını kollamak, bireyin kendini gereğinden fazla savunması, birden fazla kişiye karşı küs davranma, diğer çalışanlarla konuşmamak olarak gösterilebiliriz (Ergül, 2012).

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Stres yaşamımızın bir parçasıdır. Herkes ister istemez, çok veya az miktarda stresten kendine düşen payını almaktadır. Stres tamamen engellenerek ortadan kaldırılmaya çalışılması zorunlu bir olay olarak görülmemeli, bireye çalışma ve direniş gücü vermekte olan bir reaksiyon durumu olarak değerlendirilmelidir. Eğer stres doğru ve faydalı bir biçimde yönlendirilirse, ümitleri ve hedefleri faaliyete geçirmekten alıkoyan engelleri yok etmek için cesaret verebilir. Ancak stres kontrolden çıkarsa hastalığa, düşük performansa ve hatta erken ölüm gibi sonuçlara neden olabilir. Stresten tamamen kaçınmanın imkânsız olduğu varsayıldığında bireye zarar veren olumsuz etmenlerden kaçınabilme ve başa çıkma konusunda çaba gösterilmesi gerektiği ön plana çıkmaktadır. Stresle basa çıkmada amaç, stresten tamamen

uzaklaşmak değildir. Amaç, stres düzeyini stabilize etmeye çalışarak stres düzeyinin korunmasını sağlamaktır (Schafer, 1987).

Stresle Başa Çıkmada Bireysel Yöntemler

Sağlıklı ve Dengeli Beslenme: Kişilerin beslenme alışkanlıklarına göre bazı yiyeceklerin stres tepkisine yol açtığı, buna ek olarak bireyleri stres olayları karşısında daha hassas ve savunmasız bir duruma getirdiği belirtilmektedir (Pehlivan, 1995). Örneğin, kalori yeterli miktarda alınmazsa bireylerin organizmasını zayıflatır ve stresle ilgili alakalı hastalıklara daha kolay yakalanmasına yol açar olur. Bu ifadenin aksine vücuda gerekenden fazla kalori girdisi organizmanın dengesinde dalgalanmalara yol açarak yüksek tansiyon, diyabet ve şişmanlık gibi hastalıklara yol açabilmektedir. Stresin bedensel sorunlara yol açmasını engellemek için dengeli beslenme yaşam biçimi haline getirilebilir. Yeterli miktarda yiyecek ve su almak toparlanmamızı sağlayacaktır. Yeteri miktarda beslenme ve su alma faaliyetleri gerçekleşmezse stresin miktarında artış olur ve bütün toparlanma mekanizmalarının faaliyetlerinin aksamasına neden olur (Loehr, 1999).

Düzenli Uyku: Dinlenik durumda olan bireyler, yaşadıkları streslere daha etkili bir şekilde direnç gösterebilmektedirler. Bireylerin kendilerini iyi ve hayata dair daha etkin hissetmeleri için düzenli uyku periyotları belirlenmelidir. Uykusuz kalmak stresin etkisini artıran etmenlerden biridir. Uyku sorununun çözümü ile yeterli derecede uyku ve dinlenme ile vücudun dinç hale getirilmesi gerekir. Geceleri geç saatlerine kadar uyumayan ve sabah erken kalkan bireylerin enerjilerinde azalma gözlenmektedir (Tekin, 2010).

Sosyal, Kültürel ve Sportif Etkinliklere Katılma: İnsanların kendi karakter ve kişilik yapılarına uygun sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılarak günlük hayatın monotonluğundan uzaklaşması, başka bireylerle iletişime girerek sosyal bir kişilik elde etmesi bireylerin daha sakin ve psikolojik yönden sağlıklı bir hale gelmelerine yardımcı olur (Güney, 2001).

Stresle Başa Çıkmada Örgütsel Yöntemler

Çalışma Şartlarının İyileştirilmesi: Çalışmakta olan bireyleri psikolojik ve fizyolojik olarak etkileyen stres faktörlerinin önemli bir bölümünü, çalışma ortamındaki karşılıklı ilişkiler ve çevre şartları oluşturmaktadır. Bu durum stres yönetimi bakımından değerlendirildiği zaman, kurum ve işletmelerde bulunan yöneticiler aracılığıyla alınacak bazı tedbir ve iyileştirmeler, çalışmakta olan bireylerin memnuniyetsizliklerini gidermelerine yardımcı olabilir. “Yöneticilerin bu tür konularda atması gereken ilk adım, öncelikle çalışmakta olan bireylerin en fazla şikâyet ve tatminsizlik duydukları hususları belirlemek olmalıdır. Çalışanlar tarafından

şikâyetler hoşnutsuzluklar gibi sorunlar, şiddet ve önem derecesine göre sıralanarak, bunlar içerisinde çözümlenme oranı yüksek olanlar çözümlerine kavuşturulmalıdırlar” (Eroğlu, 2006).

İş Zenginleştirme: Yaşadığımız çağda çalışanın yüksek performans sergilemesi için bir işte uzmanlaşmak zorunda bırakılmakta, fakat bu zaman geçtikçe çalışanın çok hızlı fakat tekdüze bir iş yapması anlamına gelmektedir. Ne yazık ki bu monotonluk, çalışanın zaman geçtikçe yaptığı işten sıkılmasına neden olmakta ve iş çalışan için çekilmez noktaya gelmektedir. Sonuç olarak stres oluşturan bu durumu ortadan kaldırmak için iş zenginleştirme, iş rotasyonu gibi çalışanı bu tekdüze sistemden kurtaracak ve stresini azaltacak çalışmalar yapılmalıdır (Aydın, 2004).

Eğitim Seminerleri: Örgütler günümüzde stresin meydana getirdiği olumsuz etkileri en aza indirmek için çalışanlarına eğitim semineri programları düzenlemektedir. Uygulanmakta olan bu eğitim programlarında gevşeme yöntemleri, biyolojik geri besleme, olumlu düşünme ve algılama ve davranış biçimlerini değiştirmeye yönelik stresle başa çıkma yöntemleri öğretilmeye çalışılmaktadır. ABD’de çeşitli örgütler tarafından kısa ve uzun süreli olarak uygulanmakta olan birçok stresle başa çıkma eğitim uygulamalarının sonucunda çalışmakta olan bireylerin stresle mücadele çabalarında ciddi düzeyde değişimler olmuştur. Bu eğitime katılmış olan çalışanların iş yerlerinde daha az uyum ve sağlık sorunları yaşadıkları görülmüştür (Ertekin, 1993).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu çalışma, katılımcıların iş stresi ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi bakımından tanımlayıcı, katılımcıların iş stresi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi bakımından ilişkisel bir yapıdadır.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreninde Erzurum Adalet Sarayı çalışanları bulunmaktadır. Örneklem grubu ise söz konusu çalışanlar içerisinde rastgele seçilen 159 erkek 65 kadın olmak üzere toplam 224 katılımcıdan oluşmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada verileri toplamak için 3 bölümden oluşan anket formundan yararlanılmıştır. Belirtilen anket formuna ait ilk bölümü araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan 8 maddelik kişisel bilgi formu, anket formunun ikinci bölümünde katılımcıların iş yaşantısında yaşamakta oldukları stresin düzeyini belirlemek amacıyla House & Rizzo (1972) tarafından geliştirilmiş olan iş stresi ölçeğinden yararlanılmıştır. İş stresi ölçeği tek boyut ve 7 ifadeden oluşmakta ve Efeoğlu (2006) belirtilen bu ölçeği Türkçe 'ye uyarlayan kişidir. Ölçek, beşli likert tipte hazırlanmıştır ve ölçek içerisinde karşıt bir şekilde kodlanmış ifadeler yer almamaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde, elde edilen yüksek skorlar iş stresinin yüksek seviyede algılanmasına neden olmaktadır. Ölçek için yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach's alpha değeri ,89 olarak tespit edilmiştir. Anket formunun üçüncü bölümünde bölümünde katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacı ile Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Form (UFAA) kullanılmıştır ve belirtilen anket Booth tarafından 1996 yılında geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise 2005 yılında Öztürk tarafından yapılmıştır. Ölçek için yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach's alpha değeri,70 olarak tespit edilmiştir. UFAA kısa form, son yedi gün içinde “şiddetli” fiziksel aktivitede bulunma ve “orta şiddetli” fiziksel aktivitede bulunarak; “yürüyerek” ve günlük olarak “oturarak” geçirilen zamanı belirlemeye yönelik 7 sorudan oluşmaktadır. Bireylerin aktiviteleri değerlendirilirken, her aktivitenin en az 10 dakika yapılması ölçüt kabul edilmektedir. Her aktivite düzeyi için “metabolik eşdeğer (MET) değeri”, “gün” ve “dakika” çarpılarak “MET-dk/hafta” puanı elde edilmektedir.

UFAA için oluşturulan MET enerji değerleri aşağıdaki gibidir:

- Yürüme için = 3.3 MET
- Orta şiddetli fiziksel aktivite için = 4.0 MET
- Şiddetli fiziksel aktivite için = 8.0 MET.

Örnek verecek olursak, haftalık olarak 3 gün 30 dakika yürüyüş yapan bireyin “yürüme” MET-dk/hafta puanı; $3.3 \times 30 \times 3 = 297$ MET-dk/hafta formülü ile ifade edilmektedir. Ayrıca elde edilen sayısal veriler için belirlenen karşılıklar aşağıda belirtilmiştir:

- Fiziksel aktivite düzeyi yetersiz $0 < \text{Toplam MET-dk/hafta} < 600$
- Fiziksel aktivitesi orta düzeyde $600 \leq \text{Toplam MET-dk/hafta} < 3000$
- Fiziksel aktivite düzeyi yeterli $3000 \geq \text{MET-dk/hafta}$.

