

**T. C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI
SINIF ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**İLKÖĞRETİM OKUL MÜDÜRLERİNİN STRES
YARATAN YAŞAM OLAYLARI VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA TARZLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE
İNCELENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Selviye İMAMOĞLU

BURSA 2009

**T. C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İLKÖĞRETİM ANABİLİM DALI
SINIF ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**İLKÖĞRETİM OKUL MÜDÜRLERİNİN STRES
YARATAN YAŞAM OLAYLARI VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA TARZLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE
İNCELENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Selviye İMAMOĞLU

**Danışman
Doç. Dr. Aynur OKSAL**

BURSA 2009

TEZ ONAY SAYFASI

T. C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlköğretim Anabilim Dalı, Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı'nda 700634010 numaralı Selviye İMAMOĞLU'nun hazırladığı "İLKÖĞRETİM OKUL MÜDÜRLERİNİN STRES YARATAN YAŞAM OLAYLARI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA" konulu Yüksek Lisans Tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 04/11/ 2009 günü 15:00 – 17:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.



Doç. Dr. Aynur OKSAL
Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı



Prof. Dr. Asude BİLGİN
Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Yrd. Doç. Dr. Rüçhan ÖZKILIÇ
Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi



04/11/2009

ÖZET

Yazar : Selviye İMAMOĞLU
Üniversite : Uludağ Üniversitesi
Anabilim Dalı : İlköğretim
Bilim Dalı : Sınıf Öğretmenliği
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı : XV + 171
Mezuniyet Tarihi : /.... / 2009
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Aynur OKSAL

İLKÖĞRETİM OKUL MÜDÜRLERİNİN STRES YARATAN YAŞAM OLAYLARI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

Bu çalışmanın genel amacı, ilköğretim okul müdürlerinde stres yaratan yaşam olayları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri çeşitli değişkenlere göre incelemektir. Bu amaca ulaşabilmek için resmi ilköğretim okullarında görevli okul müdürlerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve stresli yaşam olayları konusunda literatür taraması yapılmıştır.

Araştırmanın örneklemini, 2008-2009 öğretim yılında Afyonkarahisar ili ve 14 ilçesinde görev yapan 252 ilköğretim okul müdürü oluşturmaktadır. Araştırmada, Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkiye uyarlaması yapılan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Rahe ve Holmes tarafından (1962) geliştirilen “Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 13.0 Paket Programı kullanılmıştır. Araştırmanın verileri, yüzdeler, tek yönlü varyans analizi, “t” testi ve korelasyon analizi ile çözümlenmiştir.

Araştırmanın sonucunda, örnekleme giren müdürlerde başa çıkma tarzlarının, branş, yaş, görev yeri ve lisansüstü eğitim değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Stresle başa çıkma tarzı olarak birinci sırada, “Kendine Güvenli Yaklaşım” tarzı ($X = 3.13$) bulunmuştur. Müdürlerde, stres yaratan yaşam olayları toplam puan ortalaması 190.00 olduğu saptanmıştır.

Düşük düzeyde strese sahip okul müdürleri, stres yaratan yaşam olayları ile stresle başa çıkma tarzlarından “Çaresiz Yaklaşım”, “Kendine Güvenli Yaklaşım” “Çaresiz Yaklaşım”, “Boyun Eğici Yaklaşım” ve “Sosyal Desteğe Başvurma” arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Yüksek düzeyde strese sahip olan müdürlerde, stres yaratan yaşam olayları ile stresle başa çıkma tarzlarından “Kendine Güvenli Yaklaşım”, “Boyun Eğici Yaklaşım” ve “Çaresiz Yaklaşım” arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Stres, Stresle Başa Çıkma, Stres Yaratan Yaşam Olayları, İlköğretim Okul Müdürleri

ABSTRACT

Author : Selviye İMAMOĞLU
University : Uludag University
Main Field : Primary School Discipline
Field : Classroom Teaching
Quality of the thesis : High Licence
Number of pages : XV + 171
Date of graduation : / / 2009
Advisor of the thesis : Assist. Prof. Aynur OKSAL

THE RESEARCH INTENDED FOR THE RELATIONSHIP OF LIFE EVENTS CAUSING STRESS PRIMARY SCHOOLS' ADMINISTRATORS AND THEIR WAYS OF COPING WITH THEM WITH VARIOUS VARIABLES

The general purpose of this study is to determine relationships according to various variables the primary school administrators and their way of coping styles and life events. To reach this purpose, a literature survey has been made about the methods of coping with stress and life events of school administrators.

The sample chosen for the research comprises 252 the primary school administrators who working in Afyonkarahisar city and 14 district area during the 2008-2009 academic year. In this study Coping styles have been measured by The Coping Styles Inventory which was adopted to Turkish by Şahin and Durak (1995) , "Life Events Scale" which was developed by Holmes and Rahe (1962) and the "Personal Information Form" which was developed by the researcher is used.

Statistical Package for the Social Sciences 13.0 software was practiced for the statistical analysis. Research data were analyzed by using percentages, one way anovova analysis, "t" test and Correlation analysis. The results of the study indicate that the the way of coping styles of the primary school administrators' that were sampled showed significant differences according to branch, age ,postgraduate and working area variable .“Self-confident Approaching” ranked first ($X = 3.13$) as stress management style. The total average point of the life events generating stress was found to be 190.00 points.

The primary school administrators who had low levels of stres, relationship was found between life events and stress management sub scales “helpless” ,“self-confident approach”, “Submissive Approach”, and “Seeking Social Support”.

The primary school administrators who had high levels of stress, relationships was found between life events and stress management sub scales “Self-Confident”, “Helpless Approach and “Submissive”.

Keywords: Stress, Coping With Stress, Life Events, Primary School Administrators

ÖNSÖZ

İnsanoğlu; yaşamında birçok zorluk, istenmeyen durum ve sıkıntılarla karşılaşmaktadır. Bunlar duruma göre içsel ve çevresel faktörlere bağlı olabilmektedir. Kişi bu olayların üstesinden gelmek için çeşitli başa çıkma çabaları göstermektedir. Bu olaylar günlük yaşantıda ya da iş yaşamında her an karşımıza çıkması muhtemel olaylardır. İşte, kişinin uyumunu bozan, gücünü azaltan ve zorlayıcı olarak değerlendirilen, kişi ve çevre arasındaki etkileşim sonucu oluşan bu durum ve olaylar “stres” olarak tanımlanmaktadır.

Okullar toplumumuzun en stresli ekolojisidir (Pehlivan 2000). Müdürler, bu ekolojinin en önemli yapıtaşlarından biridir. Müdürler, Milli Eğitim ile öğretmenler, öğretmenler ile öğrenciler ve öğretmenler ile veli arasında adeta köprü görevindedir. Çalışma ortamında meydana gelebilecek bütün aksaklıklar okul müdürüne başvurularak giderilmeye çalışılır. Bu durumda da müdürlerin günümüzde en çok kullanılan kelime yani “stres” ile karşılaşması kaçınılmaz olur. Bu çalışmada, stresli yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzları müdürlerin gözüyle aktarılmaya çalışılmıştır. Literatüre stresli yaşam olayları ve başa çıkma ile ilgili bir çalışma yapma ve bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda gerek örgütsel gerekse uygulama alanına yönelik yeni bir şeyler ortaya koyabilme bu çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Bu araştırmada, ilköğretim okullarındaki müdürlerin stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzları incelenerek çeşitli faktörler açısından değerlendirilmiştir.

Çalışmamın literatüre kazandırılmasında bana büyük emeği geçen, değerli fikir ve önerileriyle araştırmamın biçimlenmesini sağlayan ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli danışmanım Sayın Doç.Dr. Aynur OKSAL'a minnettarlığımı bildiririm. Çalışmamda manevi destek aldığım Sayın Prof.Dr. Murat ALTUN'a, Sayın Prof.Dr. Asude BİLGİN'e ve Sayın Yrd.Doç.Dr. Rüçhan ÖZKILIÇ'a da teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, Eğitim Fakültesi bana emeği geçen tüm hocalarıma ve Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün değerli çalışanlarına teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisansın bana kazandırdığı dostluk, azim ve iyilik kelimelerinin sahibi sevgili arkadaşım Aslıhan YILMAZ'a, yüksek lisans eğitimimiz süresince sevinçleri, üzüntüleri ve zorlukları birlikte göğüs germeye çalıştığımız değerli kuzenim Kerime ÖZGÜR ve değerli arkadaşım Gökçen YAZANOĞLU'na, sevgisini ve desteğini ve yardımlarını her daim hissettiğim sevgili can dostum Nevin HÜRDOĞAN'a, uzaktayken bile yanımda olduğunu hissettiren değerli arkadaşım Aylin KAYA'ya ve değerli fikirleri, yardımları ve yol göstericiliği ile desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli arkadaşım Hakan GENÇER'e teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca bu çalışmayı yaptığım süre içinde büyük emekleri bulunan Afyonkarahisar İl Milli Eğitim Müdürü Sn. Hidayet YILDIRIM'a, İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı Sn.Emin EKİCİ'ye, İl Milli Eğitim Şube Müdürü Sn. Abdullah DEMİR'e, İl Milli Eğitim İsis Yöneticisi Sn.Mehmet KARADİREK'e, İhsaniye İlçe Milli Eğitim Müdürü Sn. Mustafa AYDIN'a, görev yapmakta olduğum Ayazın İlköğretim Okulu Müdürü Sn. Ethem ŞAHİN'e ve bu çalışmanın yapı taşını oluşturan değerli Okul Müdürlerimize teşekkürü bir borç bilirim.

Huzurlarınızda teşekkürlerin en güzelini bana hayatım boyunca daima destek olan, beni yetiştiren ve bu günlere getiren canım annem Gülbahar İMAMOĞLU'na, canım babam Hasan İMAMOĞLU'na, biricik ablam Selime ŞENDERE'ye, yaşama sevincim yeğenim Ege ŞENDERE'ye, değerli eniştem Gürkan ŞENDERE'ye ve hayat felsefesi, kişiliği ve sonsuz yardımları ile hayatımın anlamına anlam katan değerli dostum İlke DURAK'a sunarım.

İyi ki varsınız...

Bursa 2009

Selviye İMAMOĞLU

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	III
ABSTRACT.....	IV
ÖNSÖZ	V
İÇİNDEKİLER	VII
KISALTMALAR	XI
TABLolar	XII
ŞEKİLLER.....	XV
GRAFİKLER	XV
BÖLÜM I.....	1

BÖLÜM I

1.GİRİŞ	1
1.1. KURAMSAL AÇIKLAMALAR	2
1.1.1.Stres Kavramı	2
1.1.1.1.Stres Tanımları.....	3
1.1.1.2.Stres Yaratan Olaylar ve Özellikleri	9
1.1.2. Stres ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Kuramsal Çalışmalar.....	10
1.1.2.1.Stres ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Biyolojik Bakış Açısı	10
1.1.2.1.1.Selye'nin Genel Uyum Sendromu	10
1.1.2.1.2.Canon'un Savaş-Kaç Modeli	13
1.1.2.1.3.Genetik-Yapısal Kuramlar	14
1.1.2.1.4.Kalıtım-Çevre Etkileşimi Modeli	14
1.1.2.2.Stres ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Psikolojik Kuramlar	14
1.1.2.2.1.Psikodinamik Kuram	15
1.1.2.2.2.Öğrenme Modeli	15
1.1.2.2.3.Bilişsel – Etkileşimsel Model	16
1.1.2.2.4.Stresi Açıklayan Sosyal -Çatışma Modeli	17
1.1.2.3.Stres ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Sistem Yaklaşımları	18
1.1.2.3.1.Psikosomatik Kuram.....	18
1.1.2.3.2.Canlı Sistemler Yaklaşımı	18

1.1.3. Stres Belirtileri	19
1.1.3.1.Fiziksel Belirtiler	20
1.1.3.2.Duygusal Belirtiler.....	21
1.1.3.3.Zihinsel Belirtiler	22
1.1.3.4.Sosyal Belirtiler	22
1.1.4. Stres Kaynakları.....	23
1.1.4.1.Bireysel Stres Kaynakları	24
1.1.4.2.Örgütsel Stres Kaynakları	25
1.1.4.2.1.Görev Yapısına İlişkin Stres Kaynakları	27
1.1.4.2.2.Rol Yapısına İlişkin Stres Kaynakları	28
1.1.4.3.Örgüt Dışı Stres Kaynakları.....	29
1.1.5. Örgütsel Stres (İş Stresi).....	30
1.1.6. Stresin Bireysel ve Örgütsel Sonuçları	33
1.1.6.1. Stresin Bireysel Sonuçları.....	34
1.1.6.2. Stresin Örgütsel Sonuçları	34
1.1.7. Stresle Başa Çıkma (Stres Yönetimi)	35
1.1.7.1. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri.....	37
1.1.7.1.1. Duygu Merkezli Başa Çıkma.....	38
1.1.7.1.2. Problem Merkezli Başa Çıkma	38
1.1.7.2. Stresle Başa Çıkma Stratejileri	39
1.1.7.2.1. Stresle Başa Çıkmada Bireysel Stratejiler	40
1.1.7.2.2. Stresle Başa Çıkmada Örgütsel Stratejiler.....	42
1.1.7.3.Stres Yönetiminde DKBY (Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet) Modeli.....	44
1.1.8. Okul Müdürü.....	47
1.1.8.1. Okul Müdürlerinin Görev, Yetki ve Sorumlulukları	48
1.1.8.2. Okul Müdürlerinin Yetiştirilmesi	51
1.1.8.3.Okul Müdürlerinin Atanması.....	51
1.1.8.4.Okul Müdürlerinin Örgüt Kültüründeki Önemi.....	52
1.1.8.5.Yöneticilerin Sahip Olduğu Stres ve Etkileri	53
1.1.8.6.Okul Müdürünün Yetki Yapısına İlişkin Stres Kaynakları	53
1.2. Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar.....	54
1.2.1. Konuyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	54
1.2.2. Konuyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	56

1.3. Problem.....	64
1.4. Araştırmanın Amacı	66
1.5. Araştırmanın Önemi	68
1.6. Varsayımlar	69
1.7. Sınırlılıklar.....	69
1.8. Tanımlar	70

BÖLÜM II

2.YÖNTEM	71
2.1. Araştırmanın Modeli.....	71
2.2. Çalışma Evreni ve Örneklem.....	72
2.2.1. Örneklemi Oluşturan Müdürlerin Demografik Özellikleri.....	73
2.3. Veri Toplama Araçları	77
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	77
2.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	78
2.3.2.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri	79
2.3.2.1.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin Geçerlilik Hesaplama Aşaması.....	81
2.3.2.1.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin Güvenirlik Hesaplama Aşaması.....	87
2.3.3. Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi (SYOL).....	88
2.4. Verilerin Toplanması	91
2.5. Verilerin Analizi Ve Yorumlanması.....	91

BÖLÜM III

3. BULGULAR VE YORUM.....	93
3.1.Stresle Başa Çıkma Tarzına İlişkin Bulgu Ve Yorumlar.....	93
3.2.Yaşam Olayları Listesi'ne İlişkin Bulgu ve Yorumlar	94
3.3.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile Yaşam Olayları Listesi'ne İlişkin Bulgu ve Yorumlar	95
3.4.Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar.....	98
3.5.Yaş Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar	100
3.6.Mezun Olunan Okul Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar	104

3.7. Branş Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar	109
3.8. Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdem Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar	113
3.9. Müdürlük Statüsündeki Kıdem Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar ..	117
3.10. Görev Yeri Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar	121
3.11. Lisansüstü Eğitim Değişkenine İlişkin Bulgu Ve Yorumlar	125
3.12. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar.....	127

BÖLÜM IV

4.SONUÇ VE TARTIŞMA	130
4.1. Sonuçlar	130
4.2. Öneriler.....	140
4.2.1.Uygulamacılar için Öneriler	140
4.2.2.Araştırmacılar İçin Öneriler.....	142

KAYNAKÇA.....	143
----------------------	------------

EKLER	159
Ek 1. Araştırma İzni.....	160
Ek 2. İlköğretim Okul Müdürlerinin Kişisel Bilgi Formu,	162
Ek 3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)	163
Ek 4. Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi (SYOL)	164
Ek 5. Araştırmaya Dâhil Edilen Okulların Listesi	165

ÖZGEÇMİŞ	171
-----------------------	------------

KISALTMALAR

Kısaltma	Bibliyografik Bilgi
Akt.	:Aktaran
c.	:Cilt
vb.	:Ve benzeri
vol.	:Volume
no.	:Numara
pp.	:Page to page
s.	:Sayfa
ss.	:Sayfadan sayfaya
sy.	:Sayı
çev.	:Çeviren
bkz	: Bakınız
Ss	: Standart Sapma
\bar{X}	: Puan Ortalaması
SBTÖ	:Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
SYOL	: Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi
SP	:Stres Puanı

TABLÖLAR

Tablo 1. Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Cinsiyete Göre Dağılımı	73
Tablo 2 . Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Görev Yerine Göre Dağılımı	73
Tablo 3. Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Yaşa Göre Dağılımı	74
Tablo 4. Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Mezun Olunan Okula Göre Dağılımı	74
Tablo 5. Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Branşa Göre Dağılımı	75
Tablo 6. Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdemlerine Göre Dağılımı	75
Tablo 7. Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Müdürlük Statüsündeki Kıdemlerine Göre Dağılımı	76
Tablo 8. Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Lisansüstü Eğitimlerine Göre Dağılımı	76
Tablo 9. Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımı	77
Tablo 10. Ölçeğin Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) Örneklem Ölçüm ve Barlett's Test Sonuçları	82
Tablo 11. Ölçeğin Maddelerin Ortak Faktör Varyans Değerleri	83
Tablo 12. Ölçeğin Maddeleri İçin Açıklanan Toplam Varyans Değerleri.....	84
Tablo 13. Ölçekte Yer Alan Maddeler ve Faktör Yükleri	86
Tablo 14. Veri Toplama Aracının Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayı Değeri	87
Tablo 15. Ölçeğin Alt Boyutlarının Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayı Değerleri	88
Tablo 16. Müdürlerin Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri.....	93
Tablo 17. Müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puan Ortalaması	95
Tablo 18. Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi'nden Düşük Puan Alan Müdür Grubu İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Sonuçları	96
Tablo 19. Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi'nden Yüksek Puan Alan Müdür Grubu İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Sonuçları	97

Tablo 20. Müdürlerin Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile t-testi Sonuçları	98
Tablo 21. Müdürlerin Cinsiyetlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile t-testi Sonuçları.....	99
Tablo 22. Müdürlerin Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	100
Tablo 23. Müdürlerin Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	102
Tablo 24. Müdürlerin Yaşlarına Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	103
Tablo 25. Müdürlerin Yaşlarına Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	104
Tablo 26. Müdürlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	104
Tablo 27. Müdürlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	106
Tablo 28. Müdürlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	107
Tablo 29. Müdürlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Varyans Analizi Sonuçları	108
Tablo 30. Müdürlerin Branşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	109
Tablo 31. Müdürlerin Branşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzı Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	109
Tablo 32. Müdürlerin Branşlarına Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	111
Tablo 33. Müdürlerin Branşlarına Göre, Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	112
Tablo 34. Müdürlerin Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdemlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	113

Tablo 35. Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdeme Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	114
Tablo 36. Müdürlerin Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdemlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	116
Tablo 37. Müdürlerin Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdemlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	116
Tablo 38. Müdürlerin Müdürlük Statüsündeki Kıdemlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	117
Tablo 39. Müdürlük Statüsündeki Kıdeme Göre Stresle Başa Çıkma Tarzı Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	118
Tablo 40. Müdürlerin Müdürlük Statüsündeki Kıdemlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	120
Tablo 41. Müdürlerin Müdürlük Statüsündeki Kıdemlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	120
Tablo 42. Müdürlerin Görev Yerlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	121
Tablo 43. Müdürlerin Görev Yerlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzı Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	122
Tablo 44. Müdürlerin Görev Yerlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	123
Tablo 45. Müdürlerin Görev Yerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	124
Tablo 46. Müdürlerin Lisansüstü Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile t-Testi Sonuçları	125
Tablo 47. Müdürlerin Lisansüstü Eğitim Durumuna Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının t-Testi Sonuçları.....	127
Tablo 48. Müdürlerin Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile t- Testi Sonuçları	127
Tablo 49. Müdürlerin Medeni Durumlarına Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının t-testi Sonuçları.....	129

ŞEKİLLER

Şekil 1. Genel Adaptasyon Sendromu	12
Şekil 2. Stres Belirtileri	20
Şekil 3. DKBY Modeli	45

GRAFİKLER

Grafik 1. Ölçeğin Maddelerin Öz Değerine Göre Çizilen Özdeğerler Grafiği.....	85
---	----

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Stres, modern dünyanın bir hastalığı olarak günümüzde tartışıla gelen önemli bir konu haline gelmiştir. Stres, son yıllarda bu kadar çok konuşulan ve araştırılan bir konu olsa da insanoğlunun var olduğu ilk günden beri varlığını hissettiren bir durumdur.

Stres günlük yaşamın kaçınılmaz bir gerçeğidir. Stres uyum sağlamamızı gerektiren herhangi bir değişiklik olarak nitelendirilebilir. Bu değişiklik fiziksel bir yaralanma gibi olumsuz bir durum olabileceği gibi âşık olmak ya da çok istediğimiz bir başarıya ulaşmak gibi son derece olumlu bir olay da olabilir (Şahin 1995 b).

Stres kavramı, eskiden beri var olan ve kullanılan bir kavram olmasına rağmen tanımı yapılırken; birçok bilim adamı ve araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Stres kimi zaman çevreden gelen uyarıcıları yani stresörleri örneğin “Çok stresli bir işim var” gibi, kimi zaman da bir tepkiyi yani stres belirtisini tanımlamak için kullanılır. Örneğin “Bugün çok stresliyim” gibi (Yerlikaya 2007).

Araştırmacılar; stresin tanımları, stres kaynakları ve stresin vücudumuza etkileri gibi konularda birçok fikir ortaya koymuşlardır. Tıp kitaplarında 300’den fazla stres tanımı olmasına rağmen her geçen gün stresin hem uyarıcıyı hem de tepkiyi karşılayan yeni tanımları da ortaya çıkmaktadır.

Stres, bireyin çevresel isteklerle etkileşiminin sonunda yaşadığı deneyimi tanımlayan bir durumdur. Stres deneyimine neden olan olağan isteklerin kişi tarafından farklı şekilde yorumlanmasıdır. Yorumlayıcı; süreçte yer alan faktörlerin, genetik ve çevresel etkilerin bir karışımı şeklinde süreçte yer alır. İsteklerin yorumlanması ve bir bireyin bunların üstesinden başarılı bir şekilde gelmesi kişinin deneyim, inanç, amaç, beklenti ve ihtiyaç gibi etkenlere göre farklılık göstermektedir. Bu deneyimler, genetik (kalıtım), kişilik, eğitim, yetişme, yaş, cinsiyet, fiziksel ve akli sağlığın genel durumuyla şekillenebilir. İşte bu, bir yaşantının bir kişi için stres vericiyken diğeri için olmamasının altında yatan nedeni sayılabilir (Looker 2002).

Bireysel ve örgütsel yaşamın bir gerçeği olan stres, performans açısından çalışanları, işleyiş açısından örgütleri, nitelik açısından da yaşamı zayıflatan,

günümüzün en önemli tehlike kaynaklarından biri olarak görülmektedir. Bu yüzden günümüzde konusunun popülerliği ve birçok sıkıntı ve karmaşaların açıklanamazlığının sonucu olarak stres, çağın hastalığı olarak değerlendirilmektedir (Özbay 2002:131).

Günümüzde okul yöneticileri, süreci etkileyen birçok değişkenin hâkim olduğu iş ortamlarında çalışmaktadırlar. Özellikle stres yaratan faktörler kontrol altına alınamayacak nitelikte olduğunda, yöneticiler bu ortamda performanslarında düşüş yaşamaktadırlar. Eğitim kurumunun amacı ve etkinliği çerçevesinde yöneticilerin düşündükleri şeyleri gerçekleştirememesi ile stres yaratan faktörlerin etkisinin sürmesi yöneticilere büyük bir strese neden olmaktadır (Özdağ ve diğerleri 2009).

Okullar, toplumumuzun en stresli ekolojisidir (Pehlivan 2000, Akt.Bozkurt 2004). Eğitim sisteminin en yaygın örgütlerinden biri olan okulların da yönetilmesinde görev alan yöneticilerin stres yaratan yaşam olaylarına maruz kalmaları sonucu oluşan stres düzeylerinin ve stres karşısında stresle başa çıkma tarzlarının tespiti bu araştırmanın gerçekleştirilmesinin temel nedenidir.

1.1. KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1.1. Stres Kavramı

Stres günümüzün hastalığı olarak bilinmesine rağmen, eski dönemlerden beri insanoğlunun hayatında yer almaktadır. Eski dönemlerden beri de araştırmacılar tarafından incelenmeye değer konuların başında gelmektedir.

Stres, bu kadar çok araştırılan bir konu ve günlük hayatımızın vazgeçilmez bir unsuru olmasına rağmen onun hakkında bilinenler şaşılacak kadar azdır. Literatürde yer alan kitap ve makalelerin toplamının yüz binlerle ifade edilmesine karşın, hala stresin tanımı ve kapsamı hakkında net bir çerçeve sunulmamakta, sadece tıp alanındaki kitaplarda bile, stresin üç yüzü aşan değişik tanımı görülebilmektedir (Norfolk 1989:11). Konu insan olunca, stres de insanoğlunun tarihi kadar eskiye dayanınca “stres”in net bir tanımını yapmak bir o kadar zor olmaktadır.

Stres kelime olarak; Latince’de “estricia”, eski Fransızca’da “estree” kelimesinden gelmektedir. Anlamı ise zorlanma, gerilme ve baskıdır. 17.yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder ve elem gibi anlama karşılık gelmektedir.18.ve 19. yüzyıllarda ise stres kelimesine yeni kavramlar eklenmiş ve anlamı değişikliğe

uğramıştır. Nesnelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik olarak yaşanan güç, baskı ve zorluk olarak tanımlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş 2000).

Stres ve stresle başa çıkmayla ilgili bilimsel çalışmaların ilk temelleri Canon ve Selye'nin çalışmalarıyla atılmıştır. Ancak bu araştırmacılardan yaklaşık iki yüzyıl önce stres kavramı Fizikçi Robert Hooke tarafından kullanılmıştır. Bilim dünyasında stres sözcüğü ilk kez kullanmış olan fizikçi Robert Hook, 17. yüzyılda elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere stres sözcüğünü kullanmıştır (Roskies 1994:2). Stres sözcüğünün ilk kez fizik biliminde tanımlanmasından sonra, sözcük farklı disiplinlerde farklı anlamlarda kullanılmaya başlanmıştır. Psikolojide stres “sıkıntı” ya da “zorluk” anlamına gelen eski Fransızcadaki ve Ortaçağ İngilizcesindeki “stres” ya da “straisse” sözcüklerinden gelmektedir (Graham 1994: 24)

Akman'a (2004) göre her insanın kendine özgü bir stres tanımı vardır. Durum böyle olunca stresin tanımlanmasının zorluğu da ortaya çıkmaktadır (Akman 2004).

