



K.K.T.C.
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

REHBER ÖĞRETMENLERDE STRES KAYNAKLARININ
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MEHMET ALİ BULUT

LEFKOŞA - 2006

K.K.T.C.

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

REHBER ÖĞRETMENLERDE STRES KAYNAKLARININ
İNCELENMESİ
(KKTC- Örneği)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MEHMET ALİ BULUT

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Aydın ANKAY

LEFKOŞA - 2006

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼'ne;
Mehmet Ali BULUT' a ait; "Rehber Öğretmenlerde Stres Kaynaklarının İnce-
lenmesi" adlı çalışma j¼rimiz tarafından Rehberlik Psikolojik Danışmanlık Anabilim Da-
lında Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. Orhan ÇİFTÇİ

¼ye Doç. Dr. Aydın ANKAY

¼ye Doç. Dr. Recep DURAN

ONAY

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim ¼yelerine ait olduğunu onaylarım.

..14/..14/..06

Enstit¼ M¼d¼r¼

ÖZET

Bu çalışmada rehber öğretmenlerin stres nedenleri ele alınmıştır. Bu araştırmada rehber öğretmenlerin algıladıkları stres kaynaklarının ne olduğu ve algılanan bu kaynakların cinsiyet, medeni durum, uyruk, kurum, kurumun resmi yada özel sektör oluşu ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Araştırma kapsamına giren bireyler Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde resmi ve özel tüm okullarda 2004-2005 öğretim yılında Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık görevini yürüten 22 Türkiye'li 45 KKTC'li 67 rehber öğretmendir.

Rehber öğretmenlerin stres nedenlerinin belirlenmesinde Baltaş & Baltaş tarafından geliştirilen. "Baltaş Stres Kaynağı Ölçeği" stres kaynağı ölçeği kullanılmıştır. Bireylerin özlük niteliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Stres kaynağı ölçeğinden elde edilen puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Gruplar arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını anlamak üzere tek yönlü varyans analizi farkın kaynağını bulmak amacıyla Scheffe testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre kadın rehber öğretmenlerin kendini yorumlama ile ilgili stresinin erkek rehber öğretmenlerden daha fazla olduğu, medeni durumlarına göre stres kaynakları açısından anlamlı bir fark çıkmadığı. KKTC'li rehber öğretmenlerin kendini yorumlama, işle ilgili ve fiziksel koşullar ile ilgili stresinin T.C. uyruklu rehber öğretmenlerden daha fazla olduğu, liselerde çalışan rehber öğretmenlerin sosyal stresinin ortaokulda çalışan rehber öğretmenler daha fazla olduğu, özel sektörde çalışan rehber öğretmenlerin kendini yorumlama ve işle ilgili stresleri kamu sektöründe çalışan rehber öğretmenlerden daha fazla olduğu, görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Stres, Psikolojik Danışma, Rehber Öğretmen

SUMMARY

In this study the reasons of stress on counselor teachers are taken into account. It is also examined that what the sources of stress are which the counselor teachers perceive, and whether those perceptions differ meaningfully according to variations of sexuality, marital status, citizenship, an official or private work having and age.

The study involves 22 Turkish and 45 Cypriot teachers who worked as a psychological counselor in private or state schools of the Turkish Republic of Northern Cyprus during 2004-2005 academic year.

“Baltaş Stress Resource Scale” which is developed by Baltaş&Baltaş is used in order to identify the reasons of counselor teacher’s stress. Also individual information form is used to determine the individuals personal qualities.

Arithmetical means and standard deviation of the dots which are obtained from the stress resource scale are calculated “Schffe Test” is applied in order to find out the source of difference in one-way variance to understand if there is a certain difference among the groups. Mean level is accepted 0,05.

According to the research findings it’s seen that female teachers have more stress than male counselor teachers in commenting themselves, there isn’t meaningful difference from the point of stress sources considering their marital status, Cypriot teachers have more stress than Turkish teachers about commenting on themselves, work, and physical conditions, counselor teachers who work in highschools have more stress than the ones who work in primary schools, counselor teachers who work in private fields have more stress about commenting themselves than the ones who work in public fields.

Key words: Stress, psychological counselor, counselor teacher.

ÖNSÖZ

Baş döndürücü değişen dünya da insan oğlu her alanda yoğun bir tempo içerisinde hayatını devam ettirmektedir. İş hayatında karşılaşılan durumlar da bu yoğun tempoya yeni sorunlar, yeni zorluklarla katkıda bulunmaktadır.

Okullarda görev yapan personel arasında rehber öğretmen (psikolojik danışmanlar) da bulunmaktadır. Bu anlamda KKTC' de ilk olan araştırmamızda; psikolojik yardım meslek elemanlarından olan rehber öğretmenlerin stres kaynaklarının neler olduğunu ve ne düzeyde stres yaşayabileceklerini araştırmaya çalıştık. Araştırma sonucunun herkese faydalı olmasını ümit ediyorum.

Bu araştırmada emeği geçen değerli hocam ve danışmanım Sayın Doç. Dr. Aydın ANKAY' a teşekkür ederim. İstatistiksel çözümlmeleri yaparak büyük katkı koyan Ege Üniversitesi Öğretim Görevlisi Sayın Serkan DENİZLİ' ye, yabancı kaynakları çevirmedeki ustalığı nedeniyle İngilizce öğretmeni mesai arkadaşım İlknur Çavuşoğlu'na, bilgi ve önerileri ile çalışmama daima destek olan arkadaşım İbrahim YAĞAN' a teşekkür etmeyi bir borç biliyorum.

Hayatımın her aşamasında yanımda olan anneme, babama ve aileme teşekkür ediyorum.

Çalışmam boyunca her zaman bana destek olan sevgili eşim Emel BULUT' a ve kızım Sude' ye göstermiş oldukları sabır ve fedakarlık için sonsuz şükranlarımı sunarım.

Bu araştırmada, uygulamalara katılan meslektaşlarıma, tezin hazırlanmasında ve yazılması sürecinde işyeri çalışmalarımı kısmen aksatmamı anlayışla karşılayan ve desteklerini esirgemeyen okul yöneticilerime ve adlarını burada anmadığım değerli dostlarıma en içten teşekkürlerimi sunarım.

Mehmet Ali BULUT

Lefkoşa, Nisan 2006

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇ KAPAK.....	ii
ONAY.....	iii
ÖZET.....	iv
SUMMARY.....	v
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
1. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
PROBLEM DURUMU.....	2
1.1. AMAÇ.....	2
1.2. PROBLEM CÜMLESİ.....	2
1.3. ALT PROBLEMLER.....	2
1.4. SAYILTI.....	3
1.5. SINIRLILIKLAR.....	3
2. BÖLÜM.....	4
İLGİLİ YAYINLAR.....	4
2.1. STRESİN TANIMI.....	4
2.2. STRESİN BELİRTİLERİ.....	5
2.2.1. Genel Uyum Belirtisi.....	9
2.3. OLUMLU VE OLUMSUZ STRES.....	10
2.4. STRESİN NEDENLERİ	11
2.4.1. Fiziksel Stres Nedenleri.....	13
2.4.2. Bireysel Stres Nedenleri.....	13
2.4.2.1. A tipi ve B Tipi Kişilikte Stres.....	15
2.4.3. Örgütsel Stres Nedenleri.....	16
2.5. İŞ STRESİ.....	17
2.6. ÖRGÜTSEL STRES.....	20

2.7. STRESİN SONUÇLARI.....	21
2.7.1. Psikolojik Sonuçlar.....	21
2.7.1.1. Uyku Bozuklukları.....	21
2.7.1.2. Kaygı	22
2.7.1.3. Depresyon.....	23
2.7.1.4. Tükenmişlik.....	24
2.7.2. Fizyolojik Sonuçlar.....	25
2.7.3. Davranışsal Sonuçlar.....	26
2.7.3.1. Alkol Sigara Ve Madde Kullanımı.....	26
2.7.3.2. İş Kazaları Ve Kaza Eğilimi.....	27
2.7.3.3. İşe Devamsızlık.....	28
2.8. STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI.....	28
2.8.1. Nefes Eğitimi.....	28
2.8.2. Fiziki Egzersiz.....	30
2.8.3. Yeterli Ve Dengeli Beslenme.....	30
2.8.4. Zaman Yönetimi.....	30
2.8.5. Biofeedback (Biyolojik Geri Bildirim).....	31
2.8.6. Otojenik Eğitimi.....	31
2.8.7. Gevşeme Eğitimi.....	31
2.8.8. Meditasyon.....	31
2.8.9. Hidroterapi (Su Tedavisi).....	32
2.9. KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	32
2.9.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	32
2.9.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	32
3. BÖLÜM.....	36
YÖNTEM.....	36
3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	36
3.2. ARAŞTIRMANIN GRUBU.....	36
3.3. VERİ ÇÖZÜMLEME TEKNİKLERİ.....	36
3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	37
3.4.1. Stres Kaynağı Ölçeği.....	37

3.4.2. Stres Kaynağı Ölçeği Değerlendirmesi.....	37
3.4.3. Stres Boyutlarının Puanlanması.....	38
4. BÖLÜM.....	40
BULGULAR VE YORUMLAR.....	40
4.1. REHBER ÖĞRETMENLERİN STRES DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR.....	40
4.2. REHBER ÖĞRETMENLERDE GÖRÜLEN STRESİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDA İNCELENMESİ İLE İLGİLİ BULGULAR VE YORUMU.....	41
4.2.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Stres ile ilgili Bulgular ve Yorumu	41
4.2.2. Medeni Durum Değişkenine Göre Stres ile ilgili Bulgular ve Yorumu	42
4.2.3. Uyrak Değişkenine Göre Stres ile ilgili Bulgular ve Yorumu	45
4.2.4. Çalıştıkları Kurum Değişkenine Göre Stres ile ilgili Bulgular ve Yorumu.....	47
4.2.5. Çalıştıkları Kurumun Resmi-Özel Sektör Oluşu Değişkenine Göre Stres ile ilgili Bulgular ve Yorumu.....	50
4.2.6. Yaş Değişkenine Göre Rehber Öğretmenlerin Stres Kaynaklarına İlişkin Bulgular.....	52
4.3. REHBER ÖĞRETMENLERİN MESLEKİ YAŞANTILARINI OLUMSUZ ETKİLEYEN FAKTÖRLERE İLİŞKİN NİTEL BULGULAR	56
5. BÖLÜM.....	58
GENEL SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	58
KAYNAKLAR.....	60

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu.....	66
EK-2 Stres Kaynağı Ölçeği.....	67
EK-3 İlköğretim Dairesi Müdürlüğüne Ait Çalışma İzni	71
EK-4 Genel Ortaöğretim Dairesine Müdürlüğüne Ait Çalışma İzni	72
EK-5 Mesleki Teknik Öğretim Dairesi Müdürlüğüne Ait Çalışma İzni	73

TABLOLAR

1. Rehber Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Stres Kaynaklarının Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....41
2. Rehber Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Stres Kaynakları Puanlarının Ortalamasına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....42
3. Rehber Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Stres Kaynaklarının Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....43
4. Rehber Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Stres Kaynakları Puanlarının Ortalamasına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....44
5. Rehber Öğretmenlerin Uyruklarına Göre Stres Kaynaklarının Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....45
6. Rehber Öğretmenlerin Uyruklarına Göre Stres Kaynakları Puanlarının Ortalamasına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....46
7. Rehber Öğretmenlerin Çalıştıkları Kuruma Göre Stres Kaynaklarının Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....48
8. Rehber Öğretmenlerin Çalıştıkları Kuruma Göre Stres Kaynakları Puanlarının Ortalamasına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....49
9. Rehber Öğretmenlerin Çalıştıkları Kurumun Resmi- Özel Sektör Oluşuna Göre Stres Kaynaklarının Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....50
10. Rehber Öğretmenlerin Çalıştıkları Kurumun Resmi- Özel Sektör Oluşuna Göre Stres Kaynakları Puanlarının Ortalamasına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....51
11. Rehber Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Stres Kaynaklarının Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....53
12. Rehber Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Stres Kaynakları Puanlarının Ortalamasına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....54
13. Rehber Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Stres Kaynakları Puanlarının Ortalamasına Ait Tek Yönlü Varyans Analizinin Sonucunda Gruplar Arasındaki Farkın Kaynağını Belirlemek İçin Yapılan Scheffé Testinin Sonuçları..... 55
14. Rehber Öğretmenlerin Mesleki Yaşantılarını Olumsuz Etkileyen Faktörlere İlişkin Nitel Bulgular.....56

1.BÖLÜM

GİRİŞ

Her geçen gün daha çok hızlanan ve baş döndürücü değişen dünya da insan oğlu her alanda yoğun bir tempo içerisinde hayatını devam ettirmektedir. İş hayatında karşılaşılan durumlar da bu yoğun tempoya yeni sorunlar, yeni zorluklarla katkıda bulunmaktadır.

Stres organizmamızın doğal bir tepkisidir. Bu tepki kendimizi, yeni bir duruma uydurmamız amacıyla bir güç harcamamız gerektiğinde oluşur ve üç öğeden oluşur; psikolojik öğe, fizyolojik öğe ve davranışsal öğe. Lelord&André(2004)

Olumsuz yaşam koşullarıyla ciddi hastalıklar arasında bir bağlantı olduğu eski çağlardan beri kabul edilen bir görüş olsa da, stres kavramı 1920' li yıllara kadar kesin bir biçimde tanımlanamamıştır. Daha sonraları uzun süren stresin bağımsızlık sistemini zayıflatan psikolojik etkileri olduğu ortaya konmuştur. Graham(1999)

İnsanlar iş ve özel yaşam ve sosyal yaşamlarında değişen oranlarda stres yaşamaktadırlar. İş stresinin çalışma yaşamında olumlu ve olumsuz etkileri vardır. Yapılan çalışmalar genellikle stresin olumsuz etkileri üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu etkiler arasında en yaygın olanları üretim kaybı ve stresle ilgili psikolojik rahatsızlıklardaki artıştır. Özkalp(1989)

Bir çok ülkede insanlarla birebir ilişkiyi gerektiren psikolojik yardım mesleklerinde meslek elemanlarının yaşayabilecekleri stresle ilgili araştırmalar mevcut iken, KKTC' de bu konuyla ilgili araştırmalar görülememektedir. Bu psikolojik yardım mesleklerinden biride hemen hemen her eğitim kurumunda bulunan rehberlik faaliyetlerini yürütmeye görevli rehber öğretmen (psikolojik danışmanlardır).

Bu anlamda KKTC' de ilk olan araştırmamızda; rehber öğretmenlerin stres kaynaklarının neler olduğunu ve ne düzeyde stres yaşayabileceklerini meslek elemanlarının sorunlarına ışık tutabilmesi ve daha sonraki araştırmalara kaynaklık etmesi açısından incelemeyi gerekli gördük.

PROBLEM DURUMU

Bu bölümde araştırmanın amacı, problem cümlesi, alt problemler, sayıtlı, ve sınırlılıklar yer almaktadır.

1.1. AMAÇ

Bu araştırmanın amacı Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde görev yapan rehber öğretmenlerin stres nedenlerinin incelenmesidir. Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1.2. PROBLEM CÜMLESİ

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde görev yapan rehber öğretmenlerin, iş, kendini yorumlama, sosyal ve fiziki çevre ile ilgili stresleri nelerdir?

1.3. ALT PROBLEMLER

1. Rehber öğretmenlerin algıladıkları stres kaynakları nelerdir?
2. Rehber öğretmenlerin stres kaynakları;
 - a. Cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
 - b. Medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
 - c. Uyruklarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
 - d. Çalıştıkları kuruma göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
 - e. Çalıştıkları kurumun resmi-özel sektör oluşuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
 - f. Yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.4. SAYILTI

- 1- Rehber öğretmenler araştırmada kullanılan veri toplama araçlarındaki yargılara ilişkin seçenekleri içtenlikle cevapladıkları kabul edilmiştir.
- 2- Örneklemin evreni temsil ettiği kabul edilmiştir.

1.5. SINIRLILIKLAR

Araştırma grubu Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti' nde 2004 - 2005 öğretim yılında çalışan rehber öğretmenlerin tepkileriyle sınırlıdır.

2.BÖLÜM

İLGİLİ YAYINLAR

Bu bölümde araştırmamızın temel değişkeni olan stres kavramının tanımı, belirtileri, stresin nedenleri, stres türleri, stresin sonuçları, stresle başa çıkma yolları ve bu konuda yapılan araştırmalar ele alınmaktadır.

2.1. STRESİN TANIMI

Türk Dil Kurumunun *Ruh Bilim Terimleri* sözlüğünde stres kavramının karşılığı olarak "zorlama" kullanılmıştır. Stres herhangi bir varlığa uygulandığı zaman gerginlik ve düzen bozukluğu yaratan çok yönlü olunca da yapı ve görevlerde köklü değişme çöküntülere yol açan güç olarak tanımlanmıştır. Enç(1980)

"Stres" kavramı tanımlanması pek kolay olamayan betimlenmesi daha çok yeğlenen günümüzün en karmaşık kavramlarından biridir. Ertekin(1993) aktardığına göre araştırmacı sayısı kadar stres tanımı vardır. Morgan(1993) sözcük olarak stres Latince kökenli olup *estricia* fiilinden gelmektedir. Sözcüklerde fiil olarak; baskı yapmak, bastırmak, germek, önem vermek, yüklemek, zorlamak, isim olarak: baskı, basınç, gerilim güç, kuvvet, önem, şiddet, vurgu, yük, zarar, zor anlamlarında kullanılmaktadır.

Bilim dünyasında stres sözcüğünü ilk kez 17.yy.da Robert Hooke tarafından elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere kullanıldığı belirtilmektedir. Stres sözcüğü fizik bilimlerindeki kullanımından sonra diğer bilim alanlarında da yoğun olarak kullanılmaya başlanmıştır. Ancak bunların hiç birinde stres sözcüğü fizikteki gibi ölçülebilir birimlerle ifade edilmemiştir. Şahin (1994). Davis ve Diğerleri(1990, s.109), stresi, "bireyin duygularında, düşünce süreçlerinde veya bedensel koşullarında bireyin çevresiyle baş edebilme gücünü tehdit eden bir gerilim durumudur" şeklinde tanımlanmaktadır,

Yukarıdaki tanımlara bakıldığında stres daha çok zorlanma ve gerilim olarak açıklanmıştır. Tanımların yoğunluğu göz önünde bulundurulduğunda farklı araştırmacıların benzer tanımlar üzerinde birleştikleri görülmektedir.