Süreç

Adliye çalışanlarında fiziksel aktivite ile iş stresi ilişkisinin incelenmesi düşüncesiyle başlayan bu çalışma ilgili etik kurul kararı alındıktan sonra Erzurum Cumhuriyet Başsavcılığı ile yapılan görüşme sonucu anket uygulama izni ile birlikte devam etmiştir. Anket uygulama izni ile Erzurum Adalet Sarayında çalışmakta olan tüm personel ile görüşülerek gönüllü olarak katılmak isteyen katılımcılara belirtilen anketler uygulanmıştır. Anket uygulandıktan sonra anket verileri SPSS programında analizleri yapılarak çalışma tamamlanmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmanın sonucundaki ortaya çıkan değerler SPSS 20.0 for Windows yazılımı ile elektronik ortama aktarılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin analizinde betimleyici istatistik yöntemlerine başvurulmuştur. Yapılan veri dağılım homojenliği testinde elde edilen verilerin homojen dağılıma sahip olmadığı görülmüş, bu nedenle parametrik olmayan istatistik yöntemleri uygulanmıştır. Buna göre cinsiyet ve medeni durum gibi ikili gruplardan oluşan değişkenlerde Mann Whittney U, eğitim düzeyi, gelir, çalışma yaş, görev yeri ve görev tanımı gibi ikiden fazla gruplu değişkenlerde Kruskall Wallis H analizi uygulanmıştır. Katılımcıların iş stresi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin tespiti için ise Spearman Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Güvenirlilik

Çalışmada veriler %95 güven aralığında işlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Tablo 1. *Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler*

		N	%
Cinsiyet	Erkek	159	71,0
	Kadın	65	29,0
Medeni Durum	Evli	129	57,6
	Bekâr	95	42,4
Eğitim Düzeyi	Lise ve Altı	38	17,0
	Ön Lisans	64	28,6
	Lisans ve Üzeri	122	54,5
Yaş	18-24	26	11,6
	25-29	66	29,5
	30-34	57	25,4
	35-39	41	18,3
	40+	34	15,2
Gelir	3600 ve altı	27	12,1
	3601-4600	150	67,0
	4601-5600	27	12,1
	5601+	20	8,9
Çalışma Yaşı	0-4	103	46,0
	5-8	42	18,8
	9-12	49	21,9
	13-16	15	6,7
	17+	15	6,7
Görev Yeri	Savcılık	96	42,9
	Ağır Ceza	16	7,1
	Aile	13	5,8
	Hukuk	22	9,8
	Ceza	26	11,6
Görev Tanımı	Diğer	51	22,8
	Hâkim-Savcı	6	2,7
	Kâtip	149	66,5
	Mübaşir	18	8,0
	Diğer	51	22,8
	Toplam	224	100

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların çoğunun erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğu evli bireylerden oluşmaktadır. Eğitim değişkeni incelendiğinde katılımcıların çoğunun lisans ve üzeri eğitim mezunu oldukları, çoğunluğun 25-29 yaş arasında olduğu, çoğunluğun gelir düzeyinin 3601-4600 TL arasında olduğu, çoğunluğun çalışma sürelerinin 0-4 yıl arasında olduğu, katılımcıların çoğunun görev yerlerinin savcılık olduğu ve görev tanımı olarak kâtip oldukları görülmektedir.

Tablo 2. *Katılımcıların İş Stresi Ortalama Değerleri*

Faktör	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	SS
İş Stresi	224	1	5	3,2468	,94113

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların iş stresi ortalamalarının yüksek seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 3. *Katılımcıların Fiziksel Aktivite Yoğunluğu Alt Boyutlarına Göre Dağılımları*

Gün sayısı	Fiziksel Aktivite Yoğunluğu					
	Hafif		Orta		Şiddetli	
	N	%	N	%	N	%
0	12	5,4	170	75,9	172	76,8
1	2	,9	13	5,8	8	3,6
2	9	4,0	19	8,5	17	7,6
3	15	6,7	10	4,5	14	6,3
4	6	2,7	6	2,7	5	2,2
5	46	20,5	4	1,8	6	2,7
6	8	3,6	0	0	0	0
7	126	56,3	2	,9	2	,9
Toplam	224	100	224	100	224	100

Tablo 3 incelendiğinde hafif yoğunlukta egzersiz yapanlarda yoğunluğun 7 gün üzerine olduğu ve yine hafif yoğunlukta egzersiz yapanlarda en az yoğunluğun ise 1 gün üzerine toplandığını görmekteyiz. Orta yoğunlukta egzersiz yapanlarda en çok yoğunluğun 2 gün üzerinde yoğunlaştığı ve yine orta yoğunlukta egzersiz yapanlarda en az yoğunluğun 7 gün üzerinde yoğunlaştığını görmekteyiz. Yoğun şiddetli egzersiz yapanlarda üzerinde en fazla kişinin yoğunlaştığı 2 gün olarak görülmekte ve en az yoğunluğun ise 7 gün üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin MET-dk/hafta Değerlerine Göre Sınıflandırılması

Kategori	\bar{X}	n	%
Yetersiz	572,27	147	66
Orta	2448,83	50	22
Yeterli	3164,46	27	12

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların yarısından fazlasının MET-dk/hafta değerlerine göre yetersiz düzeyde fiziksel aktivite yaptığı görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre İş Stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Faktör	(Cinsiyet)	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	P
İş Stresi	Erkek	159	111,35	17704	4984	-,417	,676
	Kadın	65	115,32	7496			
Hafif Egzersiz	Erkek	159	113,29	18013	5042	-,386	,700
	Kadın	65	110,57	7187			
Orta Şiddetli Egzersiz	Erkek	159	113,67	18074	4981	-,565	,572
	Kadın	65	109,63	7126			
Yoğun Egzersiz	Erkek	159	117,95	18753,5	4301	-2,182	,029*
	Kadın	65	99,18	6446,5			

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre İş Stresi ölçeği ortalamaları ve egzersiz türlerinin karşılaştırılması sonucunda yoğun egzersiz yapanlar dışında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Buna göre yoğun egzersiz yapan katılımcılar içerisinde erkek katılımcılar kadın katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek sıra ortalamasına sahiptir. Bununla birlikte iş stresinin aksine; hafif, orta ve yoğun şiddetli egzersizde erkeklerin kadınlara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Medeni Durum Değişkenine Göre İş stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Faktör	(Medeni Durum)	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	Z	P
İş Stresi	Evli	129	113,31	14616,5	6023,5	-,217	,828
	Bekar	95	111,41	10583,5			
Hafif Egzersiz	Evli	129	111,7	14409	6024	-,292	,770
	Bekar	95	113,59	10791			
Orta Şiddetli Egzersiz	Evli	129	109,59	14137	5752	-1,045	,296
	Bekar	95	116,45	11063			
Yoğun Egzersiz	Evli	129	109,4	14112	5727	-,927	,354
	Bekar	95	116,72	11088			

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların medeni durum değişkenine göre iş stresi ve fiziksel aktivite ölçek ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bununla birlikte hafif, orta ve yoğun şiddetli egzersiz değişkenlerinde evli katılımcıların bekâr katılımcılara göre daha düşük sıra ortalamalarına sahip oldukları, iş stresi değişkeninde evli katılımcıların bekâr katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Eğitim Değişkenine Göre İş stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Faktör	(Eğitim Düzeyi)	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
İş Stresi	Lise ve Altı	38	109,13	2	,246	,884	-
	Ön Lisans	64	115,48				
	Lisans ve Üzeri	122	111,99				
Hafif Egzersiz	Lise ve Altı	38	105,46	2	1,170	,557	-
	Ön Lisans	64	111,87				
	Lisans ve Üzeri	122	115,02				
Orta Egzersiz	Lise ve Altı	38	104,63	2	8,884	,236	-
	Ön Lisans	64	107,73				
	Lisans ve Üzeri	122	117,45				
Yoğun Egzersiz	Lise ve Altı	38	116,21	2	,635	,728	-
	Ön Lisans	64	107,77				
	Lisans ve Üzeri	122	113,82				

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre iş stresi ve fiziksel aktivite ölçek ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bununla birlikte yoğun egzersiz faktörü dışındaki tüm gruplarda en düşük ortalamaların lise ve altı eğitim düzeyine ait katılımcılara ait olduğu göze çarpmaktadır.

Tablo 8. *Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre İş Stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması*

Faktör	(Yaş)	N	Sıra Ortalaması	sd	X²	p	Fark
İş Stresi	18-24	26	98,48	4	6,126	,190	-
	25-29	66	107,48				
	30-34	57	105,45				
	35-39	41	126,99				
	40+	34	127,31				
Hafif Egzersiz	18-24	26	113,69	4	2,802	,592	-
	25-29	66	109,18				
	30-34	57	113,83				
	35-39	41	121,72				
	40+	34	104,68				
Orta Egzersiz	18-24	26	116,31	4	2,805	,591	-
	25-29	66	119,02				
	30-34	57	108,17				
	35-39	41	112,55				
	40+	34	104,15				
Yoğun Egzersiz	18-24	26	117,62	4	,604	,963	-
	25-29	66	111,27				
	30-34	57	108,58				
	35-39	41	114,45				
	40+	34	115,21				

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre İş Stresi ölçeği ortalamaları ve egzersiz türlerinin karşılaştırılması sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bununla birlikte iş stresi ve hafif şiddetli egzersiz değişkenlerinde 35-39 yaş aralığındaki katılımcıların daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İş stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Faktör	(Gelir Düzeyi)	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
İş Stresi	3600 ve altı ₺	27	85,09	3	6,654	,084	-
	3601-4600 ₺	150	113,6				
	4601-5600 ₺	27	122,24				
	5601+ ₺	20	128,08				
Hafif Egzersiz	3600 ve altı ₺	27	121,7	3	1,291	,731	-
	3601-4600 ₺	150	112				
	4601-5600 ₺	27	108,69				
	5601+ ₺	20	109				
Orta Egzersiz	3600 ve altı ₺	27	109,76	3	,473	,925	-
	3601-4600 ₺	150	112,7				
	4601-5600 ₺	27	117,13				
	5601+ ₺	20	108,45				
Yoğun Egzersiz	3600 ve altı ₺	27	126,11	3	2,391	,495	-
	3601-4600 ₺	150	109,77				
	4601-5600 ₺	27	119,02				
	5601+ ₺	20	105,83				

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre İş Stresi ölçeği ortalamaları ve egzersiz türlerinin karşılaştırılması sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bununla birlikte en yüksek iş stresi ortalamasının 5601₺ ve üzeri gelire sahip olan katılımcılara ait olduğu, egzersiz yoğunluklarında ise belirgin bir kümeleşmenin olmadığı görülmektedir.