Stres kavramının literatürdeki tanımlarına bakıldığında birçok tanım ortaya çıkmaktadır;

1.1.1.1. Stres Tanımları

Biyolog Canon (1930), stresi canlı organizmalar bağlamında açıklamaktadır. Stres, canlının doğal içsel dengesinin dışsal ve çevresel uyarılarca bozulması sonucu ortaya çıkan canlı organizmalar bağlamında ortaya çıkan bir kavramdır. Canon'a (1930) göre bu süreç denge yani “Savaş-Kaç” tepkisinin olduğu bir süreçtir. Savaş ya da kaç tepkisi varoluşsal bir tepkidir. Stres de biyolojik var oluş ve uyum için acil durum tepkisi olarak adlandırılmaktadır. Kısaca stres, organizmanın kendi yaşamını ve çevreye uyumunu tehdit eden uyarana karşı gösterdiği varoluşsal bir tepkidir. Canon'un (1930) çalışmasıyla, stres kavramının akademik literatüre dahil edilmesi büyük önem taşımaktadır. Ancak ileriki yıllarda da stres konusunda yaptığı çalışmalarla adından sıkça söz ettirecek olan Praglı tıp öğrencisi Hans Selye (1946), çoğu yazara göre stres konusunda ilk sayılacak çalışmaların sahibidir (Çakır 2006).

Stres konusunda söz sahibi denilecek konumda olan endokriyolog Hans Selye (1946), stres konusuyla ilgilenen öncü bilim adamlarındandır. Hans Selye'ye göre stres,

bünyenin baskı ve isteklere karşı gösterdiği belirgin olmayan tepkisidir. İnsan bünyesi ister olumlu, ister olumsuz olsun mutlaka dış isteklere karşı biyokimyasal bir tepki gösterir. Stresin kaynağı değişik olabilir, ama biyolojik tepki daima aynıdır (Yates 1986: 29).

Selye (1954) stresi, “ vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karşı, vücudun tepkisi olarak da tanımlamıştır. Kısaca yazar stresi, bir algılama olayı olarak açıklamıştır. Çok fazla tercih seçeneğinin olması nedeniyle, kişinin üzerine yüklenen aşırı taleplerdir (Çakır 2006). Selye, stresi, bireyi etkileyen çevresel bir uyarıcı olarak görmüştür. 1950 yılında yapmış olduğu bir çalışma sonucu stres özeti şudur; organizmanın çevreye karşı aldığı bir durumdur. Bu tanımla stres ve stresör kavramlarını ön plana çıkarmıştır. Buna göre bireyde bir dizi tepki yaratan çevresel uyarıcıyı “stresör”, bireyin çevreden gelen bu uyarıcılara karşı gösterdiği tepkiye de “stres” adını vermiştir. Yani stres, canlının içsel dengesinin o canlının içsel ve dışsal çevresi, ortamı tarafından zorlandığı bir durum olarak tanımlanmıştır.

Selye’ye (1957) göre stres, çevreden gelen uyarıcıların etkisi ile vücutta devam eden ve bu etkilere karşı gösterdiği tepkilerin sonucunda vücudun gösterdiği tüm uyumların toplamıdır. Vücudun strese verdiği tepkilerden bazıları şunlardır; organların çalışması, kasların gerilmesi ve gevşemesi, salgılar vb. Kısaca stres, normal bir süreçtir ve vücut etkiye karşı tepki verdiği için dolay normal algılanmalıdır (Selye 1957).

Selye’nin (1967), stres tanımlarından en yaygın olanı; memnun edici olup olmamasına bakılmaksızın, her türlü isteme karşı bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkisidir (Allen 1990). Bu tanımda bazı kavramların açıklanması gerekmektedir. Öncelikle stres, “bedenin olağan bir tepkisidir”. Bunun anlamı, stresin fiziksel bir durum olması ve bedeninin etkiye karşı fizyolojik bir tepki vermesidir. Özetle, stres fizyolojik bir durumdur ve endişe, kaygı, depresyon ve engelleme olarak algılanmamalıdır. Zihinsel olarak meydana gelen bu durumlar (Endişe, kaygı, depresyon ve engelleme vb.) fizyolojik tepki için başlatıcı ve tetikleyici olabilir ancak kendisi stres değildir. Kimi zaman psikoloji literatüründe kaygı ile stres eş anlamlı kullanılsa da bu kullanım gerçek manada doğru değildir. Çünkü kaygı, stresi hızlandırabilir fakat başlı başına stresin kendisi değildir. Selye, tanımında stres tepkisinin oluşmasında hem memnuniyet verici hem de sıkıntılı oluşumların etkili

olduğunu ileri sürmektedir. Genellikle insan bedeni zevk ve zarar veren olayları farklı algılamaz yani her ikisi de beden için uyarıcı olarak aynıdır. Durumlar farklı olsa da vücut ikisinde de işlevini yerine getirmektedir. Selye, bu yüzden stres tanımını yaparken, memnuniyet verici olup olmadığına bakmaksızın bedenin verdiği yaygın tepki kelimelerini kullanmaktadır.

Selye (1997), “Hayatın Stresi” adlı kitabında stres konusunun daha iyi anlaşılmasına yönelik bazı örnekler vermiştir. “Savaşta yaralıları taşıyan askerler, askere giden oğlu için endişelenen bir anne, at yarışlarını izleyen bir kumarbaz, bahse tuttuğu at ve atın binicisi... Hepsi bakıldığı zaman “stres altındadır”. Ya da açlıktan kıvranan bir dilenci, çok fazla yiyen obur bir kimse, sürekli iflas kuşkularıyla yaşayan küçük bir işletmeci, aç gözlü bir tüccar da yine stres altındadır. Çocuklarını beladan uzak tutmaya çalışan bir anne, üstüne sıcak su döküp kendini haşlayan bir çocuk ve özellikle çocuğun üzerine kaynar su döktüğü belirli deri hücreleri de stres altındadır. Bu herkesin yaşamında var olan temel bir sorundur. Yaşamın ve hastalığın özüne yakından dokunur” sözleri ile strese ilişkin değişik bir yorum getirmiştir (Selye 1997:30)

Yukarıdaki örneklerden de anlaşılacağı üzere stres, kişilerin hatta hücrelerin bile vermiş olduğu varoluşsal bir tepkidir. Stres altında bulunan her birey, her organ ya da her hücre bunu isteğe bağlı olmadan ya da memnuniyet verici olup olmamasına bakmaksızın verdiği yaygın tepkilerden biridir. Stres vücudun bozulan dengesine vermiş olduğu sıradan bir tepkidir. Başka bir ifadeyle stres, insan bünyesinin termostatını devre dışı bırakan bir unsurdur, insanı dengesizliğe iten bir etkidir (Reiser 1974:51).

Selye 1974 yılında yapmış olduğu bir araştırmasında stresi, bireye yapılan etkilere karşı sıradan tepkiler olarak tanımlamıştır. Bu tanıma da stres kuramları içerisinde de yer alacak olan “ Genel Uyum Sendromu”nu eklemiştir. Genel uyum sendromu, bireylerin stres karşısındaki tepki aşamalarıdır ve ortaya çıkan özel olmayan tüm değişimleri içerir. Buradaki önemli nokta, yaygın olan stres tanımına yani memnun edici olup olmamasına bakılmaksızın, her türlü isteme karşı bedenin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkisine zaman boyutunun eklenmesidir (Balaban 2000). Genel uyum sendromundaki “genel” kelimesi de stresin etkenlerinin bedenin çeşitli bölgelerine etki etmesinden gelmektedir. Yani Selye, savunma tepkisine “genel” adını

vermiştir. “Uyum” gösterme burada, bedeninin stresle başa çıkmaya çalışması ya da strese uyum göstermesine yardımcı olmak için düzenlenmiş savunma mekanizmalarıdır. Sendrom kelimesi de tek tek etki parçalarının aşağı yukarı birlikte ortaya çıktığını göstermektedir (Ivancevich ve Matteson 1990)

Stres tanımları ve stres üzerinde yaptıkları kuramsal çalışmalarla adından söz ettiren Canon (1932) ve Selye (1950), stresi çevresel uyarıcılar ve/veya bunlara gösterilen tepkiler olarak değerlendirmektedirler. Bu görüşleri stres verici olaylar konusunda psikolojik süreçleri dikkate almamasından dolayı eleştirilmiştir (Taylor 1986)

Lazarus ve Folkman’a (1980) göre stres, kişi ve çevre etkileşimi ile meydana gelmektedir. Bu etkileşimdeki önemli nokta stres altındaki bireylerin olayları ve kişileri stres kaynağı olarak algılamaları ve buna göre değerlendirmeleridir. Bu etkileşim esnasında kişi, olayları ve çevredeki kişileri stres kaynağı olarak algılamazsa stres de yaşanmayacaktır. Bu yaklaşımda ayrıca, bireyin stres veren olaylara ilişkin değerlendirme ve algısının üzerinde durulmaktadır. Örneğin, nesnel bir stres kaynağı olabilecek olayları (örneğin; sevilen birinin kaybedilmesi, ağır hastalık, savaş gibi) bireyin, stres verici olarak algılayıp algılamadığı dikkate alınmaktadır. Bu yaklaşıma göre stres sürecini açıklamada hem çevresel "nesnel" stres kaynakları (uyarıcılar) hem de bireyin buna ilişkin algıları önemli rol oynamaktadır (Lazarus ve Folkman 1980).

Jessie Bernard (1957), stresi ikiye ayırmıştır; yapıcı stres (eustress) ve yıkıcı stres (distress). Yapıcı stres, kişiye yaşandıkça canlılık, neşe ve kazanç sağlayan istenilen bir durumdur. Hans Selye (1957) de yapıcı stres üzerinde oldukça durmuştur. Ve stresin sadece yıkıcı stresle eş anlamlı olup olmadığını araştırmıştır (Baltaş ve Baltaş 2000). Stres hakkında yapılan ilk araştırmalarda sürekli olarak stresin yıkıcı tarafıyla ilgilenilmiş ve stresin bir boyutu ele alınarak genelde “yıkıcı stres” üzerinde durulmuştur. Zaman içinde yapılan araştırmalarda stresin iki boyutu beraber ele alınmaya başlamıştır. Yani kimi zaman stres kişinin zayıf düşüp hastalanmasına yol açarken, kimi zaman ise kişinin performansında olumlu açıdan artışa neden olmuştur. Bu açıdan stresi Pehlivan (1995:5) şu şekilde yorumlamıştır. Stres, organizma tarafından bir tehdit unsuru olarak algılanan uyaranlara, organizmanın psikolojik ve fizyolojik tepkilerinin toplamıdır.

Artan (1936:38) stresi, "kişi ile çevrenin etkileşimini içeren her şey" olarak tanımlamıştır (akır 2006). Tanımdaki önemli olan iki unsur olan uyarıcı ve davranımdır. Stres tanımında da bunlar ayrı ayrı ve birbiriyle olan etkileşimi ele alınmaktadır. Stres tanımlarında üzerinde önemle durulan nokta "uyarıcı","davranım" ve "uyarıcı-davranım" şeklindeki ilişkidir.

Güçlü (2001)'nün stres tanımı, vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karşı, vücudun tepkisidir. Stres, olumlu ya da olumsuz duygular yaşamamıza neden olabilir.

Ivancevich ve Matteson stresi, birey üzerinde fiziksel ve/veya psikolojik etkiler yaratan herhangi bir dış faaliyet, durum veya olay sonucu olan ve bireysel nitelikler ve/veya psikolojik süreçle ortaya konan bir uyum tepkisidir şeklinde tanımlamışlardır (Ivancevich ve Matteson 1990).

Becker'e (1987) göre stres: "Organizmanın çevresine uyum sağlamak için ödemek zorunda olduğu bedeldir". Stres psikolojik kökenli bir olgu olmasına rağmen, belli bir sürede bu olgunun fiziksel sonuçlarını görmek mümkündür (Ertekin 1993: 5).

Cüceloğlu (1998) stresi, bireyin fiziksel ve sosyal çevresinden kaynaklanan ve uyum çekmekte zorlandığı koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı çaba olarak açıklamıştır. Birey sürekli olarak fiziksel ve sosyal çevrede meydana gelen bu içsel ve dışsal koşullar nedeniyle uyumu zorlaşır ve kişi bununla Başa çıkmak için bedensel ve psikolojik sınırların üzerinde bir çaba harcamaya başlar. Bu çabanın sonucunda birey bedensel ve psikolojik olarak yorulur. Meydana gelen bu durumu da "stres" adı verilmektedir (Cüceloğlu 1998).

Eren (1998), ise stresi; bireyin içinde bulunduğu ortam ya da çalışma koşullarının onu etkilemesi sonucunda vücudunda özel-biyokimyasal tarzı salgıların oluşması ve bu koşullara uyum için düşünsel ve bedensel olarak harekete geçmesi durumu olarak tanımlamıştır (Eren 1998:24).

Organ ve Hammer (1982)'e göre ise stres, nereden gelirse gelsin; çevresel bir talebe karşı vücudun gösterdiği belirsiz bir reaksiyondur (Organ ve Hammer 1982: 255).

Yukarıda yer alan stres tanımlarının ortak yanlarına bakıldığında ortaya çıkan sonuçları şu şekilde sıralamak mümkündür.

Stres bedenın dış uyarıcılar nedeniyle iç dengesinin bozulmasıdır. Bunun sonucunda da verdiği tepkiler fizyolojik ve psikolojik olabilmektedir. Stres bir uyumsuzluk durumudur. Kişinin çevreyle etkileşimi sonucu meydana gelir. Bu etkileşimde beden uyarıcıyı uyumsuz olarak nitelendirip bunu beden için bir tehlike olarak algılamaktadır. Bu tehlike kişi tarafından algılanmaktadır. Streste kişiye özgü durumu dikkat çekmektedir. Stres durumunda bedenın belli bir kısmı değil tamamı etkilenmektedir. Ayrıca stres kontrollü bir tepki değildir. Stres nedeniyle meydana gelen fizyolojik değişiklikleri kişi kendi iradesiyle başlatıp yine kendi iradesiyle durduramaz.

Stres kavramı, bu konuda araştırma yapanlar tarafından sıkça ele alınmıştır. Zaman içerisinde kavrama yeni anlamlar yüklenmeye başlamıştır. Hangi adla anılırsa anılsın hangi tanımlama yapılırsa yapılsın stresin, bireyler üzerindeki etkisi kaçınılmazdır. Her bireyi aynı derecede etkilemeyen stres bireyler üzerinde benzer sonuçlara neden olmaktadır.

Stresle ilgili tanımlar incelendiğinde şu özelliklere rastlanır:

1. Stres, etki-tepki biçiminde çift yönlü bir olgudur.
2. Stres hayatın bir parçasıdır çoğunlukla kaçınılmaz bir durumdur.
3. Stresin, temelinde kısıtlama ve istekler yatar.
4. Stres, insanları psikolojik ve fizyolojik açıdan değişik şekillerde etkilemektedir.
5. Stres, bazı belirsizlikler sonucu ortaya çıkmaktadır.
6. Örgütlerde performansı etkileyen en önemli etmenlerden biridir (Öztürk 1994:114- 115,Akt. Kılınç 2008) .

Yukarıda yapılan tanımları dikkate alarak şöyle genel bir açıklama yapmak mümkündür: “Stres, bir uyum sürecidir. Ve bu uyum süreci esnasında meydana gelen tepkiler uyum sağlamasına yönelik olağan tepkilerdir. Stres insanların fiziksel ve psikolojik sağlık durumlarını etkileyerek onlarda gerginlik yaratan bir süreçtir. Her kişinin strese verdiği tepki farklıdır. Çünkü her kişinin stresi algılamasında bireysel farklılık esastır.

Stres kavramına dair birçok araştırmacı çeşitli tanımlamalarda bulunsa da kabul gören tanımlardan başlıcaları şunlardır; birinci olarak Canon ve Selye tarafından ortaya

konulan ve stresi bireyin dışında gerçekleşen, nesnel bir zorlayıcı durum karşısında organizmanın verdiği tepki olarak kavramlaştıran tanımlamadır. İkinci yaklaşım, öğrenme kuramcıları tarafından geliştirilen ve stresi sadece bir uyarıcı olarak nitelendiren tanımlamalardır. Üçüncü yaklaşım, bireyin çevresel dış faktörler ile karşılaştığı durumlarda zorlayıcı uyaranlar ile bireyin değerlendirmelerinin etkileşimini dikkate alan tanımlamalardır. Bu yaklaşımda bilişsel etkileşimsel model örnek olarak verilebilir. Dördüncü yaklaşım ise “Sistem Kuramı” adı verilen ve her sistemin dengesi olduğu ve sistemin dengesinin bozulması sonucu stres’in meydana geldiği düşünülen yaklaşımdır (Çakır 2006).

1.1.1.2. Stres Yaratan Olaylar ve Özellikleri

Stres yaratan olayları üç önemli başlık altında incelemek mümkündür. Bunlar, doğal afetler, (deprem, su baskınları, savaşlar vb) travmatik olaylar, (ölüm, evlenme, boşanma, hastalık, işten ayrılma, mali sorunlar) ve gündelik problemler, (sınav, ödevi geciktirme, münakaşa etme vb) şeklinde sıralanabilir (Şahin 1994:35).

Rahe ve Holmes (1967), yaptıkları çalışmalarında insan yaşamında uyum gerektiren bir değişikliğin stres yaratıcı olarak algılanabileceğini ileri sürmüşlerdir. İnsan yaşamında var olan bu değişikliklerin etkisini ölçmek için “yaşam olayları ya da stres yaratan yaşam olayları” adını verdikleri ölçeği geliştirmişlerdir.

Yaşam olayları ölçeğinde stres yaratan yaşam olayları en fazla stres yaratan olaylardan, en az stres yaratan olaylara kadar sıralanır. Ölçeğin ulaştığı sonuçlara göre günlük yaşamdan kaynaklanan yoğun stres belirtileri olabileceği gibi, doğal afetler ve travmatik olaylardan kaynaklanan stresin de insan yaşamında problem yaratabilmektedir (Kaplan 1995).

Yaşam olaylarının kullanıldığı bu araştırmada evlenme, maaş artışı, iş yaşamındaki statünün yükselmesi gibi, “olumlu yaşam olaylarını” kapsadığı gibi boşanma ya da işten atılma gibi “olumsuz” olayları da kapsamaktadır.

1.1.2. Stres ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Kuramsal Çalışmalar

Stres kuramları literatürde yer alırken daha iyi açıklanması için sınıflandırılmaktadır. Bu kuramlar biyolojik, psikolojik ve sosyal temelli kuramlar olarak sınıflandırılmaktadır (Erseven 1985).

1.1.2.1. Stres ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Biyolojik Bakış Açısı

1.1.2.1.1. Selye'nin Genel Uyum Sendromu

Endokriyolog Hans Selye, Canon'un stres ile ilgili çalışmalarından da yola çıkarak birçok laboratuvar çalışması yapmıştır. 1925 yılında farelerle yapmış olduğu bu çalışmaya "Genel Uyum Sendromu" adını vermiştir. Bu çalışmasında Selye, fareleri çeşitli sürelerde çeşitli stresörlere maruz bırakmıştır. Bu stresörler; aşırı soğuk, aşırı sıcak, basınç, hareketsizlik, yorgunluk vb'dir. Bu stresörler nedeniyle farelerde fizyolojik tepkiler ortaya çıkmış ve hangi çeşit stresör olursa olsun verilen fizyolojik tepkilerin aynı olduğu saptanmıştır. Bu tepkiler; böbreküstü bezlerin korteksinde büyüme, timus ve lenf bezlerinde küçülme olduğu ve mide ve oniki parmak bağırsağında ülser gelişmeye başlaması şeklindeki tepkilerdir. Stresörün türüne bakılmaksızın birey aynı fizyolojik reaksiyon göstermektedir yani organizma herhangi bir tehditle karşılaşması durumunda kendisini harekete geçirmeye teşvik eder (Yerlikaya 2007; Balcı 2000: 21-23).

Genel Uyum Sendromu üç evreden oluşmaktadır. Bunlar sırasıyla alarm, direnç ve tükenme aşamalarıdır.

Alarm Aşaması (Alarm Stage): Beden bir stresle karşı karşıya geldiğinde bir alarm reaksiyonuyla karşılık verir (Selye 1957:31-33). Organizmanın tehdidi karşılamak için harekete geçtiği devredir. Organizma dış uyarıyı stres olarak algıladığı durumdur. Birey bir stres kaynağıyla karşılaştığında, sempatik sinir sisteminin etkin hale gelmesi nedeniyle beden "*savaş ya da kaç tepkisi*" göstermektedir. *Savaş* ya da *kaç* tepkisi sırasında bedende oluşan fiziksel ve kimyasal değişimler sonucunda kişi, stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır hale gelir. Strese sebebiyet veren olayı, önce beynin, beyin kabuğu bölgeleri algılar ve daha alt bir bölge olan hipotalamusa gönderir. En önemli stres hormonu ACTH (Adreno Kortikop)'dur. ACTH etkisi ile böbrek üstü bezde yer alan adrenalin ve kortizon hormonlarının salgılanması artar (Işıkhani 2004:48)

Stresin bu ilk aşamasında direnç normal zamanlara oranla daha düşüktür, yani kişi hazırlıksız yakalanmaktadır. Direncin daha düşük olduğu bu kısa sürede, gastrointestinal rahatsızlıklar, artmış kan basıncı görülebilir. Organizma bu dönemde şoka karşı şoka girer. Şok döneminde vücut ısısı ve kan basıncı düşer, kalp duracakmış gibi olur, eli ayağı çözümler. Hemen ardından karşı şok dönemi gelir. Organizma bu durumla başa çıkabilmek için aktif fizyolojik girişimlerde (yukarıda sıralanan otonom faaliyetler) bulunur. Amaç mücadele ederek veya kaçarak organizmayı korumaktır (Baltaş ve Baltaş 2000: 26). Daha sonra beden kaynaklarını devreye sokmaya başlar ve kendini korumaya yönelik ayarlamalar yapar. Bu savunucu tepkilerden başarı sağlanırsa alarm durumu sönmeye başlar ve beden normal aktivitesine geri döner (Rice 1999). Bütün bu tepkilerle kişi, stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır hale gelmektedir. Stres faktörü ortadan kalkarsa gevşeme, uyku, sindirim gibi durumlarla vücut hareketlerinin yavaşladığı görülür. Stres durumu devam ederse direnme aşamasına geçilir (Işıkhani 2004: 48).

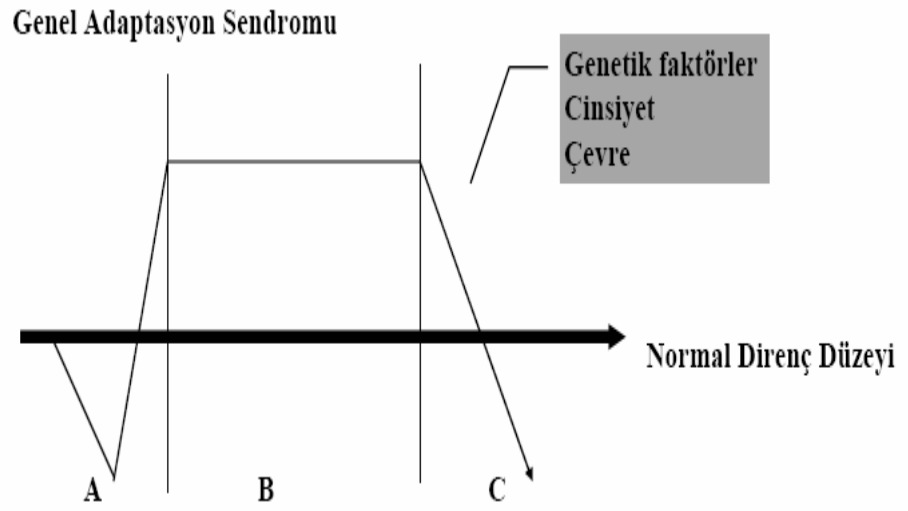
Direnç Aşaması (Resistance Stage) :Bu aşamaya “uyum ya da direnme “ aşaması da denir. Stres kaynağına uyum sağlanırsa her şey normale döner. Stresle başa çıkılmıyorsa parasempatik sinir sistemi etkin olmaya başlar (Güçlü 2001). Ancak, organizma, kendini korumaya yönelik savunucu tepkilerde başarılı olamamışsa yani stres devam ediyorsa, beden aktivitesi ve direnç artmaya başlar ve bu artış bir süre devam eder. Bu durumda organizmanın alarm tepkisi sırasındaki belirtileri ortadan kalkar. Bu dönemde vücudun direnci normalin üzerindedir. Stres verici durumdan kaçmak veya ona uyum sağlamak zorunda olduğundan başka stres vericilere karşı direnci düşer. Örneğin vücut aldığı bir toksine karşı direnç döneminde ise soğuk algınlığına karşı direnci düşüktür (Işıkhani 2004:48). Beden bu savaşı kazanmak için çok fazla kaynak harcayabilir ve bunun sonucunda da vücut yorgun düşer, direnci azalır. Direnç devam ettikçe beden savunması gitgide zayıflar (Rice 1999).

Tükenme Aşaması (Exhaustion Stage): Stresör şiddetli ve devamlı bir şekilde organizmayı etkilemeye devam ettiğinde, beden enerji rezervlerini tüketir. Bu stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse, organizma için tükenme basamağına gelinir. Bazen bu dönemde yeniden alarm dönemi reaksiyonları ortaya çıkar. Her canlının uyum yeteneği ile enerjisi farklıdır ve sınırlıdır. Uyku ve dinlenme vücudu onarabilir ama

devam eden ve baş edilemeyecek stresler karşısında, denge bozulur ve uyum enerjisi biter. Sonunda direnç kırılır. Hastalıklara çok açık olunan bir dönemdir. Ciddi rahatsızlıklar görülebilir ve devamı halinde ölüm görülebilir (Çakır 2006).

Aşağıda Şekil 1’de Selye’nin ortaya koymuş olduğu “Genel Adaptasyon Sendromu” özetlenmiştir (Baltaş ve Baltaş 2000).

Şekil 1. Genel Adaptasyon Sendromu



A= Alarm dönemi B= Direnç dönemi C= Tükenme dönemi

Selye (1957) ile Canon’un (1932), kuramları literatürde zaman zaman iç içe verilmiştir. Selye, Walter Canon’un çalışmalarını geliştirerek kendi “Genel Uyum Sendromunu” ortaya koymuştur. Her ikisi de stresi, canlı organizma bağlamında açıkladıkları için biyolojik kuramlar içerisinde yer almaktadırlar. Ayrıca her ikisinde de organizmanın bir iç dengesi vardır ve canlı bunu sürdürme çabası içerisinde. Stresörün türüne bakılmaksızın organizma aynı fiziksel tepkileri verir ve bu stresörle savaşmaya çalışır. Ancak organizmanın da direnme gücü sınırlıdır, bu durumda Selye’nin kuramındaki direnç durumu gözlenir. Canon ise bu döneme “savaş” terimini kullanmıştır. İkisinde de organizma savaşmaktadır.

Selye’nin ortaya koyduğu bu model günümüzde de hala geçerliliğini ve önemini sürdürmektedir. Bunun nedeni, ortaya koyduğu sonuçların hala etkilerini sürdürüyor olması, stres ve fiziksel rahatsızlıklar arasında fizyolojik bir ilişki mekanizması sunuyor

olmasıdır. Ancak Selye'nin kuramı psikolojik faktörlere yeterince önem vermediği gerekçesiyle eleştirilmiştir. Günümüzde yapılan araştırmalara göre ise psikolojik faktörler oldukça önem kazanmıştır. Selye'nin kuramına diğer bir eleştiri ise, farklı uyarıcılara karşı aynı fizyolojik tepkinin verilmesi varsayımıyla ilgilidir. Hatta tüm stresörlere karşı aynı endokrinolojik tepkinin verilmediğine dair kanıtlar mevcuttur. Lazarus ve Folkman (1984)'a göre kişinin strese karşı verdiği tepkiler onun kişiliği, anlayışı ve biyolojik durumuna göre değişmektedir.