“Stres vücudun tehdit edici bir durumda (stres yapıcılara) biyokimyasal bir tepkidir”.(Ellison, 1991, s. 109)

Arnold'a göre stres "bireylerin çalışma ve iş ortamlarındaki yeni ve tehdit edici faktörlere bir tepkidir." (Arnold, 1991, s.456)

Arnold ve Ellison gibi Baltaş'larda(2000) stresi tepki zinciri bağlamında açıklamaya çalışmışlar.

“Claude Bernard ise stresi organizmanın dengesini bozan uyarılar” olarak tanımlamıştır. (Morgan, 1993, s.12)

Can(1992, s.278) ise “Stres talep ve kısıtlama olarak da açıklanmaktadır. Stres kısıtlama ve isteklerle ilgilidir. Kısıtlamalar kişiyi arzulanan şeyleri yapmaktan alıkoyarlar. İstekler ise arzulanan bazı şeylerin başkalarının lehine kişinin kendi kayıplarını içerir” şeklinde bir açıklama getirmiştir.

Albercht(1998)'e göre ise stres bir algılama olayıdır. Beer ve Newman(1978) ise stresi kişi ile çevresi arasındaki etkileşimden doğan bir durum olarak tanımlamaktadır. Artan(1986) değişik tanımlar olmasına rağmen kabul gören Iwanchcwich, Gibison ve Donelly yaptığı genel tanıma göre stres, bireysel farklar ve psikolojik süreçler yoluyla gösterilen uyumsal bir davranım olup, kişi üzerinde aşırı psikolojik veya fiziksel baskılar yapan herhangi bir dış ve iç hareket, durum ve olayın organizmaya yansıyan sonucudur. Benzer şekilde Şahin(1994) ise herkesin stres tanımının kendine göre olduğunu söyleyerek karşılaştığı stres kaynağı uyarının herkese göre farklılık gösterdiğini vurgulamaktadır.

2.2. STRESİN BELİRTİLERİ

Stres anında bir takım fizyolojik değişiklikler meydana gelir. Bunları Şahin(1994) Stres sırasında merkezi sinir sistemi oldukça yoğun bir şekilde çalışmaya başlar. Organizmanın konsantrasyonla ilgili süreçleri keskinleşir bellekte değişimler meydana gelir. Sonuçta stresin insanda yarattığı karmaşıklıktan dolayı özellikle düşünme ve problem

çözme süreçleri çok hızlı bir şekilde çalışmaya başlar.

Organizma stresin fizyolojik etkisi olan sinir sisteminin etkisindeyken yani kalp atışlarının hızlanması, cilt renginin solması ve soğuması, tüylerin diken diken olması, tuvalete gitme ihtiyacı, gerginlik, kasılma, korku ve heyecan, boğazın kuruması ve boğulma hissi altındayken santral sinir sistemi de durumu tanımlar, mantıksal analiz ve çözümleme yapar. Çözüm yolları arar ve çözüm sürecini başlatır. Şahin'in stres esnasında organizmada meydana gelen fizyolojik değişikliklere merkezi sinir sisteminin mantıksal analiz ve çözümleme yaptığına ilişkin görüşünü destekleyen bir çalışmada Makin ve Lindey'in(1995) çalışmasında görülmektedir. Nitekim Makin ve Lindey stresin erken uyarı sinyallerini aşağıdaki gibi belirtmektedirler.

- Sıcaklık hissi,
- Hızlı solunum,
- Ağız ve gırtlak kuruluğu,
- Gergin kaslar,
- Hazımsızlık,

Makin ve Lindey strese karşı bedenin alarm tepkisinde şu belirtilerin ortaya çıktığını ifade etmektedirler. Kaslar harekete hazır bir biçimde gergin. Akciğerler hava geçitleri şişer ve solunum artan kan dolaşımını besleyebilmek için daha çok oksijen sağlamak üzere hızlanır. Kalp daha hızlı atmaya başlar. Kan daha çok oksijen taşıyabilmek, enfeksiyonla mücadele edebilmek ve kanamayı önleyebilmek için koyulaşır. Ter bezleri fazla ısınan kasları soğutabilmek için harekete geçer. Sindirim kan başka yerlere dağıldığı için çalışmayı bırakır. Deri kan yaşamsal organlara hücum ettiği için soluklaşır.

Rowshan(1998) ise stres belirtilerini zihinsel, duygusal, sosyal, ruhsal ve fiziksel olmak üzere beş boyut şeklinde ele almıştır.

Zihinsel stres boyutu:

- ◆ Sık sık hafıza kaybı
- ◆ Düşüncelerin zihne hücum etmesi
- ◆ Konsantrasyonda güçlük çekilmesi.

- ◆ Karar vermede güçlük çekilmesi
- ◆ Can sıkıntısı
- ◆ Devamlı olumsuz bencilce konuşmalar yapma
- ◆ Kafa karışıklığı
- ◆ Karamsarlık
- ◆ İntihar etme düşüncesi

Duyusal stres boyutu:

- ◆ Duyguların sık sık değişmesi
- ◆ Huzursuzluk duyulması
- ◆ Kızgınlık
- ◆ Depresyon
- ◆ Üzüntü
- ◆ Sık sık kabus görme
- ◆ Sakinleşememe
- ◆ Ümitsizlik duygusu
- ◆ Aşırı ağlama
- ◆ Sinirsel gülme krizleri
- ◆ Heyecan duyamama
- ◆ Hastalık kuruntusu

Sosyal stres boyutu:

- ◆ Diğer insanlardan soyutlanmak
- ◆ Acı duyma, gücenme
- ◆ Ben merkezli olma
- ◆ Yalnızlık
- ◆ Geriye çekilmek
- ◆ Toleranslı olmamak
- ◆ İnsanlarla ilişki kuramamak

Ruhsal stres boyutu.

- ◆İçinde bir boşluk hissetme
- ◆Affetmeyip kin duyma
- ◆Hayatın anlamının kaybolması
- ◆Suçluluk duygusu
- ◆Diğer insanlara düşmanlık duyma
- ◆Suç işleme

Fiziksel stres boyutu:

- ◆ Kalp çarpıntısı
- ◆ Kan basıncının artması
- ◆ Kabızlık
- ◆ Titreme
- ◆ Sırt ağrısı
- ◆ Göğüs ağrısı
- ◆ Kas spazmı
- ◆ Ellerin ve ayakların buz kesilmesi
- ◆ Deri hastalığı
- ◆ Ani kilo değişmesi
- ◆ Kronik yorgunluk
- ◆ Uykusuzluk baş ağrıları
- ◆ El ve ayak parmaklarında hissizlik
- ◆ Diş gıcırdatma
- ◆ El ve ayak parmaklarını aşırı oynatma
- ◆ Tırnak yeme
- ◆ Alkol ve sigara içiminde artış
- ◆ Hazımsızlık
- ◆ Ülser

- ◆ Boğazda ve ağızda kuruluk
- ◆ Sinirsel tikler
- ◆ Sık sık idrar yapma
- ◆ Sık sık adet görme
- ◆ Düzensiz aralıklarla yemek yeme
- ◆ Nefes kesikliği
- ◆ Baş dönmesi, bayılma
- ◆ Kekemelik

2.2.1. Genel Uyum Belirlisi

Songar(1981, s. 113) stres vericilere organizmanın tepkisini Cannon Bard'ın heyecan teorisine göre "organizmayı tehdit eden, dengesini bozma tehlikesini gösteren dış şartlar akut ve otonom sinir sisteminden yönetilen "kaçma veya savaşıma (fight or flight)" tarzında cevaplara yol açar" şeklinde açıklamaya çalışmıştır. Baltaşlar da "bu durum özellikle tehlike ile karşılaşınca savaş veya kaç diye adlandırılan cevabın ortaya çıkmasıdır. Bir tehlike ile yüz yüze gelen canlı; başa çıkacağına inandığı tehlike ile savaşır ve böylece uyum sağlar." Baltaş&Baltaş(2000, s.21) şeklinde benzer bir ifade ile betimlemişlerdir.

Hans Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromu adını verdiği belirtilerin üç basamağı vardır. Songar(1981)

- ◆ **Alarm Aşaması:** Organizmanın dış uyarıcıyı stres olarak algıladığı durumdur. Lelord & André(2004) Organizmada birtakım değişiklikler meydana gelmeye başlar. Başta adrenalin olmak üzere çeşitli hormonlar salgılanır
- ◆ **Direnç Aşaması:** Vücudun direnci normalin üzerine çıkar, yüz yüze olduğu bu stres verici duruma karşı direncini yükseltmiştir. Bu durumdan kaçmak ve ona uyum sağlamak zorunda olduğundan başka stres vericilere direnci düşer.
- ◆ **Tükenme Aşaması:** Eğer stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse organizma için tükenme basamağına gelinir. Bazen bu dönemde alarm dönemi reaksiyonları ortaya çıkar. Her canlının uyum yeteneği ile enerjisi farklıdır. Uyku ve

dinlenme vücudu onarabilir ama devam eden ve başa çıkılamayan stresler karşısında denge bozulur, uyum enerjisi biter. Bunların ardından tükenme ve bitkinlik dönemleri görülür. Bu hastalıklara çok açık olunan bir dönemdir. Baltaş & Baltaş (2000)

23. OLUMLU VE OLUMSUZ STRES

Stres organizmanın herhangi bir isteğine özgün olmayan cevaptır. Stres sinirlilik, gerginlik ve anksiyete ile eş anlamlı değildir. Stres yeteneklerin, enerjinin, mutluluğu elde etme çabasının ortaya çıkmasını sağlar. Fakat ayrıca stres, yorgunluğa, fiziksel ve psikolojik hastalıklara da sebep olur; kalp krizi ve kazalar gibi. Stres karşısında dikkate alınması gereken en önemli şey bazılarının normal ve gerekli olduğudur. Stres iki yönlü bir olgudur. Bu açıdan her ne kadar olumsuz bir boyutta düşünülse de pozitif bir değere sahiptir. Performansı düşürdüğü gibi yükseltebilmesi de söz konusudur. Mitchel&Larson(1987) Olumlu stres, gerilim hissedilerek motive olunan durumlarda ortaya çıkar ve bireyin en verimli bir şekilde çalışmasını sağlar. Yaygın inanışın aksine stres her zaman kötü değildir. O yaşamımıza güç katan etkili bir motive edici süreçtir. Terfi etmek, ün kazanmak, evlenmek gibi bireyin ulaşmak istediği amaçlarla ilgili olaylar olumlu stres, işsiz kalmak ve mesleğinde başarı kazanamamak gibi engellenmeler olumsuz stres olarak adlandırılabilir. Olumlu stres bireyi güdeleyici ve teşvik edici bir rol oynarken, olumsuz stresler, ruhsal ve bedensel sağlık açısından zararlı sonuçlara yol açar Selye(1977). Stres hayatın vazgeçilmez bir parçasıdır. Çünkü insana çevredeki uyaranlar karşısında daha iyi davranma olanağını verir. Selye'nin dediği gibi "sıfır stres ölümdür".

Olumsuz stres çok az veya çok fazla gerilim altında olduğu durumlarda ortaya çıkar. Normal stres ile aşırı stres arasında büyük bir fark bulunmamaktadır. Bir miktar stres faydalıdır. Öte yandan, aşırı stres uzun bir döneme yayılırsa sorun yaratır. Çünkü aşırı stres enerji kaybına, duyguların zayıflamasına ve her türlü fiziksel ve psikolojik sorunlara karşı zayıf hale gelmesine neden olur.

Stresin yaşamamıza temel etkisi strese maruz kalmanın kendisi tarafından değil bireyin buna verdiği tepkiyle belirlenmektedir. Bireyi yıpratıp tükenmeyen kent karmaşası, yerine getirmesi gereken sorumluluklar, çevresindeki kaba ve anlayışsız insanlar değil bireyin bunlara duygusal tepkileridir. Loehr(1999)

Olumlu strese karşı yaptığımız fizyolojik tepkilerimiz birbirine çok benzese de bizim stres olaylarını yorumlamamız ise değişmektedir. Örneğin bir topluluk karşısında konuşmak birçok insanda stres yaratır. Fakat bazı insanlar toplum karşısında konuşma yapmaktan büyük zevk almaktadırlar. Bu iki gurup insan arasındaki fark birinci gurubun stresi çok çekingen bir tarzda, ikinci gurubun ise stres kendine güvenen bir tarzda yönetmesidir.

Aşırı stresin bir çok sağlık sorununa yol açtığı ve bunlardan bazılarının da ölümcül olabileceği bugün artık geniş kitleler tarafından kabul görmektedir. Stres uzun sürmesi durumunda fizyolojik ve psikolojik olarak başa çıkma yeteneğini engeller. Sonuç olarak devam eden stres insan sağlığında fiziksel, duygusal ve sosyal alanlarda tahrip edicidir.

2.4. STRESİN NEDENLERİ

Stresin birçok nedeni vardır ve bu nedenler bireyden bireye farklılık gösterir. Çünkü stresi herkes farklı bir şekilde algılar. Aynı olayın etkisi kişiden kişiye farklılık gösterebilir.

Stresi oluşturan nedenler araştırmacılar tarafından farklı şekilde sınıflandırılmaktadır. Rowshan(1998)'a göre stres yaratan faktörleri iki guruba ayrılabilir: Önceden kestirilebilen ve önceden kestirilemeyen faktörler. Hayatın önceden tahmin edilebilir iki büyük stres faktörü iş hayatımız ve gerçekleşmesi olanaksız beklentilerdir. Beklenmeyen stres faktörleri ise sevdiğimiz bir kişinin ölümü, doğal afetler, yaralanma olayları, işkence gibi olaylardır.

Amerikan donanmasında iki doktor Thomas Holmes ve Richard Rahe, belli başlı stres nedenlerinin bir listesini yapmışlardır. En fazla stres yaratan olaydan en azına doğru şeklinde aşağıdaki listeyi yapmışlardır.

Eşin ölümü
 Boşanmak
 Eşinden ayrı yaşamak
 Hapse girmek
 Yakın bir akrabanın ölümü
 Sakatlanma veya hastalık
 Evlenmek
 İşten atılmak
 Eşiyle barışmak
 Emeklilik
 Bir akrabanın hastalığı
 Gebelik
 Cinsel sorunlar
 Doğum yapmak veya evlat edinmek
 İşinde yeni bir düzenleme yapmak
 Mali durumda değişiklik
 Yakın bir dostun ölümü
 İş değiştirmek
 Eşle tartışmaların artması
 Büyük bir mülk için ipotek altına girmek veya kredi almak
 İpotek veya kredi karşılığı mala haciz
 İş sorumluluğunda değişiklik
 Çocuğun evi terk etmesi
 Kayınpeder, kayınvalideyle sorunlar
 Önemli bir kişisel başarı
 Eşin işi bırakması veya işe başlaması
 Okulun başlaması veya bitmesi
 Yaşama koşullarında değişiklik
 Patronunuzla sorunlar
 İş saatlerinin /koşullarının değişmesi
 Evde veya okulda değişiklik
 Kişisel alışkanlıklarda değişiklik
 Sosyal aktiviteler

Uyku alışkanlıklarında değişiklik

Tatile gitmek

Küçük suçlar işlemek

Yeme alışkanlıklarında değişiklik

Fakat genel olarak stres kaynaklarının fiziksel, bireysel ve örgütsel etkenler olmak üzere üç grupta toplandığı görülmektedir. Baltaş & Baltaş(2000)

2.4.1. Fiziksel Stres Nedenleri

Bu gruba giren stres kaynakları bireyin içinde bulunduğu ortamla etkileşmesi sonucunda bireye rahatsızlık veren dış çevre koşullarıyla ilgili özelliklerdir. Fiziksel stres kaynakları olarak sıralanan bazıları şunlardır. Hava kirliliği, gürültü, ısınma ve havalandırma, aydınlatma ve kalabalık. Kalabalığın temel fizyolojik etkisi aşırı uyarılmadır. Kan basıncı ve kalp atışlarında artma görülür. Önemli olan belirli bir yerde kaç kişinin bulunduğu değil bireyin kalabalığa ilişkin görüşüdür. Kalabalığın etkisini inceleyen psikologlar dört faktörün kişinin davranışını etkilediğini tespit etmişlerdir.

1- Bireyin mekanının içine girilip girilmemesi

2- Bireyin içinde bulunduğu rahatsızlığın nedenini kalabalığa atfedip atfetmemesi

3- Kalabalığa rağmen bireyin gereksinimlerini gidermek için kendi davranışı üzerinde denetim gücünün olup olmaması

4- Kalabalığı oluşturan kişilerin birbirlerine yabancı veya birbirleri ile işbirliği yapmış kişiler olup olmaması. Cüceloğlu(1999)

Bu etkenlerin hep birlikte olumsuz bir biçimde etkilerini göstermeleri kişiler üzerinde büyük strese yol açar.

2 4.2. Bireysel Stres Nedenleri

Psikologlar açısından stres onu zihinde taşıyan kişiye aittir. Günlük basit gözlemlerimizden bile, aynı olaya farklı kişilerin farklı tepkiler yaptığı bilinmektedir. Kişinin stresi yaşamaması, kişilik donanımları ve olanakları kullanabilmesi ile ya-

kından ilişkilidir. Bu nedenle kişisel özellikler stresten korunabilmesini de etkiler. Baltaş & Batlaş(2000). İnsanlar birincil ve ikincil olmak üzere iki tür değerlendirme sistemine sahiptirler. Lazarus&Arkadaşları(1986)

1- Birincil değerlendirme: Karşılaşılan durumların algılandığı ve kişi için ne anlama geldiğinin değerlendirildiği, olayın kendilerine zarar verip veremeyeceğine yani durumun stres verici olup olmadığına karar verilen süreçtir.

2- İkincil değerlendirme: Uyarıcı stres verici olarak değerlendirilmişse ikinci aşamada olayı yönlendirme ve olay ile başa çıkabilme yolları araştırılır. Uygun yöntemler belirlenir. Birincil ve ikincil değerlendirme sistemleri sonunda olayın tehdit yada stres olarak algılanmasında rol alan psikolojik faktörler de esas olarak üç açıdan ele alınabilir. İhtiyaç ve güdüler, inanç ve değer sistemleri ve algısal özellikler, eğitim ve bilgi birikimine bağlı zihinsel kaynaklar.

Robins(1991)ise stres nedenlerini sınırlandırırken bireysel stres kaynağını aktif stres etkeni olarak belirtir. Aktif stres etkeni bireyin tehdit olarak algıladığı her durumu kapsar. Bu durumlar üç şekilde ele alınabilir. Aile ilişkileri, aşk-sevgi, cinsiyetin rolü.