Tablo 10. Katılımcıların Çalışma Yaşı Değişkenine Göre İş Stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Faktör	(Çalışma Yaşı)	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
İş Stresi	0-4 Yıl	103	97,68	4	14,765	,005*	1<3
	5-8 Yıl	42	108,82				
	9-12 Yıl	49	136,58				
	13-16 Yıl	15	121,27				
	17+ Yıl	15	137,13				
Hafif Egzersiz	0-4 Yıl	103	110,64	4	3,774	,437	-
	5-8 Yıl	42	106,17				
	9-12 Yıl	49	122,43				
	13-16 Yıl	15	119,20				
	17+ Yıl	15	103,87				
Orta Egzersiz	0-4 Yıl	103	114,16	4	,327	,988	-
	5-8 Yıl	42	109,88				
	9-12 Yıl	49	111,08				
	13-16 Yıl	15	114,6				
	17+ Yıl	15	110,97				
Yoğun Egzersiz	0-4 Yıl	103	109,94	4	6,026	,197	-
	5-8 Yıl	42	107,15				
	9-12 Yıl	49	129,70				
	13-16 Yıl	15	100,50				
	17+ Yıl	15	100,87				

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların çalışma süreleri değişkenine göre iş stresi ve fiziksel aktivite ölçek ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda iş stresi ölçeği dışındaki gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Yapılan çoklu karşılaştırma sonucunda iş stresi ölçeğinde 9-12 yıl arası çalışan katılımcıların 0-4 yıl arası çalışan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 11. Katılımcıların Görev Aldıkları Birim Değişkenine Göre İş Stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Faktör	(Görev Alınan Birim)	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
İş Stresi	Savcılık	96	105	5	5,348	,375	-
	Ağır Ceza	16	140,75				
	Aile	13	108,58				
	Hukuk	22	123,25				
	Ceza	26	119,56				
	Diğer	51	110,52				
Hafif Egzersiz	Savcılık	96	111,74	5	2,233	,816	-
	Ağır Ceza	16	106,88				
	Aile	13	109,19				
	Hukuk	22	112,7				
	Ceza	26	125,08				
	Diğer	51	110,04				
Orta Egzersiz	Savcılık	96	109,31	5	5,436	,365	-
	Ağır Ceza	16	105,56				
	Aile	13	92,54				
	Hukuk	22	120,45				
	Ceza	26	113,40				
	Diğer	51	121,88				
Yoğun Egzersiz	Savcılık	96	103,53	5	7,480	,187	-
	Ağır Ceza	16	120,81				
	Aile	13	143,31				
	Hukuk	22	124,48				
	Ceza	26	118,46				
	Diğer	51	110,63				

Tablo 11 incelendiğinde katılımcıların görev aldıkları birim değişkenine göre iş stresi ve fiziksel aktivite ölçek ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 12. Katılımcıların Görev Tanımı Değişkenine Göre İş Stresi ve Haftalık Fiziksel Aktivite Sıra Ortalamalarının Karşılaştırılması

Faktör	(Görev Tanımı)	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p	Fark
İş Stresi	Hâkim-Savcı	6	111,83	3	8,707	,033*	4<2
	Kâtip	149	119,23				
	Mübaşir	18	123,06				
	Diğer	51	89,19				
Hafif Egzersiz	Hâkim-Savcı	6	86,5	3	6,405	,093	
	Kâtip	149	117,94				
	Mübaşir	18	103,75				
	Diğer	51	102,75				
Orta Egzersiz	Hâkim-Savcı	6	85,5	3	2,030	,566	
	Kâtip	149	113,11				
	Mübaşir	18	116,97				
	Diğer	51	112,31				
Yoğun Egzersiz	Hâkim-Savcı	6	59,42	3	8,662	,034*	1<3
	Kâtip	149	111,19				
	Mübaşir	18	138,72				
	Diğer	51	113,3				

Tablo12 incelendiğinde katılımcıların görev tanımı değişkenine göre iş stresi ve fiziksel aktivite ölçek ortalamalarının karşılaştırılması sonucunda iş stresi ve yoğun egzersiz grupları dışındaki gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Yapılan çoklu karşılaştırma sonucunda iş stresi ölçeğinin iş stresi ölçeğinde kâtip unvanına sahip katılımcıların diğer görev tanımlı katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Yoğun egzersiz grubunda ise mübaşirlerin hâkim ve savcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 13. Katılımcıların İş Stresi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Tablosu

		Hafif Egzersiz	Orta	Yüksek
Spearman Korelasyonu				
İş Stresi	p	-,421**	-,682**	-,833**
	n	147	50	27

Yapılan korelasyon analizi sonucunda katılımcıların iş stres düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve güçlü korelasyon ilişkisi olduğu saptanmıştır. Buna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça iş stresi düzeyleri azalmaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Çalışmanın bu bölümünde Erzurum Adalet Sarayı personellerinin fiziksel aktiviteye katılma ile algılanan iş stresi ilişkisinin incelenmesi amacıyla “uluslararası fiziksel aktivite ölçeği” ile “iş stresi” ölçeğinden elde edilen veriler tartışılmıştır.

Bu çalışmada hafif şiddette egzersiz yapan katılımcıların çoğunlukla haftanın 7 günü egzersiz yaptığı, orta şiddette egzersiz yapan katılımcıların haftanın 2 günü egzersiz yaptığı ve yoğun şiddetli egzersiz yapan katılımcıların haftanın 2 günü egzersiz yaptığı görülmektedir. Öte yandan çalışma sonucunda katılımcıların yarıdan fazlasının yetersiz seviyede fiziksel aktivite yaptığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde fiziksel efor gerektirmeyen işlerde çalışan bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin yüksek olmadığı görülmektedir (Cana 2012, Şanlı 2008, Leslie ve ark.1999). Fiziksel aktiviteye katılımın başta spor kültürü olmak üzere sosyo-ekonomik yapı, kültürel değişkenler, eğitim ve toplumsal ilgi ile ilişkili bir kavram olduğu düşünüldüğünde bu çalışmanın katılımcı grubunun yerli literatürde yer alan sonuçlarla benzeşmesi kaçınılmaz olmaktadır.

Cinsiyet değişkeni fiziksel aktivitenin hafif, orta ve yoğun şiddetine göre incelendiğinde gruplar arasında fiziksel aktivite düzeyleri bakımından anlamlı bir fark görülmesi de erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre sıra ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktivite bakımından daha aktif olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Genç ve ark 2002, Acree ve ark 2006, Shibata ve ark 2007, Fişne 2009, Vural ve ark. 2010, Kızar 2016, Kargün ve ark. 2016, Yıldırım ve ark. 2019). Vural ve ark.’nın (2010) masa başı çalışanlar üzerinde yaptığı bir araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer biçimde Yıldırım ve ark.(2019)’nın yaptığı bir araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Benzer biçimde Kargün ve ark.(2016)’nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılmasında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek fiziksel aktivite ortalamalarına sahip

olmaları gerek günlük hayatta gerekse iş yaşantısında fiziksel güç gerektiren işlerde ön plana çıkmalarından kaynaklanabilir. Öte yandan erkeklerin çocukluk döneminden itibaren daha fazla fiziksel aktivite içeren oyunlarla işgal etmesi ilerleyen dönemlerde de fiziksel aktiviteye daha yatkın olmalarına sebep olarak gösterilebilir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre iş stresi ortalamaları incelendiğinde, kadınların erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olması ile birlikte gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark görülmemektedir. Literatür incelendiğinde cinsiyetin iş stresi noktasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma nedeni olmadığını ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmüştür (Günbayı 2012, Yıldız 2013, Tinuke 2015, Kaymaz 2019, Yıldız ve ark. 2020). Diğer taraftan Yıldız (2013)'nin ilkökul ve ortaokul öğretmenleri üzerinde yaptığı bir araştırmada, araştırmaya katılan katılımcılar arasında cinsiyet değişkenine göre kadın katılımcıların stres puanı ortalamalarının erkek katılımcıların stres puanı ortalamasından istatistiki olarak anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir. Yıldız ve ark. (2020), 'nın akademisyenler üzerinde işyeri nezaketsizliği ile iş stresi arasındaki ilişki adlı çalışmasında gruplar arasında istatistiki olarak belirgin bir fark görülmemektedir. Fakat katılımcıların sıra ortalamalarına bakıldığında kadın katılımcıların stres puanı sıra ortalamalarının erkek katılımcıların sıra ortalamalarından istatistiki olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde bulunan bu farklı sonuçların nedenleri arasında çalışılan işin türü başta olmak üzere kültürel yapı, stres algıları gibi nedenler sıralanabilir. Bu çalışmada iş cinsiyetin iş stresi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma nedeni olmamasının sebebi olarak adliyelerde cinsiyetçiliğin önüne geçen iş akış ve prosedürleri değerlendirilebilir.