1.1.2.1.2. Canon'un Savaş-Kaç Modeli

Walter Canon, stresi organizma bağlamında bağdaştırdığı biyolojik kuram ile açıklamıştır. Stres kavramı ile ilgili çalışmalarda öncülerden biri kabul edilen biyolog Walter B. Cannon'a (1932) göre; dış ortamdaki değişimler bireyin fizyolojik yapısında dalgalanmalara neden olur. Bu dalgalanmalar denge sınırları içerisinde ise bunlar normal savunmalardır. Ancak sınırın dışında oluşuyorsa bunlara neden olan dışsal faktörler stres adını almaktadır. Stres organizmanın kendi yaşamını ve çevreye uyumunu (dengesini) tehdit eden bir uyarıcıya gösterdiği ve varoluşsal değeri olan bir "Savaş ya da Kaç" tepkisidir (Akt: Çoruhlu 2001). Yani Canon stresi, organizmanın doğal iç dengesinin, dış uyarıcılar tarafından bozulması sonucu oluştuğunu ileri sürer. Bu süreç Canon tarafından "homeostatis" ve "savaş-kaç" tepkisi kavramlarıyla açıklamaktadır. Beden savaş anında sempatik sinir sisteminin etkin hale gelmesi nedeni ile beden "savaş-kaç" tepkisi göstermektedir (Pehlivan 2000). Bu model dört temel varsayıma dayanır.

1. Tüm biyolojik organizmalar içsel dengelerini sağlama yönünde doğuştan getirilen bir güdüye sahiptir. Her canlı homeostatisini koruma çabasıdadır. Bu çaba ömür boyu sürer.
2. Mikroplar ya da aşırı iş yükü gibi stresörler, içsel dengeyi bozar. Etki tepki prensibine göre de vücut bu uyarılara yanıt verir. Bu tepki savunmacı ve kendini korumaya yöneliktir.
3. Bu fizyolojik uyarılmaya uyum sağlama, aşamalı şekilde olur.
4. Organizmanın uyum yapma enerjisi sınırlıdır. Bu enerji tüketilirse, organizma bundan sonra stresle baş etme yeteneğini yitirir ve ölebilir.

Kısaca bir tehlike karşısında canlı organizma, savaşmaya çalışır, başa çıkamayacağını düşündüğünde ise durumdan uzaklaşmayı ve başa çıkabileceği başka bir tehlikeyle savaşmayı tercih eder (Taylor 2003).

1.1.2.1.3. Genetik-Yapısal Kuramlar

Kişinin stresle başa çıkmasında genetik yapısının (genotip) önemli olduğunu vurgulayan kuramlardır. Bu kuramlarda genotipin yanında bazı fiziksel özellikler (fenotip) de önem arz etmektedir. Kişinin stresle başa çıkması bir bakıma direnme kabiliyeti ile ilgilidir. Bu kabiliyeti de oluşturan kişinin genetik yapısı ve direncini belirleyen fiziksel özellikleridir. Genetik yapı otonom sinir sisteminin dengesi üzerinde etkilidir. Stres karşısında savaşmayı ya da kaçmayı belirleyecek olan işte bu sinir sistemidir (Çakır 2006).

1.1.2.1.4. Kalıtım-Çevre Etkileşimi Modeli

Bu kuramda ise kalıtım ve çevrenin ayrılmaz bir biçimde birbiri ile olan etkileşimine önem vurulmaktadır. Bu iki kavram birbirini tamamlayan faktörlerdir. Kuramda bireyin bir rahatsızlığa karşı eğilimi kabul edilir. Bu eğilim doğuştan (kalıtsal) olabildiği gibi sonradan da bir kaza ya da hastalık sonucu da olabilir. Var olan bu eğilim, stres durumuyla etkileşime girdiğinde psikomatik bir rahatsızlık meydana gelir. Yani hastalık, kişilikle çok ilgisi olmayan, kişinin fizyolojisinin bir sonucu olarak meydana gelir. Strese karşı düşük eşikli kişi, hastalığa açık hale gelecektir. Kişinin fizyolojik bir zayıflığının strese bağlı hastalıkları ortaya çıkarıp çıkarmayacağını, çevresel stresörün varlığı ve aynı zamanda o stresörün miktarı belirler (Şahin 1997).

1.1.2.2. Stres ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Psikolojik Kuramlar

Canlının yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan üç tür dengeden bahsedilir. Bunlar; biyolojik, psikolojik ve sosyal dengenin. Psikolojik denge; bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzenekleri arasındaki dengeyi ifade etmektedir. Bilişsel denge insanın, dış dünyadaki uyarımlarla o uyarımlara ilişki kendi zihninde oluşan şemaların uyumu anlamını taşımaktadır (Oral 2004).

1.1.2.2.1. Psikodinamik Kuram

Sigmund Frued'un ortaya atmış olduğu psikodinamik kuram oldukça kabul gören bir kuramdır. Freud kuramında, 3 tip anksiyeteden bahseder:

1.anksiyete, işaret ya da nesnel anksiyete; yaşamı tehdit eden gerçek, dışsal bir tehlike olduğu durumda hissedilen, doğal ve evrensel anksiyetedir.

2.anksiyete, travmatik ya da nevrotik anksiyete; Bu anksiyete içsel olarak yaratılmış anksiyetedir. Gelişigüzel ortaya çıkan id hâkimiyetli davranışlar yüzünden cezalandırılma korkusunun yaşanmasıdır. Bu duruma bastırılmış cinsel dürtüler veya saldırgan güdüler ile baş ederken yaşanan anksiyete örnek olarak verilebilir.

3.anksiyete; ahlaki anksiyete; vicdan korkusudur. Kişi ahlaki değerlerine ters düşen bir eylemde bulunduğunda veya sadece böyle bir durumu düşündüğünde bile suçluluk ve utanç duyabilir. Bu anksiyeteler, kişide gerilime neden olur. Oluşan gerilimin azaltılması ise savunma mekanizmaları ile sağlanır. Bu savunma mekanizmalarının aşırı kullanımı da kişide hastalığa yol açar. Kişi savunma mekanizmalarını kullanarak var olan anksiyeteden uzaklaşır (Gençtan 1988).

1.1.2.2.2. Öğrenme Modeli

Öğrenme modeli stresi, klasik ve edimsel koşullama yoluyla açıklamaktadır. Bunları ayrı ayrı olarak ele aldığı gibi ikisinin birleşimi olarak da tanımlamaktadır. Stres kuramı için koşullanmanın iki yönü önemlidir: İlk olarak, korku ve anksiyete gibi duygusal tepkiler karmaşıktır ve davranışsal, psikolojik ve fizyolojik bileşenleri içerir. Kaçınma davranışı kişiyi stres verici uyarıcıdan uzak tutmayı amaçlar. Kişi korkulan nesne, kişi ve veya olayla karşılaştığında içsel gerilim yaşar. Vücut fizyolojik olarak uyarılır. Anksiyetenin uyandırılması için korkulan uyarıcıdan bahsetmek bile zaman zaman yeterli olabilmektedir (Çakır 2006).

Edimsel koşullanmada, ödül getiren davranışın sıklığının artması, kötü sonuçlara yol açan davranışın sıklığının ise azalması söz konusudur. Stresörden uzaklaşmak, kişiye stres yaşamaktan kurtaracağı için kaçınma davranışı artacaktır. Edimsel bakış açısı stres konusunda en çok kaçınma davranışının edinilmesi üzerinde durmaktadır (Rice 1999).

1.1.2.2.3. Bilişsel – Etkileşimsel Model

Bu modelde, bilişsel süreçler birey ve çevresi arasındaki etkileşime bağlı olarak ele alınmaktadır

Folkman ve Lazarus (1984), tarafından geliştirilen bilişsel stres ve başa çıkma kuramında, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma olarak iki süreç varsayılmaktadır. Bu süreçler, stres ve stresle ilgili uyumsal sonuçların araçlarıdır. Bu modelde ayrıca, kişiyi çevresine karşı etkin bir şekilde tepki veren ve dış dünyayı değerlendiren psikolojik varlıklar olarak ele alınmaktadır. Bu modelde herhangi bir uyarıcının stres olarak kabul edilmesi kişiye bağlıdır (Akt. Basut 2004).

Bu kuramda, bir nesne, olay ya da olgunun birey tarafından stres verici olarak tanımlanmadığı sürece hiç bir şeyin stres verici olmadığı kabul edilir. Hiç bir olay, evrensel olarak stres verici değildir. Bir uyarıcının ya da bir olayın strese neden olup olmayacağına kişinin bu uyarıcıya yüklediği anlama bağlıdır. Olayların anlamlandırılması birincil ve ikincil değerlendirme süreçleriyle açıklanmaktadır (Ercan 2002).

Birincil Değerlendirme (*Primary Appraisal*) : Bireyin karşılaştığı şeyin kendisi için ne derecede iyi ve önemli olduğunu değerlendirmesi ve bu olayı kendisi için tehdit edici, kayba neden olan ya da zarar verici bir durum olarak algılayıp algılamaması ile ilgilidir. Örneğin, işten çıkarılan bir kişi, bunun gelecekte kendisi ve ailesi için maddi sıkıntılar yaratacağını düşünürse, bu durum stres kaynağı olarak yorumlanır. Ancak aynı kişi, durumun zarar ve tehlikesini algılamasına karşın (maddi sıkıntılar), işsizlik durumunu bazı yeni olanaklar, girişimler için fırsat olarak algılayarsa, bu durum stres kaynağı olmayabilir. Mücadelede, herhangi bir konuda artış, denetim altına alma veya kazanma fırsatı da söz konusudur. Zarar/kayıp ve tehdit değerlendirmeleri kızgınlık, küskünlük veya korku gibi olumsuz duygularla ilişkili iken, mücadele değerlendirmeleri heyecan ve isteklilik gibi hoş duygular ile ilişkilidir (Lazarus 1984,Ercan 2002). Kısaca bir olayın “stres verici” olup olmadığına dair değerlendirmeyi yapan kişinin kendisidir.

İkincil Değerlendirme (*Secunder Appraisal*) : Kişi yaşanan bu olayı,“stres verici” olarak değerlendirmeye devam ettiğinde ikincil değerlendirme süreci başlar. Bu aşamada kişi stresle başa çıkma konusunda kendi yeteneklerinin yeterli olup

olmadığının zihinsel bir değerlendirmesini yapmaktadır. Birey, durumla ilgili olarak ne yapması gerektiğini düşünür. Bir anlamda bu, “zihinsel muhasebe”dir (Baltaş ve Baltaş 2000). Bundan sonraki tepki yani kişinin stres tepkisi verip vermeyeceği tamamen kendisiyle alakalıdır. Eğer bu olayın üzerinden gelebileceğini düşünüyorsa stres tepkisi vermez ancak üstesinden gelemeyeceği sonucuna da ulaştıysa bu olayı “stres verici” olarak algılayacaktır. Buradaki değerlendirme bilinçaltı değerlendirmesidir (Akman 2004).

Üçüncü Değerlendirme: Bu aşamada etkileşimin yeniden değerlendirmesi gerçekleşir. Bu değerlendirmeye ilişkin kararların değişmesiyle ilgili bir süreçtir. Değişme, bireyin durumu betimlemesinde uyumunda veya duygusal tepki örüntüsünde oluşmaktadır. İlki birey ve çevresi arasındaki ilişkinin kendi iyiliği için değişmesine ilişkin yeni bilgi veya içgörülerin kazanılması diğeri ise savunucu olarak nitelendirilir (Ercan 2002).

1.1.2.2.4. Stresi Açıklayan Sosyal -Çatışma Modeli

Sosyal – Çatışma kuramının esasında, toplum içinde uyulması gereken kurallar ve bu kuralların kişilere yapmış olduğu baskı vardır. Bu baskılar da zaman zaman kişiler arasında çatışmalara yol açmaktadır (Şahin 1997).

a) Bağımsızlık-Bağımlılık Çatışması: İnsanlar stresli durumlarla karşılaştıklarında, yaşları ne olursa olsun çocukluklarında olduğu gibi kanatları altında oldukları, onlarla ilgilenen ve sorunlarını çözmeye yardımcı olan ebeveynlerinin yanlarında olmak isterler; ancak insanlara öğretilen, direnç kazanmak için kendi ayaklarının üstünde durup, zorluklara karşı bireysel olarak başa çıkılması gerektiğidir. Bu da insanlarda çatışma yaratmaktadır.

b) Yakınlık-Yalnızlık Çatışması: Birey olarak başka bir bireye yakın olma, duygu ve düşünceleri paylaşma isteği, kendini açma, özel birçok konuda bilgi aktarmayı gerektirir. Bu da reddedilme ve incinme korkusuyla çatışabilir.

c) Güdülerin İfade Edilmesi-Ahlaki Standartlar: Cinsellik ve saldırganlık, güdülerini ile ahlaki standartlar en sık çatışan iki alandır (Çakır 2006).

Kişilerin yaşadıkları bu durumlarda birçok çatışma yaşamalarına neden olabilmektedir.

1.1.2.3. Stres ve Stresle Başa Çıkmaya Yönelik Sistem Yaklaşımları

1.1.2.3.1. Psikosomatik Kuram

Psikosomatik terimi zihin ve beden arasındaki ilişki anlamına gelmektedir. Modelin öngördüğü adımlar şunlardır:

İlk adımı, “Duyusal Uyarın”dır. Duyusal uyarın genel uyum sendromunu başlatan herhangi bir şey, “tehdit” olarak algılanabilen herhangi ani ve yoğun uyarıcıdır ve ya stres tepkisini başlatan çevresel değişimlerdir (Çakır 2006).

Bir sonraki adım stresörün algılanmasıdır. Uyarınların zihin-beden sistemine girişidir. Uyarınların toplanması ve beyine ulaştırılmasıdır.

Üçüncü adım, algılanan stresörün bilişsel değerlendirilmesidir. Bu noktada stresörün “tehdit edici” ya da “zararsız” olarak etiketlenmesi söz konusudur. Bilişsel değerlendirme sırasında karar verilirken psikosomatik canlanma oluşur. Eğer uyarın “zararsız” olarak etiketlenirse bir sonraki aşamaya geçilmez.

Bir sonraki aşama, uyarıcı “stresör” olarak değerlendirildikten sonra devreye giren, “Duyusal Uyarılma” yaşantısıdır.

Beşinci adım ise, duygusal uyarılmanın fiziksel uyarılmaya dönüşmesidir. Bundan sonraki adım olan fiziksel uyarılma çevresel sinir sisteminin belli bölgelerindeki aktivitenin artışı ve birçok özel hormonun salgılanmasını içerir. Fiziksel uyarılmadan sonra iç organların aktivitesinde ölçülebilir değişimler gözlenir (Fiziksel Etki Aşaması). Bu dönemde fizyolojik olarak meydana gelen değişiklikler “Savaş ya da Kaç” tepkisini içerir. En son adım ise, psikojenik uyarılmanın uzun süreli oluşu sonucunda ortaya çıkan somatik (bedensel) tepkileri, yani organlarda oluşan zararları içermektedir. Organlar tolerans eşiklerini aşarlarsa, sonuçta zarar görürler ve hastalık ortaya çıkar (Allen 1990).

1.1.2.3.2. Canlı Sistemler Yaklaşımı

1990 yılında Steinberg ve Ritzman tarafından oluşturulan bu yaklaşım stresi, sisteme giren ve sistemden çıkan madde, enerji ya da bilginin yetersizliği, aşırılığı ya da uyuşmazlığı durumunda, dengenin bozulduğuna ve yeniden uyum yapılması gerektiğine yönelik bir işaret olarak açıklamaktadır. Stres kısaca dengenin bozulması sonucu ortaya

çıkan bir uyumsuzluk durumudur. Yaklaşım içerisinde denge, gerilim, rahatsızlık ve uyum süreci kavramları aşağıda açıklanmıştır (Çakır 2006).

Denge: Sistemlerin karmaşıklık derecesine göre üç tür denge söz konusudur. Bunlar: Biyolojik denge; organizma sempatik ya da parasempatik sistemlerini çalıştırarak kendini genetik olarak korumaya programlanmıştır.

Psikolojik denge; bireyin düşünsel, duygusal ve davranışsal mekanizmaları arasındaki dengedir.

Bilişsel denge; insanın dış dünyadaki uyaranlar ile o uyaranlara ilişkin kendi zihninde oluşturduğu şemaların uyuşması anlamındadır. Beyin anlam verme işini yapamadığı zaman bu bilişsel denge bozulur. Dengenin bozulması bir rahatsızlık yaratır ve yeni denge arayışlarına gidilir (Şahin 1998).

Gerilim: Stres durumunun sistem üzerindeki etkisidir. Gerilim nedeniyle sistem, stres durumunda olduğu bilgisini alır ve dengeye dönme sürecine girer. Zorlanma, dengeye dönme süreci içinde sistemin ödediği bedel ya da harcadığı enerjidir.

Rahatsızlık: Gerilimin öznel olarak yaşanma biçimidir. Stresli durumda yaşanan bir durumdur. Bu aynı zamanda gerginlik, sinirlilik, kaygı, üzüntü gibi terimlerle de tanımlanan bir süreçtir ve genellikle stres belirtilerini içerir.

Uyum Süreci: Dengesi bozulan organizmayı tekrar denge durumuna getirmek için harekete geçirilen alt sistem süreçleridir.

1.1.3. Stres Belirtileri

Strese uyum sürecinde organizma kısa ve uzun vadede stresten zarar görür. Baş ağrısı, yüksek tansiyon ya da kalp rahatsızlıkları gibi bedensel rahatsızlıklar olabileceği gibi, psikolojik rahatsızlıklarda baş gösterebilir. Bireyler stres karşısında farklı davranışlar sergileme eğilimindedirler. Stres karşısında geri çekilme, kabullenme, karşı koyma, korku, endişe ve ya depresyon gibi duygusal sorunlar bu davranışlara örnek verilebilir. Stres karşısında birey aynı zamanda dikkatin azalması, zihni bir konu üzerinde toplama güçlüğü, çeşitli konular arasında ilişki kurma güçlüğü, aşırı unutkanlık, takıntılı düşünceler gibi zihinsel düzeydeki sorunlarla karşılaşabilir (Baltaş ve Baltaş 2000:29).

Şekil 2’de Stres Belirtileri aşağıda yer alan şekildeki modelle özetlenmiştir (Akt.Aydın 2008).

Şekil 2. Stres Belirtileri

Davis’e göre, bireylerde tipik olarak ortaya çıkan stres belirtileri aşağıdaki modelde gösterilmiştir (Davis, 1983, s.439).



Stres altındaki kişiler normal hallerine göre daha çabuk sinirlenirler ve basit olaylar karşısında bile çok sert tepki gösterirler. Uzun vadede bu kişilerin uyku düzenleri bozulur, içki ve sigaraya karşı daha eğimli hale gelir ve yorgunluk çeker ve huzursuz olurlar. Ayrıca bu kimseler devamlı olarak kuşku duyar ve kendi işlerinin yanında başkalarının da işlerini kontrol etmeye kalkarlar (Norfolk 1989; 30).

Stresle ilgili belirtiler, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört grupta toplanabilir (Braham 1998: 52-54).

1.1.3.1. Fiziksel Belirtiler

Hans Selye'ye göre, bugün yaygın hastalıkların çoğu mikropların, virüslerin, zararlı maddelerin veya her türlü dış etkinin yarattığı aksaklıklardan çok, strese uyum gösteremeden kaynaklanmaktadır. Bireylerin gerek fizyolojik, gerekse psikolojik farklılıklar, stresten değişik ölçülerde ve şekillerde etkilenmesine yol açmaktadır. Ancak

kesin olan Şu ki, kişinin fiziksel ve psikolojik açıdan zayıf yönü, sürekli olarak stres karşısında tehlike altındadır (Tutar 2004:250;Akt. Kılınç 2008).

Stres belirtileri fiziksel olarak Şu Şekillerde karşımıza çıkmaktadır; baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diŐ gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iŐtahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı, kazalarda artış.

Stresin fiziksel belirtilerini Eren Şu Şekilde sıralamıştır (Eren 2001:307):

1. AŞırı iŐtahsızlık, yemek yememeye rağmen tokluk duygusu. Kilo kaybı ve zayıflık.
2. AŞırı yemek yeme veya özellikle bir sorunla karŐılaŐınca yemek yeme ve içki içme eğilimi ile beraber oluşan kilo fazlalığı.
3. Sürekli yorgunluk ve halsizlik hali ve bu durumdan dolayı etrafa yakınmalar.
4. Sıkça görülen migren tarzı baş ağrıları.
5. Geceleri uyumama veya erken uyanma.
6. Oturma ve dinlenmeyi engelleyen sinirsel ağrı ve Őikayetler.
7. Gece ve gündüz vücudun değişik organlarına ve özellikle bacaklara giren kramplar ve adale spazmları.
8. Yüksek tansiyon, kalp atıŐlarında artma, ellerde titreme. Nefes darlığı.
9. Sık sık gelen mide bulantıları, mide krampları, sürekli ishal ve kabızlıktan Őikyeti olma.

1.1.3.2. Duygusal Belirtiler

Stres yaratan olay bireyin yaşam alanına bir durum olarak yorumlanırsa yaşanan duygu genellikle öfke/kızgınlık olmaktadır. Örneğin bir amacımıza ulaŐmaya çalıŐırken, herhangi bir kişinin yolumuza çıkıp engel olması gibi (Kılınç 2008).

Psikolojik stres belirtileri Arthur Rowshan (Rowshan 2008:18) tarafından Şu Şekilde sıralanmıştır:

1. Duyguların sık sık değişmesi
2. Huzursuzluk duyulması
3. Kızgınlık
4. Depresyon

5. Üzüntü
6. Soğukluk
7. Sık sık kâbus görme
8. Sakinleşememe
9. Ümitsizlik duygusu
10. Aşırı ağlama
11. Sinirsel gülme krizleri
12. Heyecan duymama
13. Hastalık kuruntusu vb.

1.1.3.3. Zihinsel Belirtiler

Braham (1998) stres belirtilerinden zihinsel belirtileri şu şekilde sıralamıştır; unutkanlık, zihin karışıklığı, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, düşük verimlilik, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama, sık hafıza kaybı, düşüncelerin zihne hücum etmesi, konsantrasyonda güçlük çekilmesi, karar vermede güçlük çekilmesi, can sıkıntısı, karamsarlık, intihar etme düşüncesi, unutkanlık, zihin karışıklığı, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik vb. (Braham 1998; Rowshan 2003; Akt. Gürol 2008).

1.1.3.4. Sosyal Belirtiler

İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, insanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye birden küs olmak, konuşmamak vb.

Bu belirtilerin normal zamanlarda da görülmesi demek, kişinin stres altında olması anlamına gelmektedir. Kişinin yapması gereken ilk adım stresin farkında olmasıdır. Daha sonra stresle başa çıkma mekanizmalarını devreye sokarak stresten en az hasar görecektir şekilde bedensel ve zihinsel açıdan sağlığını tehdit edici unsurla baş etmeye çalışmaktır.

1.1.4. Stres Kaynakları

Stresin oluşmasına ortam oluşturan birçok neden olabilir. Bunlar insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam ya da çevrede meydana gelen değişimlerin insanı belirli düzeyde etkilemesi sonucu olduğu ileri sürülmektedir. İnsanın sahip olduğu kişilik özellikleri strese karşı duyarlı kılarken kimi kişilik özellikleri de strese karşı dirençli kılmasını sağlamaktadır (Erkmen ve Çetin 2006)

Şahin'e (1995 a) göre dört farklı kaynak stres yaratabilir:

1. Çevreniz uyum sağlamanızı gerektiren olaylarla doludur; hava, gürültü, trafik, kirlilik gibi.
2. Sosyal olaylar stres kaynağı olabilir; yetiştirmeniz gereken ödevler, sunumlar, iş görüşmeleri, sevdikleriniz kaybetme, arkadaş ya da ailenizin beklentileri gibi.
3. Fizyolojik stres kaynakları; ergenlik, menopoz, hastalıklar, yaşlanma, kazalar, yanlış beslenme, uyku bozuklukları.
4. Düşünceleriniz; beyniniz vücudunuzda ve çevrenizde olan değişiklikleri yorumlar ve ne zaman "Acil Durum Tepkisi" vereceğine karar verir.

Stres üzerine çalışmalar yapan ve stresle başa çıkma tarzları ölçeğini de geliştirmiş olan Richard Lazarus, stresin kişinin bir durumu kendine göre yorumlamasıyla başladığını ifade eder. Kişi stres karşısında ilk önce durumun ne kadar tehlikeli ve zor olduğunu sonra da bununla baş etmek için kaynakların olup olmadığını değerlendirdiğini belirtir. Stres içinde ve kaygı duyan kişiler genellikle durumun tehlikeli, zor, acı verici olduğuna ve yapacakları bir şey olmadığına inandıklarını ifade eder (Şahin 1997).

Stres, uyarıcı karşısında bedenin fizyolojik ya da psikolojik olarak verdiği bir tepki olarak tanımlanmıştır. Stresin oluşumuna birçok çevresel faktör rol oynamakta ve stres yaratıcı ortam oluşturmaktadır. Günümüzde çalışanlar ve yöneticiler rekabetin yoğun olarak bulunduğu, değişken, belirsizlik ve hatta muğlâklığın hâkim olduğu iş ortamlarında çalışmak zorunda kalmaktadırlar. Stres yaratan faktörler, yönetici ve çalışanların kontrol altına alamayacakları nitelikte ise, yönetici ve çalışanlar bu ortamlara özveri ve uyum göstermekte zorlanmaktadırlar (Güçlü 2001).

Pehlivan (2000) , stres yaratan faktörleri başlıca üç grupta toplamıştır.

Bunlar; (1) bireyin kendisi ile ilgili stres kaynakları, (2) bireyin iş çevresinin yarattığı stres kaynakları, (3) bireyin yaşadığı genel çevre ortamının oluşturduğu stres kaynaklarıdır.

1.1.4.1. Bireysel Stres Kaynakları

Stres yaratan kişisel kaynaklar doğrudan kişinin kişiliği ile ilgilidir. Kişilik kavramında, kişinin çevresini nasıl algıladığı, çevresel değişimlere ve ilişkilere verdiği tepkilerdir. Kişinin otokritik yapılı biri olması, cinsiyeti, duygusal olarak içe dönük veya dışa dönük bir yapıda olması, duygusal açıdan çok çabuk incinmesi, olumsuzluklar karşısında gösterdiği direnç ve genel olarak başarı ihtiyacı, örgütsel yapı içinde birer stres kaynağı olarak insanın karşısına çıkabilmektedir (Erdoğan 1999).

Kişi örgüt için kadar önemliyse, bireyin örgütsel stres kaynaklarından etkilenmesi de bir o kadar önemli olmaktadır. Kişisel stres kaynaklarında kişi faktörü bulunmaktadır. Yani her bireyin strese eğimli olması birbirinden farklıdır (Güçlü 2001).

Çalışanları, strese eğilimleri bakımından sınıflandıracak olursak A Tipi, B Tipi ve Karma Tip Kişilik özellikleri olmak üzere üç farklı kişilikte sınıflandırılabilir (Baltaş ve Baltaş 1987: 222; Pehlivan 2000).