Eysenck, organizmanın kalıtsal ve çevresel şartlarla belirlenmiş olan aktüel ve potansiyel davranış kalıplarının bütünü kişilik olarak yorumlanır. Kişilikteki iki ana boyuttan birincisi nevroitiklik bunun karşıtı olan dengeliliktir; ikincisi dışa dönüklük ve bunun karşıtı olan içe dönüklüktür. İnsanlar bu boyutlardan sadece birinin bir yönünden değil, her iki ana boyut ve karşıtlarını oluşturan çeşitli niteliklerden pay alırlar. Bunlardan biri daha baskın olduğunda kişiliği belirleme özelliğine sahiptir.

Bunlardan nevroitik davranışı belirleyen üç temel özellik, nevroitik davranışın öğrenilmiş olması, uyumsuz olması ve yoğun bir duygusal yüke sahip olmasıdır. Örneğin normal bir insan, becerisini gösterirken zorlanacağı bir işle karşılaştığı zaman, bu rahatsız edici durumdan kaçınmak için daha farklı bir yola başvurur. Bu yol birdenbire ortaya çıkan bir yorgunluk, bir baş ağrısı, veya işi yapmayı engelleyen başka bir güçlüktür. Streslerin somatize olarak organizmaya mal olmasını nevroitiklik boyutunun baskınlığı belirler. Fiziki veya psikolojik stres altında çeşitli kişilikler farklı risklere sahiptir. Çeşitli araştırmalar uyum sağlamayı zorlaştıran bazı kişilik özelliklerinin tanınmasını sağlamıştır. Stresle mücadeleyi zorlaştıran bu faktörler şöyle sıralanabilir: Düşmanlık duyguları baskın olan kişiler, kendilerine her konuda suçluluk

payı çıkarırlar, aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri ön planda olanlar. Öte yandan ben merkezci olarak adlandırılan egoist kişilik özelliği baskın olanlar, olayları ya çok kötü ya da çok iyi bulanlar. Çocuksu diye bilinenler çevreleri ile etkileşimlerinde ve ilişkilerinde yetersiz kalan (pasif) kişiler stresle başa çıkmakta başarısız olmaktadır. (Baltaş & Batlaş(2000))

2.4.2.1. A Tipi ve B Tipi Kişilikte Stres

Tip A kişileri B' lere göre saldırgan, anlaşılmaz, çok az zamanda çok şey başarmak için aralıksız mücadele içindedirler. A tipi ve B tipi bireylerdeki duygusal oluşumlar önemli bir role sahiptir. Eleştirel görünümlü A tipi bireyleri girişken rekabetçi ve sabırsızdırlar. Tip A bireyleri bu tanımlanan özelliklerinin yanında duygusal yanlarında ise gizli bir kin ve belirli bir kırgınlık vardır. Ben-Zur(2001)

B tipi bireyleri ise bunların tersinde bir görünümde dirler. Zaman baskısı hissetmez, ve ılımlıdırlar, gergin ve hırslı olmayıp stres riskine daha az maruz kalırlar. Tip A ve tip B bireyleri tam zıt ve sosyal davranış kalıpları sergilerler. Tip A'lar başkalarına karşı fazla sabırsız davranmakta ve daha çabuk kızmakta, genellikle B tipine göre çevrelerindeki diğer insanlardan daha az hoşnutluk duymakta; bir seçenek verildiğinde, bir ekibin parçası olmak yerine yalnız çalışmayı daha çok tercih etmektedir. Tip A bütün olaylara hakim olmak ister. Önemli bir olay karşısında herkes harekete geçer, ama A tipi için her olay önemlidir.

A tipi ortalama bir kişiden daha sık, daha uzun ve daha yoğun stres yaşama eğilimi gösterir. Çoğunlukla kendini toparlama evresini önemsemez, genç ve formda iken bunun sonuçlarını kolayca kaldırır. Ancak yaş ilerledikçe aşırı gerginlik riski artar. A tipi kişilikler sürekli stres halindedirler. A tipi başkaları için, iş arkadaşları ve ailesi için, zor bir kişilik olması yanı sıra kendisi içinde zor bir durumu yansıtır; aşırı çalışır, aşırı ölçüde stres içindedir ve sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalma tehlikesi içindedir Lelord & André(2004)

2.4.3. Örgütsel Stres Nedenleri

Bir örgütte stres yaratan faktörler her zaman vardır. Stres örgütlerde gerek yönetici davranışını gerekse çalışanların davranışını olumsuz yönde etkilemekte örgütün verimsiz olmasına ve çalışanların da mutsuz olmasına yol açmaktadır.

Robbins(1991) örgütsel stres nedenlerini şu şekilde sıralamıştır.

- ◆ Görevin beklentileri
- ◆ Rolün beklentileri
- ◆ Kişiler arası ilişkiler
- ◆ Örgütsel yapı
- ◆ Örgütsel yöneticilik
- ◆ Örgütün yaşam alanı

İş yaşamıyla ilgili stres kaynakları ise şöyledir:

- ◆ Rollerdeki belirsizlikler
- ◆ Kişiler arası çatışmalar
- ◆ Sorumluluk fazla sorumluluğa karşın sınırlı yetki
- ◆ Yoğun iş yükü
- ◆ Katılım
- ◆ Yer sorunları (iş görene ait masa yada oda yokluğu)

Luthans(1992) ise örgütsel stres kaynaklarını dört grupta toplamaktadır.

a. Örgütsel politikalar : Ücret eşitsizlikleri, örgüt kurallarının katılığı, çelişkili yöntemler, gerçekçi olmayan iş tanımları

b. Örgütün yapısal özellikleri: Merkeziyetçilik ve karardan dışlanma, yükselme olanaklarının azlığı, aşırı formaliteler, yüksek derecede uzmanlaşma

c. Fiziksel koşullar: Kalabalık çalışma koşulları ve özel yaşam, aşırı gürültü, sıcak yada soğuk çalışma ortamı, zehirli maddeler ve radyasyon, hava kirliliği, iş kazaları ve yetersiz aydınlatma.

d. Örgütsel süreçler: Yetersiz geri bildirim, belirsiz ve çelişkili amaçlar, başarı

değerlendirmesinin yanlış ve çelişkili olması

Heater(1982)'e göre örgütsel stres nedenleri şu şekilde belirtilmiştir.

- ◆Rol çatışması
- ◆İşin özelliği, iş akışının planı
- ◆Örgütteki yerleşme düzeni
- ◆Örgüt desteğinin olmaması
- ◆Ücret ödeme politikaları
- ◆Çalışanların tutumu
- ◆Örgütteki karar alma süreci enleri olarak

2.5.İŞ STRESİ

Doğrudan yada dolaylı hemen herkesi ilgilendiren iş yaşamı insanın çalışırken geçirdiği saatleri fazlasıyla aşan ve hayatın her yönüne yayılan bir öneme sahiptir. Kişinin sahip olduğu iş onun toplumsal statüsünü ve hayattan aldığı zevki belirler. İş her şeyden önce bir eylemi ifade eder. Sosyolojik açıdan iş, "başkaları için yararlı bir şey üreten faaliyet psikolojik açıdan ise istenen amacı en etkin bir şekilde başarmak iç ve dış çevrelerin becerikli bir biçimde örgütlenmesi ve kontrolü" olarak tanımlanmıştır. İş yaşamında çok çeşitli iş seçenekleri vardır. Bazı iş kollarında talepten çok iş gücü arzı varken bazı iş kollarında talepten az iş gücü vardır. Bazı iş kollarında ise son derece basit, monoton ve iş doyumu düşüktür; bazı iş kollarında ise yetenek ve yaratıcılık gerektiren, insanı zora koşan çeşitliliği olan iş doyumu yüksek işler vardır.Baysal(1991)

Araştırmalara göre işler dört grupta incelenmektedir.

1- Aktif İşler: Bunlar ağır iş baskısı olan fakat problem çözmeye izin veren işlerdir. Zeka ve uzun süre çalışmayı gerektirir. Doktorluk, mühendislik, çiftçilik vb.

2- Düşük Gerilimli İşler: Az rastlanan, yüksek derecede karar verme yetkisi olan işerdir. Profesörler, başarılı artistler, marangozluk vb.

3- Pasif İşler: Karar verme veya öğrenme için az zihinsel çaba gerektiren işlerdir. Bono satıcıları, gece bekçileri, oda başları, taşıyıcılar, anahtarcılar vb.

4- Yüksek Gerilimli İşler: Az karar verme yetkisi olan ancak ağır baskı gerektiren işlerdir. Uzun çalışma saatlerini içerir. Katı düzenlemeleri vardır. Telefon operatörleri, hemşire yardımcıları, garsonlar vb. Robbins(1991). İş stresi oldukça evrensel ve şiddetli bir stres türüdür.

İş stresi, iş arkadaşları arasındaki çatışma, yönetici ile çatışma, iş doyumsuzluğu, işteki sorumlulukların fazla olması, toplumsal desteğin az olması, iş beklentilerinin belirsizliği veya zaman baskısından kaynaklanabilir. İş çevresinde yer alan durumların onların becerilerini kullanmalarına izin vermediklerini düşündükleri için strese girebilirler. İş çevresindeki bireyler arasında her zaman çatışmalar ve uyumsuzluklar vardır. Bunlar stresle sonuçlanabilir.

Pehlivan(1995) İş hayatında insan istediği işin kendi ilgisi ve yeteneği bölümüne giren kısmını elde ettiği sürece işinde ve iş yerinde daha verimli çalışacaktır. Arzu ve ihtiyaçlarının tatmin edilmediğini gören kişilerde bir takım olumsuz tutumlar oluşacaktır. Böylece iş doyumsuzluğu ve uyuşmazlık yaşanacaktır. Eren(1985)

Günümüzde özellikle ekonomik nedenlerden birden çok işte çalışma gündeme gelmiştir. Aşırı çalışma; aşırı enerji sarfı, solunum, dolaşım ve kas etkinliklerinde aşırı zorlanmalar meydana getirir. İş yükünün daha da artması halinde organizmanın tavan kapasitesine yaklaşma, aşırı zorlanma, yorgunluk, yorgunluğa bağlı biyokimyasal kalıntılar, enerji açıkları, yoğun biyomekanik yapıda sakatlanmalara yatkınlık ortaya çıkar. Yorgunluğa bağlı olarak iş yükünden kaçış ve önemli ölçüde iş verimi kayıpları görülür. (Erkan, 1989)

İş hayatında strese yol açan durumların başlıcalarını şöyle sıralayabiliriz:

Amirlerle Doğrudan Çatışma: Çalışanın kendini yöneticisinden daha yetenekli yada yöneticinin ilişkiyi böyle algılaması, yöneticinin çalışanın işinden bütünüyle memnun olmaması, yöneticinin aşırı titiz olması çalışanlar için büyük bir stres kaynağıdır.

Yönetici iş gören ilişkilerinde yaşanabilecek diğer bir stres faktörü , ihtiyaç duyulduğu anda çalışana desteklemeyen veya yöneticilerin yarattığı hayal kırıklı-

ğıdır. Bu durum çalışanı verimli olmakla ilgili çabalarından uzaklaştırır. Bununla birlikte diğer bir stres faktörü, sürekli ayrıntılara önem veren ve eleştiren veya kendi kararını verme özgürlüğünü çalışana asla tanımayan yöneticidir. Fontana(1993)

Rol Çatışması: Özellikle ara kademelerde olan problemlerdir. Üst kademe-den gelen emirlerle en alt kademedekilerden yapılması beklenenleri gerçekleştirmek her zaman çok kolay olmaz. Genellikle bu tür görevlerde kişilere verilen sorumluluklarla yetkiler aynı ölçüde değildir. Evlerde yada iş yerlerinde insanlar, üstlendikleri rollerden ötürü çalışmaya girebilirler Örneğin bir işi birlikte yapmaya çalışan iki kişi, bu işin bazı bölümlerinin kendi işleri olmadığı, diğer kişi tarafından yapılması gerektiğini ileri sürebilirler. Bazen de kişiler kendi rol alanları içinde tanımadıkları bazı işleri birbirleriyle paylaşmak istemedikleri için çatışırlar. Dökmen(1998)

Rolde Belirsizlik: Belirsizlik iş görenlerin işle ilgili tüm sorumlulukların kendilerine ait olmadıklarını düşündükleri ve işle ilgili bazı şeylerin yanlış gittiğini gördükleri zaman ortaya çıkmaktadır. Belirsizlik iş görenlerin çeşitli görevlerini ve görevlere uygun zamanı dağıtmadaki öncelikleri belirlemede çeşitli güçlüklerle neden olur. Görev ve görevlere uygun zamanı dağıtmak işte yaşanan stresin en önemli kaynağıdır. Fontana(1993)

Çok Fazla Sorumluluk: Çok önemli stres kaynaklarından biridir. Ya kişiye yüklenen sorumluluk çok yüksektir ve ya çalışan sorumluluğunu kendi kişilik özelliklerinin sonucu daha yüksek algılar. Bu durum sağlığın bozulmasına yol açar. Çok fazla sorumluluk taşımamanın çalışan kişiyi zorladığı durumların başında, sorumluluğa paralel olarak verilmemiş olan yetkiler gelir. Böyle bir gelişme kişinin stres yükünü arttırarak sağlığını ve verimini olumsuz etkiler. Gerek çok fazla sorumluluk, gerekse çok fazla iş yükünün tam karşı ucunda yer alabilecek bir durumla çok önemli bir stres kaynağıdır. Çok fazla sorumluluk çok yoğun iş yükü kadar olmasa bile, çok az sorumluluk ve çok hafif bir iş de önemli bir stres kaynağıdır.

Kesin Zaman Sınırlamaları: Bazı işler kesin zaman sınırlamalarına sahiptir. Vergi dairesinde çalışanlar, muhasebeciler öğretmenler yılın belli zamanlarında kesin bir tarihte bitmesi gereken yoğun bir yükü karşılaşırlar. Bu durum ki-

şilerin özel durumlarına ve sorumluluklarını anlayışlarına göre önemli bir stres kaynağı oluşturur. Gazeteciler ise sade yılın belli zamanlarında değil günlük olarak bu baskıyı hissederler.

Aşırı Çalışmak: Bu iki türlü olabilir. Ya kişinin yapacağı iş miktarı çoktur veya iş kişinin gücünü aşacak kadar zordur. Her iki durumda da bireyin ruh ve beden sağlığının bozulması kaçınılmazdır. Çok kere özel sektörde çalışanlar ağır bir iş baskısı altındadırlar. Ve yine birçok kuruluştta çalışanlar iradeleri dışında fazla mesaiye zorlanmaktadırlar. Baltaş&Baltaş(2000)

2.6. ÖRGÜTSEL STRES

Dökmen(1998) örgütü iş ve işlev bölümü yaparak, bir otorite hiyerarşisi içinde, ortak bir amacı gerçekleştirmek için bir araya gelmiş insanların faaliyetlerinin koordinasyonu şeklinde tanımlamıştır. Bu tanım bir örgütte görev alan kişilerin, önceden tanımlanmış bir takım rollere girerek hiyerarşik bir düzen içinde bu rollerin gereğini yerine getirmeye çalıştıkları anlamına gelmektedir.

Örgütsel stres kavramı, iş stresi ve mesleki stres diye de adlandırılmaktadır. İş ortamında belirli rolleri ve görevleri yerine getiren birey, örgüt ortamından kaynaklanan stresle karşı karşıyadır. Stres bir örgütte daha çok belirli bir konumda bulunan çalışanların içinde bulunduğu durumu anlatmak için bir anlamda öteki örgüt üyelerine göre farklılığı vurgulamak için kullanılan bir terim olarak da görülmektedir.

Örgütlerin işleyişi sırasında örgüt üyeleri arasında bir takım çatışmalar ortaya çıkabilir. Bir çalışma ortamında işlerin sağlıklı yürümesi için o ortamda çalışanların iş birliği amaçlara ulaşmada birlikte çalışma içinde olması beklenir. Oysa işbirliğinin görülmediği durumlar çok da az değildir. İnsanların birlikte çalışmak yerine, birbirleriyle çatışmaya girebildiğini, yani birbirleri için değil birbirlerine karşı ve birbirlerinin çıkarlarına zarar verebilecek şekilde çalışabildiklerini görülebilir.

Kağıtçıbaşı(1999) aktardığına göre yapılan araştırmalarda çeşitli şirketlerdeki yöneticilerin zamanlarının %20' sini grup içi veya gruplar arası çatışmaları çözmek için harcadıklarını söylüyorlar. Ayrıca çatışmaların sona ermesi de sorunun tamamen yok olmasını sağlayamayabiliyor. Çatışmalardan doğan kişiler arası sorunlar aylarca hatta yıllarca devam edebiliyor ve verimliliği düşürebiliyor.

Çalışan insanlar arasında bir uyum ve dengenin kurulabilmesi sağlıklı ast-üst ilişkilerinin sağlanabilmesi için sunulan hizmetin niteliğinin artırılabilmesi için stresin bireysel ve örgütsel düzeyde daha iyi tanınması, anlaşılması ve yönetilmesi gerekmektedir. Ertekin(1993)

2.7. STRESİN SONUÇLARI

Stres, kişinin bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Stres uzun dönemde ruh sağlığını, beden sağlığını ve sosyal sağlığı etkiler.

2.7.1. Psikolojik Sonuçlar

Uyku bozuklukları, kronik kaygı, ciddi depresyon dönemleri gibi. Stres verimliliği düşürebilir, duygusal ilişkilerden uzaklaştırabilir, hayattan zevk almamızı engelleyebilir, önemli önemsiz konularda kararsızlık yaşatabilir. Değersizlik, yetersizlik, güvensizlik ve terkedilmişlik duyguları yaşatabilir. Uyarıcıların sevilen birinin ölümü yada başarısızlık gibi bir kayıp olarak yorumlanırsa yaşanan duygu karamsarlık ve ümitsizliktir.

2.7.1.1 Uyku Bozuklukları

Uyku insan hayatının temel ve vazgeçilmez faaliyetlerinin en başında gelir. Genel sağlıktaki bir aksama ilk olarak kendini uykuda ortaya koyduğu gibi, uyku düzenindeki en küçük aksama da genel sağlık ve günlük hayat üzerinde kesin ve doğrudan etkilere yol açar.