Katılımcıların medeni durum değişkenine göre fiziksel aktivite ortalamaları incelendiğinde istatistiki bir farklılığa rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra hafif, orta ve yoğun şiddetli aktivitelerin tümünde bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Literatürde medeni durumun fiziksel aktivite üzerindeki etkisini ele alan pek çok çalışma bulunmaktadır (Arabacı ve Çankaya 2007, Deniz 2011, Özüdoğru 2013, Kalkavan ve ark. 2016, Sevinç ve ark. 2016, Korkmaz ve ark. 2018). Sevinç ve ark. (2016)'nın öğretim üyelerinde fiziksel aktivite düzeyleri üzerine yaptığı araştırmada katılımcıların medeni durum değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde hafif şiddetli egzersizlerde evli katılımcıların bekâr katılımcılara göre ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu, çalışmamız ile ters düşmektedir. Benzer biçimde Korkmaz ve ark. (2018), 'nın yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerine yaptığı bir araştırmada medeni durum değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde orta ve ağır şiddetli fiziksel aktivitelerde bekâr katılımcıların evli katılımcılara göre istatistiki

ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Buda her ne kadar bizim çalışmamızla egzersizin şiddetleri bakımından paralellik göstermese de alınan sonuçlar bakımından benzerlik göstermektedir. Özüdoğru (2013), tarafından üniversite personeli üzerinde yaptığı çalışmasında katılımcılardan medeni durumu bekâr olanların evli olanlara göre hafif şiddetteki fiziksel aktivite düzeyi ortalamalarının istatistiki olarak yüksek olduğu görülmektedir ve yoğun şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinde evli katılımcıların bekâr katılımcılara göre istatistiki ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu da bizim çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bekâr katılımcıların evli katılımcılara göre fiziksel aktivite ortalamalarının yüksek olmasının nedenleri arasında bekâr katılımcıların fiziksel aktiviteye ayıracakları vaktin evli katılımcılara göre fazla olması, evli katılımcıların iş dışında sosyal hayatta ailelerine vs. vakit ayırmaları nedeniyle fiziksel aktiviteden uzak olmaları sıralanabilir.

Katılımcıların medeni durum değişkenine göre iş stresi ortalamaları incelendiğinde gruplar arasında istatistiki bir fark görülemedi. Bununla birlikte evli katılımcıların bekâr katılımcılara göre daha yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Literatür incelendiğinde iş stresi ve medeni durum ile ilgili çeşitli çalışmanın yapıldığı görülmektedir (Kumaş 2008, Sandıkçı 2010, Yıldız 2013, Akdu ve ark. 2016, Yaşartürk ve ark. 2019). Akdu ve ark. (2016),'nın duygusal emek ve iş stresinin tükenmişlik üzerindeki etkileri üzerine yaptığı bir araştırmada katılımcıların medeni durumu değişkenine göre iş stresi oranları kıyaslandığında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Evlilik mevhumunun cinsiyet fark etmeksizin bireylere yeni sorumluluklar yüklediği düşünüldüğünde evli bireylerin bir yandan evlilik ile ilgili sorumlulukları bir yandan da iş hayatına yönelik sorumlulukları ile ilgili stres düzeylerinin artması olağan karşılanabilir. Diğer taraftan evliliğin getirdiği sorumlulukların yerine getirilmesi bireylerin işle ilgili sorumluluklarını layıkıyla yerine getirememelerine, dolayısıyla iş stresi yaşamalarına neden olabilir.

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, fiziksel aktivitenin hafif orta ve yoğun şiddetlerinde farklı eğitim durumlarına sahip katılımcılar arasında istatistiksel ortalamalarına bakıldığında anlamlı bir fark görülmemektedir. Bunun yanı sıra lisans ve üzeri eğitim durumuna sahip katılımcıların hafif ve orta şiddette fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin lise ve altı eğitim seviyesine sahip katılımcılar ve ön lisans eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite üzerine yapılmış pek çok araştırmanın olduğu görülmektedir (Erem ve ark. 2004, Parmaksız 2007, Gümüş ve ark. 2016, Polat 2018). Fiziksel aktivite ile eğitim seviyesinin doğru orantılı olduğu literatürde vurgulanan bir durumdur (Erem ve ark. 2004). Bireyler eğitim

süreci içerisinde sporun beden ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri hakkında bilgi sahibi olurlar. Bundan dolayı da eğitim seviyesinin yükselmesi ile fiziksel aktiviteye katılımın yükselmesi beklenebilir. Diğer yandan bu çalışmada yoğun egzersize lise ve altı eğitim seviyesine sahip olan bireylerin daha fazla katılım sergilemesinin iki nedeni olabilir. Bunlardan birincisi ilgili bireylerin görevleri arasında yoğun fiziksel aktiviteyi gerektiren durumların olma ihtimalidir. Diğer olası neden ise lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip katılımcıların yoğun egzersiz için yeterli zamana sahip olmama olasılığıdır.

Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni ele alınarak iş stresi ortalamaları incelendiğinde gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Literatürde eğitim seviyesi ile iş stresi kavramlarının ele alındığı çalışmalara rastlamak mümkündür (Koç 2009, Tokmak ve ark. 2011, Erşan ve ark. 2013, Tekingündüz ve ark. 2015). Erşan ve ark. (2013) eğitim seviyesi ile iş stresinin ters orantılı bir yapıda olduğunu ifade etmektedir. Bu durumun olası nedenlerinden biri yüksek eğitim seviyesinin iş ile ilgili bilgi ve becerileri artırması, dolayısıyla iş ile ilgili bilinmezlerin azalmasını sağlayarak iş stresini düşürmesi şeklinde olabilir. Bu çalışmada karar serbestliğinde eğitim seviyesi düşük katılımcıların düşük ortalamalara sahip olmaları iş tanımlarında inisiyatif kullanmalarını gerektiren durumların azlığı ile açıklanabilir. Zira adalet saraylarında inisiyatif kullanma durumunun söz konusu olmadığı birimlerde görevli personellerin eğitim seviyesi ön lisans ve altı düzeyde olmaktadır. Bu durum bu çalışmanın görev tanımı bulguları ile de desteklenmektedir ve ilgili bulguların tartışmasında konu ele alınmıştır.

Katılımcıların yaş değişkenine göre hafif, orta ve yoğun şiddette fiziksel aktivite ortalamaları incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemektedir. Literatürde yaş ve fiziksel aktivite ile ilgili çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Şanlı ve ark. 2009, Erdoğan ve ark. 2011, Kitiş ve Gümüş 2015). Erdoğan ve ark.(2011)'nın masa başı çalışanları üzerinde yaptığı bir çalışmada katılımcıların yaş değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında yaş grupları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Benzer şekilde Şanlı ve ark. (2009).'nın öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerine yaptığı bir araştırmada katılımcıların yaş değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında yaş grupları arasında istatistiksel ortalamalarında bakıldığında anlamlı bir fark görülmemektedir. Öte yandan bu çalışmanın bulgularına bakıldığında tüm egzersiz gruplarında en düşük yaş grubundaki katılımcıların en yüksek yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Bu durumun başlıca nedeninin ilerleyen yaşla birlikte sedanter yaşantıya yönelimin artması olduğu

söylenbilir. Diğer yandan ilerleyen yaşla birlikte değişen sosyal statü ve rollerin bireylerde egzersize ayrılması gereken zamanı ayıramamalarına neden olduğu da düşünülebilir.

Katılımcıların yaş değişkenine göre iş stresi ortalamalarına bakıldığında gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Literatürde yaş ve iş stresi ile ilgili çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Öğrüş İldız 2009, Çivilidağ 2017, Yücel ve ark. 2019)' Yücel ve ark. (2019)'nın beden eğitimi öğretmenleri üzerine yaptığı bir araştırmada katılımcıların yaş değişkenine göre iş stresi ortalamaları incelendiğinde gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bu çalışmanın bulguları incelendiğinde, iş stresinin yaş ile birlikte arttığı görülmektedir. Bunun nedeninin görev alınan kurumda geçen süre ile ilişkili olduğu ve stresin, yaşanan olaylar ile biriken bir olgu olduğu düşünülmektedir. Zira katılımcıların çalışma yaşı ile iş stres düzeylerinin incelendiği bulgular da bu savı destekler niteliktedir.

Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre hafif, orta ve yoğun şiddette fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Bunun yanı sıra 3600 TL ve altı gelir düzeyine sahip olan katılımcıların hafif ve yoğun şiddetli fiziksel aktivite sıra ortalamalarının diğer aralıklarda belirtilen gelir düzeyine sahip katılımcılara göre yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde gelir düzeyi ile fiziksel aktiviteyi konu alan çalışmalara rastlamak mümkündür (Memiş ve ark. 2007, Kızır ve ark 2016, Korkmaz ve Deniz 2013, Yıldırım ve ark. 2019). Memiş ve ark. (2007), öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeyleri üzerine yaptığı bir araştırmada farklı gelir düzeyine sahip gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ve gelir düzeyi düşük olan katılımcıların istatistiki ortalamaları gelir düzeyi yüksek olan katılımcılara göre düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuç çalışmamız ile ters düşmektedir. Öte yandan Korkmaz ve Deniz (2013), yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerine yaptığı bir çalışmada alt gelir grubuna ait katılımcıların orta gelir grubuna ait katılımcılardan daha yüksek MET dk/hafta ortalamasına sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmada 3600 TL ve altı gelir düzeyine sahip olan katılımcıların hafif ve yoğun şiddetli fiziksel aktivite sıra ortalamalarının diğer aralıklarda belirtilen gelir düzeyine sahip katılımcılara göre yüksek olmasının nedeninin ilgili gelir grubundaki çalışanların iş tanımlarının fiziksel aktivite gerektirmesi olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre iş stresi sıra ortalamaları incelendiğinde 3600 TL ve altı gelir düzeyine sahip katılımcıların iş stresi sıra ortalamalarının gruplar arasındaki en düşük olduğu, 5601 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip katılımcıların iş stresi sıra ortalamalarının ise gruplar arasındaki en yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde gelir düzeyi ve iş stresini konu alan çalışmaların olduğu görülmüştür (Yapraklı ve Yılmaz 2007,

Göçeri 2014, Yenihan ve ark. 2014, Karakaş ve ark. 2018, Çankaya 2020). Karakaş ve ark. (2018).’nin kamu çalışanlarında iş tatmini, duygusal emek ve iş stresi üzerine yaptığı bir çalışmada farklı gelir düzeylerine sahip katılımcılar arasında anlamlı bir fark görülmesi de katılımcılar arasında kendini en alt gelir düzeyinde konumlandıran katılımcıların iş stresi ortalamalarının yüksek olduğu, kendini orta seviye gelir düzeyinde konumlandıran katılımcıların ise iş stresi ortalamalarının istatistiki olarak düşük olduğu görülmektedir. Bu bizim çalışmamız ile ters düşmektedir. Öte yandan Göçeri, (2014).’nin hemşireler üzerine yaptığı bir çalışmada farklı gelir düzeyine sahip katılımcılar arasında iş stresi düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir fark görülmemektedir. Bu çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Bu çalışmada 3600 TL ve altı gelir düzeyine sahip katılımcıların iş stresi sıra ortalamalarının gruplar arasındaki en düşük olduğu, 5601 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip katılımcıların iş stresi sıra ortalamalarının ise gruplar arasındaki en yüksek olmasının ana nedeninin gelir grupları ile ilişkili olan görev tanımları olduğu düşünülmektedir. Buna göre en düşük gelir grubunda yer alan katılımcıların gerek işle ilgili gerekse mahkeme işinin doğasında yer alan karar mekanizmalarında bir rol oynamaması iş stresinden uzak olmaları ile ilişkilendirilebilir. Diğer yandan hâkim ve savcılarının karar verici rollerinin olması iş stres düzeylerinin yüksek olmasının nedeni olarak düşünülebilir.

Katılımcıların çalışma yaşı değişkenine göre hafif, orta ve yoğun şiddette fiziksel aktivite sıra ortalamaları incelendiğinde gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Literatürde çalışma süresi ile fiziksel aktivite konularını ele alan çalışma sayısının nispeten az olduğu görülmüştür. Kalkavan ve ark. (2016)’nin akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri üzerine yaptığı bir araştırmada meslek hayatının ilk yıllarında olan katılımcıların diğer çalışma yaşı aralıklarında olan katılımcılara göre istatistiki olarak anlamlı derecede yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmektedir. Bu bizim çalışmamız ile ters düşmektedir. Diğer yandan Vatansever ve Gezen (2019)’in, engelsiz yaşam özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi çalışanları üzerinde yaptığı bir çalışmada iş yaşantılarının başında olan katılımcıların MET dk/hafta değerleri 11 yıl ve üzeri süredir çalışanlara göre daha yüksek olarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların çalışma süreleri ile fizyolojik yaşlarının paralellik gösterdiği düşünüldüğünde fiziksel aktivite düzeylerindeki düşüş normal karşılanabilir.

Katılımcıların çalışma yaşı değişkenine göre iş stresi ortalamaları incelendiğinde iş stresi ölçeği dışındaki gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Yapılan çoklu karşılaştırma sonucunda iş stresi ölçeğinde 9-12 yıl arası çalışan katılımcıların 0-4 yıl arası çalışan katılımcılara göre sıra ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde

yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde çalışma süresi ve iş stresi konularını ele alan çeşitli çalışmaların olduğu görülmüştür. (Şahin 2011, Tekingündüz ve ark. 2015, Göksel ve Tomruk 2016, Sayılan ve Boğa 2018, Oflaz 2018,). Sayılan ve Boğa (2018)'nin hemşireler üzerine yaptığı bir araştırmada hemşirelerin çalışma yaşı ilerledikçe iş stresi düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Bu çalışmamız ile ters düşmektedir. Oflaz, (2018).’ın iş stresinin çalışan motivasyonu üzerine etkisi üzerine yaptığı bir araştırmada katılımcıların çalışma yaşı değişkenine göre iş stresi ortalamaları incelendiğinde, 1-3 yıl arası hizmet süresi olan katılımcıların 7-10 yıl arası çalışma yaşı olan katılımcılara göre iş stresi ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir ve bu çalışmamız ile ters düşmektedir. Şahin (2011)'in hemşireler üzerine yaptığı bir araştırmada katılımcıların çalışma yaşı değişkenine göre iş stresi ortalamalarına bakıldığında 5 yıl ve altı çalışma yaşına sahip katılımcıların iş stresi ortalamalarının diğer katılımcılara göre düşük olduğu görülmektedir. Bu, çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlarla ilgili olarak katılımcıların adalet saraylarında göreve başladıkları ilk gün itibariyle yapacakları iş ile ilgili yeterli düzeyde bilgi ve beceri sahibi olmalarının sonucunda tecrübe ya da beceri kullanımı gibi konularda stres yaşamamaları söz konusu olabilir. Zira adliye saraylarında görevli hâkim ya da savcıların göreve başlamadan önce aldıkları eğitim ve stajlar sayesinde görevlerine başladıkları ilk gün itibariyle görevlerini layıkıyla yapabilecekleri bir sistem söz konusudur. Keza mübaşir ve kâtiplerin de iş tanımları yüksek seviyede tecrübe gerektirmemektedir.

Katılımcıların görev aldıkları birim değişkenine göre hafif, orta ve yoğun şiddette fiziksel aktivite ortalamaları incelendiğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir ve hafif şiddetli egzersizde ceza mahkemelerinde çalışmakta olan katılımcıların sıra ortalamalarının diğer birimlerde çalışan katılımcılara göre yüksek olduğu, orta şiddetli egzersizde savcılık ve mahkemelerin dışındaki birimlerde çalışmakta olan katılımcıların sıra ortalamalarının diğer birimlerde çalışmakta olan katılımcılara göre yüksek olduğu ve yoğun şiddetli egzersizde aile mahkemelerinde çalışmakta olan katılımcıların sıra ortalamalarının diğer birimlerde çalışmakta olan katılımcılara göre istatistiki ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Orta şiddetli egzersizde diğer birimlerde çalışan katılımcıların ortalamalarının yüksek olmasının sebebi, mesai saatleri içerisinde gereğinden fazla mental yorgunluğu maruz kalmadıkları için mesai saatleri dışında fiziksel aktiviteye ayıracakları vaktin fazla olmasından ve bu vakitleri fiziksel aktivite türlerinde faal olarak bulunmalarından kaynaklandığı söylenebilir. 2021 yılı itibariyle literatürde adliye çalışanlarının fiziksel aktivite düzeylerini ele alan bir çalışma bulunmamaktadır.

Katılımcıların görev aldıkları birim değişkeni göz önüne alınarak iş stresi ortalamaları incelendiğinde gruplar arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Ancak ağır ceza mahkemelerinde çalışan katılımcıların diğer belirtilen birimlerde çalışan katılımcılara (savcılık, aile, hukuk, ceza mahkemeleri ve diğer birimler) göre sıra ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde adliye saraylarında görevli personellerin iş streslerini ele alan çeşitli çalışmaların olduğu görülmektedir (Karagül 2011, Selvi ve ark. 2014, Urhan 2019) Ceza mahkemelerinde görev alan katılımcıların iş stresinin yüksek seviyede olmasının nedeni olarak ağır ceza mahkemelerinin kapsam alanına giren cinayet, cinsel istismar, uyuşturucu kaçakçılığı gibi suçların konu ve içeriklerinin stresi tetikleyici olması değerlendirilebilir. Urhan. (2019)'ın adliyede çalışan personeller üzerine yaptığı bir çalışmada ceza mahkemelerinde çalışmakta olan personellerin çalışma koşullarının değerlendirilmesi sonucunda sürekli bir biçimde yüz yüze gelerek çalıştıkları şüpheli kişiler, suçlular gibi tehlike oluşturan gruplar ve olumsuz olaylara sürekli bir şekilde maruz kalmak, mağdur kişilerin, suçtan zarar görmüş kişilerin travmatik yaşantılarına, olumsuz yönde seyreden ruh hallerine tanık olmak, bunun yanı sıra çoğu zaman ceza mahkemeleri duruşma esnalarında tarafların meydana getirdiği şiddetli olaylara ve sinkaflı söyleyişlere tanık olmanın etkisiyle diğer birimler ile kıyaslandığında, ceza mahkemelerinde çalışan personelin iş stresini arttırdığının düşünüldüğünü ileri sürmektedir.