A tipi davranışlar tipik olarak, genelde acele konuşan, sürekli zamanla yarışan, sabırsızlık duygusu içinde olan, diğer insanlar konuşurken acele eden, sırada beklemekten nefret eden, asla bir şeye yetişmek durumunda olmayan, zamanı boşa harcamaktan nefret eden, aynı anda birçok şeyi yapmaya çalışan, , dinlenme, dostluk veya zevk verici şeyler için çok az zaman ayıran insanlarda görülür. A tipleri sabah erken kalkıp, işe gitmek için kapıdan fırlarken kahvesini bir dikişte içen, çoğunlukla birçok şeyi aynı anda yapmaya çalışan insanlardır. Çoğu zaman ses tonları ve hareketleri yaşadıkları bu telaş duygusunu açıkça sergiler. Yumruklarını sıkabilir ve dişlerini gıcırdatabilirler. A tipleri aynı zamanda aşırı derecede rekabetçidirler. Nitelikten çok niceliğe önem verirler, çoğunlukla güvesizdirler (Samuel 1981:290).

Örgütlerin çoğu A tipi davranışlar gösteren kişileri tercih etmektedir ve kendi yöneticilerinden A tipi davranış modellerini benimsemelerini beklemektedir. Bu nedenle de örgütlerdeki pek çok birey, fiziksel ve zihinsel sağlığı pahasına bu özellikleri göstermektedir (Pehlivan 1995.Akt. Güçlü 2001).

B tipi davranış özelliği gösteren bireyler, A tipindeki bireylerin sahip olduğu özelliklerin tam tersine sahiptirler. B tipi insanlar, daha rahat, daha uysal, daha az rekabetçi ve daha az saldırgandırlar, katı kurallardan arınmış ve esnektirler. Başarı konusunda aşırı hırslı değildirler. Kolay kolay sinirlenmez ve tedirgin olmazlar. Yaptıkları işten zevk almayı bilirler. İşleriyle ilgili rahatlıkları onlara suçluluk duygusu vermez, sakin ve düzenli çalışırlar. B tipi birey, A tipi bireyin tersine kolay yaşayan bir tiptir. Oldukça açık ve rahattırlar. Zamanla pek ilgilenmezler. Başarı onlara pek fazla bir şey vermez. Başkaları ile yarışa girmezler. Konuşmaları bile daha rahat ve sakin bir tondadır. B tipi birey, kendisinden ve çevresinden emin bir tip görünümündedir (Gilmer 1975:72)

A ve B tipi kişilik davranış özellikleri gösteren bireyler arasında temel fark, stres veren durumdaki tepkilerde görülmektedir. Örneğin, A tipi kişiler işlerinde hata yaptıklarında hemen şok olup, görevlerinde yetersiz oldukları hissine kapılırlar.

Ekinci ve Ekinci (2003) , stres faktörlerini farklı biçimde sınıflandırmışlar ve stres kaynaklarını genel çevresel, örgütsel ve bireysel temeline oturtmuşlardır.

Gümüştekin ve Öztemiz (2004), stres kaynaklarını; bireysel, grup, örgütsel ve örgüt dışı olarak da sınıflandırmışlardır. Bireysel düzeydeki stres kaynaklarını, doğrudan bireyin görevi ve sorumlulukları ile bağlantılı olduğunu; grup ve örgütsel düzeydeki stres kaynaklarının da, daha geniş bir alanda ve grup birlikteliği, gruplar arası çatışma, örgütsel iklim ve örgütsel dizayn gibi etkenleri kapsadığını, son olarak örgüt dışı stres kaynaklarını ise, aile, yaşam kalitesi gibi etkenler açısından sınıflandırmışlardır (Gümüştekin ve Öztemiz 2004).

1.1.4.2. Örgütsel Stres Kaynakları

Günümüzde çalışanlar, değişimlerin ve belirsizliklerin yoğun olarak yaşandığı bir iş ortamında çalışmaktadırlar. Bu bölümde de örgütsel stres kaynaklarının farklı sınıflandırmaları ve örgütsel stres kaynakları modeline ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

Günümüzde özellikle yöneticiler işleri gereği yoğun bir stres altında çalışmaktadırlar. Yönetimsel stres kaynakları, bireysel ve örgütsel faktörler olarak gruplandırılmak mümkündür. Bunlardan bireysel faktörler; kişisel kontrol, A tipi kişilik

ve yaşam-değişim oranından oluşurken, örgütsel faktörler ise; mesleki faktörler, rol belirsizliği, rol çatışması ve aşırı iş yükü veya az çalışmadan ötürü oluşmaktadır (Aytaç 2002). Örgütün boyutu, hiyerarşik yapısı, örgütteki değişim ve yeniliklerin yarattığı belirsizlikler de örgütsel öğelerden kaynaklanan strese örnektir (Akat ve Diğerleri 1999)

Herhangi bir işyerinde görevin niteliğinden, iş çevresinden veya işle ilgili olarak üst, ast, iş arkadaşları veya müşterilerle bulunulan ilişkilerden dolayı stres ortaya çıkabilir (Drowkin ve diğerleri 1990:60; Akt.Aydın 2008)

Çalışma hayatı ile ilgili stres kaynakları, yöneticiler için sürekli sorun olmaktadır. Örgütte meydana gelecek olan bir aksaklık doğrudan yönetici ya da idareciyi ilgilendireceği için örgütsel stres kaynakları da bu açıdan önemli hale gelmektedir. Örgütsel stres kaynakları şu şekilde sıralanabilir (Schafer 1987. Akt. Pehlivan 1995):

1. Örgütsel Politikalar:

- Adaletsiz veya yetersiz performans değerlendirme
- Adaletsiz ödeme
- Keyfi ve belirsiz politikalar
- İşin dönerli olarak verilmesi
- İdealist iş tanımları

2. Örgütsel Yapı:

- Merkezilik, karara katılmada yetersizlik
- Gelişme veya ilerleme fırsatının azlığı
- Aşırı biçimsellik
- Örgütün, birimlerin birbirine bağımlılığı

3. Örgütsel Süreç:

- Zayıf iletişim
- Performansa ilişkin dönüt eksikliği veya zayıflığı
- Amaçların belirsizliği veya çatışması

1.1.4.2.1. Görev Yapısına İlişkin Stres Kaynakları

Gümüştekin ve Öztekin (2005), yaptıkları araştırmada stres kaynaklarını şu şekilde sıralamışlardır.

Çalışma Koşulları ve İşin Yüğü; gününün büyük bir bölümünü iş yerinde geçiren birey, çalışma ortamı ve onu etkileyen koşullar nedeniyle stres yaşayabilmektedir. Ayrıca belirli bir zaman dilimi içinde birçok işi yapma durumunda olan bireylerde stres düzeyi yüksektir. Aşırı çalışma sonucunda bireyin ruh ve beden sağlığının bozulması söz konusudur (Şencan 1986:119).

İş Yeri organizasyonu Bozukluğu ve İş Bölümü Düzensizlikleri; iş yeri organizasyonundaki bozukluklar, iş bölümünün düzgün yapılması, bireyden kendisini aşan fiziksel ve zihinsel anlamda iş beklenmesi, bireyde olumsuz yaşantılara sebep olabilir. Örgüt çalışanlarının yaşadığı rol sorunları, onları strese sokup, sağlıksız, mutsuz, işletmeye güvensiz ve çalışmak için isteksiz insanlar haline getirir, örgütler ise, sağlıksız, güçsüz, tükenmiş ve isteksiz bir topluluk ile çalışmak zorunda kalır (Bumin ve Şengül 2000:571). Bu olumsuz yaşantıların devamında ise kişi, yapabileceği işi bile yapamaz hale gelebilmekte ve performansında büyük bir düşüş yaşayabilmektedir.

Örgüt Yapısında Rol, Görev ve Sorumluluk Dağılımında; örgüt yapısında rol, görev ve sorumlulukların dağılımında bozukluklar, işi yapacak olan kişilerin, işin gerektirdiği bilgi, yetenek ve becerileri açısından yetersiz kalması örgütte bozukluklara neden olur. Bu bozuklukların neticesinde iş verimi düşer ve birey o işte başarısız olur. Bu başarısızlıkla birlikte kişi iş stresine maruz kalır (Aslan 1995).

Örgüt Hiyerarşisinde Yükselme Hırsı Ve İsteği; çalışanları ve özellikle yönetici sınıfını en çok strese sokan unsurlardan biri örgütte daha üst sorumlu mevkie yükselme hırsı ve isteğidir. Birey, mesleki kariyerinin her aşamasında az ya da çok stres altındadır (Küçükaslan 1994:21).İnsanoğlunun doğasında bulunan gelişme isteği doğrultusunda kişi hep en üst düzeyleri amaçlar. Hedefledikleri de gerçekleşmemesi halinde de büyük üzüntü ve stres yaşar.

İşin Gerektirdiği Kişiler Arası İlişkiler; iş ortamında kişi birçok insan ile iletişim halindedir. Özellikle yönetici ile yönettiği kişiler arasında önemli ölçüde kişilik uyumsuzluğu olduğunda yöneticilerin bazı davranış ve uygulamaları grup tarafından

olumlu algılanmayabilir. Bu durum, o ortamda ilişkilerin kötüye gitmesine, iş tatminsizliğine, iş ile ilgili kuşkularının artmasına ve örgütün amacını gerçekleştirememesine neden olabilir (Erdoğan 1990)

Rekabet ve Belirsizlik; Rekabet, işletmeleri daha çok çalışmaya, üretmeye, yenilikleri izlemeye ve uygulamaya zorlamaktadır. Bu da çalışmada stres kaynağı oluşturmaktadır. Ekonomik, politik ve teknolojik belirsizlikler de, insanlar üzerinde baskı neden olur. İşsizlik tehlikesi, enflasyon, ücret yetersizliği, çalışma saatleri gibi daha çok iş yaşamında oluşan değişiklikler sonucu ekonomik belirsizlikler ortaya çıkar (Can 1992:279-285).

1.1.4.3. Rol Yapısına İlişkin Stres Kaynakları

İş hayatında rol yapısına ilişkin strese yol açan durumların başlıcalarına gelince; **Amirlerle doğrudan çatışma;** çalışanın kendini amirinden daha çalışkan, yetenekli ve vasıflı görmesi veya amirinin ilişkiyi böyle algılaması, amirinin çalışanın performansından memnun olmaması, amirin en ufak olayı bile büyütmesi çalışanlar için önemli stres kaynağı olabilmektedir.

Rol Çatışması; ara kademelerde olanların en büyük sorunlarından biridir. Üst kademedeki gelen emirle alt kademedekilerden yapılması beklenenlerin gerçekleştirilmesinin zorluğu sonucunda oluşur. Bu da kişiler arasında gerginliğe neden olur.

Rolde Belirsizlik; kişinin sorumluluk sınırlarının iyi çizilmemiş olması, görevin kişiden beklendiklerinin açık olmaması çalışanlarda gerginliğe ve isteksizliğe neden olmaktadır.

Çok Fazla Sorumluluk; önemli bir stres kaynağıdır. Kişiye yüklenen sorumluluğun çok yüksek olması ya da çalışanın kendi kişiliğinden dolayı sorumluluğu daha yüksek algılaması sonucu ortaya çıkan gerginliktir.

Kesin Zaman Sınırlamaları; Vergi dairesinde çalışanlar, muhasebeciler ya da öğretmenler gibi yılın belirli zamanlarında kesin bir tarihte bitmesi gereken yoğun bir yükü karşılaşılan meslek gruplarında görülebilir. Bu durum, kişilerin özel durumlarına ve sorumluluk algılayışlarına göre stres kaynağı haline gelebilmektedir.

Aşırı Çalışmak; kişinin yapacağı işin çok olması ya da iş, kişinin gücünü aşacak kadar zor olması durumunda ortaya çıkabilir. Bu da kişinin ruh ve beden sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Dedikodu; ülkemizdeki iş hayatında oluşan önemli bir stres kaynağıdır. Çalışanların zamanlarını ve enerjilerini alan bu etken, iş huzurunu da olumsuz etkilemektedir. Kültürümüz kişileri yüzüne karşı eleştirmeye yönelik değildir. Bu nedenle insanlar, kendi başarısızlıklarını ve yetersizliklerini ve özlemlerini başkalarının arkasından eleştirerek aktarma eğilimindedir (Baltaş ve Baltaş 2000). Dedikodu; amir konumundaki yöneticiler ya da okul müdürü statüsünde bulunan kişiler için daha da önemli bir stres kaynağıdır. Çalışma ortamındaki huzuru sağlamak için büyük bir çaba sarf etmeleri gerektiği gibi her çalışana ya da personele de eşit uzaklıkta olmaları gerekmektedir.

1.1.4.3. Örgüt Dışı Stres Kaynakları

Çalışanların örgüt dışında da sürdürdükleri bir hayat vardır. Toplumun bireyden beklediği tutum ve davranışlar vardır. Birey üzerinde toplumsal bir baskı vardır. Bu baskı, yasal yollarla olabileceği gibi, gelenek ve göreneklerle de olabilir (Başaran 1982).

Modern dünyanın insanı açısından stres kaynaklarını işe bağlı olup olmaması bakımından ayırmak her zaman kolay olmamaktadır. Çünkü günümüzde birey, iş, aile ve sosyal çevre üçgeni arasında yaşantısını sürdürmekte, zaman zaman iş hayatını iş dışı yaşantısı etkilemekte veya tersi durumlarla karşı karşıya kalmaktadır (Güçlü 2001).

İş dışı olan ancak bireyi işinde de etkileyen stres kaynaklarına örneğin ailevi olaylar (yeni bir çocuğun doğumu, şiddetli geçimsizlik gibi), ekonomik durum (beklenmedik bir harcama yapılmak zorunda kalınmak, düşük ücretle çalışmak gibi) ve kişisel ilişkilerdir (önceden uğraşılan bir hobiden vazgeçmek ya da kişinin düzenli bir hayat yaşayamaması) maruz kalmaktadır (Pehlivan 2000).

Örgüt dışı stres kaynakları, yaşam kalitesi ve aile talepleri ile ilgili çatışmalar olarak da belirtilebilir (Gümüştekin ve Öztemiz 2005).

İş dışı olarak nitelendirilebilecek etmenler şu şekilde sıralanabilir. Genellikle yeni bir çocuğun doğumu, şiddetli geçimsizlik, ekonomik yetersizlikler gibi ailevi

olaylar; beklenmedik bir harcama yapmak zorunda kalınması, düşük ücretle çalışmak gibi ekonomik sorunlar ve daha önce uğraşılan bir hobiden vazgeçilmesi ya da kişinin düzenli bir hayat yaşayamaması gibi kişisel ilişkilerdir (Pehlivan 1995).

1.1.5. Örgütsel Stres (İş Stresi)

İş stresi (work stress); örgütsel stres (organizational stress) ve mesleki stres (occupational stress, job stress) ile benzer anlamda kullanılmaktadır. İş stresi, çalışanların psikolojik ve fizyolojik sağlığını olumsuz etkileyen, verimliliğe ve etkinliğe tesir eden, personel ve örgüte çeşitli maliyetler yaratan bir konudur. İş stresi, çalışanların tek başlarına başa çıkabilecekleri özel bir konu olarak nitelendirilmez. Çalışanlar özel yaşamlarındaki stresi işe taşıırken, iş stresini de özel yaşama taşıdıkları için, stres kavramı kişiler ile sınırlandırılmaz. İş stresi, sadece çalışanları değil bütün örgütü ilgilendirmekte, hem kişisel hem de örgütsel çözümler gerektirmektedir.

Stres yaşamımızın vazgeçilmez bir olgusudur. Günlük hayatımızı etkilediği gibi stres kaynakları arasında önemli bir rol oynayan iş hayatımızın da vazgeçilmezi arasındadır. Birey iş anlamında kendisinden beklenen rolleri ve görevleri yerine getirmek üzere zamanının büyük bir bölümünü iş yerinde geçirir. Çalışma ortamında oluşan bu strese “*Örgütsel Stres*” adı verilmektedir (Aydın 2000:21).

İş yaşamına katılmak bireyler için bir dönüm noktasıdır ve iş, araştırmacıların üzerinde dikkatle durdukları bir konudur. Ekonomik gelir sağlamanın yanında iş, zihinsel ve fiziksel eylem, toplumsal iletişim, kendini değerli hissetme, güven ve yarışma gibi temel insan gereksinimlerinin önemli bir bölümünü karşılar (Trevor ve Enright 1990:8;Akt.Aydın 2008).

İşyerindeki stresle ilgili çalışmalar yapan Donovan ve Kleiner’e göre (1994) stresin oluşumunun üç kaynağı vardır. Bunlar fiziksel, zihinsel ve durumsal kaynaklardır. Fiziksel stres, aşırı çalışma ve dinlenememe gibi unsurlardan oluşur. Zihinsel stres, kişinin içinde bulunduğu ruhsal duruma (umutları, korkuları, pişmanlıkları vb.) bağlıdır. Durumsal stres ise, dış dünya ile ilişkilerimizin (eş, anne, baba rollerimiz, modern hayat, arabalar, bilgisayarlar vb.) sonucunda oluşur.

Günümüz değişen şartları, sosyal ve teknik yaşantı insanların hayat tarzı üzerindeki önemli bir etkiye sahiptir. Kalabalık, hareketli ve telaşlı bir hayatın yaşandığı büyük şehirlerde yaşayan insanların iş stresi potansiyelleri artmaktadır (Erdoğan 1999).

Örgütsel stres, kurumlarda yönetici davranışını ve çalışanın davranışını olumsuz etkilemektedir. Örgütün verimsiz ve çalışanın mutsuz olmasına sebep olmaktadır (Schafer 1987). Stres bir bakıma bireyin normal fonksiyonlarını sekteye uğratan, psikolojik ya da fiziksel davranışlarını değiştiren ve işle ilgili olumsuzluklar sonucu meydana gelen psikolojik bir durumdur ve gerek kişiyi gerekse örgütü olumsuz yönde etkilemektedir.

Phelps'e (1986) göre iş stresi üç faktörden kaynaklanmaktadır. Bunlar; çevre, kişilerarası ve idari faktörlerdir.

İş ortamında bireyden yerine getirilmesi beklenen rol ve görevler strese yol açar. Buda örgüt ortamında kaynaklandığından ötürü ismine "**İş Stresi**" adı verilmektedir. İş stresi evrensel ve şiddetli bir stres türüdür (Palletier 2002;Akt. Çakır 2006). İş stresi birçok nedenden dolayı oluşabilir. Bunlar; kişilerarası çatışma, amir ile anlaşmazlık, iş yoğunluğu, iş doyumsuzluğu, iş beklentilerinin belirsizliği, çalışma süresinin uzunluğu vb. nedenler sıralanabilir.

İş stresi üzerine araştırma yapan araştırmacılar, iş stresinin neden olduğu etmenler üzerinde birçok fikir ortaya koymuşlardır. McGrath yapmış olduğu çalışmasında iş stresinin şu faktörlerden dolayı oluşabileceğini ileri sürmüştür.

1. Görev kaynaklı stres (işin sınırlarının kesinleşmemesi, iş yükünün fazlalığı)
2. Role bağlı stres (çatışma, belirsizlik, iş yoğunluğu)
3. Davranış ortamından kaynaklanan stres (kalabalığın etkisi vb.)
4. Fiziksel çevreden kaynaklanan stres (aşırı soğuk-sıcak vb.)
5. Sosyal çevreden doğan stres (kişiler arası anlaşmazlık, özel yaşamla ilgili stres, dedikodu, dışlanma, yalnızlık vb.)
6. Bireyin kendinden oluşan stres (bireyin kaygı durumu, algılama düzeyi, kendine güven duymaması vb.)

İş stresi hakkında araştırma yapan bir başka araştırmacı da Baltaş'tır. Baltaş ve Baltaş (2000:65)'a göre iş yaşamındaki belli başlı stresler şunlardır;

Düşük ücret; çalışanın iş yerinde düşük ücret alması, ailesini geçindiremeyeceğini ve yeterli konfora sahip bir evde oturamayacağını düşünmesi anlamına gelir.

Teşvik edici ödeme sistemleri; prim sistemleri çalışma temposunu ve üretim hızını arttırmaya zorlar. Böyle bir düzende çalışanlar güvenli çalıştıkları için değil hızlarını arttırdıkları için ücretleri artar. Bu durum da yorgunluğa ve rekabete neden olur.

Vardiya Çalışması; bu çalışma biçimi kişinin normal biyolojik, psikolojik ve sosyal yaşamını önemli manada sekteye uğratar. Aile ve sosyal çevresinin yıkılmasına zemin hazırlar.

Çalışma Düzeni; modern çalışma hayatının olumsuz bir getirisi olarak düşük beceri gerektiren, iş başarmaktan kaynaklanacak hiçbir doyum duygusu getirmeyen ve çalışmanı makine denetimi altında tutan bir düzendir. Bu tarz işler “insanlığa aykırı “ olarak kabul edilmektedir.

Çalışma Organizasyonu; modern çalışma düzeninde otoriter bir denetime yol açan, üst kademelerin alt kademeleri yönlendirdikleri ve kontrol ettikleri otoriter bir hiyerarşiyle düzenlenmiştir.

İş hayatında kişi bedensel ve ruhsal olarak birçok stresöre maruz kalmaktadır. İş hayatının sebep olduğu en önemli stres kaynaklarından birincisi sayılabilecek olan kişiler arası ilişkilerdir (Baltaş 2000).

Artan'a göre (1986) , işin monotonluğu, başarısız olma korkusu, işin kişinin uzmanlık alanının dışına taşması gibi nedenler de stres kaynağı olabilmektedir. Bu durumlarda da kişinin işten zevk alma ve işi başarma duygusu azalmaktadır.

İş stresini etkileyen faktörler çok çeşitlidir. Bunlar bir bakıma evrenseldir, hepsi bir arada yaşanmasa bile birkaç faktörün örgütte olması durumunda iş stresinin yaşanması kaçınılmaz hale gelmektedir. Literatür incelendiğinde çalışma hayatındaki etmenlerin, kişilerin üzerinde psikolojik ve fiziksel anlamda sağlıklarına zarar verdiği gözlenmiştir. İş hayatına etki eden stresörlerin kaynağının; işin yapısı, kuramsal rol, kariyer gelişimi, iş yerinde kişiler arası ilişkiler ve kurumsal yapı-iklim ve kurum dışı stres faktörler olduğu kabul edilmektedir (Işıkhani 2004:76).

Kurumlarda meydana gelen stres genellikle şu faktörlerden oluşabilir (Ertekin 1993).

1. Görev kaynaklı stres (işin zorluğu ve iş yükünün fazlalığı),
2. Role bağlı stres (çatışma, rol belirsizliği, iş yoğunluğu),
3. Davranış ortamından kaynaklanan stres (kalabalığın etkisi vb),
4. Fiziksel çevreden kaynaklanan stres (aşırı soğuk-sıcak yerde çalışma)
5. Sosyal çevreden doğan stres (bireylerarası anlaşmazlık, özel yaşamla ilgili stres, dışlanma ve yalnızlığa itilme gibi),
6. Bireyin kendinden kaynaklanan stres (bireyin kaygı durumu, algılama düzeyi, kendine güven duyma gibi)

Kurumlarda meydana gelen stres vazgeçilmez bir gerçektir. Her bireyin istekleri farklıdır, bu istekler karşılanmadığında gerginlik ortaya çıkar. Kurumlarda stres de, kurumla ilgili isteklerin yerine getirilmemesinden kaynaklanmaktadır. İstekler, birtakım stres ve endişelere yol açar, kişide gerginlik yaratır. Gerginlik süresince insan kaynaklarının kullanımı zarara uğrar. Bu yüzden olumsuz ekonomik gelişmeler ile düşük çalışma seviyesi ve verimsizlik görülür.

Stres, yöneticiler üzerinde fizyolojik ve psikolojik yıkımlara neden olmaktadır. Yabancılaşma bunlardan biridir. Stres, aynı zamanda yöneticilerin sağlığını ve organizasyon başarısını, iş yapma ve karar verme durumunu da olumsuz yönde etkilemesi açısından da örgüt yaşamında önemli bir yere sahiptir (Işıkhan 2004).

1.1.6. Stresin Bireysel ve Örgütsel Sonuçları

Bireyin genel psikolojik durumunu etkileyen gündelik sıkıntıların, çeşitli olası kaynakları olduğu savunulmaktadır. Bunlar kişi için önemli yaşam olaylarıdır. Kişi ne kadar çok önemli yaşam olayına maruz kalmışsa, daha sonra bir hastalık geçirme olasılığı o kadar yüksek olmaktadır (Şahin 1995 a).

Yaşam olaylarının stres yapıcı ve zorlayıcı etkisi bunların sayısına, şiddetine, bireyin bunlarla Başa çıkma ve denetleme gücüne bağlı olduğu belirtilmektedir. Bu yaşam olaylarına karşı doğan zorlanma ve bu duruma uyum sağlama çabası, kişinin ruh, beden sağlığını ve hayat enerjisini tehdit edici boyutlara ulaşmasına neden olmakla

birlikte, iş yapabilme inancını ve iyimserliğini kaybetmeyen bireyler için olumlu enerji kaynağı da olabilmektedir (Baltaş ve Baltaş 2000).

Stres kaynaklarından etkilenme düzeyi kişiden kişiye değişiklik gösterdiği gibi, her bireyin bu kaynaklardan etkilenme düzeyi de farklıdır. Düşük derecede strese sahip olan birey, bireysel ve örgütsel başarı açısından olumlu algılanırken; sahip olduğu stres derecesi yükseldikçe çalışanların başarı düzeyi düşmektedir.

Stresin performans üzerindeki etkileri bireysel ve örgütsel olmak üzere iki başlık altında sıralanabilir (Çetiner 1999:12)

1.1.6.1. Stresin Bireysel Sonuçları

Stres genel olarak bireyin bütün dengesini bozan psikolojik bir durumdur. Stres karşısında birey farklı tepkiler verir. Stresin bireysel performans üzerindeki etkileri; diğer çalışanlarla, amir ya da yöneticilerle iletişim sorunları, işe konsantre olamama, zaman yönetimi ve organize olma eksikliği, karar verme güçlüğü, motivasyon eksikliği, sorun çözme becerisinin azalması, vizyon eksikliği vb. olarak belirtilebilir.

Ayrıca stres kişi üzerinde fizyolojik, psikolojik ve davranışsal sonuçları bulunmaktadır. Kişinin strese maruz kalması sonucu psikolojik sonucu olarak kaygı, depresyon, uykusuzluk ve tükenme durumları ortaya çıkmaktadır. Davranışsal boyutta alkol alma eğilimi en çok görülen davranıştır. Fizyolojik sonuçlara bakıldığında ise stres kaynaklı hastalıklardan en yoğun görülenleri kalp, yüksek tansiyon, mide ülseri, migren ve kanserdir. Aşırı salgılanan stres hormonu adrenalin, kalbi daha fazla çalışmaya zorlar ve kalp krizi geçirme olasılığı artar. (Kılınç 2008).

1.1.6.2. Stresin Örgütsel Sonuçları

Stresin örgütsel performans üzerindeki etkileri; işgören devir oranında artış, devamsızlıkların artması, hata yapma oranında artış, işletmeye bağlılığın azalması, takım ruhunun azalması, müşteri tatmininin azalması, verimliliğin düşmesi vb. olarak görülebilir.

Düşük düzeydeki stresin işteki başarıyı olumlu yönde etkilediği ileri sürülmektedir. Ancak Steers'e göre stres yıkım yapabildiğinden, çalışanların sağlığını ve

örgütsel başarısını olumsuz yönde etkileyecektir. Çalışanların birinde görülen stres diğer çalışanları veya toplumun güvenliğini de etkileyebilir (Ertekin 1993:149).