Sebebi ne olursa olsun insanın ruh sağlığındaki en küçük dalgalanma bile kendisini uyku düzenindeki bir bozuklukla ortaya koyar. Uykunun başlaması için beyin sapındaki bir mekanizmanın harekete geçmesi gerekir. Bu mekanizmanın ha-

rekete geçmesi için de kaslardan gerilimin azaldığı konusunda bilgi gelmesi gereklidir. Gerilim azalmadığı takdirde beyin sapındaki 'uyanıklık' sistemi uyarılmaya devam eder ve kişi bir türlü uykuya geçemez. Kas gerilimi iki nedenle azalmaz çevreden gelen uyarımlar çok fazladır (ses, ışık vb.) veya kişi kendi düşünceleriyle kendisini uyarır ve biyokimyasal açıdan bir tehditle karşı karşıya olduğu duruma benzer bir durumu yaşamasına neden olur. Batlaş & Batlaş(2000)

2.7.1.2. Kaygı

“Tasa, üzüntü, sıkıntı anlamındadır. Hayattaki baskıların uyandırdığı sıkıntı bir hastalığın başlangıcı ve iyileşme süreciyle bağlantısı en iyi kanıtlanmış olan duygudur”. (Goleman,2000,s.223). Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar kaygının ortaya çıkmasına sebep olur. Kaygıya ait belirtiler, kaygıyı yaratan dış şartlardan onu yaratan kişiye doğru yaklaştıkça ağırlaşır. Duruma bağlı kaygı bu şartlar içinde yaşanır ve kişiyi zorlayan durumun bitişi ile kaygıya ilişkin belirtiler de ortadan kalkar. Oysaki sürekli kaygı kişiye ait bir nitelik olarak var olur ve çeşitli durumlarda daha fazla hissedilmekle beraber hayatın bütününe kapsar.

Baltaş&Batlaş (2000). Kaygının ortaya çıktığı en uygun ortam stres kaynaklarının yoğun bulunduğu ortamdır. Stres içinde olan birey kaygı duymaya hazır duruma girer. Diğer bir deyişle kaygı ve stres arasında doğrudan bir ilişki söz konusudur. Artan(1986)

Sıkıntılı ve hoş olmayan durum devam ettiği sürece birey huzursuz, gergin ve mutsuzdur. Gerginlik rahatsızlık yada endişe biçiminde psikolojik olarak yaşanabilir. Buna genellikle, daha çok boğaz ve göğüs kısmında ortaya çıkan bir daralma hissi eşlik eder. Bu bölgelerdeki daralma hissi telaşa kapılmanıza neden olabilir; bu da daha büyük gerginliğe yol açabilir. Kronik gerginlik yaşayan insanlar, endişe ve üzüntü ardından daha da fazla gerginliğin geldiği bir kısır döngü içinde sıkışıp kalmıştır. Yorgun oldukları halde kaslarındaki gerginlik, gevşemelerini yada uyumalarını engelleyerek daha bitkin düşmelerine yol açar.

Graham(1999) Tekrarlayan kaygı nöbetleri stresin yüksek düzeye ulaştığını belirtir. Kaygı ve stresin tıbbi sorunları nasıl şiddetlendirebileceğine dair ders kitaplarında verilen bir örnek, sürekli endişe içinde olan bir kadının gastrointetinal (mi-de-bağırsak) sorunlarının nüksetmesidir Goleman(2000)

2.7.1.3. Depresyon

Depresyon ruhsal bir hastalıktır. Her yaş, cins ve sosyoekonomik düzeyde görülebilir. Toplumda sık görülen bir hastalık olan depresyonun görülme oranı yapılan araştırmalara göre %8 ile %12 arasında değişmektedir. Kadınlarda görülme oranı erkeklere oranla iki kat daha fazladır. Uluslararası veriler modern hayat tarzının benimsenmesi ile yayılan modern bir depresyon salgınına işaret ediyor. Yüzyılın başından beri birbirini takip eden her kuşak ebeveynlerine oranla daha ağır bir oranla depresyon riski taşımıştır; hem de yalnızca üzüntü değil aynı zamanda kişiyi felç eden bir halsizlik, keder ve kendine acıma duygusu ve baskın bir umutsuzluk halinde erken yaşlardan itibaren başlamaktadır. Goleman(2000)

Depresyon Belirtileri: Depresyon, kişiye, ailesine ve topluma önemli yük getirir. Kişinin yaşam kalitesi ve üretkenliği azalır, sosyal ekonomik kayıplara uğrayabilir. İşine gidemez işe gitse bile performansı azalmıştır, çevresi ile ilişkileri bozulur, ailesi ile sorunlar yaşar.

Çökkün duygu durum: Kederli, hüznü, elemli ruh halidir. İlgi, istek azalması ve-veya hiçbir şeyden zevk alamama. Kişi daha önce yapmaktan hoşlandığı olaylardan zevk almamaya başlar.

Yorgunluk, enerji azalması ve bitkinlik

Uyku bozukluğu: Kimi hasta uykuya dalmakta güçlük çeker. Bazı hastalar uykuya daldıktan sonra sık sık uyanmaktan yakınabilir

Dikkatini toplamada güçlük: Kişi bir noktada dikkatini toplayamaz, bir konu üstünde yoğunlaşamaz.

İştah bozukluğu: Genelde yoğun bir iştahsızlık, yemeklerin tadını alamama, kilo

kaybı gözlenir. Kimi olgularda iştah artışı ve çok yeme görülür.Candansayar(1997)

Kendine güven azalması, değersizlik ve suçluluk duyguları: Kişi, kendini yetersiz, eksik, başarısız, değersiz görmektedir. Kendini aşırı eleştirir ve ayıplar.

Karamsarlık, umutsuzluk: Kişinin gelecekle ilgili planları kalmamıştır, her şeye karamsar bakar ve yorumlar. İnsanlarla iletişim kurmaktan çekinir, bunu fiziksel bir geri çekilme tavrı izler.Littauer(1997)

Alkol ve ilaç kullanma eğiliminin artması: Depresyon psikososyal zorlanmalarla ortaya çıkabilir. Çalışkan bir işçi kendini yorgun hissederek işini yapamayabilir. Zevk aldığı pek çok şeye karşı ilgisini yitirebilir. Daha önce arkadaş canlısı birisi arkadaşlarından kaçmak için işinde ilgisiz davranabilir. Mutlu insanlardan hoşlanmaz ve onları görmemek için yalnızlığı tercih edebilir. Stresi yaratan etkenler erken yaşlarda nöron gelişimini etkileyebilir, bu da onlarca yıl sonra bile büyük stres altında depresyona yol açabilir. Goleman(2000)

2.7.1.4. Tükenmişlik

İlk kez Freudenberger (1974) tarafından ortaya konulan daha sonrada Maslach ve Jackson (1981) tarafından tanımlanmıştır. Bireyde tükenmişlik, duygusal tükenme ile duyarsızlaşmanın artması ile ortaya çıkmaktadır.

“Tükenmişlik orijinal olarak aşırı çalışma ile ortaya çıkan bir duygusal aşırı yorgunluk ve bunun sonucunda iş sorumluluklarını yerine getirememeye durumudur.” (Maslach&Jackson, 1981,s. 18)

Bir başka tanımda ise “tükenmişlik, kişisel kaynakların sona dayandığı, normal günlük olaylar karşısında sürekli bir ümitsizlik ve negativizmin yaşandığı bir enerji tükenişi olarak bir stres süreci olarak, mesleki bir otizm olarak tanımlanmıştır.(Özer, Ekinci, 1997, s. 221)”

Edelwich, tükenmişlik sendromunun aşama aşama geliştiğini, dört aşamada ortaya çıktığını belirtmiştir.

1- İdealistlik coşku ve hayal kırıklığı

2-Durgunlaşma

3-Engellenme

4-Apati (duygusuzlaşma, ilgisizleşme).Gökçakan(1999)

Tükenmişlik, psikolojik, fizyolojik ve davranışsal stres reaksiyonları gösterir. Tükenmişliğin belirtileri şu şekilde sıralanabilir.

- ◆ Mizah duygusunu kaybetme, gülmeyi unutma
- ◆ Yorgunluk tansiyon gibi fiziksel belirtilerin ortaya çıkması
- ◆ Sosyal çevreden, aileden, iş arkadaşlarından uzaklaşma
- ◆ Alkol kullanımının artışı
- ◆ Duygusal tükenmişlik, kendine güvenin yok olması, depresyon
- ◆ İş performansının düşmesi, etkililiğin ve verimliliğin düşmesi, işe devamsızlığın artması

2.7.2. Fizyolojik Sonuçlar

Archives of Internal Medicine' in (Dahiliye arşivleri) 1991'de yayımlanan bir sayısında Yaleli psikolog Bruce Mc Even stres- hastalık bağlantısı üzerindeki çok sayıda araştırmayı gözden geçirirken bunun çok çeşitli etkilerinden söz etmiştir. Bağışıklık sistemini, kanserin metastaz hızını arttırmasına neden olacak derecede engellenmesi; virüs enfeksiyonlarına karşı direnci azaltması; ateroskleroza (damar tıkanmasına) yol açan plak oluşumunu ve miyokardiyal enfarktüse yol açan kan pıhtılaşmasının artması, I. tip şeker hastalığının başlangıcını ve II. tip şekerin gelişmesini hızlandırması; astım krizlerini sıklaştırması ve başlatması.

Stres ayrıca gastro-intestinal sisteminde ülser oluşumuna, ülserleşen kolit ve iltihaplı bağırsak hastalıklarının başlamasına da yol açar. Beynin kendisi de hipokampusun yada belleğin zarar görmesi gibi sürekli uzun vadelerine açıktır. Mc Even'e göre, genelde stresli deneyimler sonucunda sinir sisteminin aşınıp çökebileceğini gösteren deliller artmaktadır. Stres-enfeksiyon modeli gerek soğuk algınlığında dudaklarda uçuga neden olan, gerekse genital bölgelerde yaralara yol açan iki tür herpes virüsü için geçerlidir.

Aşırı baskılı iş ortamlarının yada çocukların günlük bakımıyla işlerini bir arada yürütmeye çalışan yalnız annelerin yoğun baskı altındaki hayatların ürettiği, zihinsel stres ve kaygının fiziksel açıdan sinsi etkileri anatomik açıdan inceden inceye

belirlenmiştir. Örneğin Pittsburg Üniversitesi'nden psikolog Stephen Monack 30 gönüllü deneği laboratuvarında çok dikkat gerektiren, kaygı verici zorlu bir işe koşarak, trombositleri tarafından salgılanan ve damarlarında kalp krizleriyle inmelere yol açabilen değişimler yaratabilecek adenosin trifosfat adlı bir maddenin (ATP) erkeklerin kanlarındaki düzeyini izlemiştir. Erkekler o yoğun stresin altındayken ATP düzeyleri nabız ve tansiyonlarıyla birlikte aniden yükselmiştir.

Görüldüğü gibi yüksek derecede yorgunluk gerektiren bir işle uğraşanların sağlığı oldukça riskli görünüyor. İşin nasıl yapılacağı konusunda pek söz hakkı verilmediği halde yüksek performans beklenen kimsenin durumu böyledir. (Örneğin otobüs şoförlerinde yüksek bir hipertansiyona rastlanmasının nedenidir.) Örneğin kansere yakalanmış 569 hastayla ve bunların eşlenen kıyaslama grubuyla yapılan çalışmada; son on yıl içinde işlerin ciddi olarak kötüye gittiğini söyleyenlerin kansere yakalanma riskinin, hayatlarında bu ölçüde stres yaşamayanlara oranla beş buçuk kat fazla olduğu bulgulanmıştır. Goleman(2000)

2.7.3. Davranışsal Sonuçlar

Stres bireyin davranışlarına ve dolayısıyla sosyal yaşamına da etki etmektedir. Alkol ve sigara kullanma, aile huzursuzlukları, boşanma ve ayrılıklar, arkadaş çevresinden ve toplumsal ilişkilerden kopma, konuşmadaki değişiklikler, işte ve okulda uyumsuzluk veya başarısızlık, saldırganlık, duygusal patlamalar, fazla yada az yeme gibi davranışlar görülebilir.

2.7.3.1. Alkol, Sigara ve Madde Kullanımı

Alkol anlık olarak stresi azaltmasına karşın gerçek stres nedeni ve onun bozucu etkileri olduğu gibi kalmaktadır. Alkol vücudumuzun hipokortizon gibi stres hormonlarının daha çok salgılanmalarına neden olur. Orta derecede alınan bir alkol beynin uyanık bir durumda olmasını sağlar. Eğer beyin devamlı olarak böyle uyanık durumda kalırsa stresle ilgili bir çok hastalıkların doğmasına sebep olur. Alkol ayrıca, serebral korteksteki bazı bölgelere baskı yaparak beyni de etkilemektedir.

Aşırı ve uzun süreli tüketimlerde, psikozlara, halisinasyonlara, çılgınlık nöbetlerine ve beyin hasarlarına neden olur. Rowshan(1998)

Küçük dozlarda bir uyarıcı olan nikotin, aşırı dozlarda yatıştırıcı etkisi gösteren karmaşık bir maddedir. Bir çok insanda sigara içmenin mazereti bunun bir alışkanlık olduğudur. Oysa kaygı ve asabiyet ve uyarıcı ve sosyal beğeni kazanmak ihtiyacı bu alışkanlığı geliştirir. Bir çok vakada kaygı ve gerginlikten kurtulmak için sigaraya başlanıp devam edildiği ortaya çıkmaktadır.

Kaygılı ve duygusal olarak dengesiz insanlar duygusal olarak dengeli olan insanlara göre, çevre kökenli streslere karşı aşırı duygusal tepki verme eğilimindedirler. Stresli durumlarda çok sigara içmeye eğilimlidirler. Kişilik tipi bir yana en yüksek sigara tüketimi stresli durumlarda görülmektedir. Graham(1993) Sürekli alkol ve madde kullanımı kişinin iş, ev ve okul ile ilgili sorumluluklarını tam olarak yerine getirmesinde bazı aksaklıklar ortaya çıkar. (İş performansında düşme, işe gitmeme vb.) Ögel(1998)

2.7.3.2. İş Kazaları ve Kaza Eğilimi

Örgütsel stres sonucu oluşan psikolojik ve bedensel yorgunluk bireyin dikkatini yoğunlaştırma yeteneğini azaltır. Böylelikle birey gerekli güvenlik önlemlerini almayabilir. Ayrıca yapılan iş koşullarının etkileri yada fazla iş yükünden oluşan bedensel zorlanmalarda bireyin kaza yapma riskini ortaya çıkarır. Ortam ısısı da kaza sıklığı üzerinde etkili olabilmektedir, 13C°nin altında ve 25 C° nin üstündeki çalışmalarda iş kazalarının sayısında artma görülmüştür. İş yerindeki fiziksel stres kaynaklarından titreşimler, gürültü, esinti, nem düzeyi bireyi etkileyerek kaza olasılığını ortaya çıkartır. Fazla iş yükünden dolayı fizyolojik ve psikolojik yorgunluk sonucu dikkatsizlik ve gerekli güvenlik Önlemlerini alınmamış olması da iş kazalarına neden olmaktadır. Erkan(1989)

2.7.3.3. İşe devamsızlık

İşletme ve yöneticilik alanlarında en fazla sorun olarak karşılaşılan olgulardan biri işe devamsızlık, kısaca çalışanın çalışma programı ve planına göre çalışması gereken zaman diliminde işine gelmemesi olarak tanımlanabilir. Bazı tanımlarda haklı bir mazeret veya hastalık nedeniyle iş yerine gelmemek, devamsızlık sayılsa da izin veya normal yıllık tatiller dışında iş programında işe gelmeme nedeniyle sorun doğuran tüm hususlar devamsızlık kapsamındadır. Eren(1984)

2.8. STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Stresle başa çıkma: stres altındaki bireyin kaynak ve sınırlarını aşan istekler ve istekler arasındaki çatışmaları yönetmek için kullandığı, duygusal, bilişsel ve davranışsal değişim çabalarıdır. Nasıl ki bir organizma vücuda girdiğinde önce vücudun savunma mekanizmaları devreye girip mücadeleye giriyor ve ancak mikroorganizmanın savaşı kazanması durumunda hastalık oluşabiliyorsa; stres de birey tarafından algılandığı andan itibaren çeşitli savunma yöntemleri geçirtilmeye çalışılır .Gençtan(1984)

Tarihsel açıdan bakıldığında stresle başa çıkma mekanizmalarının 5 farklı açıdan ele alındığı görülmektedir. Şahin&Durak(1995)

1. Freud'un psikanalitik kuramında önerdiği bilinç dışı savunma mekanizmaları.
2. Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında sözünü ettiği, öz güven, öz yeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar.
3. Davranışçı akımdaki problem çözme çabaları.
4. Canon, Selye gibi araştırmacıların ileri sürdüğü, hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği, genetik olarak programlanmış bir tepki.
5. Organizmanın kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar olarak sıralanabilir

Başta çıkma mekanizmalarının ayrıca kaynaklar, tarzlar ve belirli çabalar şeklinde sınıflandırıldığı da görülmektedir. Başta çıkma kaynakları bireyin problem çözme becerilerini, olumlu benlik kavramları gibi kişiliğin bazı yönlerini ve sosyal des-

teklerini oluştururken başa çıkma tarzları, belli durumlarda genellikle kullandığı ya da benzer durumlarda zaman içinde tekrarladığı başa çıkma yöntemlerini kapsar.

Bunlar aynı zamanda kişinin tercihlerinin dolaylı olarak da inançlarının ve değerlerinin yansımasıdır. Başa çıkma çabaları ise, belirli bir stres oluşturucu durumda kullanılan bilişsel yada davranışsal stratejilerdir ve stresli olay bağlamına göre değişmektedir.

Yapılan ampirik çalışmalar sonucunda başa çıkma stratejilerinin temel olarak iki kategoride toplanabildiği görülmüştür.

1. Problem Odaklı Başa Çıkma: Problem odaklı davranışlar, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve serinkanlı, bilinçli çabaları içerir.

2. Duygulara Yönelik Yaklaşımlar: Genellikle uzlaşma kendini kontrol etme, sosyal destek arama, kabullenme gibi yaklaşımları içerir. Bu stratejiler, sorunlara, kişilere ve durumlara göre değişir. Başa çıkma mekanizmalarını ölçmek üzere geliştirilen ölçeklerin hemen hemen hepsinde yer alırlar. Stresle başa çıkmak, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir hayat yaşayabilmek için gerekli olan beceriler bir program çerçevesinde öğrenilebilir.

Stresle başa çıkabilmede önde gelen öneriler aşağıda sıralanmaya çalışılmıştır.

2.8.1. Nefes Eğitimi

Doğru nefes; ağır, sessiz ve sakin olmalıdır. Nefes verilirken gerginliğin kaybolup vücudun gevşediği ve rahatladığı hissedilir. Bedendeki oksijen miktarının artması ve bu oksijenin en uç ve derin noktalara kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (Adrenalin ve nöradrenalin) azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için, kişiyi sakinleştirir ve duygusal açıdan daha dengeli kılar. Akciğerin bütün kapasitesini kullanması hem kan dolaşımını hızlandırır, hem de solunum sistemi ile ilgili hastalıklara karşı önlem alınmasını sağlamış olur.