Katılımcıların görev tanımı değişkenine göre hafif, orta ve yoğun şiddette fiziksel aktivite ortalamaları incelendiğinde, hafif ve orta şiddetli egzersizde mübaşir unvanına sahip katılımcıların diğer unvanlara sahip katılımcılara göre sıra ortalamalarının yüksek olduğu, yoğun şiddette egzersizde kâtip unvanına sahip katılımcıların diğer unvanlara sahip katılımcılara göre istatistiki ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Hafif ve orta şiddetli egzersizde mübaşir unvanına sahip katılımcıların diğer unvanlara sahip katılımcılara göre sıra ortalamalarının yüksek olmasının sebebi, çalışma saatleri içerisinde sürekli olarak hareket halinde olmaları, diğer birimlere dosya teslimi yapma, kalemin ve dosyaların düzeninden sorumlu olma, posta ve tebligat işlemleriyle meşgul olma bir nevi kalemde bulunan masa başı çalışanların fiziki harekette bulunmadıkları bütün işlerden sorumlu olmalarından ve mesai saatleri dışında bir takım fiziksel aktivitelerde faal olarak bulunmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Yoğun şiddetli egzersizde kâtip unvanına sahip katılımcıların diğer unvanlarda belirtilen katılımcılara göre sıra ortalamalarının yüksek olmasının sebebi, bazı birimlerde mübaşir ve destek personelinin olmayışından dolayı bütün masa başı ve dosya teslimi, posta, tebligat gibi işlemleri yerine getirmek zorunda olmaları ve mesai saatleri dışında bir takım fiziksel aktivitelerde faal olarak bulunmalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların görev tanımı değişkenine göre iş stresi ortalamaları incelendiğinde iş stresi kâtip unvanına sahip katılımcıların diğer görev tanımlı katılımcılara göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Bunun nedeninin kâtiplerin diğer unvanlarda çalışan katılımcılara göre iş ile ilgili durumlarda direkt olarak amirlerle ve vatandaşla ilişki içerisinde olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Selvi ve ark.'ın 2014 yılında yaptığı Tekirdağ Adliyesi üzerine yaptığı bir araştırmada zabıt kâtiplerinin diğer çalışanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek iş stresine sahip oldukları belirtilmektedir. Selvi ve ark., zabıt katiplerinin stres seviyesinin yüksek olmasının nedenini “iş arkadaşlarının düşmanca davranması” olarak belirttiklerini aktarmıştır.

Çalışma bulgularının sonunda yer alan korelasyon analizi sonucunda katılımcıların iş stres seviyeleri ile fiziksel aktivite oranları arasında istatistiki olarak anlamlı, negatif yönlü ve güçlü korelasyon ilişkisi olduğu saptanmıştır. Buna göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça iş stresi düzeyleri azalmaktadır. Literatür incelendiğinde iş stresi ve fiziksel aktivite ilişkisinin ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fiziksel aktivitenin beden ve akıl sağlığını koruduğu ve geliştirdiği bilinen bir gerçektir. Düzenli fiziksel aktivite yapmanın depresyon, kaygı ve stresi azaltmada etkisi bulunmaktadır (Ölçücü ve ark. 2015). Genel anlamda stresi azaltmada etkisi olan fiziksel aktivitenin iş stresini azaltmada da etkisinin olması makul bir durum olarak değerlendirilebilir.

Erzurum Adalet Sarayı çalışanları üzerinde yapılan bu çalışma ile fiziksel aktivite ile iş stresi kavramları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktivite yoğunluğu arttıkça iş stresi düzeyinde azalma meydana geldiği saptanmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre yoğun egzersiz yapan katılımcılar içerisinde erkek katılımcılar kadın katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek sıra ortalamasına sahip olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların çalışma yaşı değişkenine göre iş stresi ölçeğinde 9-12 yıl arası çalışan katılımcıların 0-4 yıl arası çalışan katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek sıra ortalamasına sahip oldukları saptanmıştır.

Katılımcıların görev tanımı değişkenine göre iş stresi ortalamaları incelendiğinde kâtip unvanına sahip katılımcıların diğer görev tanımlı katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir. Fiziksel aktivite ölçeğinin yoğun egzersiz alt boyutunda mübaşir unvanına sahip katılımcıların hâkim-savcı unvanına sahip katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek sıra ortalamalarına sahip oldukları görülmektedir.

Öneriler

Kurum ve kuruluşlar tarafından bireylerin fiziksel aktiviteye yönelmelerini sağlayacak plan, program ve yatırım kararları alınmalıdır. Fiziksel aktiviteye katılım için özendirici faaliyetler yapılmalıdır. Fiziksel aktiviteyi çekici, sevilen ve yaşam biçimi haline getirecek çalışmalara ağırlık verilmelidir. Katılımcıların iş hayatı dışında fiziksel aktiviteye erişim konusundaki imkânları denetlenmeli ve uygun görülen alanlarda fiziksel aktiviteye erişim ve katılım için gerekli girişimler yapılmalıdır. Eğer imkânlar ve fiziki olanaklar yeterliyse iş yerlerine spor salonları veya fiziksel aktiviteyi rahatça yerine getirebilecek alanlar yapılmalıdır. Kişilerin fiziksel aktiviteye katılımı için iş saatleri ve mola aralıkları fiziksel aktivite yapmaya uygun bir şekilde ayarlanmalıdır. Fiziksel aktivitenin kişi sağlığı üzerinde ve gelecek nesiller üzerindeki oluşturacağı faydalara dair eğitim seminerleri düzenlenmelidir.

Kurum amirleri çalışanlar ile ikili ilişkilerini geliştirerek onları çok iyi tanımalı ve hangi koşulların onları strese maruz bırakacağını belirleyerek, stresle başa çıkmada gerekli tedbirleri almalıdırlar. Böylesine bir adımın sonunda çalışanlar iş stresi durumundan kolayca kurtulabilecek ve verimlilik ve aidiyet duygusu konularında artışlar yaşanacaktır. İş stresi ile baş etme konusunda gerekli önlem ve tedbirleri sağlama konusunda kişisel rahatlama teknikleri eğitimi tarzında seminerler verilmelidir. Adliye çalışanlarında iş stresine sebep olan faktörleri belirlemeye yönelik çalışmalar yürütülmelidir. Çalışanların arasında sosyal iletişimi geliştirerek daha iyi bir çalışma ortamı için sosyal programlar düzenlenebilir.

KAYNAKLAR

- Acsm, H. (2004). Exercise and hypertension. *medicine & science sports exercise*, 36(3): 533-552., akt: Söyleyici, Z., S., doktora tezi, Üniversite öğrencilerinde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının fiziksel aktivite düzeylerine göre irdelenmesi, temmuz, 2018.
- Akdu, U., & Akdu, S. (2016). Duygusal emek ve iş stresinin tükenmişlik üzerindeki etkileri: profesyonel turist rehberleri üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(47).
- Arabacı, R., & Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (1), 1-15.
- Arat, M. (2010). Kriz ve stres yönetimi, 1. Baskı, Lisans Yayıncılık, İstanbul.
- Aydemir, M. (2005). Bankacılıkta stres sorunu, sosyal siyaset konferansları 49.kitap, İstanbul: İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi. ss.487-505 akt: Erdur, Orhun Bilge, yüksek lisans tezi, İş görenlerin iş stresi, depresyon düzeyi ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişki: banka çalışanlarının katılımıyla yapılan uygulama, İstanbul, 2019.
- Aydın, İ. (2008). İş yaşamında stres. *Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara*.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt:6, Sayı:3, 49-74.
- Bahar, E. (2006). *İşletme becerileri grup çalışması*. Detay Yayıncılık.
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (2000). Stres ve başa çıkma yolları. 20. Baskı, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Beehr, Terry.,(1998) “An organizational psychology meta model of occupational stress”, c. 1. cooper (ed.), theories of organizational stres, new york, oxford university pres, 6-27.. akt: Aydoğan, O., yüksek lisans tezi, İş stresinin tükenmişlik ve örgütsel bağlılıkla ilişkisi: kamu sektöründe bir uygulama, Ankara, 2008..
- Beehr,(1995), Terry A. Psychological stres in the workplace, new york, routledge, akt: Aydoğan, O., yüksek lisans tezi, iş stresinin tükenmişlik ve örgütsel bağlılıkla ilişkisi: kamu sektöründe bir uygulama, Ankara, 2008
- Braham, B. J., & Yönetimi, S. (1998). Ateş altında sakin kalabilmek. *Çev.: Vedat G. Diker*). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, D. (2013). Çalışma yaşamında iş stresi. yüksek lisans tezi: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul., akt: Evrenkaya, İ., yüksek lisans tezi, Sınıf öğretmenlerinin iş stresi ve mesleki performanslarının incelenmesi, Elazığ, 2019.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *turkish bulletin of hygiene & experimental biology/türk hijyen ve deneysel biyoloji*, 70(4).
- Çaha, Ö. (1999). Spora yaslanarak bir nefes almak. *Düşünen Siyaset*, 1, 115-125.
- Çankaya, M. (2020). Hastane çalışanlarındaki iş stresinin işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisi.
- Çivilidağ, A. (2017). İş yaşamında sanal kaytarmanın iş stresi, iş doyumunu ile ilişkisi üzerine bir araştırma. akademik bakış uluslararası hakemli sosyal bilimler dergisi, (59), 355-373.
- Dağdeviren, M., Eraslan, E., & Mustafa, K. U. R. T. (2005). Çalışanların toplam iş yükü seviyelerinin belirlenmesine yönelik bir model ve uygulaması. *Gazi Üniversitesi Mühendislik-Mimarlık Fakültesi Dergisi*, 20(4)., 517-525.