1.1.7. Stresle Başa Çıkma (Stres Yönetimi)

Birey ve çevre karmaşık bir etkileşim içindedir. Bu etkileşim birey ve çevrenin sürekli değişimine bağlı olarak zamanla değişmektedir. Bu değişim, bireylerin stres yaşantılarını ve stresle başa çıkma yollarını da etkilemektedir. Günümüz şartları düşünüldüğünde stresli bir yaşama maruz kalmayan birey neredeyse yoktur. Hans Selye, "Stres hayatın tuzudur biberidir. Stresten kurtulmak ancak ölümle mümkündür" demiştir. Stresiz bir hayat yaşamak mümkün değildir. Hiç kimse stresten etkilenmeyecek kadar kolay bir işte çalışmaz ve hiç kimse stresten etkilenmeyecek kadar katı değildir (Norfolk 1989:227).

Stresli yaşamdan uzak durmak ve stresten etkilenmemek oldukça güçtür. Stres kaynakları hayatımızın içinde vardır. Ayrıca, stres başarının körüklenmesi için de ihtiyaç duyduğumuz bir unsurdur.

Stresle başa çıkma veya bir diğer deyişle stres yönetimi, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam sürdürmek için gereklidir. Stres yönetiminin amacı, stresin bütününden kaçmak değildir ki bu zaten olanaksızdır. Fakat verimlilik, enerji ve atikliğe doğru olumlu bir güç oluşturmaktır. Amaç ne çok az, ne de çok fazla olan, optimum stres düzeyini korumaktır (Schafer 1987:310)

1970'lerde, stres yaşayan her kişinin hastalanmadığı ileri sürülerek, değişken aranmış ve Freud'un "Savunma Mekanizmaları" yeniden gözden geçirilerek, "Başa çıkma" kavramı ortaya atılmıştır (Şahin ve Durak 1995a).

Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denir.

Stresle başa çıkmak herhangi bir şeyle başa çıkmaktan çok farklı değildir çünkü bunu yapma becerisi bireyin sahip olduğu fiziksel ve mental kaynaklara, kişiliğine ve kültürüne bağlıdır. Başa çıkma bir tür tedavi olarak kabul edildiği için ilginç bir fenomendir. Bacak kırılması gibi fiziksel bir yaralanmada başarılı başa çıkma, kemiğin iyileşmesinde çok az bir etkiye sahip olacaktır. Ancak stresörlerle başa çıkmak farklıdır.

Bir stresörle başa çıkmak demek bireyin onu stresör durumundan çıkarması demektir. Bir şey stresör olmadığında elbette ki strese de neden olmayacaktır (Taylor 2003).

Folkman ve Lazarus, başa çıkma kavramını açıklarken “**Değer Biçme**” (*appraisal*) kavramını kullanmışlardır. Değer biçmede kastedilen şey kişinin olası bir stresörle ilgili bilişsel yorumudur. Yani değer biçme kişinin, iyilik hali için durumun uygunluğunu değerlendirme etkinliklerinden oluşur. Stresle başa çıkma olgusu bir süreç olarak incelendiğinde bireyin stres kaynağına ilişkin birincil ve ikincil değerlendirmeler yaptığı görülür (Lazarus 1966).

Birincil Değerlendirme (Primary Appraisal): Kişi herhangi bir tehlike ile karşılaşmış ve karşılaşmadığı, içinde bulunduğu durumun kişiye getirebileceklerinin ve götürebileceklerinin üzerinde durulmasıdır. Yani stresin kişi için ne anlama geldiğidir. Birincil değerlendirmede, durumun kişi için taşıdığı anlam belirlenmektedir. Bunlar; zarar veya kayıp, tehlike ve üstesinden gelinip gelinmeyeceği konularıdır. Bu değerlendirmede kişinin kendisi ve dünya hakkındaki değerleri, bağlılıkları, hedefleri ve inançlarını içeren kişisel karakterleri değerlendirmesine katkı sağlayacaktır. (Lazarus 1966: 209; Uçman 1990: 61) .

Birincil değerlendirmeler kişinin bir durumla karşılaşması sonucunda sahip olduğu risklerle ilgilidir. Eğer değerlendirmeler, zarar ya da tehdidin ortaya çıkması biçimindeyse duygu olumsuz; yararın ortaya çıkması biçiminde ise duygu olumlu olacaktır (Türküm 1999:19).

İkincil Değerlendirme (Secondary Appraisal): Stres durumu karşısındaki kişinin başa çıkma kaynaklarını değerlendirmesidir. Kişi zararı önlemek ve üstesinden gelmek için var olan kaynakları gözden geçirir (Aydın 2002).

Lazarus bu değerlendirmenin üç ögesinden bahseder. Bunlar ;

- Kişinin kendine veya başkalarına yönelttiği suçlama veya güven
- Başa çıkma potansiyeli
- Geleceğe ilişkin beklentiler

Bu iki değerlendirmeyi özetlemek gerekirse, birincil değerlendirme kişinin stres karşısında ayrıntıları ile incelemesi, o an ve gelecekte ortaya çıkabilecek sonuçlarını

netleştirme çabasıdır. İkincil değerlendirme de kişinin içinde bulunduğu durumla ilgili eylem planı yapmasıdır.

Lazarus, başa çıkmanın, stresin üç ögesinden biri olduğunu savunur (Carver Scheier ve Weintraub 1989). İlk iki öge birincil ve ikincil değerlendirmedir. Üçüncü süreçte başa çıkma olarak sözü edilen, bu tepkinin uygulanma sürecidir. Yalnız bu süreçler betimlenirken ardışık olarak söz edilse de uygulanma aşamasında kesintisiz bir akış sergilemeyebilirler.

1.1.7.1. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Lazarus'un (1996) modeline göre başa çıkma yolları iki başlık altında toplanabilir. Bunlar; problem merkezli başa çıkma ve duygu merkezli başa çıkmadır.

1.1.7.1.1. Problem Merkezli Başa Çıkma

Problem merkezli baş etme çabaları, stresli bir durumu değiştirmek, ya da etkilerini önlemek veya azaltmak için doğrudan harekete geçmeyi içerir. Problem merkezli başa çıkmanın hedefi stresli durumun taleplerini azaltmak ya da kişinin bu durumla uğraşacak kaynaklarını geliştirmektir. Gecikmiş faturaları ödemek için borç almak bunun iyi bir örneğidir. Bir kimse bir problemle başa çıkmak için bilgi arayışına girebilir (ör: sıkça bozulan bir arabası olan kimsenin basit onarım bilgilerini öğrenmesi vb.).

Problem merkezli başa çıkma problem ortaya çıkmadan da başlayabilir. Bu yaklaşım proaktif başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (Taylor 2003). Bu durumda birey stresin potansiyel nedenlerini sezerek duruma uygun planlar yapar. Proaktif başa çıkmayı kullanmak bir kimsenin hiçbir zaman stres yaşamayacağı anlamına gelmez ama kişinin bu durumun üstesinden gelmesini sağlar. İnsanlar karşılaştıkları stresli durum karşısında yapabilecekleri bir şey olduğuna inandıklarında problem merkezli başa çıkmayı kullanma eğilimindedirler (Lazarus ve Folkman 1984).

Ayrıca problem odaklı başa çıkma başlığı altında, kendini kontrol altında tutma, sorumluluğu kabul etme, planlı bir biçimde problem çözme, sorun üzerinde olumlu durma gibi eğilimler de yer almaktadır (Türküm 1999:11)

1.1.7.1.2. Duygu Merkezli Başa Çıkma

“Duygu Merkezli Başa Çıkma”, stresli olayın duygusal sonuçlarını azaltmayı ya da düzenlemeyi içerir. Birey kendi duygularını düzenlemeye çalışır. Örneğin bir duygusal ilişki sona erdiğinde insanlar yaşadıkları olumsuz stres duygularıyla baş etmek için günlük aktivitelerle dikkatlerini dağıtmaya çalışırlar. Stresli olaylara bir tepki olarak duygu merkezli başa çıkma; durumun bilişsel yeniden değerlendirmesini (“İlişki zaten başından beri iyi gitmiyordu. Bu durumda bitmesi olabilecek en iyi şeydi”), diğer insanlardan sosyal destek ve yatıştırma beklemeyi, eğer yapılabilecek hiçbir şey yoksa problemi kabul etmeye çalışmayı ve duyguları boşaltmayı (ağlamak ya da espri yapmak gibi) içerir.

Duygu Merkezli Başa Çıkma’da birey şu savunma mekanizmalarına eğilimlidir. Kaçma-kaçınma, inkâr, sorundan uzak durma, haz almacı kaçınmacılık, sosyal destek arama, yüzleştirici başa çıkma, kuruntulu düşünme, zihinsel anlamda meşgul olmama gibi. Bunlardan inkâr (denial), durumun gerçekliğini reddetme, görmezden gelmeye çalışma çabalarıdır. Kaçma-kaçınma (escapism), yiyerek, içki, sigara tüketerek kendini iyi hissetme çabalarını içerir. Uzak durma (distancing) ise, stres yaratan durum/olay/uyarıcı hakkında düşünmeyi reddetme eylemlerini içerir (Obnibene ve Collins 1998, Akt. Türküm 1999:11).

Problem merkezli başa çıkma ve duygu merkezli başa çıkma stresli durumlarla karşılaştığımızda gerekli olduğu halde, insanlar genellikle ikincisini birincisinden daha sık kullanma eğilimindedirler. Duygu Merkezli Başa Çıkma genellikle stresli olayların ardından durumla ilgili yapılabilecek pek fazla şey yokken ve daha çok kadınlarca kullanılmaktadır (Billings ve Moss 1981). Ancak birçok durumda hem Problem Merkezli hem de Duygu Merkezli Başa Çıkma uzun süreli etkin başa çıkma için gereklidir. Stresli bir olayın duygusal yönleriyle başa çıkmak son derece önemli de olsa, duygu merkezli başa çıkma problemin gerçeğiyle çok ilgilenmez ve uzun vadeli bir çözüm getirmez. Benzer bir biçimde bir problemi birey üzerindeki psikolojik etkilerini dikkate almadan çözmeye çalışmayı sürdürmek kişiyi tehlikeye atabilir. Uzun vadeli gerçekçi bir çözüm kişinin psikolojik sağlığına mal olabilir ve uzun süreli problem çözme çabaları kısa süreli rahatlama ve duygu merkezli başa çıkma olmaksızın başarısız olabilir.

Stres verici olayların farklı özelliklerinin bir arada bulunması, bunların farklı yöntemlerle ele alınmasını gerektirebilir. Bu durumda iki tür başa çıkma tarzının birey için avantajlı ve dezavantajlı olduğu durumlar söz konusudur. Bu nedenle, bireylerin farklı başa çıkma yollarını kullanmada esnek davranmaları ve stres verici olaylar için farklı yöntemleri denemeleri onların uyum düzeyini artıran bir etken olarak görülmektedir. Esnek olunmaması ise uyumu zorlaştırır (Compas 1987; Folkman ve Lazarus 1986; Patterson ve McCubbin 1987; Roth ve Cohen 1986).

Folkman ve Lazarus'un (1984) iki tane stratejisine ek olarak, Moss ve Billings (1983), 3.strateji olarak "*Düşünce Odaklı Başa Çıkma*"dan söz etmiştir. Bu yaklaşımda, bireyler problemlerini analiz eder, yeniden açıklar, olası çıkış yollarını irdelerler, problemi düşünmemeye çalışır, olumsuz duygularını inkâr eder veya unutmaya yönelik davranışlar gösterirler (Moss ve Billings 1982).

Literatürde stresle başa çıkma stratejilerini özetleyen Durak ve Şahin (1995 a) bunları 5 farklı açıdan ele almaktadır. Bunlar;

1. Freud'un psikoanalitik kuramında önerdiği bilinç dışı (ego) savunma mekanizmaları
2. Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında sözünü ettiği, özgüven, öz yeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar,
3. Evrim kuramı ve davranışçı akımdaki, problem çözme çabaları,
4. Cannon ve 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.

1.1.7.2. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Son yıllarda stres konusuyla ilgilenen bilim adamları, daha çok stresle baş edebilme teknikleri üzerinde çalışmaya başlamışlardır.

Folkman ve Lazarus (1984), stresle başa çıkmada, sekiz ayrı stratejiden bahsetmektedir. Bunlar; stresle karşılaşma, sosyal destek arama, problem çözmeyi

planlama, kendini kontrol etme, sorumluluk alma, geride bırakma, pozitif yeniden değerlendirme, kaçma/sakinmadır. Bu stratejiler; problem çözme ve duygu odaklı olarak iki şekilde sınıflandırılmıştır. Problem çözme stratejisinde birey; stres durumlarını kontrol edeceğine inanarak harekete geçer. Bunun anlamı problem çözme aktif bir stratejidir. Duygu odaklı başa çıkmada ise birey, durumu kontrol edemeyeceğine inanır ve stres olaylarını olduğu gibi kabul eder, bu sebeple duygu odaklı başa çıkma pasif bir stratejisi olarak anlamlandırılır (Lazarus ve Folkman 1984 b).

Miller (1983), çalışmaları sonucunda stresin fiziksel etkilerini azaltabilmenin mümkün olduğunu açıklamıştır. Ortaya koyduğu “Stresle Başa Çıkma” (Coping With Stress) yöntemini yaptığı deneylerle açıklamıştır. Deneylerinden elde ettiği bulguların sonucuna göre, stres dolu bir durumun sağlıksız etkisinin, bir meşguliyet süreci ile azaltılabileceğini öne sürmüştür. Stresten kurtulmak için stresin ardındaki nedenleri ortadan kaldırmak yerine kısa vadeli çözümler uygulamaya çalışmak, uzun vadede yeni stres kaynaklarının ortaya çıkmasına neden olur (Akt. Aydın 2002).

İş stresi ile baş etmede kullanılacak stratejiler bireysel ve örgütsel stratejiler olarak sınıflandırılabilir.

Örücü ve Demir’e (1999) göre stresle başa çıkma yöntemleri olarak bireysel yöntemler arasında; gevşeme teknikleri, sosyal destek, zaman yönetimi, egzersiz gibi yöntemler uygulanabilirken; örgütsel yöntemler arasında; görev tanımları, iş gören seçimi ve iş gören terfisi, ücretlendirme politikası, iş gören eğitimi, başarı değerlendirilmesi, kariyer planlaması ve yönetimi uygulanabilir (Örücü ve Demir 1999: 62–63).

1.1.7.2.1. Stresle Başa Çıkmada Bireysel Stratejiler

Bireysel olarak kullanılan bazı stratejiler, stresle başa çıkmada çok gerekli ve önemli bir yer tutmaktadır. Bu stratejilerin ortak yönü, genelde tümünün kişisel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını gerektiren davranışlar olduğudur (Güçlü 2001).

Stresle başa çıkmada bireysel yöntemler, örgütsel düzeyde başa çıkma stratejileriyle birlikte uygulandığında etkisini daha çok hissettirmektedir.

Stresle başa çıkmada sıralanan bireysel stratejileri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- **Kişilik Özelliklerinin Değiştirilmesi:** Zihinsel ve davranışsal süreçleri kullanarak kişilik özelliklerinin değiştirilmesi, bireylerin stresli durumlar hakkında farklı düşünmesini ve farklı davranmasını sağlar (Aydın 2002).
- **A Tipi Davranış Biçiminin Değiştirilmesi:** Telaş ve acelecilikten vazgeçme, zaman baskısında kurtulma, sakin bir çalışma ortamı hazırlama, kendine zaman ayırma vb.
- **Bedensel Hareket (Spor ve Egzersiz):** Stres tepkisi damarlarda daralmaya neden olduğu için, ister istemez hücrelere giden kan miktarında azalmaya yol açmaktadır. Fiziksel aktiviteler (yürüme, koşma, bisiklete binme vb.) her yaştan insan için stresle mücadelede önemli yer tutmaktadır (Baltaş ve Baltaş 2000: Luthans 1989:209).
- **Solunum Egzersizi: Nefes** almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi, bütün gevşeme egzersizlerinin de önemli bir parçasıdır. Doğru ve derin olarak alınmaya başlayan nefes, bireyde başlayacak veya başlamış olan stres tepkisi zincirini kırmakta ve ters yöne çevirmektedir (Baltaş ve Baltaş 2000:164).
- **Meditasyon: Meditasyon**, bedeni fiziksel ve duygusal olarak dinlendirmek için içsel yoğunlaşmayı ve sakinliği içeren bir aktivitedir. Meditasyon bireylere stresli durumlardan uzaklaştırmak ve stres belirtilerinden bireyin daha az etkilenmesine yardımcı olmaktadır (Davis 1983:446).
- **Toplumsal Destek: Bireyin** başka bireylere veya gruplarla var olan iletişimini anlatır. Bireylerin aile, toplum ve iş yaşamlarında birlikte oldukları diğer insanlar tarafından desteklenme düzeyleri, paylaşım oranları ve birliktelikten aldıkları zevk, onların stresle mücadele etmedeki başarı düzeylerini artırmakta ve stresten daha az zarar görmelerini sağlamaktadır (Trewor ve Enright 1990:7, Aydın 2002).
- **Sosyal, Kültürel ve Sportif Etkinliklere Katılma: Stresle** başa çıkmada önemli bir konu da, stres içindeki bireylerin iş dışındaki boş zamanlarını geçirme ve bu zamanlarda gösterdikleri etkinliklerdir (Schafer 1987).

- **Gevşeme (Relaxation):** Gevşeme eğitimi, stres altındaki bireyde başlayan stres tepkisinin tam karşıtı bir etki yapar. Gevşeme tekniği kullanıldığında bedende başlayan psikosomatik stres tepkisi kırılır ve zararları engellenmiş olur (Allen 1990:140).

- **Biyo-Feedback (Biyolojik Dönüt):** İnsanın normal ve normal dışı olan ve kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerinin, bir araç yardımı ile farkında olduğu bir eğitim programı içinde otonom etkinliklerini (beden sıcaklığı, terbezi salgısı vb.) istenilen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir. Uzman personel gözetimi altında yapılır. Biyo-feedback araçları, bireylerin farkındalık kazanarak stresin istenmeyen etkilerinin azaltılmasına yardımcı olur (Baltaş ve Baltaş 2000:170)

- **Dua ve ibadet:** Dua, gerilimle baş etme için yüzyıllardır kullanılmaktadır. Dua etmek bireyin ümit ve iyimserliğini de yükseltebilir (Schafer 1987).

- **Zaman Yönetimi:** Zamanı iyi kullanamama, yapılacak işlerin son ana bırakılması zaman baskısı altında olma durumu önemli bir stres kaynağıdır. Bu nedenle yapılacak işlere ilişkin bir planlama yapma ve zamanı kullanma etkili kullanmaya yönelik davranışlar, zaman baskısından kaynaklanan stresle baş etmede oldukça etkili bir yöntemdir (Pehlivan 2000).

1.1.7.2.2. Stresle Başa Çıkma Örgütsel Stratejiler

Günümüz hayatının zorluklarla dolu iş hayatı, değişim, küçülme, yeniden yapılanma, hızlı teknolojik gelişmeler gibi eğilimler özellikle yöneticilerin stres düzeylerini artıran nedenler olarak dile getirilmektedir

Stresle başa çıkma örgütsel stratejilere örnek olarak; destekçi bir örgüt havası oluşturmak, görevlerin zenginleştirilmesi, örgütsel rollerin belirlenmesi, çatışmaların azaltılması, mesleki gelişim yollarının planlanması ve stres danışmanlığı, fiziksel çalışma koşullarının iyileştirilmesi verilebilir (Luthans 1989: 211).

İş yaşamından kaynaklanan stresle başa çıkma stratejileri, işgörenlerin iş stresini azaltmak ya da önlemek için örgüt düzeyindeki stres kaynaklarının kontrol edilmesi ve azaltılması için yapılan yönetsel düzenlemelerdir. Örgütsel stresin azaltılması için kullanılacak genel stratejiler arasında şunları saymak mümkündür (Ertekin 1993; Erdoğan 1999; Pehlivan 2000, Aydın 2002; Güçlü 2001).

- **Destekleyici Bir Örgütsel Hava Yaratmak:** İş görenlerin karşılaşmış oldukları iş streslerinden biri olan hiyerarşik yapı ya da bürokratik yapılanmadır. Örgütsel yapıda ve yukarı doğru iletişimi kolaylaştıracak düzenlemeler iş görenlerin katılımlarının sağlanması için önemli değişikliklerdir.

- **İşin Zenginleştirilmesi:** İş zenginleştirme, hem işin içerdiği sorumluluk, tanınma, başarı fırsatı gibi etmenlerin hem de farklı beceriler, görevin kimliği, anlamlılığı, özerklik gibi işin özüne ilişkin niteliklerin geliştirilmesini içerir. Zenginleştirilmiş görevler, daha rutin ve yapılandırılmış işlere nazaran stres kaynaklarının azaltılmasını sağlayacaktır.

- **Örgütsel Rollerin Belirlenmesi ve Çatışmaların Azaltılması:** Rol çatışması ve belirsizlikler, bireysel stres kaynaklarının başında gelmektedir. İyi bir organizasyon, yeterli hizmet içi eğitimi ve bizzat iş üzerinde verilecek bilgi ve eğitim, kişilerin ne yapacaklarını gösteren görev tarifleri ve çalışanlardan zamansız bilgi istemeyi engellemeye dönük düzenlemeler rol belirsizliğini ve kişilerarası çatışmayı önemli ölçüde azaltabilir. Roller belirlenmiş bir örgütte çatışmalar önlenmiş olduğundan bundan kaynaklanan iş stresi azalacak ya da ortadan kalkacaktır.

- **Mesleki Gelişim Yollarının Planlanması ve Danışmanlık:** Örgütlerde genellikle, iş görenlerin mesleki gelişim planlaması ile ilgili geçişlerin ve yükselmenin geleneksel yollarla yapıldığı görülmektedir. Bireylerin yükselme ve ilerlemeleri, genellikle bir yönetici tarafından yapılmaktadır. İş görenlerin örgüt içi ilerlemenin mümkün olduğu durumlarda hiyerarşik yapıda üst basamaklara yükselmek isteyeceklerdir. Bu talepleri karşısında ilerlemeyi kolaylaştırma ya da planlama iş görenlerin çalışma motivasyonlarını olumlu olarak etkileyecektir. Bu da yaşanması muhtemel stresi önleyecektir.

- **İşyerinde Neşeli Bir Ortam Yaratmak:** Büyük örgütlerin çoğu, işyerinde neşeli bir ortam yaratmanın önemini kavramış olduğundan, bu örgütlerde iş görenler arasında mizah ve şakanın kullanılması teşvik edilmektedir. Etkili yöneticiler, verimliliği yalnızca kısa dönemde istemez sağlıklı, iş doyumunu yüksek iş görenlerin örgütün uzun dönemli yararları için hayati bir öneme sahip olduğunu bilir. Başarılı yöneticiler, optimal iş stresinin verim için gerekli olduğuna inanır.

Örgütlerde yöneticilere büyük sorumluluk düşmektedir. Stresle başa çıkmada da, iş görenlerin stresle başa çıkmalarını sağlayacak ve aşırı stres altında kalmalarını önleyecek bazı görevler düşmektedir (Schafer 1987: 323).

- Örgütte çalışmak için yeterince çekici bir ortam sağlamak.
- Rol çatışmaları ve rol belirsizliğini en aza indirmek için olabildiğince açık ve uyumlu rol beklentileri sağlamak.
- Örgütte değişme ve süreklilik arasında iyi bir denge kurmak.
- Çalışanları sürekli destekleyerek, teşvik etmek, personelin gereksinimlerini karşılayarak onları değerlendirmek, çalışanlar arasında grup çalışmalarını desteklemek ve gruba bağlılığın sağlanmasını teşvik etmek.
- Mümkün olduğu ölçüde, her iş görene kısa dönemli verimlilik kadar, uzun dönemli sağlıklı iş doyumunu, kendini ifade etme olanağı sağlayarak, işyerindeki yöntem ve ilerlemenin gerçekleştirilmesi için en üst düzeyde esneklik göstermek.
- Gereksiz strese yol açabilecek iş koşullarına ve örgüt içindeki stres düzeyine karşı dikkatli olmak.
- Stres içindeki iş görenler için stres yönetimi hizmetlerinin desteklemek.

Birey, sosyal bir varlık olduğundan kendisini ailesinden ve toplumdan soyutlaması beklenemez. Bu durumda yöneticiye düşen görev, personelini çok iyi tanıyıp hangi durum ve koşulların bireyi strese sokacağını tahmin etmesi beklenmektedir. Ve stres karşısında en uygun stresle başa çıkma yöntemini kullanmak yöneticinin sorumlulukları arasındadır.

1.1.7.3. Stres Yönetiminde DKBY (Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet) Modeli

Braham'a (1998) göre stres yönetimi ile ilgili olarak; stres yönetiminin son safhasını 'Yaşam Tarzı Yönetimi' modeliyle açıklamaktadır. Stresi yönetmeye karar vermek demek, bireyin duygusal, fiziksel ve ruhsal yaşam kalitesini yükseltmeye karar vermesi demektir. Braham (1998), bu doğrultuda DKBY modelini geliştirmiştir. Bu model, bireylerin yaşadıkları stresi kontrol altına almaları, yönetmeleri için geliştirilmiş,

dört aşamalı bir modeldir. Bu yaklaşım aşağıda kısaca açıklanmaktadır (Braham 1998: 57-59).

İlk adım olan **D** “*Değiştir*”, imkânınız varsa, içinde bulunduğunuz olumsuz durumu değiştirmektir. Olumsuz durumu değiştirebilerseniz, bu durumun sebep olduğu stresi tamamen ortadan kaldırmayı başarabilirsiniz, denilmektedir

İkinci adım, **K** “*Kabul Et*”), kontrol edemeyeceğiniz durumlarla karşılaşabileceğinizi uyarmaktadır. Bu adımda, kontrol edemeyeceğiniz koşulları öfkelenmeden kabul etmeyi ve pozitif yaklaşımınızı kaybetmemeyi öğrenmeliniz, denilmektedir.

Üçüncü adım olan **B** “*Boşver*”i temsil etmektedir. Boş vermek duygusal, zihinsel ve ruhsal açıdan işe yarayan güçlü bir yöntemdir. Değiştiremeyeceğimiz durumları kontrol etmeye çalışmak sizi kontrol saplantısına götürür. Bu durumun da strese sebep olduğu hatırlatılmaktadır.

Dördüncü adım ise, **Y**, “*Yaşam Tarzını Yönet*”tir. Bu adımda egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek yoluyla, gelecekte stres oluşturabilecek unsurlarla bu günden mücadele etmeyi sağla, denilmektedir.

Aşağıda, Şekil 3’te stresi yönetme kullanılan DKBY modeli görülmektedir

Şekil 3. DKBY Modeli

<p>D</p> <p>Değiştir</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Stres kaynağıyla yüzleş➤ Yardım iste➤ Zamanını iyi kullan➤ Hayır demeyi öğren➤ Arada mola ver➤ Stres kaynağını önceden tahmin et
<p>K</p> <p>Kabul Et</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Düşünce tarzını değiştir➤ Kaygılanma➤ Öfkene hâkim ol➤ Durumu daha da kötüleştirme
<p>B</p> <p>Boş ver</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Vazgeçmeyi öğren➤ İşleri üst üste ekleme➤ Neden boş vermen gerektiğini bil➤ Denge kur➤ A Tipi davranış (Kaçın)➤ B Tipi davranış (Edin)
<p>Y</p> <p>Yaşam Tarzını Yönet</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Negatif mücadeleden kaçın➤ Pozitif yaşam tarzı benimse➤ Diyet yap➤ Egzersiz yap➤ Rahatla➤ Destek ol

1.1.8. Okul Müdürü

Yeni yüzyılda, her zamankinden çok, eğitimin ve eğitimde kalite kavramının üzerinde durulmaktadır. Çünkü çağımızın en önemli sıfatlarından biri “Bilgi Çağı”dır. Yarının toplumu “Bilgi Çağı İnsanı”ndan meydana gelecek, bilgi toplumu olacaktır. Bundan dolayı bu süreçte eğitim olgusuna her zamankinden fazla önem verilmesi gerektiği ortaya konmaktadır (Okutan ve Tengilimoğlu 2002).Eğitimin gerçekleştirildiği okullar ve okulların idaresini üstlenen kişilere daha büyük öneme sahip olmaya başlamışlardır.