2.8.2. Fizik Egzersiz

Egzersiz dışı atılmamış enerjiyi boşaltarak, stresin fiziksel etkilerini azaltır. Bu şekilde hareket etmek gerginliği azaltır, kan damarlarını genişletir, kan basıncını ve kalp alışlarını düşürür, kalp-damar sisteminin etkinliğini artırır, kalp hastalıklarıyla ilgili olan kanda bulunan yüksek düzeyde yağ, şeker ve kolesterolün, yağların ve karbonhidratların vücut tarafından kullanılmasını sağlayarak azaltır, egzersiz kalorileri yakar bu şekilde kalp hastalıklarına karşı bizi korur yüksek tansiyona, şeker hastalığına ve aşırı vücut yağlarıyla ilgili diğer hastalıklara karşı vücudu korur. Düzenli egzersiz ayrıca ciğerlerin işlemlerini, dolaşım sistemini düzene sokar ve kalp hastalıkları da dahil olmak üzere kasları güçlendirir ve yaşlılığın bozucu etkilerine karşı koyar. Egzersiz enerji düzeylerini yükselterek kalp krizi, felç ve diğer stres bağlı hastalıkların gerçekleşme şansını azaltır. Batlaş&Batlaş(2000)

2.8.3. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Karbonhidrat tüketimi, fiziksel ve ruhsal sağlığı en iyi destekleyen unsurlardan biridir. Özellikle rafine olmayan tahıl ürünleri, baklagiller, doğal sebze ve meyvelerden oluşan karbonhidrat kompleksleri tüketilmelidir. Bununla birlikte asıl önemli olan sodyum ve potasyum bakımından dengelenmiş bir beslenmedir. Bu da potasyum zengini yeşil yapraklı sebzeler, muz ve öteki taze meyvelerin tüketimi demektir. Su karaciğerin ve böbreklerin temizlenmesi için gereklidir, sindirimi düzenler, gözlerle eklemlerin çalışmasını sağlar. Teni temizler ve stres bedeni kuruttuğu için stres gidericidir. Graham(1997)

2.8.4. Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi; amacı, zamanı, ihtiyaç ve isteklerle karşılayacak biçimde kontrol altında tutabilmektir. Başarılı zaman yönetimi için; amaç belirlenmeli, amaç için plan yapılmalı, planın başlangıç ve bitiş zamanı belirlenerek sınırlanmalı ve amaca ulaşılan kadar devam edilmeli

Özellikle zaman baskısı nedeniyle yaşanan stresle başa çıkmak için zamanın iyi planlanması ve kullanılması gerekir. Stresle başa çıkmada yukarıda belirtilen önerilerin dışında şu yöntemlerde uygulanabilmektedir.

2.8.5. Biofeedback (Biyolojik Geri Bildirim)

İnsanın normal ve normal dışı olan kendisinin farkında olamadığı fizyolojik tepkilerin bir araç yardımı ile farkında olduğu ve bir eğitim programı içinde otonom faaliyetlerini (beden sıcaklığı, ter bezi salgısı vb.) istenilen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir. Biyofeedback bedenimizin otomatik işlevlerini, irade ve zihin gücüyle etkileme yeteneği ve potansiyeline doğuştan sahip olduğumuz tasarımımdan yola çıkar. Baltaş&Batlaş(2000)

2.8.6. Otojenik Eğitim

Otojenik, "kendi kendisini düzene sokan veya yaratan" anlamına gelir. Otojenik sözcüğü burada zihnimizin bedenimizi kendi kendine düzenleyen ve kan dolaşımı, solunum, kalp atış hızı gibi fonksiyonları denetlemekle görevli bir takım sistemleri dengede tutması için etkileyebilme yöntemlerini tanımlamaktadır. Otojenik eğitim, otonom sinir sisteminizi gevşeterek sistemi kontrol etmenizi sağlar.

2.8.7. Gevşeme Eğitimi

Gevşeme eğitimi stres altındaki bireyde stres tepkisinin tam karşıtı bir etki yapar. Kaslar rahatlar, tansiyon düşer, solunum yavaş ve derin olur, kan şekeri azalır. Gevşeme tekniği kullanıldığında bedende başlayan psikosomatik stres tepkisi kırılır ve engellenmiş olur.

Gevşeme tekniği ayrıca, zihinsel, algısal performans açısından önemli yararlar sağlar. Bu teknikle eğitilmiş bireylerde dikkat alanı genişler, düşünce beraklaşır ve duygular keskinleşir.

2.8.8. Meditasyon

Bedeni fiziksel ve duygusal olarak dinlendirmek için içsel yoğunlaşmayı ve sakinliği içerir. Bireylerde stresli durumlardan uzaklaşmak ve stres belirtileri azaltmada yardım eder. Çok değişik meditasyon şekilleri vardır. Günde yirmi ile elli dakika arasında "mantra" denilen bir sözcüğün tekrarlanması yoluyla gerçekleştirilir. Birey bu sözcüğün dışında aklına başka bir şey getirmeyecektir.

Meditasyon için sakin bir çevre, rahat bir duruş, tekrar edilen zihinsel bir uyaran gerekir ve pasif bir durumdur. Meditasyon da amaç bireyi kaygı, gerilim ve kuruntulardan uzaklaştıracak sakinliğe ulaştırmaktır.

2.8.9. Hidroterapi (Su Tedavisi)

Hidroterapi, güvenli, basit, ucuz ve çok az çaba gerektiren bir tedavi şeklidir, buna karşılık sağladığı faydalar muhteşem olabilir. Sıkıcı bir iş gününün yada yoğun bir atletik çalışmanın ardından bir duş almanın yada banyo yapmanın canlandırıcı etkisini hemen herkes yaşamıştır. Yaşamınızdaki stres neden kaynaklanıyor olursa olsun, hidroterapi gerginliğin hafifletilmesine yardımcı olabilir. Genelde sıcak iç organların aktivitesini yavaşlatarak bedeni sakinleştirir. Ajlan(1997)

2.9. KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.9.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

KKTC' de konuyla ilgili araştırmamıza benzer ve özgün bir çalışma bulunmaktadır.

2.9.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.

Sowa, Iaudia J. Ve diğerleri (1995) yapmış oldukları bir araştırmada Danışmanlık işindeki Mesleki Stres konusunu incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bilgiler doğrultusunda da danışmanlık eğitimi için önerilerde bulunmaktadır.

Araştırmada Mesleki Stres Envanteri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, danışmanların mesleki stres yaşadıkları ve stres düzeyinin stresle başa çıkmada bireysel gayret ve algılama düzeyleriyle bağlantılı olarak gelişmekte olduğu ortaya konmuştur.

1995 yılında **Arslan** tarafından yapılan araştırmada ise öğretmenlerin stres kaynakları belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmaya 12 genel lisede görevli 275 öğretmen katılmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları Anketi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlardan bazıları şunlardır:

- Öğretmenler en çok Öğrencilerin Tutum ve Davranışları boyutunu stresli olarak görmektedirler. Bu boyuttaki öğretmen görüşleri yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Buna göre 29 ve daha küçük yaş grubundaki öğretmenler diğer yaş grubundaki öğretmenlere göre daha çok stres duymaktadırlar.

- Mesleki Görünüm, Velilerin Tutum ve Davranışları, Örgütsel Olanaklar, Mesleki Güvence, Yöneticilerin Tutum ve Davranışları, boyutlarında öğretmenler, çok düzeyinde stres algılamaktadırlar.

- Bu boyutlardan yalnızca Mesleki Güvence boyutunda erkek öğretmenlerin daha çok stres duydukları bulgulanmıştır.

- Çalışma Koşulları, Yükselme ve Gelişme Olanakları, Kararlara Katılma, İnsan İlişkileri, Rol çatışması, Rol belirsizliği, Denetim Biçimi ve İletişim boyutlarında öğretmenlerin orta düzeyde stresli oldukları anlaşılmıştır.

Bu boyutlardan Rol Çatışması ve Rol Belirsizliği, Denetim Biçimi ve İletişim boyutlarında erkek öğretmenlerin lehine; Denetim Biçimi boyutunda mezun olunan öğretim kurumu değişkeni bakımından, eğitim fakültesi dışındaki fakültelerden mezun olan öğretmenler hem eğitim enstitüsünden hem de eğitim fakültesinden mezun olan öğretmenlere göre anlamlı olarak daha az stres duymaktadırlar.

1998 yılında **Zoraloğlu** tarafından yapılan araştırmada Öğretmenlerin Mesleki Stres Kaynakları ve Stresin Örgütsel Doğurguları incelenmiştir. Stres kaynaklarını belirlemeye yönelik olarak "Minnesota Öğretmen Gerilimi Envanteri Türkçe Formu" (Açıkgöz, Skovholt ve Açıkgöz, 1997) kullanılmıştır. Araştırmaya 60 kadın, 131 erkek olmak üzere 191 öğretmen katılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bazı sonuçlar şunlardır:

◆ Öğretmenler stres kaynakları içerisinde en yüksek düzeyde stres yapıcı olarak "Eğitim Politikaları" boyutundaki stres kaynaklarını görmektedirler. Çok düzeyde stres yapıcı olarak görülen bu boyutta "hükümetin kararlı bir eğitim politikası izlememesi", "maaşların düşüklüğü" ve "öğretmenlik mesleğinin saygınlığının düşük olması" maddeleri "çok fazla" düzeyde stres yapıcı olarak algılanmaktadır.

◆ Stres oluşturma bakımından ikinci sırada veli-öğrenci ilgisizliği boyutundaki stres yapıcılar gelmektedir. Bu boyutta "ana-babaların ilgisizliği" ve "öğrencilerin ilgisizliği" maddeleri çok düzeyde stres yapıcı kaynaklar olarak görülmektedir.

Öğretmenlerin görüşlerine göre stresin neden olduğu örgütsel doğurgulara ilişkin en sık gözlenen davranışlar "iş gören devri" (okuldan ayrılma boyutundaki maddelerdir.)

1999 yılında **Gökçakan** ve **Özer** tarafından yapılan araştırmada Türkiye genelindeki Rehberlik ve Araştırma Merkezinde ve Okul, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servislerinde çalışan 595 rehber öğretmenin "Tükenmişlik" düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmada veriler, Maslach Tükenmişlik Envanteri ile toplanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde t-testi ve ki-kare-testi kullanılmıştır.

Analiz sonucunda rehber öğretmenlerde en yüksek tükenmişlik "kişisel başarısızlık" şeklinde görülmüş, onu ikinci sırada duygusal tükenmişlik izlemiştir. Tükenmişlik gösteren rehber öğretmenlerin envanterden aldıkları puanların dağılımına bakıldığında gerek kadın gerekse erkek rehber öğretmenlerin çoğunda (kadınlar %90, erkekler %79) kişisel başarısızlık şeklindeki tükenmişliğinde orta düzeyde oldukları görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre duygusal tükenmişliği kadın rehber öğretmenlerde, erkek rehber öğretmenlere göre anlamlı bir düzeyde çok olduğu, kişisel başarısızlığın yaşanması açısından ise aralarında fark görülmediği ortaya çıkmıştır.

Arway-Marla-J.(2001) de yayımladıkları makalede Travma Danışmanları arasındaki ikinci travmatik stres konusunda en son yapılan araştırmaları ve literatürü yeniden ele almaktadırlar. Araştırmalar göstermiştir ki travma alanında çalışan rehberler saldırı ve tenkide açık durumdadırlar ve travmalı hastalarca deneyimlere benzer travma semptomları geliştirmede risk altındadırlar.

2003 yılında **Paksoy** tarafından yapılan araştırmada Erzurum ilinde çalışan 67 rehber ğretmenin "Stres nedenleri" incelenmiştir. Araştırmada veriler, Batlaş Stres Kaynağı leği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde t-testi ve ki-kare-testi kullanılmıştır.

Araştırmada iki genel sonuca ulaşılmıştır.

Araştırmanın 1. genel sonucu; cinsiyet değişkenine göre kadınların iş stresi, erkek rehber öğretmenlerden daha fazla olduğu, evli rehber öğretmenlerin sosyal stresi ise bekar rehber öğretmenlerden daha fazla olduğu görülmüş.

Orta ğretimde çalışan rehber öğretmenlerin sosyal stresi ilköğretim değilere oranla daha yüksek çıkmış.

Kadın rehber öğretmenlerin kendini yorumlama stresinin erkek rehber öğretmenlerden fazla olduğu, evli rehber öğretmenlerin iş stresinin bekar rehber öğretmenlerden fazla olduğu tespit edilmiş.

Araştırmada kullandığı kişisel bilgi formundaki, "rehber öğretmenlerin, mesleki yaşantılarını olumsuz etkileyen faktörler nelerdir?" sorusuna verilen cevaplara dayanarak, rehber öğretmenlerde stres ortaya çıkaran en önemli üç etkenin ;yönetici ve öğretmenlerin rehberlik konusunda yeterince bilgi sahibi olmamaları (%81), yönetici ve öğretmenlerin rehberlik konusunda üzerlerine düşen görev ve sorumlulukta isteksiz davranmaları (%76), rehberlikle ilgili sosyal çevrenin (idare, ğretmen, veli, ğrenci, personel, vs.)psikoloji ve ruh sağlığı konusunda n yargılı tutumları (%72) oldukları tespit etmiştir.

3. BÖLÜM

3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu araştırma betimsel bir tarama araştırmasıdır. Rehber öğretmenlerin stres kaynaklarının yaş, cinsiyet, medeni durum, uyruk, çalıştığı kurum ve kurumun resmi veya özel sektör oluşu, değişkenleri arasındaki ilişkileri açıklamayı amaçlamaktadır.

3.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Bu araştırmanın evrenini 2004-2005 öğretim yılında KKTC Milli Eğitim ve Kültür Bakanlığı'na bağlı resmi ve özel kurumlarında çalışan Rehber öğretmenler oluşturmaktadır.

Araştırma döneminde Bakanlığa bağlı toplam 72 Rehber öğretmen bulunmasına rağmen, sağlık, izin ve diğer nedenlerle 5 ine ulaşılammış toplam olarak 67 Rehber öğretmene ulaşılmıştır.

Araştırmamız ilgili daire müdürlüklerinden alınan izin doğrultusunda rehber öğretmenlerin çalıştıkları kuruma gidilerek anketler uygulanarak gerçekleştirilmiştir.

3.3. VERİ ÇÖZÜMLEME TEKNİKLERİ

Araştırma sürecinde kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler SSPS for Windows 13.0 istatistik programı kullanılarak çözümlenmiştir. Verilerin çözümlenmesi Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Araştırma Görevlisi Serkan Denizli tarafından yapılmıştır.

Verilerin çözümlenmesi amacıyla aşağıdaki istatistiksel teknikler kullanılmış, her birinin kullanıldığı yerler ilgili bulgular ele alınırken açıklanmıştır.

- 1)Ortalama
- 2) Standart Sapma
- 3)Frekans ve Yüzde

4) Varyans Analizi

5) Scheffe Testi

3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmadan elde edilen bulguların geçerliliği her şeyden önce kullanılan yönteme bağlıdır. Araştırmamızda yıllarca stres üzerinde araştırmalar yapan ve stres konusunda yaptıkları bir çok araştırmayla tanınan Baltas'ların hazırlamış oldukları stres kaynağı ölçeği kullanılmıştır.

Bu araştırmada stres kaynaklarının tespiti için Stres Kaynağı ölçeği (Baltas & Baltas, 1993), rehber öğretmenlerin çeşitli özlük bilgilerinin elde edilmesinde de hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır

3.4.1. Stres Kaynağı Ölçeği

Araştırmamızda kullandığımız stres kaynağı ölçeği 43 maddeden oluşmaktadır. Baltasların Stres kaynağı ölçeği 14 **sosyal stres** (10, 19, 21, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 36, 37, 38), 8 **kendini yorumlama stresi** (2,3,12,13,14,22,35,39), 12 **işle ilgili stres** (4,6,7,8,9,11, 15,16,18,20,26,32), 3 **fiziki çevre ile ilgili stres** (34,40,41) maddelerinden ibarettir.

Ayrıca ölçekte stresin iki boyutunu da birlikte ele alan maddeler mevcuttur.

Sosyal stres + kendini yorumlama ile ilgili 1 madde (1)

İş stresi + sosyal stres ile ilgili 2 madde (5,17)

İş stresi + kendini yorumlama stresi ile ilgili 1 madde (33)

Fiziki çevre - kendini yorumlama ile ilgili 2 madde (42,43)

3.4.2. Stres Kaynağı Ölçeği Değerlendirmesi

Stres kaynağı ölçeği 5' li likert tipi bir ölçektir. 1 puan asla, 2 puan seyrek ola-

rak, 3 puan bazen , 4 puan sık sık, 5 puan her zaman şeklinde derecelendirilmiş ve her boyutun puanlanması ayrı yapılmıştır.

Uzman iki psikolog olan Baltaşlar 'ın stres kaynağı ölçeğinde stres vericiler dört esas grupta toplanmıştır. İnsan ilişkilerinden kaynaklanan sosyal stres vericiler, iş hayatından kaynaklanan işle ilgili stres vericiler, çevrenin fiziksel özelliklerinden kaynaklanan gürültü ve hava kirliliğini de içine alan fiziki çevre stres vericileri, kişinin kendi duygu ve bilgileri yorumlayış biçimini de içine alan kendini yorumlama ile ilgili stres vericiler.