- Demirel, Y., & Seçkin, Z. (2009). Tükenmişlik ve üretkenlik karşıtı davranışlar arasındaki ilişkinin kavramsal boyutu.
- Demirel, Y., & Seçkin, Z. (2009). Tükenmişlik ve üretkenlik karşıtı davranışlar arasındaki ilişkinin kavramsal boyutu. *TİSK Akademi Dergisi*, Cilt: 4, Sayı: 8, ss.144-165.
- Deniz, M. (2011). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkinin araştırılması. yüksek lisans tezi, Bursa; Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Drafke, M. W., & Kossen, S. (1998). *The human side of organizations*. Addison-Wesley.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 191-206.
- Erdoğan, İ. (1996). İşletme yönetiminde örgütsel davranış, Avcıol Basım Yayın, İstanbul.
- Erdoğan, M., Certel, Z., & Güvenç, A. (2011). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi: obezite ve diğer özelliklere göre incelenmesi (akdeniz üniversitesi tıp fakültesi hastanesi örneği). *Spor Hekimliği Dergisi*, 46(3), 097-107.
- Erem, C., Arslan, C., Hacıhasanoğlu, A., Deger, O., Topbaş, M., Ukinc, K., Ersöz, H.Ö. and Telatar, M. (2004), Prevalence of obesity and associated risk factors in a turkish population (trabzon city, turkey). *obesity research*, 12: 1117-1127. <https://doi.org/10.1038/oby.2004.140>
- Ergül A. (2012) Çalışma yaşamında stresin bireysel performans üzerindeki etkileri: eğitim ve sağlık çalışanlarına yönelik bir araştırma. T.C. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, yüksek lisans tezi, Balıkesir, (danışman: Yrd. Doç. Dr. Sedat Yumuşak), akt: Öz, C., yüksek lisans tezi, Bir eğitim ve araştırma hastanesinde çalışan hemşirelerin iş stresleri ve stresle başetme durumları, İstanbul, 2015.
- Eroğlu, E., Davranış bilimleri, İstanbul, 2006, akt: Aksoy, E. G., yüksek lisans tezi, Çalışma ortamında stres (Denizli devlet hastanesi hemşireleri örneği), İstanbul, 2013.
- Eroğlu, F., Bilimleri, D., & Dağıtım, B. B. Y. (1998). 4. baskı. s.315 akt: Balcı, A., Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü, yüksek lisans tezi, İstanbul, 2014.
- Ertekin, Yücel (1993), Stres ve yönetim, devlet istatistik enstitüsü matbaası, 1993, Ankara, akt: Erdem, H., doktora tezi, Algılanan örgütsel destek ve kontrol odağının stresle başa çıkma yöntemleri üzerine etkileri: psikolojik sermayenin bu süreçteki rolü ve bir alan araştırması, Malatya, 2014.
- Ertekin, Yücel (1993). Stres ve yönetim, Ankara, Türkiye ve Ortadoğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları No:253,. akt: Aydoğan, O., yüksek lisans tezi, İş stresinin tükenmişlik ve örgütsel bağlılıkla ilişkisi: kamu sektöründe bir uygulama, Ankara, 2008.
- Göçeri, F. (2014). *Sorumlu hemşirelerin iş stresinin iş doyumu üzerine etkisi* (Doctoral dissertation, sağlık bilimleri enstitüsü).
- Göksel, A., & Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde stres kaynakları ile stresle başa çıkmada ve stres durumunda gösterilen davranışların ilişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(2), 315-343.
- Göney, Hakan., Profesyonel yaşamda iş stresi ve tükenmişlik, <http://arsiv.ntvmsnbc.com/news/303101.asp> (11 şubat 2014) AKT: Özdemir, İ., yüksek lisans tezi, İş stresi ile iş-yaşam dengesi arasındaki ilişkide işe bağlılığın rolü: gemi adamları üzerine bir araştırma, İstanbul, 2017.

- Güler, A. (2013). *Örgütsel stres ve sağlık çalışanlarında örgütsel stresle başa çıkma yolları (Serinhisar devlet hastanesi örneği)*. İstanbul (doctoral dissertation, yüksek lisans tezi: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı).
- Gümüştekin, G. E., & Gültekin, F. Stres kaynaklarının kariyer yönetimine etkileri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (23)., 147-158.
- Gümüş, H., Alay, Ö. S., & Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 31-38.
- Gümüştekin G.E., Gültekin F., Stres kaynaklarının kariyer yönetimine etkileri, Kütahya, 2009. akt: Toygar, H., yüksek lisans tezi, Birinci basamakta çalışan sağlık personellerinin stresör faktörleri ve stresle başa çıkma yöntemleri, İstanbul, 2016.
- Gümüştekin, G. E., & Öztemiz, A. B. (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (23). 61-85.
- Gümüştekin, G. E., & Öztemiz, A. B. (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
- Gümüştekin, Gülten Eren ve Öztemiz, Ali Bircan , “ Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi”, Çukurova üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi, cilt 14, sayı 1(2005), s.281. akt: Özdemir, İ., yüksek lisans tezi, İş stresi ile iş-yaşam dengesi arasındaki ilişkide işe bağlılığın rolü: gemi adamları üzerine bir araştırma, İstanbul, 2017.
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American journal of clinical nutrition*, 72(2), 541S-550S.
- Hendelman, D., Miller, K., Baggett, C., Debold, E. And Freedson, P. (2000), Validity of accelerometry for the assessment of moderate intensity physical activity in the field. *medicine science and sports exercise*. akt: Topsaç, M., yüksek lisans tezi, Üniversitede okuyan engelli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi, Kütahya,2013.
- İşıkkhan, V. (2004). Çalışma hayatında stres ve başa çıkma yolları, Sandal Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). Yeni insan ve insanlar, sosyal psikolojiye giriş, 10.basım, Evrim Yayınevi ve Bilgisayar San. Tic. İtd. Şti. İstanbul akt: Topsaç, M., yüksek lisans tezi, Üniversitede okuyan engelli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi, Kütahya,2013.
- Kalkavan, A., Özkara, A. B., Alemdağ, C., & Çavdar, S. (2016). Akademisyenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve obezite durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 329-339.
- Karakaş, A., & Gökmen, G. (2018). Kamu çalışanlarında iş tatmini, duygusal emek ve iş stresi: Konya'da bir araştırma.
- Karasek, (1976), Robert a., the impact of the work environment on life outside the job (massachusetts institute of technology, doctoral thesis), <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ed142717.pdf>. AKT: Yılmaz, G., yüksek lisans tezi, Presenteeism ve iş stresinin çalışan performansına etkisi:bir uygulama örneği, Edirne,2019.

- Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & Adem, p. a. l. a. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.
- Kaya, A., & Kaya, Y., (2007). Küçük ve orta boy işletme yöneticilerinin stres kaynaklarını tespit etmeye yönelik Kayseri ilinde bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(23). Ss.41-62.
- Kaya, M. F., Değerliyurt, M., Aydoğmuş, M. Y., Aksu, R., & Türkmen, E. (2014). Coğrafya öğretmen adaylarının stres kaynakları.
- Kızar, O., Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M., & PALA, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi.
- Kitiş, Y , Gümüş, Y . (2015). 20 yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin inançları ve davranış aşamalarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* , 4 (3) , 399-411 .
- Koç, ŞR. (2009)., Sağlık çalışanlarında iş stresi (acil servis örneği). yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.,
- Korkmaz, N. H., & Deniz, M. (2018). Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sport Sciences*, 8(3), 46-56.
- Kumaş, V. (2008). Öğretmenlerin iş doyum düzeyleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişki. yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Ana bilim dalı, İstanbul.
- Loehr, J. E. (1999). Stres altında başarılı olmak (çev. Tuncer Büyükonat). *İstanbul: Beyaz yay.*
- Memiş, U. A., & Yıldırım, İ. (2007). Öğretim elemanlarının fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 11-24.
- Norfolk, D. (1989). İş hayatında stres. (I. serdaroğlu, çev.) İstanbul: form yayınları. akt: Çetin, E., yüksek lisans tezi, Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi, haziran, İstanbul , 2019.
- Oflaz, M. (2018). *İş stresinin çalışan motivasyonu üzerine etkisi ve buna yönelik bir uygulama* (doctoral dissertation, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Özen, H. Ö. (2013). Çalışanların cinsiyetine göre örgütsel stresten etkilenme düzeyleri: Zonguldak ilinde görevli hemşireler üzerinde bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4(8), 74-95.
- Özgüven, İ. E. (2003). *Endüstri psikolojisi*. Pdrem yayınları.
- Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü)
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Pegem A Yayıncılık.
- Pelit, E., & Türkmen, F. (2008). Otel işletmeleri iş görenlerinin tükenmişlik düzeyleri: yerli ve yabancı zincir otel işletmeleri iş görenleri üzerinde bir araştırma. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(1), 117-139.
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC public health*, 13(1), 813.
- AKT: Demirer, İ., yüksek lisans tezi, Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki, İstanbul, 2020.