Okullar birey üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bireyi yaşama hazırlama, yaşama hazırlarken gerekli bilgi ve becerilerin kazandırılmasında çok önemli bir misyona sahiptirler. Okulun yönetim görevini üstlenen “*Okul Müdürü*” (Eğitim Yöneticisi), üzerine düşen görev ve sorumlulukları yapmakla mükelleftir. Milli Eğitim’in üst kademesinden yerine getirilmesi gereken görevleri yaparken, yasalar çerçevesinde kendisine verilen yetki ile örgütün (okulun) diğer önemli unsurları öğretmen ve öğrencileri de bürokratik kurallara göre yönetmeye çalışır. Üzerinde bu kadar yetki ve sorumluluk olması eğitim yöneticisinin iş stresine maruz kalmasına yol açabilmektedir.

Okuldaki eğitim ve öğretim faaliyetlerinin genel amacı bir ülkenin geleceği olan çocukların bilgi, beceri ve davranış olarak sağlıklı ve verimli şekilde yetişmelerini sağlamaktır. Okuldaki eğitim-öğretim faaliyetlerinden sorumlu olan kişilerin en başında okul yöneticileri gelmektedir. Okul yöneticilerinin bilgi, beceri ve davranışları başta öğrenci ve öğretmenler olmak üzere eğitici olmayan personel ve öğrenci velileri üzerinde etkili olmaktadır (Töremen ve Kolay 2003).

Türkiye’de de eğitimin istenen nitelikte olmadığı konuşulmakta, yazılmakta ve iddia edilmektedir. Hatta ülkede yaşanan bütün sorunların kaynağının nitelikli eğitim eksikliğinden kaynaklandığı konuşulmaktadır. Eğitim kalitesinin iyi bir eğitim yönetimi ile mümkün olduğu söylenebilir. Okullar iyi yönetilebilirse, eğitimin kalitesi kendiliğinden istenen seviyeye doğru yükselebilecektir. Okul müdürü, okulda olumlu bir örgüt iklimi oluşturarak amaca dönük etkinlikleri başlatmak, okulda öğrenci başarısını vurgulamak, öğretim programlarını koordine etmek, gibi faaliyetlerle öğrenci başarısına dolaylı bir katkıda bulunmaktadır (Balcı 1996:7).

Etkili örgüt yönetimi üzerindeki çalışmalar, dikkatleri örgüt yöneticilerine çekmiştir. Yöneticilerin örgütsel değişme ve gelişmenin sağlanmasında anahtar role sahip olduğu görüşü ağır basmaya başlamıştır. Okul müdürleri, sergileyecekleri dönüşümcü liderlik bilgi ve becerisiyle, okul mensuplarının işbirliği içinde sürekli öğrenmelerini sağlayabilir ve bu kapsamda, öğretmenlerin mesleki gelişimlerini hızlandırarak, okul amaçlarını etkili şekilde gerçekleştirebilirler (Leithwood and Jantzi 1999; Woods 2000).

Okul yöneticilerinin üstlendikleri görev ve sorumluluklarının çeşitliliği ve çokluğu dikkate alındığında, okul yöneticilerinin işlerinin zorluğu, sürekli olarak kendilerini geliştirmeleri ve yetiştirilmeleri gerektiğine ortaya koymaktadır. Sorumlulukların bu kadar çok olduğu bir meslekte stresten ve stresin etkilerinden bahsetmemek imkânsızdır.

1.1.8.1. Okul Müdürlerinin Görev, Yetki ve Sorumlulukları

İlköğretim Kurumları Yönetmeliği'nin 60. Maddesinde şu ibare yer almaktadır (Meb 2003:248).

“İlköğretim okulu, demokratik eğitim-öğretim ortamında diğer çalışanlarla birlikte müdür tarafından yönetilir. Okul müdürü; ders okutmanın yanında kanun, tüzük, yönetmelik, yönerge, program ve emirlere uygun olarak görevlerini yürütmeye, okulu düzene koymaya ve denetlemeye yetkilidir. Müdür, okulun amaçlarına uygun olarak yönetilmesinden, değerlendirilmesinden ve geliştirmesinden sorumludur. Okul müdürü, görev tanımında belirtilen diğer görevleri de yapar.”

Okul müdürünün görevleri, incelendiğinde katı bir hiyerarşik yapılanma dikkat çekmektedir. Yönetici, konulan kuralların dışına çıkamamakta, sisteme katkı anlamında, bölge ve yöre koşullarına uygun girişimlerde fazla bulunamamaktadır. Değişen koşullar ve günümüz yapısı düşünüldüğünde okul müdürü bürokrasi ile bu bürokrasiyle yönettiği öğretmen ve öğrenciler arasında kalmaktadır.

657 Sayılı Devlet memurları kanununun 126. Maddesi, Değişik 1. Fıkrasında belirtildiği üzere, uyarma, kınama ve aylıktan kesme cezaları disiplin amirleri tarafından; kademe ilerlemesinin durdurulması ve üzerindeki cezalar ise memurun bağlı

bulunduğu disiplin kurulunun kararı alındıktan sonra, atamaya yetkili makam ve diğer üst makamlar tarafından kullanılmaktadır (Meb 1965:4221). Okul müdürlerinin denetim rollerine bakıldığında, az da olsa bir yetkilendirmenin olduğu ancak bu yetkilendirmenin daha çok ceza temelli olduğu (uyarı, kınama, maaş kesimi) görülmektedir. Okul müdürleri, okul personelinden birini ödüllendirmeye layık gördüklerinde ise bunu sadece üst makama teklif edebilme yetkisine sahiptirler (Meb 1989; Akt. Kocaoluk 2002).

Okul yöneticilerinin temel rolleriyle ilgili olarak eğitim yönetimi literatüründe farklı isimler yer almaktadır. Bunlar; kapı bekçisi, bürokrat, komisyoncu, öğretim lideri, eğitim lideri gibi nitelendirmeler göze çarpmaktadır. Önceleri okul müdürlerinin okulda otoriteyi temsil eden ve okulla ilgili kararlar veren biri olduğu kabul edilmiştir. Ancak zamanla bu tanım değişime uğramıştır. Günümüzde okul yöneticilerinin rolleriyle ilgili okul ve toplum bağlamında liderlik rolleri, özellikle de eğitim ve öğretim liderliği rolleri üzerinde daha fazla durulmaya başlanmıştır (Şişman 1996:3).

Açıkalm (1998:70-81), okul müdürlerinin sorumluluklarının yetkiye dayalı değil de göreve dayalı olarak belirlendiğini, bu yüzden yetki ve sorumluluk dengesinin kurulamadığının ileri sürerek, okul müdürlerinin yetkilerinin açıkça belirtilmesi gerektiğine dikkat çekmektedir (Özmen ve Batmaz 2006). Her okul müdürü, okul için önemli olduğuna inanılan amaçlar ile okulun kendine özgü işleyiş yasalarını belirlemek zorundadır. Okul kültürü, müdürleri yansıtır ve onların liderliğinde şekillenir.

Okul müdürleri, başarılı olabilmek için, öncelikle var olan kültürü bilmek zorundadırlar (Deal ve Kennedy 1983). Öğrenci başarısının yükseltilmesinde etkili okul müdürünün liderliği anahtar görevinde olmasına karşın bu tek başına yeterli değildir. Okul müdürü öğrencilerde öğrenme kültürlerinin gelişmesi yönünde çaba sarf etmelidir (Fullan 2002:16). Fullan (2002), eğitim alanında görev yapan liderlerin işletmeleri yönetenler gibi düşünmesi ve hareket etmesi, karşı karşıya olduğu sorunları bir bütün olarak görmesi ve birlikte çalıştığı kişilerle bir takım oluşturarak çözmesi gerektiğini savunmaktadır.

Okulun lideri konumunda olan müdürler, günlük işlerinde, söylemlerinde, karşılıklı etkileşimlerinde okulun standartlarını daha üst seviyeye getirmek için çalışırlar. Sembolik liderlerin rolleri ve bu rollerden ‘okul kültürünün şekillendirilmesi’

konusunda çalışmalar yapan Deal ve Peterson (1994:85), okul müdürlerinin kültürü etkili olarak şekillendirmek için toplum ve okulun kültürünü iyi okuyup anlamaları gerektiğinin üzerinde durmaktadır (Çelikten 2001).

Okul müdürü ilgili yasaların, eğitim politikalarının ve çağdaş eğitim anlayışının beklentileri doğrultusunda okulu amaçlarına ulaştırmak için kendisine verilmiş olan yetkilerini kullanmaktadır. Bu yetkiler “okulun politikasını saptamak, okul etkinlikleri için ihtiyaçları karşılamak, okulda kişiler ve gruplar arası ilişkiler kurmak, öğretim ve eğitim etkinliklerini planlamak, okul içi ve dışı öğelerle iletişim sağlamak, yapılan çalışmaları sürekli izlemek ve değerlendirmek” biçiminde sıralanabilir (Kaya 1993:134; Akt. Taymaz 2001).

Son yıllarda gelişen teknoloji, değişen toplum ile birlikte eğitim sistemine karşı olan yoğun isteklere yanıt vermek ve karşılaşılan sorunları çözebilmek için okul yöneticilerinden beklentiler artmıştır. Görevlerine bazen formal, bazen de informal olarak yeni yetki ve görevler eklenmiştir. Günümüzde “okul yöneticisinin örgütteki kriz durumuyla başa çıkması, çatışmayı yönetmesi, işgörenleri güdülemesi, ve problem çözme yeteneğine sahip kişiler olması” gibi yetilere sahip olması beklenir (Çelikten 2001:298).

Açıklan (1998:7) yapmış olduğu bir araştırmasında “Okul Müdürü Ne İş Yapar?” sorusuna cevap aramıştır. Bu amaçla görevli öğretmen, yardımcı işgören, öğrenci ve velilerden cevaplar almıştır. Bu cevaplar arasında : “Öğrencilerin dadılığını yapar, öğretmenlerin ve velilerin kahrını çeker, üstlerden gelen anlamsız buyruklarla uğraşır, astlardan gelen bir sürü saçma sapan sorunları dinler” gibi cevapların yanında “okulda disiplini sağlar”, “akşama kadar odasında kahve içer”, “öğretmenleri çalıştırır”, “koltuk meraklısıdır”, “belgeleri imzalar”, “geç kalan öğrencileri cezalandırır”, “toplantılara başkanlık eder”, “yönetmelik hastasıdır” ve “okulu yönetir” gibi cevaplar da yer almaktadır. Bütün bunlar müdürlerin yaptığı ya da yaptığını sandığı işlerden sadece bazılarıdır.

Bu kadar çok sorumluluk ve görev karşısında kişinin stres yaşamaması mümkün olmadığı ve okul müdürlerinin birçok stres kaynağına maruz kaldığı görülmektedir.

1.1.8.2. Okul Müdürlerinin Yetiştirilmesi

Türk Eğitim Sisteminde okul müdürleri genellikle öğretmenlik veya müdür yardımcısı görevlerinde başarılı olanlar arasından görece ölçütlere göre seçilerek atanmaktadır (Taymaz 2001:28). Ancak, eğitim kurumlarında amaçların gerçekleştirilebilmesi için işgörenleri örgütleyen, etkileyen, yönlendiren, koordine eden ve denetleyen okul yöneticisidir. Bu nedenle, okul yöneticisinin Milli Eğitim Bakanlığının eğitim politikası doğrultusunda görevini yerine getirebilmesi için belirli yeterliklere sahip olması gerekir. Türk Milli Eğitim Sisteminde yönetici atama kriterleri somut olarak ortaya konmamış ve 657 sayılı Devlet Memurları Kanununda belirtilen çok genel yeterlilik göstergesi olarak kabul edilen kriterlere göre yönetici atamaları yapılmaktadır. Yöneticiliğin okulu olmadığı görüşü Türkiye’de çok yaygındır (Ağaoğlu ve diğerleri 2002:145) .

1.1.8.3. Okul Müdürlerinin Atanması

Okul müdürü atamaları, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından atama yönetmeliği ile belirlenmiştir (Meb 2009). Bu şartlar;

“MADDE 20 – (1) Atama yapılacak eğitim kurumu müdürlüklerine ihtiyaç duyulan zamanlarda valiliklerce il genelinde her adayın bilgi sahibi olmasını sağlayacak şekilde başvuru tarihinden en az on gün önce duyuru yapılır. Duyuruda; atama yapılacak eğitim kurumlarının adları, tipleri, başvuru şartları ve diğer hususlar belirtilir.

(2) Müdürlük sınavını kazanmış olan yönetici adayları, duyurusu yapılan boş müdürlüklere atanmak üzere, bu Yönetmelik ekinde yer alan Ek-1 Yöneticilik İstek Formu ile en fazla on eğitim kurumunu tercih etmek suretiyle elektronik ortamda İLSİS üzerinden başvuruda bulunabilirler.

(3) Başvuruda bulunan adayların atamaları, Müdürlük sınavından almış oldukları puan ile bu Yönetmelik ekinde yer alan Ek-2 Yönetici Değerlendirme Formu üzerinden yapılan değerlendirmede aldıkları puan dikkate alınmak suretiyle oluşacak toplam puan esas alınarak, tercihleri doğrultusunda puan üstünlüğüne göre yapılır. Sonuçlar elektronik ortamda duyurulur.”

Müdür olacak olan devlet memurlarında aranacak şartlar ise şu şekilde belirlenmiştir (Meb 2009).

“MADDE 8 – (1) Eğitim kurumlarına müdür olarak atanacaklarda aranacak özel şartlar şunlardır:

a) (C) tipi eğitim kurumlarına müdür olarak atanacaklarda; eğitim kurumlarında en az bir yıl yöneticilik yapmış olmak,

b) (B) tipi eğitim kurumlarına müdür olarak atanacaklarda; eğitim kurumlarında en az iki yıl yöneticilik yapmış olmak,

c) (A) tipi eğitim kurumlarına müdür olarak atanacaklarda; eğitim kurumlarında en az üç yıl yöneticilik yapmış olmak.”

Son yapılan değişikliklerle öğretmenlerin müdür olarak atanmasında müdürlük sınavından elde ettikleri başarı önemli bir kriter olarak alınmaktadır.

1.1.8.4. Okul Müdürlerinin Örgüt Kültüründeki Önemi

Okul yöneticileri, sergileyecekleri liderlik bilgi ve becerisi ile okulları birer öğrenen örgüt haline getirerek, öğretmenlerin mesleki gelişimini hızlandırabilir; öğrenci performansını artıracak ortamları temin etmek gibi önemli sorumlulukları vardır. Bu bağlamda, okul yöneticilerinin, etkili iletişim kurma, örgütsel çatışmaları örgüt ve kişi yararına yönetme, işbirliği içinde takım çalışmalarını gerçekleştirme, çevreyle bütünleşmeyi sağlama, denetim yapma, vb. sayısız sorumluluk ve görevleri bulunmaktadır. Buna ek olarak, Kowalski (2003), okul yöneticilerinin *temsil etme, örgütleme, liderlik, yöneticilik, kolaylaştırıcılık, arabuluculuk, iletişim, denetim* gibi görevlerinin üstünde durmaktadır.

Günümüz eğitim yöneticilerinin yöneticilik rollerinde önemli değişimler meydana gelmiştir. Okul yöneticisi, dünün “mevzuatı uygulayan ve statükoyu devam ettiren” kişisi olmaktan çıkmıştır. Okul yöneticisi, küreselleşme, enformasyon teknolojisi, bilimsel tutum ve davranış, örgütsel öğrenme ve toplam kalite yönetimi karşısında yeni roller üstlenilmesi gerektiğinin bilincinde olmalıdır. Okul müdürü, okulunun misyon ve vizyonunu belirleyerek, bunlara okulca ulaşabilmek için “nasıl davranılması gerektiğinin hesabını yaparak, okul iklimini bunlara göre şekillendirmesi en önemli görevleri arasında sayılmaktadır (Okutan 2002).

1.1.8.5. Yöneticilerin Sahip Olduğu Stres ve Etkileri

Eğitim kurumlarında çalışan yöneticiler, zamanın büyük bölümünü iş ortamında geçirmek suretiyle kendisinden beklenen görev ve sorumlulukları yerine getirmekle yükümlüdürler Her örgütte olduğu gibi okul yöneticileri de “Örgütsel Stres” olgusu ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Örgütsel stres, iş görenlerin örgütte hedeflere yeterli düzeyde ulaşamaması durumunun iş görende yarattığı olumsuzluk olarak ifade edilmektedir. Okulların da kendine özgü; insan kaynakları, fiziksel kaynaklar, çevre vb. gibi faktörlerden oluşan stres kaynaklarına sahiptir (Özdağ ve diğerleri 2009).

Örgütlerde yönetim görevlerini üstlenenler, genel olarak iki tür stresle başa çıkmak zorunda kalmaktadırlar. Birincisi yöneticiler, işlerin temel özelliği nedeniyle baskı altındadırlar. İkincisi, örgütlerde çalışanlar iş ortamından ya da stresli yaşam olaylarından dolayı stres altında olabilirler. Yöneticilik, karar verme ve faaliyetleri yönlendirme özelliklerini de içinde barındıran bir statüdür. Etkili bir yönetici, günlük çalışma yaşamında stres etmenini göz önüne alma ve stresi azaltma, stresle başa çıkma yönünde yapıcı girişimlerde bulunma gibi özelliklere sahip olmalıdır (Albrecht 1989:134). Yani yönetici hem kendi üzerindeki stresle başa çıkabilmeli hem de örgütteki diğer çalışanları (öğretmenler, öğrenciler vb.) stres yönetimi konusunda yönlendirebilmelidir.

1.1.8.6. Okul Müdürünün Yetki Yapısına İlişkin Stres Kaynakları

İlköğretim okulu yöneticilerinin tepe yönetimin baskısı ve alt kademenin direnci arasında sıkışmasından dolayı daha fazla gerilime maruz kalmaktadırlar (Başaran 1982:14).

Örgütün yönetim tarzı veya yönetim tarzındaki eksiklik ve olumsuzluklar yetki yapısına ilişkin stres kaynaklarını oluşturur.

Karar Verme: Okul yöneticisinin planlama, koordinasyon, denetleme, başarı ve performansı değerlendirme, problemlerin analizi ve çözüm bulma konularında kararlar alması hem kendisini hem de alt kademelerde çalışanları stresle karşı karşıya getiren bir konudur.

Karara Katılma: İş görenlerin kararlara katılımı, örgüt iklimini yumuşatır, verimi artırır, örgüte bağlılığı artırır, örgüt içindeki çatışmaları azaltır, daha iyi iletişim ve etkileşimi sağlar. Ancak yöneticiler astların kararlara katılmasını genellikle

istememezler. Bu durumdaki ilköğretim okulu yöneticileri benimseyip desteklemedikleri kararları uygulamada zorlanacak ve aynı uygulamayı kendi astları üzerinde yapacakları düşünülebilir.

Yetki Eksikliği: İlköğretim okulu yöneticilerinin sorumluluklarının fazla olmasına rağmen en ufak bir uygulamada dahi üst yönetimden olur beklemesi yetki yetersizliğinden kaynaklanan stresi oluşturabilir. Çünkü çalışanlar, sorumluluklarını gerçekleştirebilecek kadar yetki verilmesi gerektiğini düşünürler.

Sorumlulukların Verdiği Endişe: İş görenlerin sorumluluklarının fazla olması veya sorumluluklarını olduğundan daha fazla algılaması bireylerde strese yol açabilir (Baltaş ve Baltaş 2000:71).

Değerlendirmede Adaletsizlikler: Çalışanların değerlendirilme ölçütlerinden haberdar edilmesi ve bu ölçütlere göre değerlendirilmeleri çalışanların kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayacaktır. İlköğretim okulu yöneticilerinin sicil amirleriyle olan iletişimsizlik problemleri değerlendirme konusunda sıkıntı yaratmaktadır.

1.2. Konuyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu başlıkta yurt dışında ve yurt içinde yapılan stresle ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

1.2.1. Konuyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Canon (1909), günümüzde hala geçerliliğini koruyan, stres yapıcılar karşısında, organizmanın gösterdiği dengeleyici tepkileri ele almış, bu tepkileri “savaş veya kaç” deyimiyile belirtmiştir. Burada sözü edilen stres yapıcılar, aşırı sıcak veya soğuk, gürültü, açlık, acı ya da duygusal bir heyecan olabilir. Kişinin bunların zararlı etkisinden kurtulması için, vücudun elektro kimyasal sistemlerinin harekete geçmesi gerekir. Bu hareketliliğe “savaş ya da kaç tepkisi” denmektedir (Artan 1986:30).

Richard Lazarus (1979), stresle baş etme konusuna bir başka görüş açısıyla yaklaşmış ve “stres durumları karşısında, kişinin davranışı, onun genel tutumuna göre değişecektir.” yorumunda bulunmuştur. Bu konuyu kendi çalışmaları sırasında, huzur evine nakledilen yaşlı hastaları gözlemlerken ortaya çıkarmıştır. Olaylar karşısında

genel tutumu sessiz kalmak olan kişilerin, olaylardan daha çabuk etkilenip depresyona girdikleri ve bunların benzer veya aynı olaylara kızıp bağırarak kişilerin daha az yaşadıkları görülmüştür. Aynı şekilde bu yaşlı kişilerden bazıları, yeni yerleriyle ilgili bir takım olumlu düşünceler geliştirerek buraya daha kolay bir uyum sağlamışlardır. (Artan 1986:37)

Bacharach, Bauer ve Conley (1986) tarafından 42 ilköğretim ve 45 ortaokulda yapılan çalışmada, öğretmen stresini belirleyici etkenler araştırılmıştır. Araştırmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır: Okul örgütündeki çalışma sürecinin aşırı düzeyde bürokratikleşmesi, stres düzeyini artırmaktadır. Amirler ve diğer çalışanlarla yüksek düzeyde etkileşim, yaşanan stresi azaltan bir etkidir. Yönetimsel davranışlarla örgütte yaşanan stres düzeyi arasında doğrudan bir ilişki vardır. Yönetimsel davranışlar olumlu ise stres düzeyi düşük, yönetimsel davranışlar olumsuz ise stres düzeyi yüksektir. Okul ortamının etkin bir öğretime uygun olmadığı okul örgütlerinde yaşanan stres düzeyi yüksektir (Bacharach, Bauer ve Conley 1986).

Scheir ve Carvar (1987)'in yaptıkları araştırmanın sonuçları, iyimser bir yaşam yönelimine sahip bireylerin karşılaştıkları çeşitli durumlarda olumlu sonuçlar elde etmeye yönelik genellenmiş bir beklentiye sahip olduklarına işaret etmektedir. Bu bireyler stres yaratan durumlarla karşı karşıya kaldıklarında güven duygularını kaybetmemekte, problemlerinin çözümleneceği yönündeki olumlu beklentilerine bağlı olarak, sürekli çaba göstererek başa çıkmada daha aktif ve problem çözmeye yönelik davranmaktadırlar (Scheir ve Carvar 1987) .

Neil Miller (1984), çalışmaları sonucunda stresin fiziksel etkilerini azaltabilmenin kısmen de olsa olanaklı olduğu fikrini ortaya atmıştır. Ortaya attığı “Stresle Başa Çıkma” (coping with stress) yöntemini, yaptığı deneylerle açıklamıştır. Bu deneylerde tekrarlanmış elektrik şoklarıyla karşı karşıya kalan iki grup kobay kullanılmıştır. Birinci gruba, şokları kontrol edebilme yöntemleri öğretilmiştir. İkinci grup ise böyle bir şeyden habersizdir. İki gruba da aynı şokları uygulamıştır. Ancak deneyler sonucunda, ikinci grupta bulunan hayvanlarda, birinci gruba göre daha fazla mide rahatsızlıklarının ortaya çıktığı gözlenmiştir. Miller, hayvanlarla yaptığı laboratuvar

çalışmalarının sonucunda, böyle bir durumun insanlar için de söz konusu olabileceğini öne sürmüştür. (Akt.Artan 1986:37)

Kyriacou ve Sutcliffe (1978), tarafından öğretmen stresi konusunda en kapsamlı araştırma yapılmıştır. İngiltere’de yapılan çalışmada cinsiyet, yaş, kıdem ve öğrenim durumu bağımsız değişkenler olarak tespit edilmiş ve öğretmen stresi dört temel boyuta ayrılarak incelenmiştir. Araştırmada şu bulgulara ulaşılmıştır: Cinsiyet değişkenine göre bayan öğretmenler en fazla öğrencilerin olumsuz tutum ve davranışlarını stres yapıcı olarak görürken; erkek öğretmenler ise yönetsel işlerin yoğunluğunu en fazla stres yapıcı olarak görmektedirler. Yaş değişkenine göre kırk beş ve üzerindeki bayan öğretmenler diğer meslektaşlarına göre daha az streslidirler. Kıdemi az olan öğretmenler, öğrencileri cezalandırma, sınıfta düzeni ve disiplini sağlayamama, kolay yükselme olanaklarına sahip olmama ve karar vermede yetkili olamama gibi konularda kıdemlilere oranla daha az stres yaşamaktadırlar. Öğrenim durumu değişkenine göre, üniversite mezunu olan öğretmenler, olmayanlara kıyasla çalışma koşullarının yetersizliği ile okul ortamının uyumsuzluğunu daha az stres yapıcı olarak algılamaktadırlar. (Kyriacou ve Sutcliffe 1978; Akt. Gülbeyaz 2006)

1.2.2. Konuyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde stres konusuna ilişkin yapılan birçok araştırmanın olduğunu söylemek mümkündür. Yapılan çalışmalar yoğun stres altında bulunan meslek gruplarında yoğunlaşmaktadır. Bu meslek grupları; polisler, doktor ve hemşireler, tıbbi rahatsızlığı bulunan hastalar ve özel ya da devlet sektöründe yönetici statüsünde bulunan kişilerdir. Okullarda görev alan idareciler yani okul müdürleri de stres konusunda ciddi sıkıntılar yaşayan gruba girmektedir.

Yurt içinde yapılan araştırmalarda yurt dışı çalışmalarına benzer şekilde stres, stres kaynakları, stresli yaşam olayları, başa çıkma tarzları, stresin neden olduğu rahatsızlıklar üzerinde durulmuştur. Çalışmalarda katılanların eğitim düzeyleri, cinsiyetleri, çalıştıkları birim ve çalışma saatleri değişken olarak ele alındığı görülmektedir.

Aslan (1995), 1993 – 1994 öğretim yılında Malatya il merkezinde bulunan 12 genel lisede görev yapan 275 öğretmenle yaptığı “Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları” isimli araştırmasında şu sonuçlara ulaşmıştır. Öğretmenler en fazla “Öğrencilerin Tutum ve Davranışları” boyutunda stres algılamaktadırlar. 29 ve daha düşük yaş gruplarındaki öğretmenlerin diğer yaş guruplarına göre bu boyutta algıladıkları stres daha fazladır. Öğretmenler, “Mesleksel Görünüm”, “Velilerin Tutum ve Davranışları”, Mesleksel Güvence” ve “Yöneticilerin Tutum ve Davranışları” boyutlarında “yüksek” düzeyde stres algılamaktadırlar. Bu boyutlardan yalnızca “Mesleksel Güvence” boyutunda cinsiyet değişkenine göre erkekler daha fazla stres algılamaktadır. “Çalışma Koşulları”, “Yükselme ve Gelişme Olanakları”, “Karara Katılma”, “İnsan İlişkileri”, “Rol Çatışması – Rol Belirsizliği”, “Denetim Biçimi” ve “İletişim” boyutlarında öğretmenler “orta” düzeyde stres algılamaktadırlar. Bu boyutlardan “Rol Belirsizliği – Rol Belirsizliği”, “Denetim Biçimi” ve “İletişim” boyutlarında cinsiyet değişkeni bakımından erkekler kadınlara göre; “Denetim Biçimi” boyutunda mezun olunan öğretim kurumu değişkeni bakımından eğitim fakültesi mezunu öğretmenler diğerlerine göre daha fazla stres algılamaktadırlar. “İletişim” 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 bu stres boyutunda daha az stres algılamaktadırlar (Aslan 1995).