3.4.3. Stres Boyutlarının Puanlanması

Sosyal Stres Vericilerin Puanlanması

85-60 puan alanlar (sosyal stres ilgili hastalık geliştirme ihtimali yüksek)

59-40 puan alanlar (sosyal stresle ilgili hastalık geliştirme eğiliminde)

39-25 puan alanlar (sosyal stresle ilgili hastalık geliştirme ihtimali var)

24-17 puan alanlar (sosyal stresle ilgili sağlığı tehdit edici nitelik taşıyor)

İşle İlgili Stres Vericilerin Puanlanması

80-60 puan alanlar (işle ilgili stresin hastalık geliştirme ihtimali oldukça yüksek)

59-40 puan alanlar (iş stresi ile ilgili hastalık geliştirme eğiliminde)

39-25 puan alanlar (iş stresi ile ilgili hastalık geliştirme ihtimali var)

24-15 puan alanlar (iş stresi sağlığı tehdit edici nitelik taşıyor)

Kendini Yorumlama Biçiminden Kaynaklanan Stres Vericilerin Puanlanması

50-35 puan alanlar (Kendini yorumlama stresi ile ilgili hastalık geliştirme ihtimali yüksek)

34-25 puan alanlar (Kendini yorumlama stresi ile ilgili hastalık geliştirme eğili-

minde)

24-15 puan alanlar (Kendini yorumlama stresi ile ilgili hastalık geliştirme ihtimali var)

14-10 puan alanlar (Kendini yorumlama stresi sağlığı tehdit edici bir nitelik taşıyor)

Fiziki Çevre Stres Vericilerin Puanlanması

25-18 puan alanlar (Fiziki çevre ile ilgili stresin hastalık geliştirme ihtimali yüksek)

17-13 puan alanlar (Fiziki çevre stresi hastalık geliştirme eğiliminde)

12-8 puan alanlar (Fiziki çevre stresi ile ilgili hastalık geliştirme ihtimali var)

7-5 puan alanlar (Fiziki çevre stresi sağlığı tehdit edici nitelik taşıyor)

Görüldüğü gibi sosyal stres vericilerden toplanması mümkün olan en yüksek puan 85, işle ilgili stres vericilerden 80, kendini yorumlama biçiminden 50, fiziki çevreden yansıyanlar açısından 25'tir.

4. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde toplanan verilerin yöntem bölümünde belirtilen yöntem ve teknikler kullanılarak yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular araştırmamızın alt problemlerinin sırasına göre sunulmuştur.

4.1. REHBER ÖĞRETMENLERİN STRES DÜZEYLERİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Yöntem bölümünde açıklandığı gibi stres kaynağı ölçeğine göre rehber öğretmenlerin aldıkları puanların sosyal stres boyutu için 67 rehber öğretmenden, 13 (%19) kişinin; 1. grup (sağlığı tehdit edici nitelik taşımıyor) düzeyinde olduğu görülmektedir. 32 (%48) kişinin; 2. grup (hastalık geliştirme ihtimali var), 21 (%31) kişinin 3. grup (hastalık geliştirme eğiliminde) düzeyinde olduğu görülmektedir. 1 (%2) kişinin ise 4. grup (hastalık geliştirme ihtimali yüksek) düzeyinde olduğu görülmektedir.

Stres kaynağı ölçeğinin iş stresi boyutunda ise rehber öğretmenlerden 13 (%19) kişinin 1. grupta olduğu (sağlığı tehdit edici nitelik taşımıyor), 38 (%57) kişinin 2. grupta (hastalık geliştirme ihtimali var), 16 (%24) kişinin 3. grupta (hastalık geliştirme eğiliminde) olduğu görülmektedir.

Kendini yorumlama stresi boyutunda; 4 (%6) rehber öğretmenin 1. grupta olduğu (sağlığı tehdit edici nitelik taşımıyor), 28 (%42) kişinin 2. grupta (hastalık geliştirme ihtimali var), 27 (%40) kişinin ise 3. grupta (hastalık geliştirme eğiliminde), 8 (%12) kişinin ise 4. olduğu (hastalık geliştirme ihtimali yüksek) görülmektedir.

Fiziki çevre stresi boyutunda ise, 29 (%43) kişinin 1. grupta (sağlığı tehdit edici nitelik taşımıyor), 26 (%39) kişinin 2. grupta (hastalık geliştirme ihtimali var), 10 (%15) kişinin 3. grupta (hastalık geliştirme eğiliminde), 2 (%3) kişinin ise 4. grupta (hastalık geliştirme ihtimali yüksek) olduğu görülmektedir.

4.2. REHBER ÖĞRETMENLERDE GÖRÜLEN STRESİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDA İNCELENMESİ İLE İLGİLİ BULGULAR VE YORUMU

Rehber öğretmenlerde görülen stres; cinsiyet, medeni durum, uyruk, çalışılan kurum, kamu-özel sektör ve yaş değişkenlerine göre incelenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıdaki sırayla verilmiştir.

4.2.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Stres ile ilgili Bulgular ve Yorumu

Rehber öğretmenlerin stres kaynakları cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakmak üzere tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Rehber öğretmenlerin cinsiyetlerine göre stres kaynaklarının puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo-1

Rehber Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Stres Kaynaklarının Ortalama ve Standart Sapmaları

STRES KAYNAĞI		n	\bar{X}	Ss
Sosyal Stres	Kadın	40	36,8250	10,06616
	Erkek	27	31,6667	10,97900
	Toplam	67	34,7463	10,67047
Kendini Yorumlama	Kadın	40	27,2250	7,15931
	Erkek	27	22,6667	7,07651
	Toplam	67	25,3881	7,42223
İşle İlgili	Kadın	40	34,1250	8,28712
	Erkek	27	30,2593	9,64601
	Toplam	67	32,5672	8,99364
Fiziksel Koşullar	Kadın	40	9,9500	4,52883
	Erkek	27	8,3333	3,79271
	Toplam	67	9,2985	4,29240

Tablodan da anlaşıldığı gibi deneklerin stres kaynakları puanlarının değerlendirilmesinde; cinsiyete göre sosyal stres kaynağında kadınların ortalaması 36,8250,

erkeklerde 31,6667, kendini yorumlama kaynağında kadınlar 27'2750' erkeklerde 22,6667, işle ilgili kaynakta kadınların 34,1250, erkeklerde 30,2593. Fiziksel koşullarda ise kadınlarda 9,9500, erkeklerde 8,3333 olduğu görülmektedir.

Tablo-2

Rehber Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Stres Kaynakları Puanlarının Ortalamasına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

VARYANS KAYNAĞI		KT	SD	KO	F	ANLAMLI-LIK DÜZEYİ
Sosyal Stres	Gruplar Arası	428,912	1	428,912	3,935	FARK AN-LAMSIZ
	Gruplar İçi	7085,775	65	109,012		
	Toplam	7514,687	66			
Kendini Yorumlama	Gruplar Arası	334,935	1	334,935	6,595	FARK AN-LAMLI p<.05
	Gruplar İçi	3300,975	65	50,784		
	Toplam	3635,910	66			
İşle İlgili	Gruplar Arası	240,888	1	240,888	3,072	FARK AN-LAMSIZ
	Gruplar İçi	5097,560	65	78,424		
	Toplam	5338,448	66			
Fiziksel Koşullar	Gruplar Arası	42,130	1	42,130	2,333	FARK AN-LAMSIZ
	Gruplar İçi	1173,900	65	18,060		
	Toplam	1216,030	66			

Rehber öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre sosyal stres kaynağı alt ölçeği puanları arasındaki farka bakıldığında, kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($F(1, 65) = 3,935, p > .05$).

Rehber öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre kendini yorumlama alt ölçeği puanları arasındaki farka bakıldığında, kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F(1, 65) = 6,595, p < .05$), kadınların kendini yorumlama ile ilgili stres kaynakları puanları ortalaması ($\bar{X} = 27,2250, SS = 7,15931$) erkeklere göre ($\bar{X} = 22,6667, SS = 7,07651$) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Bu bulgu kadın rehber öğretmenlerin kendini yorumlama ile ilgili stresinin erkek rehber öğretmenlerden daha fazla olduğunu göstermektedir. Bunun nedeninin kadınların içe dönük sorgulamaları özelliği olduğu düşünülebilir.

Rehber öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre işle ilgili ($F(1,65=3,072, p>.05)$) ve fiziksel koşullar ($F(1,65=2,333, p>.05)$) alt ölçeği puanları arasındaki farka bakıldığında, kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür

4.2.2. Medeni Durum Değişkenine Göre Stres ile ilgili Bulgular ve Yorumu

Rehber öğretmenlerin stres kaynakları medeni durumlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakmak üzere tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Boşanmış grubunda sadece bir kişi olması nedeniyle bekar grubuna eklenerek değerlendirilmeler yapılmıştır. Rehber öğretmenlerin medeni durumlarına göre stres kaynaklarının puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo-3

Rehber Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Stres Kaynaklarının Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

STRES KAYNAĞI		n	\bar{X}	Ss
Sosyal Stres	Evli	28	34,4286	11,24616
	Bekar	39	34,9744	10,38087
	Toplam	67	34,7463	10,67047
Kendini Yorumlama	Evli	28	23,6786	6,59996
	Bekar	39	26,6154	7,81232
	Toplam	67	25,3881	7,42223
İşle İlgili	Evli	28	32,5357	8,73258
	Bekar	39	32,5897	9,28983
	Toplam	67	32,5672	8,99364
Fiziksel Koşullar	Evli	28	8,8214	3,94456
	Bekar	39	9,6410	4,54502
	Toplam	67	9,2985	4,29240

Tablodan da görüldüğü gibi deneklerin stres kaynaklarının puanlarının değerlendirilmesinde medeni durumlarına göre sosyal stres kaynağında evlilerin ortalama-

sı 34,4286, bekarların 34,9744, kendini yorumlama kaynağında evliler 23,6786' bekarların 26,6154, işle ilgili kaynaktaki evlilerde 32,5357, bekarlarda 32,5897. fiziksel koşullarda ise evlilerde 8,8214, bekarlarda 9,6410 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo-4

Rehber Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Stres Kaynakları Puanlarının Ortalamasına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

VARYANS KAYNAĞI		KT	SD	KO	F	ANLAMLI- LIK DÜZEYİ
Sosyal Stres	Gruplar Arası	4,855	1	4,855	,042	FARK AN- LAMSIZ
	Gruplar İçi	7509,832	65	115,536		
	Toplam	7514,687	66			
Kendini Yorumlama	Gruplar Arası	140,573	1	140,573	2,614	FARK AN- LAMSIZ
	Gruplar İçi	3495,338	65	53,774		
	Toplam	3635,910	66			
İşle İlgili	Gruplar Arası	,048	1	,048	,001	FARK AN- LAMSIZ
	Gruplar İçi	5338,400	65	82,129		
	Toplam	5338,448	66			
Fiziksel Koşullar	Gruplar Arası	10,948	1	10,948	,591	FARK AN- LAMSIZ
	Gruplar İçi	1205,082	65	18,540		
	Toplam	1216,030	66			

Rehber öğretmenlerin medeni durum değişkenine göre sosyal stres ($F(1,65)=,042$, $p>,05$) kendini yorumlama ($F(1,65)=2,614$, $p>,05$) işle ilgili ($F(1,65)=,001$, $p>,05$), fiziksel koşullar ($F(1,65)=,591$, $p>,05$) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.2.3.Uyruk Değişkenine Göre Stres ile ilgili Bulgular ve Yorumu

Rehber öğretmenlerin stres kaynakları uyruklarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakmak üzere tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Rehber öğretmenlerin uyruklarına göre stres kaynaklarının puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo-5

Rehber Öğretmenlerin Uyruklarına Göre Stres Kaynaklarının Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

STRES KAYNAĞI		N	\bar{X}	Ss
Sosyal Stres	T.C	22	31,2727	11,55600
	KKTC	45	36,4444	9,90307
	Toplam	67	34,7463	10,67047
Kendini Yo- rumlama	T.C	22	22,3636	6,99350
	KKTC	45	26,8667	7,24443
	Toplam	67	25,3881	7,42223
İşle İlgili	T.C	22	29,2727	9,34616
	KKTC	45	34,1778	8,45923
	Toplam	67	32,5672	8,99364
Fiziksel Koşullar	T.C	22	7,5455	3,60855
	KKTC	45	10,1556	4,37428
	Toplam	67	9,2985	4,29240

Tablo5’te görüldüğü gibi deneklerin stres kaynakları puanlarının değerlendirilmesinde uyruklarına göre sosyal stres kaynağında KKTC’ lilerin ortalaması 36,4444, T.C’ lilerin 31,2727, Kendini yorulama kaynağında KKTC’ li ler 26,8667’ T.C’ lilerin 22,3636, işle ilgili kaynakta KKTC’ lilerin 34,1778, T.C.’ lilerin 29,2727. fiziksel koşullarda ise KKTC’ lilerin 10,1556, T.C.’ lilerin 7,5455 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo-6
Rehber Öğretmenlerin Uyruklarına Göre Stres Kaynakları Puanlarının Ortalamasına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

VARYANS KAYNAĞI		KT	SD	KO	F	ANLAMLI- LIK DÜZEYİ
Sosyal Stres	Gruplar Arası	395,212	1	395,212	3,608	FARK AN- LAMSIZ
	Gruplar İçi	7119,475	65	109,530		
	Toplam	7514,687	66			
Kendini Yo- rumlama	Gruplar Arası	299,620	1	299,620	5,837	FARK AN- LAMLI p<.05
	Gruplar İçi	3336,291	65	51,328		
	Toplam	3635,910	66			
İşle İlgili	Gruplar Arası	355,506	1	355,506	3,608	FARK AN- LAMLI p<.05
	Gruplar İçi	4982,941	65	76661		
	Toplam	5338,448	66			
Fiziksel Koşullar	Gruplar Arası	100,664	1	100,664	5,866	FARK AN- LAMLI p<.05
	Gruplar İçi	1115,366	65	17,159		
	Toplam	1216,030	66			

Rehber öğretmenlerin uyruk değişkenine göre sosyal stres kaynağı alt ölçeği puanları arasındaki farka bakıldığında, T.C. ve KKTC uyruklular arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($F(1, 65)=3,608, p>.05$).

Rehber öğretmenlerin uyruk değişkenine göre kendini yorumlama alt ölçeği puanları arasındaki farka bakıldığında, T.C. ve KKTC uyruklular arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F(1, 65)=5,837, p<.05$), KKTC uyrukluların kendini yorumlama ile ilgili stres kaynakları puanları ortalaması ($\bar{X}=26,8667, SS=7,24443$) T.C. uyruklulara göre ($\bar{X}=22,3636, SS=6,99350$) anlamlı şekilde daha yüksektir.

İşle ilgili alt ölçek puanları arasındaki farka bakıldığında da T.C. ve KKTC uyruklular arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F(1,65)=3,608, p<.05$). KKTC uyrukluların İşle ilgili stres kaynakları puanları ortalaması ($\bar{X}=34,1778,$

SS=8,45923) T.C. uyruklulara göre ($\bar{X}=29,2727$, SS=9,34616) anlamlı şekilde daha yüksektir

Aynı şekilde uyruk değişkenine göre fiziksel koşullar ile ilgili alt ölçek puanları arasındaki farka bakıldığında T.C. ve KKTC uyruklular arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (F (1,65)=5,866, p<,05). KKTC uyrukluların fiziksel koşullar ilgili stres kaynakları puanları ortalaması ($\bar{X}=10,1556$, SS=4,37428) T.C. uyruklulara göre ($\bar{X}=7,5455$, SS=3,60855) anlamlı şekilde daha yüksektir

Bu bulgular KKTC’li rehber öğretmenlerin kendini yorumlama, işle ilgili ve fiziksel koşullar ile ilgili stresinin TC’li rehber öğretmenlerden daha fazla olduğunu göstermektedir. Bu farkın bir çok farklı nedeni olabileceği muhtemeldir ancak daha çok işle ilgili düzenlemelerden doğrudan etkilenen alt ölçeklerde farkın anlamlı olması bizce büyük oranda mevzuattaki belirsizlikten kaynaklanmaktadır. Mesleki sınırlar düzenlemeler işyeri koşulları gibi mevzuat düzenlemelerinin yapılmamış olması bir belirsizlik ve ne yapacağını bilmeme hali durumu yaratmaktadır. Belirsizliğin ciddi bir stres kaynağı olduğu bilinmektedir.

Yukarıda ki bulgular TC ve KKTC’li rehber öğretmenler arasında sosyal stres açısından bir fark olmadığını göstermektedir.

4.2.4. Çalıştıkları Kurum Değişkenine Göre Stres ile ilgili Bulgular ve Yorumu

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’ de Rehber öğretmenler ilkokullar, ortaokul, liseler ve psikolojik danışma ve rehberlik şubesinde çalışmaktadırlar. Bizde araştırmamıza bu dört grubu da dahil ettik. Ancak rehberlik araştırma ve ilkokullarda çalışanlar değerlendirmeye alınamayacak kadar küçük gruplar olduğundan değerlendirme dışı bırakılmış; ortaokul ve lise grupları değerlendirmeye alınmıştır.

Rehber öğretmenlerin stres kaynaklarının çalıştıkları kuruma göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakmak üzere tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Rehber öğretmenlerin çalıştıkları kuruma göre stres kaynaklarının puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo-7

Rehber Öğretmenlerin Çalıştıkları Kuruma Göre Stres Kaynaklarının Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

STRES KAYNAĞI		N	\bar{X}	Ss
Sosyal Stres	Ortaokul	20	33,3500	8,22880
	Lise	31	36,0323	11,10100
	Toplam	51	34,9804	10,07073
Kendini Yo- rumlama	Ortaokul	20	24,7500	7,30447
	Lise	31	26,0645	6,84561
	Toplam	51	25,5490	6,98660
İşle İlgili	Ortaokul	20	32,9000	8,81924
	Lise	31	33,0000	7,96660
	Toplam	51	32,9608	8,22426
Fiziksel Koşullar	Ortaokul	20	9,1000	3,83849
	Lise	31	9,7742	4,69546
	Toplam	51	9,5098	4,35143

Tablodan da görüldüğü gibi deneklerin stres kaynaklarının puanlarının değerlendirilmesinde çalıştıkları kuruma göre sosyal stres kaynağında ortaokulda çalışanların ortalaması 33,3500, lisede çalışanların 36,0323, kendini yorulama kaynağında ortaokuldakiler 24,7500, liselilerin 26,0645, işle ilgili kaynaktaki ortaokulda çalışanlarda 32,9000, liselerde çalışanlarda 33,0000. Fiziksel koşullarda ise ortaokulda çalışanlarda 9,1000, liselerde çalışanlarda 9,7742 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo-8
Rehber Öğretmenlerin Çalıştıkları Kuruma Göre Stres Kaynakları Puanlarının
Ortalamasına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

VARYANS KAYNAĞI		KT	SD	KO	F	ANLAMLI- LIK DÜZEYİ
Sosyal Stres	Gruplar Arası	87,463	1	87,463	,860	FARK AN- LAMLI p<.05
	Gruplar İçi	4983,518	49	101,704		
Kendini Yo- rumlama	Gruplar Arası	21,006	1	21,006	,425	FARK AN- LAMSIZ
	Gruplar İçi	2419,621	49	49,380		
	Toplam	2440,627	50			
İşle İlgili	Gruplar Arası	,122	1	,122	,002	FARK AN- LAMSIZ
	Gruplar İçi	3381,800	46	69,016		
	Toplam	3381,922	50			
Fiziksel Koşullar	Gruplar Arası	5,526	1	5,526	,288	FARK AN- LAMSIZ
	Gruplar İçi	941,219	49	19,209		
	Toplam	946,745	50			

Rehber öğretmenlerin çalıştıkları kurum değişkenine göre sosyal stres kaynağı alt ölçeği puanları arasındaki farka bakıldığında, lise ve ortaokulda çalışanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F(1, 65) = ,860, p<.05$). Lise de çalışanların Sosyal stres ile ilgili stres kaynakları puanları ortalaması ($\bar{X}=36,0323, SS=11,10100$) ortaokulda çalışanlara göre ($\bar{X}=33,3500, SS=8,22880$) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Bu farklılığın nedeni liselerde çalışan rehber öğretmenlerin çalıştıkları öğrenci yaş düzeyleri, idari farklılıklar ve çalışılan okulun sosyal algılamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Rehber öğretmenlerin çalıştıkları kurum değişkenine göre kendini yorumlama ($F(1,65=,425, p>,05)$) işle ilgili ($F(1,65=,002, p>,05)$), fiziksel koşullar ($F(1,65=,288, p>,05)$) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır

4.2.5.Çalıştıkları Kurumun Resmi-Özel Sektör Oluşu Değişkenine Göre Stres ile ilgili Bulgular ve Yorumu

Rehber öğretmenlerin stres kaynaklarının çalıştıkları kurumun resmi-özel sektör oluşuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakmak üzere tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Rehber öğretmenlerin çalıştıkları kurumun resmi-özel sektör oluşuna göre stres kaynaklarının puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 9'de verilmiştir.