- Rowshan, A. (2003) "Stres Yönetimi", İstanbul, Sistem Yayıncılık.
- Rujnan, T. (2010). Onkoloji hemşirelerinin iş stresi ve tükenme düzeyleriyle ile bunları etkileyen faktörlerin belirlenmesi. yayınlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık bilimler enstitüsü, İstanbul., AKT: Guluzade, A., yüksek lisans tezi, Sağlık çalışanlarında iş stresi ile tükenmişlik ilişkisinin incelenmesi: Ankara'da bir üniversite hastanesi incelemesi, Aralık, 2019.
- Sandıkçı, E. (2010). Stresin tükenmişlik boyutları üzerindeki etkisi: Diyarbakır'da öğretmenler üzerinde bir araştırma. yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kayseri.
- Schafer, W. (1987). Stress management for wellness. New York: Harcourt College Publishers akt: Karadavut, Y., doktora tezi, İlk ve ortaokul yöneticilerin duygusal zeka yeterlilikleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin liderlik stilleri ile ilişkisi, Temmuz,2014.
- Sevinç, Ö., Büyükakın, B., Bekar, T., & Uzun, S. U. (2016). Pamukkale Üniversitesi öğretim üyelerinde fiziksel aktivite düzeyi ve ilişkili faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, (2), 117-124.
- Siegrist, J., (2001), Stress at work, International encyclopedia of the social &behavioral sciences, elsevier science ltd., s: (15176) akt: Ulutaş, M., Birey-örgüt uyumunun iş stresi ve verimlilik üzerine etkisi: Dalaman havalimanı çalışanları üzerine bir alan araştırması, 13-29.
- Solak, H., Görmüş, I. S., Solak, T., & Görmüş, N. (2002). Spor ve kalbimiz. *Ankara: Nobel Yayın Dağıtım*.
- Soysal, A. (2009). Farklı sektörlerde çalışan iş görenlerde örgütsel stres kaynakları: Kahramanmaraş ve Gaziantep'te bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 14(2). 333-359.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres, çimento işverenler dergisi. *İstanbul, C, 23*.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 15 (3), 219-224.
- Şahin, Z. (2011). *Bir devlet hastanesinde çalışan hemşireler ile bir vakıf üniversitesi hastanesinde çalışan hemşirelerin iş stresi ve iş doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Şanlı, E., & Güzel, N. A. (2009). Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 23-32.
- Tanşu, M. (2009). Örgütsel stres kaynakları ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi ve sağlık sektöründe bir uygulama. yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul., AKT: Evrenkaya, İ., yüksek lisans tezi, Sınıf öğretmenlerinin iş stresi ve mesleki performanslarının incelenmesi, Elazığ, 2019
- Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., Zerengök, D., Güzel, P., & Özbey, S. (2014). Lise eğitimi alan genç erişkinlerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki farklılıklarının incelenmesi (Manisa İli Örneği). *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 496-510.
- Tekin, G. O. (2010). Çalışma yaşamında stres kaynakları ve kamu kurumlarında çalışanlar üzerine etkileri: Edirne örneği.
- Tekingündüz, S., Mehmet, T. O. P., & Seçkin, M. (2015). İş tatmini, performans, iş stresi ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişkilerin incelenmesi: hastane örneği. *Verimlilik Dergisi*, (4), 39-64.

- Tokmak C, Kaplan Ç, Türkmen F. İş koşullarının sağlık çalışanlarında yol açtığı stres üzerine Sivas'ta bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*. 2011;3:49-68
- Torun, A., (1996), "Stres ve tükenmişlik", endüstri ve örgüt psikolojisi içinde, (ed.), s. tevrüz, türk psikologlar derneği yayını, Ankara. akt: Yaşar, O., yüksek lisans tezi, Çalışan kadınlarda örgütsel stres ve başa çıkma yolları(bir kamu kurumu örneği), Bilecik, 2014
- Turunç, Ö. (2015). İş stresi-kaytarma ilişkisinde liderin rolü: turizm sektöründe bir araştırma. *Uluslararası iktisadi ve idari bilimler dergisi*, 1(2), 142-159.
- Urhan, S. (2019). *Adliyede çalışan personelin iş stresi, tükenmişlik ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Vural, Ö., Eler, S., & Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi.
- World Health Organization. (2000). Consultation on obesity. obesity: preventing and managing the global epidemic. geneva, switzerland: world health organization. *WHO Technical Report Series*, 894.
- Yaşartürk, F., & Yılmaz, H. (2019). Rekreatif etkinliklere katılan kamu personellerinin iş stresi ve serbest zamanda algılanan özgürlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1325-1335.
- Yavuz, N. (2018). İş-yaşam dengesi ile iş stresinin esnek çalışma uygulamaları bağlamında incelenmesi. *yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Yetim, M. (2017), Sağlık çalışanlarının genel sağlık durumu fiziksel aktivite düzeyleri ve etkileyen faktörler.
- Yıldırım, D. İ., Yıldırım, A., & Eryılmaz, M. A. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 44(2), 325-333.
- Yıldız, B. (2013). *İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin iş stresi, örgütsel bağlılık ve iş doyumuna yönelik algılarının incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yıldız, S., & Bayrakçı, C. (2020). İşyeri nezaketsizliği ile iş stresi arasındaki ilişki: akademisyenler üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (40), 515-529.
- Yücel, A. S., Orhan, S., Şekeroğlu, B., Karadağ, T. F., & Çeviker, A. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel iş stres düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 58-70.
- Yücel, R. (2010). İş yerinde stres kaynakları yönetimi ve konuya ilişkin bir alan çalışması (doctoral dissertation, yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, sosyal).

EKLER

EK-1. İş Stresi Ölçeği ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği

Değerli Katılımcı;

Bu anket formu, kurumunuzdaki iş stresi ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamaktadır. Form, Kişisel Bilgiler, İş Stresi Ölçeği ve Fiziksel Aktivite Ölçeği olmak üzere üç bölümden ibarettir. Sizden aldığımız bilgiler gizlilik içerisinde, kesinlikle şahsınızla ilişkilendirilmeden anonim biçimde bir yüksek lisans çalışmasında kullanılacaktır. Lütfen sizin için en uygun yanıtı X işareti ile belirleyiniz.

Kişisel Bilgiler														
Yaşınız	<input type="checkbox"/>	18-24	<input type="checkbox"/>	25-29	<input type="checkbox"/>	30-34	<input type="checkbox"/>	34-39	<input type="checkbox"/>	40-44	<input type="checkbox"/>	45-49	<input type="checkbox"/>	50+
Cinsiyetiniz					<input type="checkbox"/>	Erkek	<input type="checkbox"/>	Kadın						
Eğitim Durumunuz	<input type="checkbox"/>	İlköğretim	<input type="checkbox"/>	Lise	<input type="checkbox"/>	Ön Lisans	<input type="checkbox"/>	Lisans	<input type="checkbox"/>	Yüksek Lisans	<input type="checkbox"/>	Doktora		
Medeni Durumunuz					<input type="checkbox"/>	Evli	<input type="checkbox"/>	Bekar						
Aylık Geliriniz													
Görev aldıkları birimniz	<input type="checkbox"/>	Savcılık					<input type="checkbox"/>Mahkemesi						
					<input type="checkbox"/>	Diğer(Yazınız).....								
Görev tanımınız	<input type="checkbox"/>	Hâkim					<input type="checkbox"/>	Cumhuriyet Savcısı						
	<input type="checkbox"/>	Zabıt Kâtibi					<input type="checkbox"/>	Mübaşir	<input type="checkbox"/>	Diğer(Yazınız).....				
Çalışma Süreniz (Yıl)	<input type="checkbox"/>	0-4	<input type="checkbox"/>	5-8	<input type="checkbox"/>	9-12	<input type="checkbox"/>	13-16	<input type="checkbox"/>	17-20	<input type="checkbox"/>	20+		

İş Stresi Ölçeği

Değerli Katılımcı; Bu anket formundaki ifadeler, kurumunuzdaki iş stresi düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır. Lütfen sizin için en uygun yanıtı X işareti ile belirleyiniz		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	İşim sağlığıma doğrudan etkilemeye yatkındır.					
2	Oldukça büyük bir gerilim altında çalışıyorum.					
3	İşimden dolayı kendimi sinirli hissediyorum.					
4	Farklı bir işte çalışıyor olsam sağlığım muhtemelen daha iyi olur.					
5	İşimle ilgili sorunlar uyku sorunu yaşamama neden oluyor.					
6	Kurumumda düzenlenen toplantılar öncesi kendimi gergin hissediyorum.					
7	Evde olduğum zamanlar başka işler yapıyor olsam da sıklıkla işimle ilgili konuları düşünüyorum.					

LÜTFEN ARKA SAYFAYA GEÇİNİZ

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği

Değerli katılımcı; aşağıda son 7 gün içinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen, kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmesiniz bile her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, işyerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün. Son 7 gün içinde 10 dakika veya üstünde süren, nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.		
1 Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?		
<input type="checkbox"/> Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3. Soruya Geçiniz)	Haftada.....gün	
2 Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?		
<input type="checkbox"/> Bilmiyorum/Emin değilim.	Günde.....dk.	Günde.....saat
Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.		
3 Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?(Yürüme hariç.)		
<input type="checkbox"/> Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5.Soruya Geçiniz)	Haftada.....gün	
4 Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?		
<input type="checkbox"/> Bilmiyorum/Emin değilim.	Günde.....dk.	Günde.....saat
Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu; işyerinde evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.		
5 Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?		
<input type="checkbox"/> Yürümedim. (7. Soruya Geçiniz.)	Haftada.....gün	
6 Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?		
<input type="checkbox"/> Bilmiyorum/Emin değilim.	Günde.....dk.	Günde.....saat
Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken, veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.		
7 Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?		
<input type="checkbox"/> Bilmiyorum/Emin değilim.	Günde.....dk.	Günde.....saat

Katılımınız için teşekkürler.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Burak KARABABA
Doğum Tarihi ve Yeri	
Eğitim Durumu	
Lisans	Atatürk Üniversitesi-Spor Bilimleri Fakültesi/Spor Yöneticiliği -2019
Lisans (İkinci Üniversite)	ATA-AÖF/Sosyal Hizmetler Lisans Pr.-2018
Ön Lisans	ATA-AÖF/Adalet Pr.-devam ediyor
Yüksek Lisans	Atatürk Üniversitesi-Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü/ Spor Yönetimi Anabilim Dalı -devam ediyor
Formasyon Programı	Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Pedagojik Formasyon Programı-2019
Belgeler	
On Parmak Klavye Sertifikası (F Klavye)	
Bilgisayar Sertifikası	
1.Kademe Wellness Yardımcı Antrenörlük Belgesi/2 adet gelişim seminerine katıldı.	
Puanlar	
ALES	77.54
Yabancı Dil	70
AGNO	3.47