Çardak (2002), yaptığı araştırmasında, ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin iş doyumu ile stresle başa çıkma yollarını araştırmıştır. Araştırmada İş Doyumu Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, öğretmenlerin yaş, cinsiyet, branş, kıdem, medeni durumu ve ekonomik düzey değişkeni ile stresle başa çıkma arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Çardak 2002).

Kaya (2005), Boğaziçi Üniversitesi lisans öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmasında öğrencilerin, baş etme tarzları ve stratejileri ve mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin, yaşam olaylarının ne boyutta stres verici olarak algılandığı ile depresif belirtiler arasındaki ilişki üzerindeki doğrudan veya dolaylı ve birleşik etkilerinin ve farklı kategorilerde depresif belirtiler gösterenlerin yaşam olayları algıları, baş etme

tarzları ve stratejileri, mükemmeliyetçi kişilik boyutları alanlarında farklılık gösterip göstermediklerini incelemiştir. Baş etme tarzlarının, yaşam olaylarının ne boyutta stres verici olarak algılandığı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi % 21 açıkladığı ancak baş etme stratejilerinin sadece % 5 açıkladığı bulunmuştur (Kaya 2005).

Ok (2006), tarafından Konya ili merkez ilçelerinde görev yapan 370 ilköğretim okulu yöneticisi üzerinde “İş Stresinin İlköğretim Okullarında Okul Yöneticileri Üzerindeki Etkisi” konulu araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; kadın ve erkek yöneticilerin iş stresi boyutlarından aynı düzeyde etkilendiği, devlet okullarında görev yapan yöneticilerin örgütsel stres kaynaklarından özel okullarda çalışan yöneticilerden daha çok etkilendiği, stresle başa çıkma yöntemlerini özel okul yöneticilerinin daha yüksek düzeyde kullandığı, iş ve iş çevresiyle ilgili olarak örgütsel stres kaynaklarından 20- 30 yaş arasındaki yöneticilerin 31-40 yaş arasındaki yöneticilerden daha çok etkilendiği, stresle başa çıkma yöntemlerini 20-30 yaş arasındaki yöneticilerin 41-50 yaş arasındaki yöneticilerden daha yüksek düzeyde kullandığı, 41-50 yaş arasındaki yöneticilerin 50 yaş ve üzeri yöneticilere göre daha üst düzeyde stresle başa çıkma yöntemlerini kullandığı gözlenmiştir (Ok 2006).

Kayum (2002), 2000 - 2001 öğretim yılında Van il merkezi ve ilçelerinde bulunan 98 ilköğretim okulunda görev yapan 54 müdür ve 75 müdür yardımcısı ile “İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Stres Kaynakları” konulu araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır. İlköğretim Okulu yöneticilerinin “orta” düzeyde stres yaşadıkları tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre “örgüt iklimi”, “örgütsel süreçler” boyutlarında bayan yöneticiler erkeklere göre daha fazla stres yaşamaktadırlar. En son mezun olunan öğretim kurumu değişkenine göre Eğitim Enstitüsü mezunları diğer okul mezunlarına göre daha fazla stres yaşamakta, yaşanan stres düzeyleri “örgütsel rol”, “mesleki gelişim engelleri”, “örgütsel yapı” ve “örgütsel amaçlar” boyutlarında anlamlı farklılık göstermektedir (Kayum 2002).

Tel ve diğerleri (2001), sağlık çalışanları ile yapmış oldukları çalışmalarında sağlık çalışanlarının çalışma ortamında yaşadıkları stres yaşantıları ve baş etme durumlarını araştırmışlardır. Araştırmaya katılan 254 sağlık çalışanına, işe bağlı

gerginlik ölçeği ve stresle başa çıkma tarzları ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucu olarak da sağlık çalışanlarının orta düzeyde iş stresi yaşadıkları ve baş etmede soruna yönelik baş etme yollarını duyguya yönelik baş etme yollarından daha fazla kullandıkları, baş etme yolları açısından meslek grupları arasında fark olmadığı belirlenmiştir (Tel ve diğerleri 2001).

Kaya ve diğerleri (2007)'nin yapmış oldukları çalışmada tıp fakültesinde ve sağlık meslek yüksek okulunda eğitim gören 936 öğrenciye Back Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ölçeği uygulanmıştır. Stresle Başa çıkma tarzları açısından bakıldığında SYO öğrencileri Çaresiz Yaklaşım'ı daha çok kullandıkları gözlenmiştir. Ayrıca başa çıkma tarzların bakımından, her iki okulda da erkek öğrencilerin aktif tarzları, kız öğrencilerden anlamlı derecede daha çok kullandıkları saptanmıştır (Kaya ve diğerleri 2007).

Ekinci ve Ekici (2003)', yöneticilerin örgütsel stres kaynakları ile ilgili yaptığı araştırmanın sonuçları şöyledir; yöneticileri işleriyle ilgili örgütsel stres kaynakları içerisinde en fazla bürokratik ve yasal işlemler, aşırı iş yükü, meslekte ilerleme ve kendini geliştirme fırsatının verilmemesi problemleri etkilemektedir. Buna karşın yöneticileri en az etkileyen stres kaynakları ise çalışma ortamının nem oranı, aydınlatma düzeyi, sıcaklık derecesi gibi iş yerindeki fiziksel çevre ile ilgili unsurlardır. Söz konusu bulgular bu araştırma ile örtüşmemektedir. Yapılan araştırmalar arasındaki farklılığın nedeni olarak araştırmacıların stres kaynaklarını farklı olarak sınıflandırmış olmaları ve araştırmalardaki örneklem gruplarının özelliklerinin farklı olması gösterilebilir (Ekinci ve Ekinci 2003).

Artan (1986), tarafından yapılan yüksek lisans çalışmasında, yöneticilerin hangi stres kaynakları ile karşılaştıkları, bu kaynakların onlarda stres yaratıp yaratmadığı, stresli ortamlardan ne derece rahatsız oldukları ve ne derece kaygı içinde bulduklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamına alınan yöneticilerde örgütsel stres kaynakları önem derecesine göre sıralandığında, “mesleki gelişim”den ve “rol”den kaynaklanan stres yapıcılar üst sıralarda yer almıştır. Araştırma kapsamına

alınan yöneticilerde stres puanları açısından tehlike söz konusu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Artan 1986).

Özdağ ve diğerleri (2009), okul yöneticileri ile yapmış oldukları çalışmada örgütsel çerçevede stres yaratan faktörlerin okul yöneticileri üzerine etkileri ile bu faktörlerin okullardaki mevcut durumunun değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonunda okul yöneticilerinin “sıklıkla stresli” olduğu görülmüştür. Bunun yanında, ortaöğretim kurumlarındaki yöneticilerin ilköğretim kurumlarındakilere göre, okul müdürlerinin de müdür yardımcılara göre daha stresli olduğu anlaşılmıştır. Stres yaratan faktörler ilk ve ortaöğretim kurumlarında “nadiren var” derecesinde çıkmış, ancak bunun “sıklıkla var” derecesine yakın olduğu da görülmüştür (Özdağ ve diğerleri 2009).

Erkmen ve Çetin (2008), beden eğitimi öğretmenleriyle stresle başa çıkma tutumlarını çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada sadece kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunun anlamlı düzeyde farklı olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkenine göre yapılan karşılaştırmada dine sığınma alt boyutunda 30 yaş altında olan beden eğitimi öğretmenlerinin daha büyük yaş ortalamasına sahip meslektaşlarına göre daha fazla dine sığınma tarzını kullandıkları söylenebilir. Kaçma-soyutlama alt boyutunda 30 yaş ve altında olanların 36 yaş ve üzeri olanlardan anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Kaçma-soyutlanma alt boyutunda ise 31–35 yaş olanların diğer gruplara göre anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur (Erkmen ve Çetin 2008).

Öztürk (2006), beden eğitimi öğretmenlerinin stres kaynakları ve stresle başa çıkma yolları ile ilgili olarak yaptığı araştırmasında, öğretmenlerin en fazla stres tepkileri sebepleri arasında yorgunluk ve bitkinlik birinci sırayı almıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma yollarına ilişkin görüşleri incelendiğinde birinci sırada sportif etkinliklere yönelmenin yer aldığı; bunu kendini iyi hissetmek için değişik şeyler yapma, dua etme, duygularını başkalarıyla paylaşma ve harekete geçmektense beklemeye karar vermenin takip ettiği görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerinin stres kaynakları, stres tepkileri ve stresle baş etme yollarına ilişkin görüşlerinin hizmet süresi

değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiş, cinsiyet ve medeni halin de etkili olmadığı görülmüştür (Öztürk 2006).

Ekinci (2006) tarafından Adıyaman merkezde sekiz okul müdürüne bağlı olarak çalışan 205 öğretmenle “İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Sosyal Beceri Düzeylerine Göre Öğretmenlerin İş Doyumu ve İş Stresinin Karşılaştırılması” konulu araştırma yapmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; okul yöneticilerinin sosyal becerilerini yüksek düzeyde algıladığı, öğretmenlerin iş doyum ve iş stresi düzeylerinin orta düzeyde olduğu, derslik başına düşen öğrenci sayısı değişkenine göre öğretmenlerin iş doyum düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı, kıdem ve derslik başına düşen öğrenci sayısı değişkenlerine göre öğretmenlerin iş stresi düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı, sosyal becerilerini yüksek düzeyde algılayan müdürlerle çalışan öğretmenlerin iş doyum düzeyi yüksek ve iş stresi düzeyinin düşük olduğu, sosyal becerilerini düşük düzeyde algılayan müdürlerle çalışan öğretmenlerin ise iş doyum düzeyi düşük ve iş stresi düzeyi yüksek olduğu, öğretmenlerin iş doyum ile iş stresi düzeyleri arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Ekinci 2006).

Dal (2004), Malatya ili Pütürge ilçesindeki birleştirilmiş sınıflı köy ilköğretim okullarında görev yapan 85 müdür yetkili öğretmen ile yaptığı araştırmasında şu sonuçlara ulaşmıştır. Müdür yetkili öğretmenler tarafından en fazla stres yapıcı olarak gördükleri stresörler “okul yönetimi” boyutunda yoğunlaşmaktadır. Bu boyutta yaşanan stres “orta” düzeydedir. Bu boyutta 30 ve daha ileri yaş guruplarındaki müdür yetkili öğretmenler diğerlerine göre daha streslidirler. Bu boyut içinde en fazla stres yapıcı görülen etken “okul çevre ilişkilerini düzenlemek ve sürdürmek” olarak öne çıkmıştır. Müdür yetkili öğretmenler “okul yönetimi” dışındaki boyutları “az” düzeyde stres yapıcı olarak görmektedirler (Dal 2004).

Demiroğlu (2007), araştırmasında stresle başa çıkma ölçeği sorun odaklı ve duygu odaklı başa çıkma puanlarının cinsiyete, yaşa, medeni duruma, bransa, görev yaptığı yıla göre bakıldığında aralarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Demiroğlu 2007).

Akbağ ve diğerleri (2005), üniversite öğrencileriyle stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin yapmış olduğu araştırmasında, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile olumsuz otomatik düşünce düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Olumsuz otomatik düşünce düzeyi arttıkça, stresle başa çıkma tarzlarından Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama davranışının azaldığı, Çaresiz Ve Boyun Eğici Yaklaşım'ın arttığını saptamıştır. Ayrıca, öğrencilerin, stresle başa çıkma tarzlarından İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Sosyal Desteğe Başvurma davranışı cinsiyet değişkeninden etkilenmektedir. İyimser Yaklaşım en çok erkek öğrenciler tarafından tercih edilirken; Çaresiz Yaklaşım ve Sosyal Desteğe Başvurma en çok kız öğrenciler tarafından tercih edilmektedir Akbağ ve diğerleri (2005).

Uçman'ın (1990) araştırmasında, çalışan kadınlar, ilkökul mezunu vasıfsız iş gruplarından ve üniversite mezunu vasıflı meslek gruplarından oluşturulan grupla çalışılmıştır. Stresle başa çıkma yolları ve psikopatoloji ilişkisi, eşit iş konumunda olan erkeklerle kıyaslanarak incelenmiştir. Araştırmada, kadınlarda değişik psikopatolojilerde erkeklere kıyasla daha yüksek ortalamalar bulunmuştur. Eğitim düzeyine göre ise, ilkökul mezunlarında psikopatolojik yakınmalara daha fazla rastlanmıştır. Çalışan kadınların stresli iş durumlarını kendilerine saklama eğilimi çıkmıştır. Genel olarak iş ortamlarında kadın ve erkeklerin stresle başa çıkma yolları arasında bir farklılık gözlenmemiştir. Kadercilik, çaresizlik, batıl inanç ve düşünce, kendini yerme gibi duyguya yönelik başa çıkma yollarında ilkökul mezunlarının ortalamaları üniversite mezunlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Uçman 1990).

Aysan ve Bozkurt (2004), okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle Başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgularda, psikolojik danışmanların yaşam doyumu, başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Yaşam doyumu ile bir başa çıkma stratejisi olan "kaçınma" davranışı ve olumsuz otomatik düşünceler arasında negatif yönde; olumsuz otomatik düşüncelerle

kaçınma arasında pozitif yönde, problem çözme ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Aysan ve Bozkurt 2004).

Karadavut (2005), ilköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yolları üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, örgütsel stres kaynaklarının cinsiyete göre bütün boyutlarında, mezuniyet durumuna göre işe özgü stres etkenleri ile örgütsel yapı ve ikliminden kaynaklanan stres etkenleri arasında anlamlı ilişkiler saptamıştır. Örgütsel stres kaynaklarının branşa, kıdeme göre bütün boyutlarında, mezuniyet durumuna göre kariyer, örgütsel rol ve işteki ilişkiler arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemlerden en sık tercih ettikleri başa çıkma Kendine Güvenli Yaklaşım olarak belirlenmiştir. Stresle başa çıkmada yöntemlerinin branşa ve cinsiyete göre Kendine Güvenli Yaklaşım, kıdeme göre İyimser Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım, mezuniyet durumuna göre İyimser Yaklaşım ve Çaresiz Yaklaşım arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Karadavut 2005).

Bozkurt (2004), ilköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, öğretmenlerde başa çıkma tarzlarının meslekte çalışma süresi, meslekteki verimleri ve öğretmenlik mesleğinin toplumda hak ettiği yerde bulunup bulunmamasına ilişkin görüşlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Stresle başa çıkma tarzlarından Kendine Güvenli Yaklaşım tarzının % 52.8 ile 1. sırada yer aldığı saptanmıştır. Öğretmenlerde strese yol açan yaşam olayları toplam puan ortalaması 122.90 olarak hesaplanmıştır. Bu ortalamaya göre çalışmaya katılan öğretmenlerin düşük düzeyde strese sahip oldukları görülmüştür. Düşük düzeyde strese sahip öğretmenlerde, stres yaratan yaşam olayları ölçeği ile stresle başa çıkma alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, yüksek düzeyde strese sahip olanlarda yaşam olayları ile sosyal destek alt ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bozkurt 2004).

1.3. Problem

Stres ve stresle başa çıkma konusu, son yıllarda birçok araştırmacı tarafından ilgiyle incelenen bir konu haline gelmiştir. Bu alanda yürütülen araştırmaların çoğunda stres ve stresle başa çıkma konusu ele alınmaktadır.

Selye (1956), stres konusuyla ilgilenen öncü bilim adamlarındandır ve en yaygın olarak kullanılan stres tanımı , "vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karşı, vücudun tepkisi" şeklindedir.

Cüceloğlu stresi, "bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayret" olarak tanımlamıştır (Cüceloğlu 1998).

Stres, bireyin tehdit edici çevre özelliklerine karşı gösterdiği bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Dağ 1990).

En genel anlamda stres, bireyin içinde bulunduğu çevreden kendisine yönelen istemlerle kendi değerleri, tutumları, ihtiyaçları, yetenekleri ve becerileri arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanan bedensel ve sosyo-psişik bir gerilim durumu olarak ifade edilmektedir (Gürçay ve Seçer 1999).

Gündelik yaşantıda karşılaşılan olaylar ve kişilerin her biri potansiyel stres kaynağıdır. Stres; evde, işyerinde, sokakta, randevuda, toplantıda, otobüste ya da hiç beklenmeyen bir anda karşımıza çıkabilmektedir. Çoğu zaman nerede, ne zaman ve nasıl ortaya çıkacağı önceden kestirilemez. Stresin doğal yapısında bulunan bu belirsizlik, değişkenlik ve bilinmezlik aynı zamanda tehdidin boyutunu da genişletmektedir (Durna 2004).

Ülkenin geleceği olan çocukların sorumluluğu okullarımızın; okullarımızın da tüm sorumluluğu okul müdürlerimizin elindedir Müdürlerin sahip olduğu stres önce kendisini, sonra örgüt içindeki diğer çalışanları etkiler. Geleceğimizi, çocuklarımızı emanet ettiğimiz öğretmenlerin ve yönetim kademesinde bulunan müdürlerin okul ortamında stres yaşamaması imkânsızdır. Yönetici olarak okul müdürlerinin stresle başa çıkmada sergileyecekleri tutum ve davranışlar önce kendilerini, sonra örgütteki diğer çalışanları ve çocukları etkileyecektir. Bu kadar önemli bir misyonu olan müdürlerin stresle başa çıkma konusunda hangi yöntemleri seçtikleri önemlidir.

Kayum (2002), ilköğretim okulu müdürleri ile yapmış olduğu araştırmasında müdürlere ait stres kaynaklarını şu şekilde sıralamamıştır. Bu stresörler okul müdürlerinin iş performanslarını önemli ölçüde etkilemektedir.

- Sınıf geçme yönetmeliğinin yetersiz olması, sınıfta kalmanın sınıf geçmeden zor olması,
- Öğretmen atamalarının zamanında yapılmaması, okullara rehber öğretmen atanmaması,
- Velilerin ekonomik zorluklar nedeniyle çocuklarına ders araç gereçlerini alamamaları,
- Ders kitaplarının zamanında temin edilememesi,
- Yönetici tayinlerindeki güçlükler,
- Kamu kuruluşlarının okullara duyarsız kalmaları,
- Yardımcı personel sayısının okullarda yetersiz olması,
- Eğitimde nitelikten çok niceliğe önem verilmesi, gibi stresörler tespit edilmiştir.

Yöneticilerde en fazla strese neden olan, stresörler “örgütsel yapı” boyutunda “çok” düzeyinde stres yaşadıkları, “Örgüt iklimi” boyutuna ilişkin stres kaynaklarının ise en az derecede strese neden olduğu görülmektedir

Türkiye’de 6-14 yaş çağındaki bütün bireylere eğitim veren ilköğretim kurumlarına büyük görev düşmektedir. İlköğretim okulları, eğitim öğretimin temelini oluşturmaktadır. İlköğretimin amaçları *İlköğretim Kurumları Yönetmeliği’nde* şöyle belirtilmiştir:

Türk Milli Eğitimi’nin genel amaçlarına ve temel ilkelerine uygun olarak,

1. Her Türk çocuğuna iyi bir vatandaş olmak için gerekli temel bilgi, beceri, davranış ve alışkanlıkları kazandırmak; onu millî ahlâk anlayışına uygun olarak yetiştirmek;

2. Her Türk çocuğunu ilgi, istidat ve kabiliyetleri yönünden yetiştirerek hayata ve üst öğrenime hazırlamaktır (Köklü 2000:9).

Görüldüğü gibi ilköğretim kurumları toplumun tümüne yönelik olup bireyin yaşama hazırlanmasında önemli bir yer tutmaktadır.

İlköğretim okullarının yukarıda sayılan görevleri başarı ile yerine getirebilmesi eğitimde görev alan kişilere bağlıdır. Başaran (1987:217-220), eğitim işgöreni

denildiğinde ilk akla gelenin öğretmen olduğunu, diğer eğitim işgörenleri olan yönetici, denetmen ve uzmanların da öğretmene yardımları oranında önem taşıdığını belirtmektedir. Bu açıdan yöneticilerin sorumluluk alanlarının ne kadar geniş olduğu konusunda bize fikir vermektedir

Bu bağlamda, ilköğretim okullarında, öğretmenler ve diğer çalışanlar arasında olumlu bir havanın yaratılması sürecinde ve onların hedefler doğrultusunda motive edilmelerinde yöneticilere büyük sorumluluklar düşmektedir. Okul yöneticisi okuldaki görev alan ve örgüt kültürünü oluşturan her bireye yakındır.

Bursalıoğlu'na (2002) göre; okul yöneticisi, öğretmen ve öğrencilerin özellikle sosyal gereksinimlerine karşı duyarlı olmalıdır (Bursalıoğlu 2002:141).

Işıkhan (2004:113) da, kurum kaynaklı stresle başa çıkmada, kurumsal sağlığı ve kararlılığı sürdürmede yöneticinin önemli etkilerinin olduğunu ileri sürmektedir. Buradan, yöneticilerin çalışanlarla uyum içinde olmasının, çalışanların iş verimini ve iş doyumunu olumlu etkileyeceği görüşü ağırlık kazanmaktadır.

Günümüzde stresten etkilenmeyen, stresli yaşam olaylarına maruz kalmayan birey bulmak neredeyse imkânsızdır. Araştırmacılar tarafından strese en çok maruz kalan meslek grupları içerisinde okul müdürleri de sayılmaktadırlar. Okul müdürlerinin stresle başa çıkma ve stres yaratan yaşam olaylarını ölçemeye yönelik literatür çalışmasında kendileri ile ilgili araştırmaların yetersiz olduğu saptanmıştır. Okul örgütünün yönetimini üstlenen ve bu konuda önemli görev, yetki ve sorumlulukları olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzlarını ve stres yaratan yaşam olaylarının onları ne kadar stresli yaptıklarının tespiti konusunda yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çerçevede bu araştırmanın problemi; İlköğretim Okul Müdürlerinin Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli değişkenlerle incelenmesidir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, *“İlköğretim Okul Müdürlerinin Stres Yaratan Yaşam Olayları İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkileri İncelemektir”*. Araştırmanın bir diğer amacı da müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları'nın cinsiyet, yaş, mezun olunan okul, branş, öğretmenlikteki kıdem, müdürlük statüsündeki kıdem, görev yeri, lisansüstü eğitim ve medeni duruma

göre farklılık olup olmadığını tespit etmektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıda yer alan sorulara yanıt aranmıştır.

1.4.1. Okul Müdürlerinin En Çok Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Tarzı Nedir?

1.4.2. Müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarına Göre Stres Düzeyleri Nasıldır?

1.4.3. Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden Düşük ve Yüksek Puan Alan Müdür Grubuna Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanları Farklılaşmakta mıdır?

1.4.4. Okul Müdürlerinin Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanları Farklılaşmakta mıdır?

1.4.5. Okul Müdürlerinin Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanları Farklılaşmakta mıdır?

1.4.6. Okul Müdürlerinin Mezun Oldukları Okullara Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanları Farklılaşmakta mıdır?

1.4.7. Okul Müdürlerinin Branşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanları Farklılaşmakta mıdır?

1.4.8. Okul Müdürlerinin Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdemlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanları Farklılaşmakta mıdır?

1.4.9. Okul Müdürlerinin Müdürlük Statüsündeki Kıdemlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanları Farklılaşmakta mıdır?

1.4.10. Okul Müdürlerinin Görev Yerlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanları Farklılaşmakta mıdır?

1.4.11. Okul Müdürlerinin Lisansüstü Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanları Farklılaşmakta mıdır?

1.4.12. Okul Müdürlerinin Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanları Farklılaşmakta mıdır?

1.5. Araştırmanın Önemi

Stres yaşamın önemli bir parçası ve inkâr edilemez bir gerçektir. Özellikle çağımız insanının içinde bulunduğu yaşam koşulları onun yaşamını sağlıklı biçimde sürdürebilmesi için yeni düzenlemeler getirirse de bunlar insanoğlunu stresten uzak tutmasında yeterli olmamaktadır.

Stres, çağdaş yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bireylerin psikolojik ve fizyolojik yapıları üzerinde etki yapan, onların davranışlarını, iş verimlerini ve başka insanlarla ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen, psikolojik bir durum olarak ele alınmaktadır (Selye 1977, Akt. Şahin 1998).

Stres, stresle başa çıkma ve stres verici yaşam olayları arasındaki ilişki pek çok araştırmaya konu olmuştur. Stresin yaşamın değişmez bir parçası olması, optimum düzeyde stresin yaşamın sürdürülebilmesi için gereken bir durum olması stresle başa çıkmanın önemini ortaya koymaktadır.

Başta Selye (1957), olmak üzere stres alanında çalışmalar yapan tüm araştırmacılar stres kavramını iki farklı anlamda kullanmışlardır. Araştırmacılar, stres kavramına önce “organizmaya zarar veren etkenler”, daha sonra “dış ve iç ortamdan kaynaklanan etkenlere karşı organizmada ortaya çıkan olumsuz değişiklikler ve tepkiler” olarak ifade etmişlerdir.

Günümüzde stres ve sonuçlarının araştırmalara konu olmasının ve üzerinde bu kadar çok durulmaya başlanmasının başlıca iki nedeni bulunmaktadır. Birincisi, stresle ilgili hastalıkların gün geçtikçe yaygınlaşması, ikincisi ise, stresin verimliliği düşüren ve sağlıkla ilgili birçok harcama neden olan, çalışma hayatını olumsuz etkileyen bir faktör olmasıdır.

Kurumların yönetim kademelerinde bulunanlar için stres, adeta sıradan bir durum haline gelmiştir. Stres, yöneticiler üzerinde fizyolojik ve psikolojik yıkımlar yapabilmektedir. Stres, aynı zamanda yöneticilerin sağlığını ve organizasyon başarısını, iş yapma ve karar verme durumunu olumsuz yönde etkileyebilmesi açısından önem arz etmektedir (Çakır 2006).

Üniversitede öğretim kademesinde çalışan bir kişi ile sokaktaki herhangi bir vatandaşın da maruz kaldığı stres, insan sağlığını ve üretkenliğini olumsuz yönde

etkilemektedir. Okullarda da özellikle okulların idareciliğini üstlenen kişilerin üzerinde durması gereken bir sorun olması açısından da önem taşımaktadır.