Tablo-9

Rehber Öğretmenlerin Çalıştıkları Kurumun Resmi- Özel Sektör Oluşuna Göre Stres Kaynaklarının Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

STRES KAYNAĞI		N	\bar{X}	Ss
Sosyal Stres	Resmi	58	34,1897	11,20848
	Özel	9	38,3333	5,24404
	Toplam	67	34,7463	10,67047
Kendini Yorumlama	Resmi	58	24,6034	7,13022
	Özel	9	30,4444	7,68295
	Toplam	67	25,3881	7,42223
İşle İlgili	Resmi	58	31,6034	8,95787
	Özel	9	38,7778	6,74125
	Toplam	67	32,5672	8,99364
Fiziksel Koşullar	Resmi	58	9,2931	4,37701
	Özel	9	9,3333	3,93700
	Toplam	67	9,2985	4,29240

Tablodan da görüldüğü gibi deneklerin stres kaynaklarının puanlarının değer-

lendirilmesinde çalıştıkları kurumun resmi ve ya özel oluşuna göre sosyal stres kaynağında kamuda çalışanların ortalaması 34,1897, özelde çalışanların 38,3333 kendini yorulama kaynağında kamudakiler 24,6034, özel sektörde çalışanlar 30,4444, işle ilgili kaynağında kamuda çalışanlarda 31,6034, özel sektörde çalışanlarda 38,7778. Fiziksel koşullarda ise kamuda çalışanlarda 9,2931, özel sektörde çalışanlarda 9,3333 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo-10

Rehber Öğretmenlerin Çalıştıkları Kurumun Resmi- Özel Sektör Oluşuna Göre Stres Kaynakları Puanlarının Ortalamasına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

VARYANS KAYNAĞI		KT	SD	KO	F	ANLAMLI- LIK DÜZEYİ
Sosyal Stres	Gruplar Arası	133,773	1	133,773	1,178	FARK AN- LAMSIZ
	Gruplar İçi	7380,914	65	113,553		
	Toplam	7514,687	66			
Kendini Yo- rumlama	Gruplar Arası	265,809	1	265,809	5,127	FARK AN- LAMLI p<.05
	Gruplar İçi	3370,102	65	51,848		
	Toplam	3635,910	66			
İşle İlgili	Gruplar Arası	401,013	1	401,013	5,279	FARK AN- LAMLI p<.05
	Gruplar İçi	4937,435	65	75,361		
	Toplam	5338,448	66			
Fiziksel Koşullar	Gruplar Arası	,013	1	,013	,001	FARK AN- LAMSIZ
	Gruplar İçi	1216,017	65	18,708		
	Toplam	1216,030	66			

Rehber öğretmenlerin çalıştıkları kurumun resmi-özel sektör oluşu değişkenine göre sosyal stres ($F(1,65)=1,178, p>,05$), fiziksel koşullar ($F(1,65)=,001, p>,05$) pu-

anları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Rehber öğretmenlerin çalıştıkları kurumun resmi-özel sektör oluşu değişkenine göre kendini yorumlama alt ölçeği puanları arasındaki farka bakıldığında, resmi ve özel sektörde çalışanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($F(1, 65) = 5,127, p < .05$). Özel sektörde çalışanların kendini yorumlama ile ilgili stres kaynakları puanları ortalaması ($\bar{X} = 30,4444, SS = 7,68295$) kamu sektöründe çalışanlara göre ($\bar{X} = 24,6034, SS = 7,13022$) anlamlı şekilde daha yüksektir.

İşle ilgili alt ölçeğin puanları arasındaki farka bakıldığında resmi ve özel sektörde çalışanların arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($F(1,65) = 5,279, p < .05$). Özel sektörde çalışanların kendini yorumlama ile ilgili stres kaynakları puanları ortalaması ($\bar{X} = 38,7778, SS = 6,74125$) kamu sektöründe çalışanlara göre ($\bar{X} = 31,6034, SS = 8,95787$) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Görüldüğü üzere özel sektörde çalışan rehber öğretmenlerin kendini yorumlama ve işle ilgili stresleri daha yüksektir.

Bunun nedeninin özel sektörün çalışandan beklentileri, ondan çok yönlü yararlanma, maksimum faydayı sağlama, mesai saatlerinin fazlalığı, farklı görevler verilmesi (aynı zamanda felsefe grubu derslerine girmek gibi) gibi olduğu düşünülmektedir.

4.2.6. Yaş Değişkenine Göre Rehber Öğretmenlerin Stres Kaynaklarına İlişkin Bulgular

Rehber öğretmenlerin stres kaynaklarının yaşlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine bakmak üzere tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. 46 yaş ve üstü grubundaki kişi sayısının az olmasından dolayı 36-45 yaş grubuna eklenerek değerlendirilmeler yapılmıştır. Rehber öğretmenlerin yaşlarına göre stres kaynaklarının puanlarının ortalama ve standart sapmaları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo-11

Rehber Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Stres Kaynaklarının Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

STRES KAYNAĞI		N	\bar{X}	Ss
Sosyal Stres	21-30	32	35,8750	8,19422
	31-35	20	31,1500	10,51453
	36 ve üstü	15	37,1333	14,51042
	Toplam	67	34,7463	10,67047
Kendini Yo- rumlama	21-30	32	27,5938	7,34346
	31-35	20	22,9000	6,31539
	36 ve üstü	15	24,0000	8,00892
İşle İlgili	21-30	32	35,0313	7,87599
	31-35	20	28,8000	8,93603
	36 ve üstü	15	32,3333	10,06881
	Toplam	67	32,5672	8,99364
Fiziksel Koşullar	21-30	32	9,1873	3,41191
	31-35	20	9,3000	5,50693
	36 ve üstü	15	9,5333	4,45400
	Toplam	67	9,2985	4,29240

Varyansların homojenliği Levene testi ile incelendiğinde, anlamlılık düzeyleri, sosyal stres kısmı, kendini yorumlama kısmı, işle ilgili stres ve fiziksel koşullar için sırasıyla .193, .552, .280, ve .223, $p < ,05$ bulunmuş ve varyansların homojen olduğu görülmüştür.

Rehber öğretmenlerin yaş değişkenine göre, işle ilgili alt ölçeği puanları arasındaki farka bakıldığında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($F(2,64) = 3,154$, $p < ,05$).

Rehber öğretmenlerin yaş değişkenine göre sosyal stres ($F(2,64) = 1,728$, $p > ,05$) kendini yorumlama ($F(2,64) = 2,966$, $p > ,05$), fiziksel koşullar ($F(2,64) = 2,288$, $p > ,05$) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo-12
Rehber Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Stres Kaynakları Puanlarının Ortalama-
sına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

VARYANS KAYNAĞI		KT	SD	KO	F	ANLAMLI- LIK DÜZEYİ
Sosyal Stres	Gruplar Arası	384,903	2	192,452	1,728	FARK AN- LAMSIZ
	Gruplar İçi	7129,783	64	111,403		
	Toplam	7514,687	66			
Kendini Yo- rumlama	Gruplar Arası	308,392	2	154,196	2,966	FARK AN- LAMSIZ
	Gruplar İçi	3327,519	64	51,992		
İşle İlgili	Gruplar Arası	478,946	2	239,473	3,154	FARK AN- LAMLI p<.05
	Gruplar İçi	4859,502	64	75,930		
Fiziksel Koşullar	Gruplar Arası	1,222	2	,611	,032	FARK AN- LAMSIZ
	Gruplar İçi	1214,808	64	18,981		
	Toplam	1216,030	66			

Tablo-13

**Rehber Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Stres Kaynakları Puanlarının Ortalama-
sına Ait Tek Yönlü Varyans Analizinin Sonucunda Gruplar Arasındaki Farkın
Kaynağını Belirlemek İçin Yapılan Scheffé Testinin Sonuçları**

BAĞIMLI DEĞİŞKEN				Ortalamalar	Standart	
		(I) YAŞ	(II) Yaş	Farkı	Hata	P
Sosyal Stres	21-30	31-35		4,7250	3,00857	,298
		36 ve Üstü		-1,2583	3,30276	,930
	31-35	21-30		-4,7250	3,00857	,298
		36 ve Üstü		-5,9833	3,60514	,260
	36 ve Üstü	21-30		1,2583	3,30276	,930
		31-35		5,9833	3,60514	,260
Kendini Yo- rumlama	21-30	31-35		4,6938	2,05533	,082
		36 ve Üstü		3,5938	2,25631	,288
	31-35	21-30		-4,6938	2,05533	,082
		36 ve Üstü		-1,1000	2,46288	,905
	36 ve Üstü	21-30		-3,5938	2,25631	,288
		31-35		1,1000	2,46288	,905
İşle İlgili	21-30	31-35		6,2312	2,48381	,050 *
		36 ve Üstü		2,6979	2,72668	,615
	31-35	21-30		-6,2312	2,48381	,050
		36 ve Üstü		-3,5333	2,97632	,498
	36 ve Üstü	21-30		-2,6979	2,72668	,615
		31-35		3,5333	2,97632	,968
Fiziksel Koşullar	21-30	31-35		-,1125	1,24187	,996
		36 ve Üstü		-,3458	1,36330	,968
	31-35	21-30		,1125	1,24187	,996
		36 ve Üstü		-,2333	1,48812	,988
	36 ve Üstü	21-30		,3458	1,36330	,968
		31-35		,2333	1,48812	,988

Farkın kaynağını tespit etmek için Scheffe testi uygulanmıştır. Scheffe testi sonucunda işle ilgili stres kaynağında 21-30 yaş grubu ile 31-35 yaş grubu arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür.

4.3. REHBER ÖĞRETMENLERİN MESLEKİ YAŞANTILARINI OLUMSUZ ETKİLEYEN FAKTÖRLERE İLİŞKİN NİTEL BULGULAR.

Rehber öğretmenlere uygulanan bilgi formunun 7.maddesi karşılaştıkları güçlüklerle ilgili görüşlerini almak için konulmuştur. Yazılan güçlükler ve sorunlar araştırmacı tarafından 5 ana başlık altında toplanmıştır. Bunlar; öğrenci, idare, donanım, mevzuat, ve uzun çalışma saatleri şeklindedir.

Alanda karşılaşılan güçlüklerin, rehber öğretmenlerce belirtilme yoğunluklarına göre sıralanması aşağıda Tablo 14 'de verilmiştir.

Tablo-14

Rehber Öğretmenlerin Mesleki Yaşantılarını Olumsuz Etkileyen Faktörlere İlişkin Nitel Bulgular

Madde		f	%
1	Mevzuat	31	79
2	Donanım	18	46
3	Öğrenci	12	31
4	İdare	8	21
5	Uzun Çalışma Saatleri	1	3

Rehber öğretmenlerin belirttiği bu sorunlar stresi ortaya çıkaran en önemli üç etkenin; mevzuat (%79), donanım (%46) ve Öğrenci Sayısı (%31) olduğu görülmektedir.

Yaşantıları olumsuz olarak etkileyen dolayısı ile birinci sırada stres kaynağı

olarak mevzuatın belirtilmesi, rehber öğretmenlerin unvan, özlük hakları, rol ve sorumlulukları ile ilgili olmadığı yada yeterli olmadığı anlamına gelir ki bu da önemli bir stres kaynağı ve sonuçta verimliği engelleyici bir unsurdur.

İkinci en çok olumsuz olarak etkileyen faktör olarak da donanım olarak ifade edilen bir çalışma odasının olmaması olduğunda bile yetersiz tefrişat ve ilgili araç gereçlerin bulunmaması.(bilgisayar, internet erişimi, klima, telefon, fotokopi olanakları)

5. BÖLÜM

GENEL SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışmada rehber öğretmenlerin stres nedenleri ele alınmıştır. Bu araştırmada rehber öğretmenlerin algıladıkları stres kaynaklarının ne olduğu ve algılanan bu kaynakların cinsiyet, medeni durum, uyruk, kurum, kurumun resmi yada özel sektör oluşu ve yaş değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Rehber öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre; sosyal, işle ilgili ve fiziksel koşullar stres kaynakları açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak kadın rehber öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre kendini yorumlama ile ilgili stresinin erkek rehber öğretmenlerden daha fazla olduğu görülmüştür.

Medeni durumlarına göre stres kaynakları açısından anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Rehber öğretmenler uyruklarına göre karşılaştırıldıklarında; KKTC'li rehber öğretmenlerin kendini yorumlama, işle ilgili ve fiziksel koşullar ile ilgili stresinin TC'li rehber öğretmenlerden daha fazla olduğu, ancak sosyal stres açısından bir fark olmadığı görülmüştür.

Rehber öğretmenlerin çalıştıkları kurum değişkenine göre kendini yorumlama, işle ilgili ve fiziksel koşullar stres kaynakları açısından anlamlı bir fark görülmemiş, liselerde çalışan rehber öğretmenlerin sosyal stresinin ortaokulda çalışan rehber öğretmenler daha fazla olduğu görülmüştür.

Rehber öğretmenler çalıştıkları kurumun resmi-özel sektör oluşu değişkenine göre karşılaştırıldıklarında özel sektörde çalışan rehber öğretmenlerin kendini yorumlama ve işle ilgili stresleri kamu sektöründe çalışan rehber öğretmenlerden daha fazla olduğu bulunmuştur. Fiziksel koşullar ve sosyal stres açısından bir fark görülmemiştir.

Rehber öğretmenler yaş değişkenine göre karşılaştırıldıklarında sosyal stres, kendini yorumlama ve fiziksel koşullar stres kaynakları açısından anlamlı bir fark görülmemiştir. Ancak işle ilgili stresin farklı olduğu tespit edilmiş Scheffe testi sonucuna göre farkın kaynağının 21-30 ve 31-35 yaş grupları arasında olduğu görülmüştür.

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formunun 7. maddesindeki “mesleki çalışmalarınızı olumsuz etkileyen sorunlar nelerdir?” sorusuna verilen yanıtlara dayanarak, rehber öğretmenlerde stres ortaya çıkaran en önemli üç etkenin; mevzuat (%79), donanım (%46) ve öğrenci sayısı (%31) olduğu görülmüştür.

Araştırma sonuçlarına göre aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

- 1- Rehber öğretmenlerin yoğun stresle karşı karşıya kalmaları durumunda mesleklerinin gereğini yerine getiremeyecekleri düşünüldüğünde, rehber öğretmenlerin stres konusunda bilgilendirilerek, stres yaşadığı düşünülenlere acil yardımda bulunulmalıdır. İşe yeni başlayan rehber öğretmenin stres yaşamasını engellemek için çeşitli seminerlere katılması için teşvik edilebilir. Daha deneyimli rehber öğretmenlerin gözlemleri, süpervizyon sağlanması ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Şubesinde hazırlanacak konferans, toplantı ve yardımcı kaynaklar bu konuda etkili olabilir.
- 2- Psikolojik Danışma ve Rehberlik Şubesi'nin okul rehber öğretmenleriyle daha aktif iletişim ve işbirliği içinde olmaları gerekmektedir.
- 3- İlgili mevzuatın çağdaş örneklerle göre düzenlenerek tüzüğün ivedilikle çıkarılması gerekmektedir.
- 4- Yönetici ve öğretmenlerin rehberlik konularında hizmet içi kurslarla bilgilendirilmeleri gerekmektedir.
- 5- Rehber öğretmenlerin bilgi düzeylerinin artırılması için zaman zaman Milli Eğitim ve Kültür Bakanlığı'nın hizmet içi kurslarla desteklenmeleri gerekmektedir.
- 6- KKTC uyruklu rehber öğretmenlerin kendini yorumlama, işle ilgili ve fiziksel koşullar ile ilgili stresinin sebeplerini açıkça ortaya koyacak farklı nedenleri sorgulayacak araştırmalar yapılabilir.
- 7- Özel sektörde çalışan rehber öğretmenlerin kendini yorumlama ve işle ilgili streslerinin hangi kaynaklara dayandığını sorgulayan yeni araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Ajjan, A.L. İle Doğal Tıp Grubu Stres, Depresyon Anksiyete, Çev.Tanju Anapa, Epsilon Yay.,İstanbul 1997
- Aksu, M.B. Fırat Üniversitesi Akademik Personelin İş Stresi, Gerilim ve Başa Çıkma Düzeyleri, Eğitim Ve Bilim , Cilt:22, Sayı, 107
- Albercht, K. Gerilim ve Yönetici, İşletme Fakültesi Yayınları No:197, Vön Ajans, Baskı. 1. İstanbul 1998
- Arnold, H.J. Feldman, Daniel C. Organizatinol Beheviör. N.Y. Mc. Graw Hill Book, 1986,
- Artan. İ. Örgütsel Stres Kaynakları ve Çalışanlar Üzerine bir İnceleme, Basinsan Eğitim ve Kültür Yayınları. 10, İstanbul, 1986
- Arway,Morla J. Secondary Travmatic Stres Among Travma Counsellors: What Does The Research Say?, İternational-Journal-For-The-Advancement-Of-Counselling,Netherlands:Kluwer Academic, 2001 Dec; Vol 23 (4) :283-293
- Aslan, M. "Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları" (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya, 1995
- Baltaş & Baltaş. Stres Ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, 20. Baskı.2000
- Baysal, A.C. Çalışma Yaşamında İnsan, İşletme Fakültesi Yay., No:225, İstanbul. 1991
- Beer, T., A. Newman, J., E., Job Stres, Employce Health And Organizational Effectiveness: A Facet Analysis, Model And Littaure Rewiew, Personel Psychology, 1978
- Ben-Zur. H. Assocations Of Typ A Behavior With The Emational, Traits Of Anger And Curiosity School Of Social Work, The Ray D. Wolfc Centre For The Study Of Psychological, Stres, Üniversty Of Hafia, Hafia-İsrael, 2001

- Can, H., *Organizasyon Ve Yönetim*, Adım Yay., Ankara. 1992
- Candansayar, S. Sağduyu, A.. *Birinci Basamakta Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Tanı, Tedavi. Rehabilitasyon*. TC. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. 1. Bas. Ankara 1997
- Cüceloğlu. D. *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi. 9. Bas., 1999
- Davis, B.And Others, *Education, Management For The 1990's*, Logman Group Uk., Limt, Malasia
- Davis, B. Werter, W. *Personel Managemant And Human Resaources*, N.Y., Mc. Graw Hill Book, 1981
- Dökmen. Ü. *İletişim Çatışmaları ve Empati*, Sistem Yay., 9. Bas., İstanbul, 1998
- Ellison, L. *Managing Stres İn Schools*, 1991
- Enç, M. *Ruh Bilim Terimleri Sözlüğü*, Tdk. Yay., 2. Bas., Ankara, 1980
- Engin, C. "Doktor v Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması" VII. Ulusal Psikoloji Bilimsel Çalışmaları, (22-25 Eylül) H. Ü. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını. Ankara, 143-153. 1992
- Erdem, F. *Fiziksel Çevre Stresörleri ve İş Görenler Üzerine bir Uygulama*, MPM Yay.1992 Erkan. N. *Çalışma Hayatında Fizyolojik Stresler ve Ergonomi*, MPM Yay., Ankara, 1989
- Eren, E. *Yönetim Psikolojisi*, İşletme ve İktisadi Enstitüsü Yay., İstanbul. 1984
- Ertekin. Y. *Stres ve Yönetim*, Todaie Ankara, 1993
- Ertekin, Y. *Örgüt ve Stres Üzerine Düşünceler*, Todaie Yay., Ankara, 1996
- Fontana, R. *Managing Stres*, Bps, 1993
- Geçtan, E. *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, Mayat Matbacılık, 1984

- Goleman, D. *Duygusal Zeka*, Çev.- Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yay., 16 Bas., İstanbul, 2000
- Gökçakan, Z. *Rehber Öğretmenlerde Tükenmişlik*, Rize Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yay., 1 Bas., Rize
- Graham, H. *Stresi Kendi Yararınıza Kullanın*, Çev: Murat Sağlam, Türkan Tezcan, Alfa Basım, Yayın, Dağıtım, İstanbul, 1999
- Heater, R., S. *Stres Causes, Consequences And Coping, Strategies, Stress Management*. July-August, 1982
- Herbert, G. *Personel Human Resorce Management*, Jonh, A., Fossum, Lee, D., R., R., Donely & Sons Co., Usa, 1989 t
- Kağıtçıbaşı, Ç. *Yeni İnsan Ve İnsanlar*, Evrim Yay., 10. Bas., İstanbul, 1999, S. 315
- Kalish, R., A. *The Psychology Of Human Behavior. School Of Public Health Universty Of California At Los Angles Words Worth Publishing Company Inc.* 1970
- Köknel, Ö. *Zorlanan İnsan İstanbul*, Altın Kitaplar Yayınevi, 1987, 2. Bas., 210
- Lazarus, R.S. Ve Diğerleri. *Appraisal Coping Health Status And Psychological Symplomps*. Journal And Social **Psychology**, So 1986
- Lelord, F. Ve André, C. *Zor Kişiliklerle Yaşamak*, Çev. Rifat Madenci, İletişim Yay., İstanbul 1996
- Littauer, F. *Depresyonu Yenmek* Çev: Demet Dizinim, **İstanbul**, Sistem Yay., 1997
- Loehr, J. *Stres Altında Başarılı Olmak* Çev: Tuncer Büyükonat, İstanbul, Beyaz Yay., 1998
- Loehr, J. *Stres Altında Başarılı Olmak* Çev: Tuncer Büyükonat, İstanbul, Yay., 1999
- Luthans, F. *Organizational Behavior*. 6th dition, New York: Mc Graw Hill, 1992
- Makin, H. Peter, L.. *Pozitif Stres Yönetimi* Çev: Aysun Arslan, İstanbul, Rota Yay., 1995

- Mitchel, T. Larson, R., *Peoplc İn Organizations*. Mc. Graw-Hill Book, 1987. Comp 191
- Morgan, G. *İşte ve Yaşamda Stresi Yenme Yolları* Çev: Şebnem Çağla, İstanbul, Ruh Bilim Yay., 1993
- O'halloran & Teresa, M., Linton Jeremy, M.. *Stress On The Jop :Self-Care - Resources For Counsellor*. Journal Of Mental-Healt-Counselling, 2000, Oct: Vol 22(4)
- Ögel, K. Tamar, D., Kiralı, A. *Alkol Ve Madde Kullanımı Bozuklukları*, El Kitabı. Ankara 1998
- Özden, M. *Çalışan Kişilerde Sağlığın İyileştirilmesi*. İsgüm Bülteni, Ankara, 1981
- Özer, H. Ekinci, M., Bağ, B., Kırkpınar, İ. *Hemşirelerde Tükenmişlik Düzeyinin İncelenmesi*. Psikiyatri Derneği Erzurum Şubesi Yayınları, İstanbul, 1997
- Paksoy, M., *İşletmelerde Stres. A Ve B Tipi Davranış (Kişilik) İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, İstanbul
- Paksoy, Z. *"Rehber ve Psikolojik Danışmanlarda Stres Kaynaklarının İncelenmesi"* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2003
- Pehlivan, L *Yönetimde Stres Kaynakları*. Personel Geliştirme Merkezi, Ankara, No: 16, 1995
- Robins, S. P. *Organizational Behavior. Concepts Controversies And Applications*, Prenstience Hail, Usa 1991
- Rowshan. A., *Stres Yönelimi*. Çev: Şahin Cüceloğlu, Sistem Yay., İstanbul, 1998
- Sabuncuoğlu Ve Tüz. *Örgütsel Psikoloji*. Ezgi Yayınevi, Bursa, 1995
- Selye, H. *Stres Without Distress*, Philadelphia, Nevvyork, J.B., Lippiacott Co 1974
- Selye, H. *Stres Withouts Distress*, Teach Your Self Boks, 1977
- Songar, A. *Temel Psikiatri* Minnetoğlu Yay., İstanbul 1981

Sowa, Claudia. J. And Othes. *Occupational Stres With In The Councelling Profession. mplications For Counselor Training, Counsellor Education And Supervision.*V 34, Seb.1994 Issn: 0011-0035

Şahin, H.N. *Stres Nedir Ne Değildir? Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım.* Türk Psikologlar Derneği Yay., 1994

Şahin, N.H. *İş Yerinizdeki Kronik Stres Kaynakları,Stresle Başaçıkma Olumlu Bir Yaklaşım,*Türk Psikologlar Derneği Yay. 1996

Zoraoğlu; R. *"Öğretmenlerin Mesleki Stres Kaynakları Ve Stresin Örgütsel Doğurguları"* (Yayımlanmış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1998

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

EK-2. Stres Kaynağı Ölçeği

Ek-3. KKTC Milli Eğitim Ve Kültür Bakanlığı İlköğretim Dairesi Müdürlüğünün Araştırmanın yapılmasına ilişkin izin onayı.

Ek-4. Milli Eğitim Ve Kültür Bakanlığı Genel Ortaöğretim Dairesi Müdürlüğünün Araştırmanın yapılmasına ilişkin izin onayı.

Ek-5. Milli Eğitim Ve Kültür Bakanlığı Mesleki Teknik Öğretim Dairesi Müdürlüğünün Araştırmanın yapılmasına ilişkin izin onayı.

EK- 1
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

AÇIKLAMA: Sayın rehber öğretmen, elinizdeki anket sosyoekonomik ve kişisel kimliğinizle ilgili bilgileri belirlemeye yönelik bir araştırmanın temel aracıdır.

Elde edilecek temel bilgiler, üzerinde çalışmakta olduğumuz bir araştırmanın esasını oluşturacaktır.

Bu ankette sizin isminizi belirtmeniz istenmemektedir. Bu nedenle anketi yanıtlarken lütfen açık olunuz.

Bizim için bu görüşleriniz önemlidir. Katıldığınız ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

1. Yaşınız. () 21-30 () 31-35 () 36-45 () 46 ve üstü
2. Cinsiyetiniz. () K () E
3. Uyuşunuz. () KKTC () TC
4. Medeni durumunuz.
 () Bekar () Evli () Boşanmış
5. Çalışmakta olduğunuz kurumu belirtiniz.
 () RAM () İlkokul () Ortaokul () Lise
6. Kurumunuz. () Resmi () Özel
7. Mesleki çalışmanızda sizi olumsuz etkileyen sorunlar nelerdir, aşağıya belirtiniz.

EK- 2

BALTAŞ STRES KAYNAĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki durumlar, stres verici günlük durumlardır. Her birini okuyarak kendinize uygun durumları satırın soluna işaretleyiniz. Sonra işaretlenmiş durumlara dönerek sizin için bunlar hangi sıklıkta oluyorsa o sıklığın numarasını daire içine alınız.

Aşağıdaki ifadelerin yanında parantez içinde bulunan semboller vericilerin tümünü belirtmektedir. F (Fizik çevre stres vericileri), S (Sosyal stres vericileri), İ (İş hayatındaki stres vericileri) ve KY (Kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stres vericiler). Sıklık derecelerinin açıklanması: 1= Asla, 2= Seyrek olarak, 3= Bazen, 4= Sık sık, 5= Her zaman.

1. Yabancılarla karşılaşmaktan rahatsız olurum. (S)/ (KY)
1 2 3 4 5
2. Bir grup önünde konuşurken rahatsız olurum. (KY)
1 2 3 4 5
3. İstediklerimi yapıp yapamayacağım konusunda kuşku duyarım. (KY)
1 2 3 4 5
4. Birlikte çalıştığım insanların yaptığım iş konusunda fikirleri yok. (İ)
1 2 3 4 5
5. Amirlerimle görüş ayrılıklarım var. (İ)/ (S)
1 2 3 4 5
6. İşte zamanımı alanlar birbiri ile çatışanlardır. (İ)
1 2 3 4 5
7. "Yöneticilik" konusunda kendime güveniyorum. (İ)
1 2 3 4 5
8. "Yönetim"işim arasında yeni taleplerde bulunarak beni engeller. (İ)
1 2 3 4 5
9. Çalışmam gerekenlerle benim bölüm arasında çatışma var.(İ)
1 2 3 4 5

10. Sadece yaptığım iş yetersiz olduğu zaman beni hatırlar.(S)
1 2 3 4 5
11. Beni etkileyecek olan kararlar veya değişiklikler, bilgim olmadan veya sorulmadan yapılır.(İ)
1 2 3 4 5
12. Yapılacak çok işim var ve az zamanım var.(KY)
1 2 3 4 5
13. İşimde yaptıklarımın daha fazla niteliklerim olduğunu düşünüyorum.(KY)
1 2 3 4 5
14. Şu sırada yapmakta olduğum iş için yetersiz olduğumu hissediyorum.(KY)
1 2 3 4 5
15. Yakın olarak çalıştığım mesai arkadaşlarım, benden daha farklı alanlarda eğitim yapmışlar. (İ)
1 2 3 4 5
16. İşimi yapabilmem için başka bölümlere de gitmem gerekir.(İ)
1 2 3 4 5
17. İş yerimdeki insanlarla veya ailemle olan çatışmalarımı çözümleyemem.(İ)/(S)
1 2 3 4 5
18. Diğer bölümlerle olan çatışmalarımı çözümleyemem.(İ)
1 2 3 4 5
19. Birlikte çalıştığım insanlardan çok az kişisel destek alırım.(S)
1 2 3 4 5
20. Bir plan üzerinde çalışmak yerine vaktimi onunla ilgili güçlükleri yenmek için harcıyorum. (İ)
1 2 3 4 5
21. Fazla mesailer ve hafta sonunu da içine alan iş kollarım sebebiyle ailemin baskısını hissediyorum.(S)
1 2 3 4 5
22. Kendi kendime zaman sınırlamaları koyarım.(KY)
1 2 3 4 5

23. Daha alt dercedeki kişilere(veya çocuklara) olumsuz bir şey söylemem zor olur(S)
1 2 3 4 5
24. Saldırgan kişilerle başa çıkmaktan güçlük çekerim. (S)
1 2 3 4 5
25. Pasif kişilerle iş yapmakta güçlük çekerim. (S)
1 2 3 4 5
26. Birbirleriyle çakışan sorumluluklar beni güç durumda bırakır. (İ)
1 2 3 4 5
27. Yaşıtlarım arasındaki bir çatışmada hakemlik yapmaktan rahatsız olurum.(S)
1 2 3 4 5
28. Benden küçükler (veya çocuklar) arasındaki bir çatışmada hakemlik yapmaktan rahatsız olurum.(S)
1 2 3 4 5
29. Yaşıtlarımla çatışmaya girmekten kaçınırım. (S)
1 2 3 4 5
30. Amirlerimle çatışmaya girmekten kaçınırım. (S)
1 2 3 4 5
31. Astarımla çatışmaya girmekten kaçınırım. (S)
1 2 3 4 5
32. Karmaşık işler canımı sıkar. (İ)
1 2 3 4 5
33. Kişisel ihtiyaçlarım işyerimle çatışma halindedir. (İ)/(KY)
1 2 3 4 5
34. Gürültülü çevrem beni rahatsız ediyor. (FÇ)
1 2 3 4 5
35. Bir iş üzerinde dikkatimi toplamakta güçlük çekiyorum. (FÇ)
1 2 3 4 5
36. Eşimin benden bir çok istekleri var.(S)
1 2 3 4 5

37. Ebeveynimin sağlığı ile ilgilenmem gerekir. (S)
1 2 3 4 5
38. Çocuklarımla iletişime girmekte güçlük çekiyorum. (S)
1 2 3 4 5
39. Hissettiklerimi söylemekte güçlük çekiyorum. (KY)
1 2 3 4 5
40. Çalıştığım yerde çok sigara içiliyor. (FÇ)
1 2 3 4 5
41. Çalıştığım yerdeki koku beni rahatsız ediyor. (FÇ)
1 2 3 4 5
42. Oldukça gürültülü bir yerde çalışıyorum. (FÇ)
1 2 3 4 5
43. Oturduğum yerde çevre kirliliğinden şikayetçiyim. (İ)/(FÇ)
1 2 3 4 5

EK-3



71

KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
MİLLİ EĞİTİM VE KÜLTÜR BAKANLIĞI
İLKÖĞRETİM DAİRESİ MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı: 35/2005/1-B

Lefkoşa

18.4.2005

Sn. Mehmet Ali Bulut'un
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırma Şubesi
Lefkoşa.

“Rehber ve Psikolojik Danışmanlarda Stres Kaynaklarının İncelenmesi” konulu anket soruları Talim ve Terbiye Dairesi Müdürlüğü tarafından incelenmiş ve uygulanmasında bir sakınca görülmemiştir.

Anketi uygulamadan önce ilgili okul müdürlükleri ile temas kurulması ve uygulama tamamlandıktan sonra da anket sonuçlarının Müdürlüğümüze ve Talim ve Terbiye Dairesi Müdürlüğü'ne iletilmesi hususunda bilgilerinizi saygı ile rica ederim.


Hatice Düzgün
Müdür

HO/BD

Tel (90) (392) 228 3136 - 228 6893
Fax (90) (392) 228 7158
E-mail meb@mebnet.net

Lefkoşa-KKTC



EK-4

72

**KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
MİLLİ EĞİTİM VE KÜLTÜR BAKANLIĞI
GENEL ORTAÖĞRETİM DAİRESİ MÜDÜRLÜĞÜ**

Sayı: G.O.Ö.D 35/2005

18.04.2005

**n. Mehmet Ali Bulut,
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırma Şubesi
Lefkoşa.**

Başvurunuz Talim ve Terbiye Dairesi tarafından incelenmiş olup Bakanlığımıza bağlı tüm resmi ve özel okullarda görev yapan rehber öğretmenlere yönelik hazırlanan "Rehber ve Psikolojik Danışmanlarda Stres Kaynaklarının İncelenmesi" konulu anket sorularının uygulanması uygun görülmüştür.

Ancak anketi uygulamadan önce, anketin uygulanacağı okulun bağlı bulunduğu Müdürlükle iletişimde bulunulup, anketin ne zaman uygulanacağını birlikte saptanması gerekmektedir.

Anketi uyguladıktan sonra ise sonuçlarının Talim ve Terbiye Dairesi Müdürlüğü'ne ulaştırılması gerektiğini bilgilerinize saygı ile rica ederim.

**Yeter ARSLAN
Müdür**

DA/PC

el (90) (392) 228 3136 – 228 8187
ax (90) (392) 227 8639
-mail meb@mebnet.net

Lefkoşa-KIBRIS

EK-5



73

**KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
MİLLİ EĞİTİM VE KÜLTÜR BAKANLIĞI
MESLEKİ TEKNİK ÖĞRETİM DAİRESİ MÜDÜRLÜĞÜ**

Sayı: MTÖ.0.00-13-05/ 281

18 Nisan 2005

**Tüm Meslek Lisesi ve Pratik Sanat Okulu
Müdürlüklerine,**

Okulunuz Rehber Öğretmenlerine yönelik olarak “**Rehber ve Psikolojik Danışmanlarda Stres Kaynaklarının İncelenmesi**” konulu anket uygulaması istemi ile başvuruda bulunan **Mehmet Ali Bulut**'un başvurusu Talim ve Terbiye Dairesi'ncc değerlendirilmiştir.

Adı edilenin istemi uygun görülmüş olup, okulunuza bu konuda yapılacak başvuruda görevlilere gereken kolaylığın gösterilmesini ve gereğini saygı ile rica ederim.

Taner Akcan
Müdür a

MT/NK

Tel (90) (392) 228 3136 – 22 82257
Fax (90) (392) 227 8727
E-mail meb@mebnet.net

Lefkoşa-KIBRIS