Bu araştırma ile ilköğretim okullarında müdürlük statüsünde bulunan bireylerin; stresli yaşam olaylarına maruz kalmaları sonucu oluşan stres dereceleri, stresle başa çıkma yöntemlerinin tespit edilmesi, eğitim örgütlerinde strese dayalı olumsuzluklara gerekli önlemlerin alınması konularında bilgi sahibi olmaları ve stres yönetimi üzerine yeni araştırmalar yapmaları açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.6. Varsayımlar

1. Araştırmanın gerçekleştirildiği çalışma grubunun, sonuçların genellenmek istendiği evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve “Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi”nin, amaç için gerekli bilgileri ortaya çıkaracak nitelikte olduğu varsayılmıştır
3. Okul yöneticilerinin, sorulara verecekleri cevapların geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

1.7. Sınırlılıklar

1. Araştırma, Afyonkarahisar ili; il merkezi ve ilçelerindeki resmi ilköğretim kurumlarından çalışma grubuna dâhil edilen 2008-2009 eğitim öğretim yılında müstakil ilköğretim okullarında görev yapan müdürlerle sınırlıdır.
2. Stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin ölçüm, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Stres yaratan yaşam olaylarına ilişkin ölçüm, Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Stres : Memnuniyet verici olup olmadığına bakmaksızın, her türlü isteme bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkidir (Selye 1950: 7-12).

İş Stresi : İş stresi, bireyin yeteneklerindeki yetersizliklere, fiziksel ya da psikolojik nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan ve bireyde gerilim yaratan durum olarak tanımlanmaktadır (Clegg 2001).

Başa Çıkma : Kişinin kendisi için stres verici olaya karşı direnmesini (güçlüğü yenmesini) belirten, söz konusu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği davranışsal ve duyuşsal tepkilerin tümü olarak tanımlanır (Folkman ve Lazarus 1984 b:141).

Stresle Başa Çıkma : Stresle başa çıkma, stres yapıcıların uyandırdığı duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek ya da bu gerilime dayanma amacı ile gösterilen davranış ve duygusal tepkilerin bütünüdür (Pehlivan 2000:143).

Yaşam Olayları : Kişinin yaşamında kendisi açısından önemli bir değişikliği algılamasına yol açacak olaylardır (Örn. Kişinin yaşamında baş gösteren boşanma, hapsedilme, önemli bir kişisel başarı, evlilik vb.) (Slaikeu 1983).

Okul Müdürleri : 2008-2009 Eğitim Öğretim yılında Afyonkarahisar ili ve ilçelerine bağlı resmi ilköğretim okullarında müdürlük statüsünde bulunan müdürler.

BÖLÜM II

2.YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizinde kullanılan istatistiksel teknikler konusundaki bilgilere yer verilmiştir.

Tarama modelinde betimsel bir nitelik taşıyan araştırmanın amacını gerçekleştirmek için, stres konusuna ilişkin literatür taraması yapılmış ve mevcut durumu betimleyeceği düşünülen “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” ve “Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi (SYOL)” ilköğretim okulu müdürlerine uygulanmıştır. Elde edilen bulgular araştırmanın amacına uygun olarak istatistiksel yöntemlerle yorumlanmıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, Afyonkarahisar ili ve tüm ilçelerindeki müstakil sınıflı ilköğretim okullarında 2008-2009 Eğitim-Öğretim yılında müdürlük statüsünde bulunan müdürlerin “Stresle Başa Çıkma Tarzları (SBTÖ)” ve “Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi (SYOL)” arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla mevcut durumu ortaya koyan tarama modelinde betimsel bir çalışmadır.

Araştırmada bağımlı değişkenler Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım ve Sosyal Desteğe Başvurma alt ölçekleri) ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi; bağımsız değişkenler ise müdürlerin cinsiyet, medeni durum, görev yeri, mezun olunan okul, branş, lisansüstü eğitim durumu, öğretmenlik mesleğindeki kıdem ve müdürlük statüsündeki kıdemdir.

2.2. Çalışma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2008-2009 eğitim-öğretim yılında Afyonkarahisar ili ve 14 ilçesinde bulunan tüm ilköğretim okullarındaki müdürler oluşturmaktadır. Araştırma evreninde 475 ilköğretim okulunda müdürlük statusündeki 475 müdür bulunmaktadır. Araştırmada tüm müdürlere ulaşılmaya çalışılmıştır. Anketler, Afyon İl Milli Eğitim Müdürlüğü bilgi işlem merkezinden okulların tamamına internet ortamından gönderilmiştir. E-posta adreslerine gönderilen okulların 120 tanesinden yanıt alınmıştır. Yanıt vermeyen okullara da elden verilmek üzere anketler gönderilmiştir. Bu yolla da okulların 132 tanesinden daha yanıt alınmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu Afyonkarahisar ili merkez ve 14 ilçesinde, 2008-2009 Eğitim-Öğretim yılında resmi ilköğretim okullarında müdürlük statusünde bulunan 252 müdür oluşturmaktadır. Çalışma grubundaki örneklem ile toplam olarak evrenin % 53.05' i temsil edilmiştir. Adı geçen bölgedeki özel öğretim örgütleri yöneticileri araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

Araştırma amacına uygun olarak hazırlanan kişisel bilgi formu, 30 maddelik "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)" ve 42 Maddelik "Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi (SYOL)" kullanılmıştır.

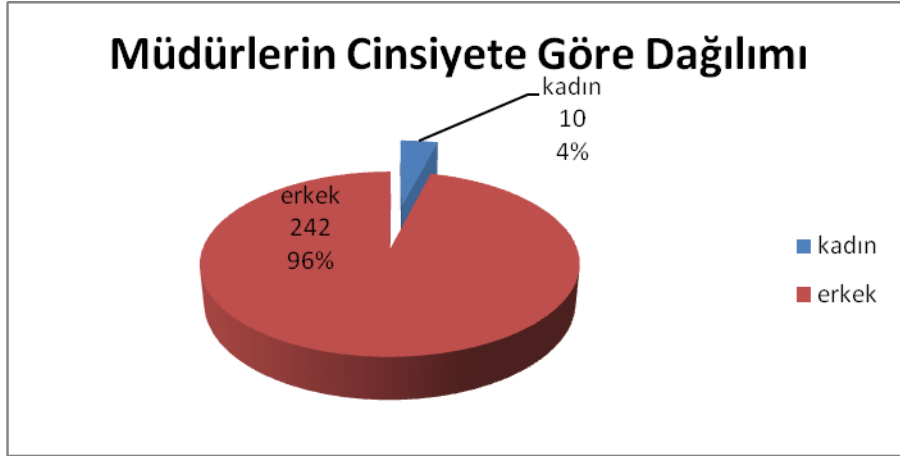
Üç bölümden oluşan anket formunun birinci bölümünde, yöneticilerin kişisel bilgilerine ilişkin 11 soruluk "*Kişisel Bilgi Formu*", ikinci bölümünde yöneticilerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemeye yönelik 30 maddelik "*Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği*" ve üçüncü bölümde okul müdürlerinin son bir yıl içerisinde maruz kaldıkları stres yaratan yaşam olaylarını belirlemeye yönelik 42 maddelik "*Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi*" bulunmaktadır.

Anket, araştırma kapsamındaki okul müdürlerinin 252 tanesine ulaşılmış ve toplanan 252 anket formu değerlendirilmiştir.

2.2.1. Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Demografik Özellikleri

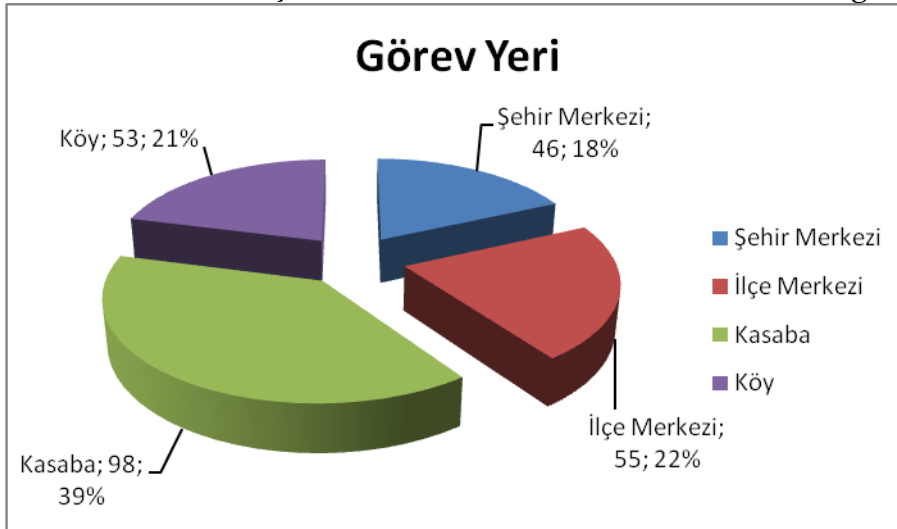
Bu bölümde araştırmaya katılan okul müdürlerinin, demografik özellikleri verilmiştir.

Tablo 1. Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Cinsiyete Göre Dağılımı



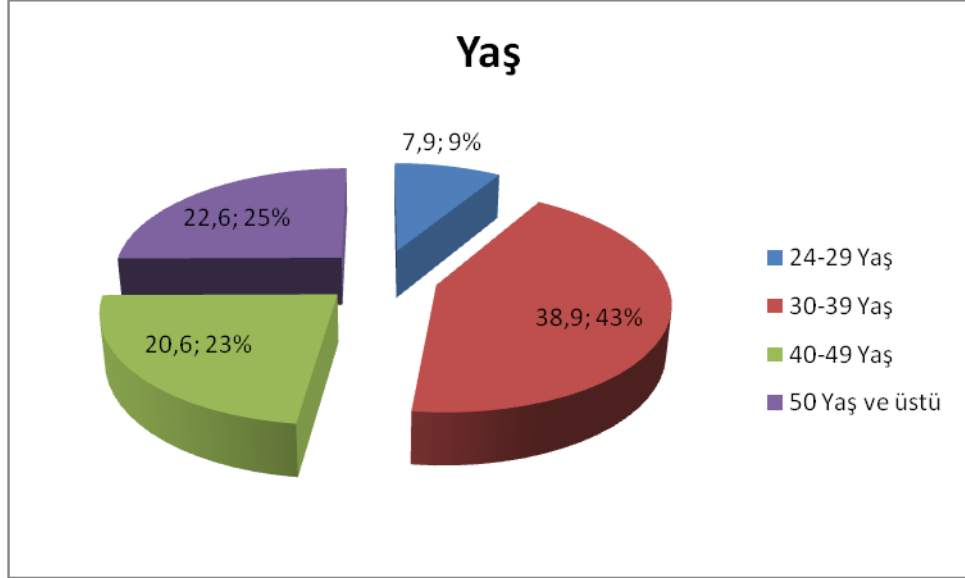
Tablo 1’de araştırmanın örneklemini oluşturan müdürlerin cinsiyete göre frekans ve yüzde dağılımı görülmektedir. Araştırmaya katılan 252 kişilik örneklem grubunun cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde % 4 ‘ünün bayan müdürlerden, % 96’ sının da erkek müdürlerden oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2 . Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Görev Yerine Göre Dağılımı



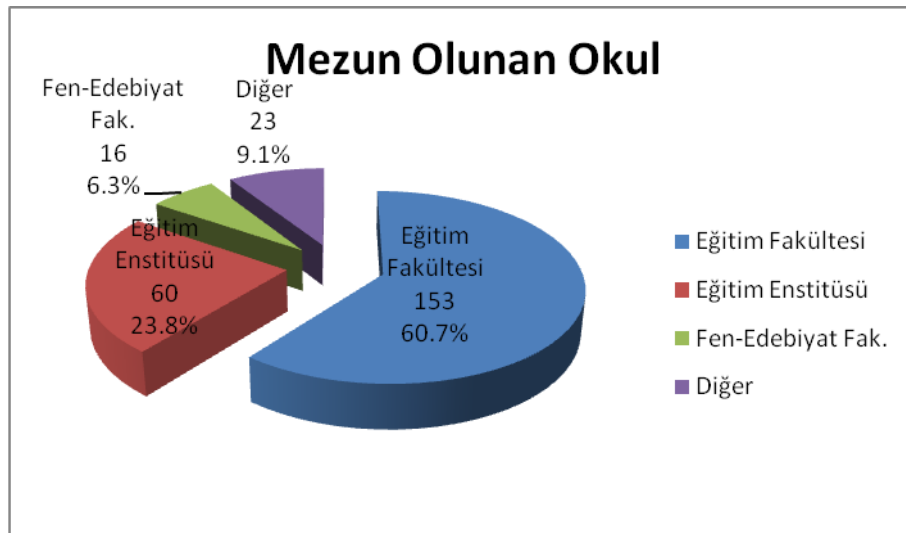
Tablo 2’ye göre müdürlerin % 18’i şehir merkezinde, % 22’si ilçe merkezinde, % 39’u kasabada ve % 21’inin de köyde görev yaptığı görülmektedir.

Tablo 3. Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Yaşa Göre Dağılımı



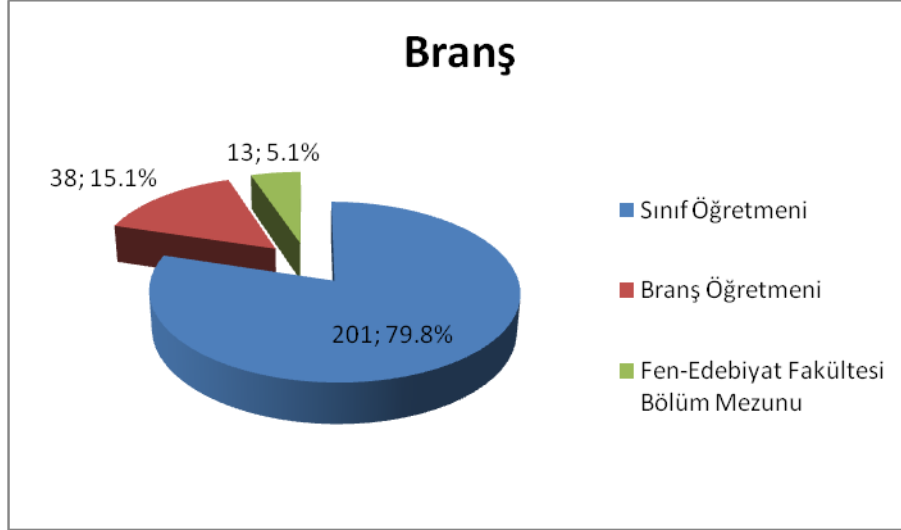
Tablo 3'e bakıldığında müdürlerin % 7,9'unun 24-29 yaş, % 38,9'unun 30-39 yaş, % 20,6'sının 40-49 yaş ve % 22,6 'sının da 50 yaş ve üstü yaş grubuna dâhil olduğu gözlenmektedir.

Tablo 4. Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Mezun Olunan Okula Göre Dağılımı



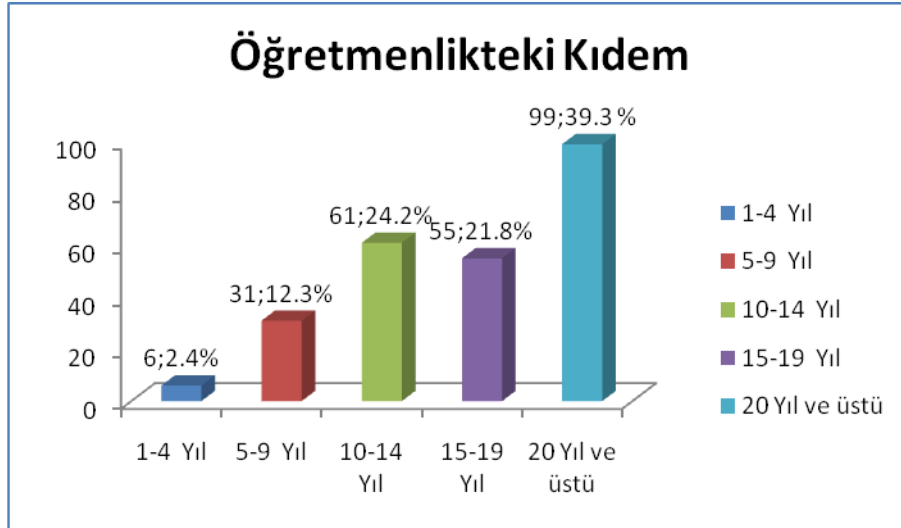
Tablo 4'e göre müdürlerin % 60,7'sinin Eğitim Fakültesi'nden ,% 23,8'inin Eğitim Enstitüsü'nden ,% 6,3'ünün Fen-Edebiyat Fakültesi'nden ve % 9,1'inin de diğer fakültelerden mezun olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Örneklemi Oluşturan Müdürlerin Branşa Göre Dağılımı



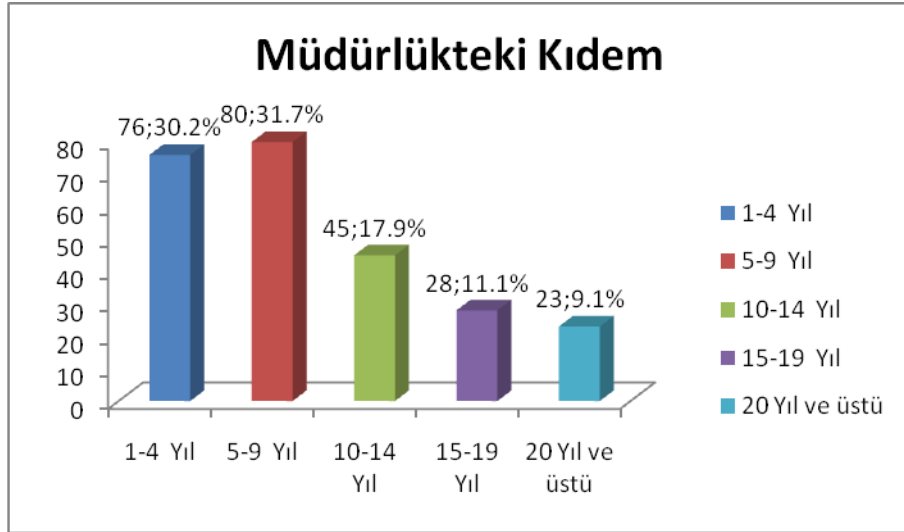
Tablo 5'e bakıldığında müdürlerin % 79.8'inin Sınıf Öğretmeni, % 15.1'inin Branş Öğretmeni ve % 5.1'inin de Bölüm Mezunları olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Örneklemi Oluşturan Müdürlerin Öğretmenlikteki Kıdemlerine Göre Dağılımı



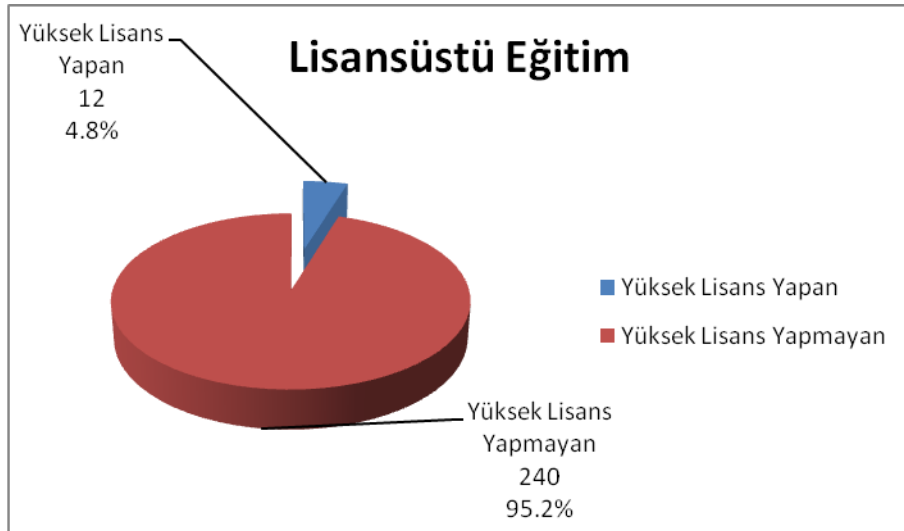
Tablo 6'ya göre müdürlerin % 2.4'ünün 1-4 yıldır, % 12.3'ünün 5-9 yıldır, % 24.2'sinin 10-14 yıldır, % 21.8'inin 15-19 yıldır ve % 39.3'ünün de 20 yıl ve üstü öğretmenlik yaptığı görülmektedir.

Tablo 7. Örneklemi Oluşturan Müdürlerin Müdürlük Statüsündeki



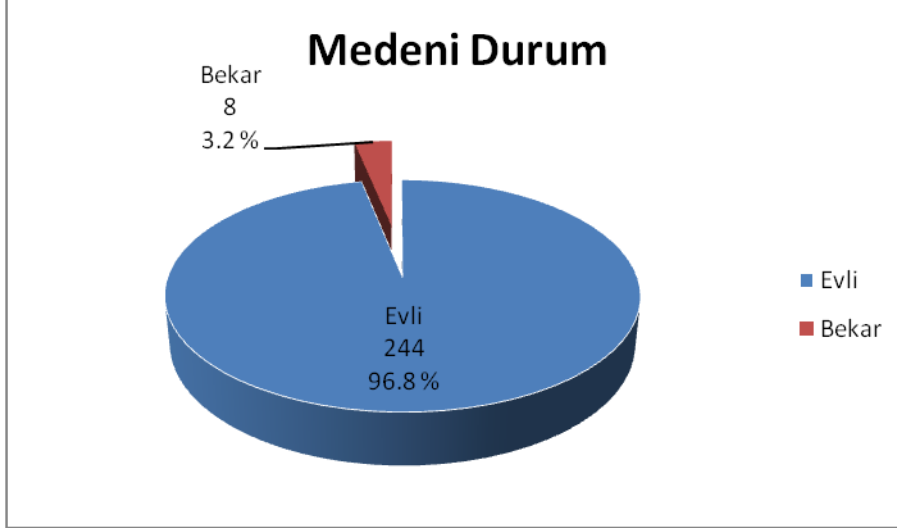
Tablo 7'ye göre müdürlerin % 30.2'sinin 1-4 yıldır, % 31.7'sinin 5-9 yıldır , % 17.9'unun 10-14 yıldır, % 11.1'inin 15-19 yıldır ve % 9.1'inin de 20 yıl ve üstü müdürlük statüsünde bulunduğu görülmektedir.

Tablo 8. Örneklemi Oluşturan Müdürlerin Lisansüstü Eğitimlerine Göre Dağılımı



Tablo 8'e göre, müdürlerin % 4.8'i yüksek lisansüstü eğitim aldığı , % 95.2'sinin de lisansüstü eğitim almadığı görülmektedir.

Tablo 9. Örnekleme Oluşturan Müdürlerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımı



Tablo 9'a göre müdürlerin % 96.8'inin evli ve % 3.2'sinin de bekâr olduğu görülmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgileri almak üzere, kişisel bilgi formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi (SYOL) araştırmada kullanılacak olan ölçme araçlarıdır.

Veri toplama aracı 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm; ilköğretim okul müdürlerinin kişisel ve mesleki bilgileri içeren "Kimlik Bilgileri Formu'ndan" oluşmaktadır. İkinci bölümde, okul müdürlerinin stresle başa çıkma tarzlarını ölçmek için kullanılan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)" yer almaktadır. Üçüncü bölümde ise kişinin yakın zamanlarda maruz kaldığı yaşam olaylarının yaratmış olduğu stresi ölçmeye yarayan "Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi (SYOL)" kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Örnekleme grubunu oluşturan ilköğretim okul müdürlerinin bireysel ve mesleki niteliklerine ilişkin bilgilerin yer aldığı bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Okul müdürlerinin yaş, cinsiyet, medeni hâl, mezun olunan okul, branş, öğretmenlik mesleğindeki ve müdürlük statüsündeki kıdem ve lisansüstü eğitim durumuna ilişkin sorular yer almaktadır.

2.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiş olan “Stresle Başa Çıkma Yolları Envanteri (Ways of Coping Inventory)”, stresle başa çıkma konusunun incelendiği araştırmalarda sıklıkla kullanılan, duruma yönelik ve 66 maddelik, 4'lü Likert tipi bir ölçektir (Folkman ve Lazarus 1980).

Güvenirlilik çalışması Türkiye’de 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Yeni adıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” olmuş ve 30 maddeye indirgenmiştir. Ölçek, Şahin ve Durak tarafından üç aşamalı faktör analizine tabi tutulmuştur. Faktör analizi çalışmasında Ana Eksenler (Principal Axis) yöntemini ve Grafik Yöntemlerini (Scree Test) kullanarak 8-10 faktör arasında değişen faktör sayısını 5 faktöre indirgenmiştir (Şahin 1995 b).

SBTÖ’de 5 alt ölçek bulunmaktadır. Bunlar, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Desteğe Başvurma’dır.

Kendine Güvenli Yaklaşım, stres verici olay ya da durumlar karşısında bireyin bu durum ya da olayla etkili bir şekilde baş edebilmek için özgüveninin olduğu ve planlı bir yol izleyerek problemle başa çıkabilme tutumunu ölçmektedir. Kendine Güvenli Yaklaşımını benimseyen kişi “Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum” gibi içsel düşüncelere sahiptir.

Çaresiz Yaklaşım (Kendine Güvensiz Yaklaşım), bireyin karşılaştığı stres verici olay ya da durumla baş edebilmek için bir mucize beklemesi, bireysel olarak baş edemeyeceğine inancı ve çaresizlik duyguları içinde olmasını tanımlamaktadır. Çaresiz Yaklaşım’ı kullanan bir birey “Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim” tarzı düşünceye sahiptir.

İyimser Yaklaşım, stres verici olay ya da durumlardan olumlu bir şeyler çıkartma, baş edebileceğine inanma, yani iyimser olmayı içermektedir. İyimser Yaklaşımını benimseyen bir birey “Olaydan/Olaylardan olumlu bir şey çıkartmaya çalışırım” gibi ifadeleri kullanmaktadır.

Boyun Eğici Yaklaşım, bireyin karşılaştığı stresörü tamamen kabullenme, baş edemeyeceği inancıyla geri adım atma ve mücadeleden vazgeçme tutumlarını

içermektedir. Boyun Eğici Yaklaşım'a örnek olarak "Başa gelen çekilir diye düşünürüm" gibi ifadeler verilebilir.

Sosyal Desteğe Başvurma ise, strese neden olan olay ya da durum karşısında baş edebilmek için başka bireylerden yardım alma, destek arama gibi başa çıkma yollarını kapsamaktadır. Örneğin "Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım" tarzı düşünce tarzına sahiptir.

SBTÖ'de Kendine Güvenli Yaklaşım'a ait 7, İyimser Yaklaşım'a ait 5, Çaresiz Yaklaşım'a ait 8, Boyun Eğici Yaklaşım'a ait 6 ve Sosyal Desteğe Başvurma'ya ait 4 madde bulunmaktadır. Alt ölçekler birbirinden bağımsız ve ayrı ayrı puanlanabilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek oluşu, strese başa çıkmada o alt ölçekteki yaklaşımın daha çok kullanıldığını göstermektedir (Karahan ve diğerleri 2007).

Puanların 1 ile 4 arasında değiştiği dörtlü Likert tipi bir derecelendirmenin kullanıldığı SBTÖ'de alt ölçek puanları her bir alt ölçekten alınan puanların ilgili alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması kişinin ilgili başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır.

2.3.2.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri

Ölçeğin yapı geçerliği, testin ölçülmek istenen davranış bağlamında soyut kavramı (faktörü) doğru bir şekilde ölçebilme derecesini gösterir. Testte bireyin tutum, güdü, performans, yetenek gibi psikolojik özelliklerini ölçmek amacıyla birçok soru hazırlanır. Bu soruların istenen özellikleri ne derecede doğru ölçtüğü "yapı geçerliği" ile ilgilidir. Bunu incelemek amacıyla da faktör analizi, iç tutarlık analizi ve hipotez testi tekniklerinden yararlanılır (Büyüköztürk 2006)

Bu ölçeğin "Yapı Geçerliği"ne ilişkin kanıtların elde edilmesi için, tüm grup verileri üzerinden Temel Bileşenler (Principal Component) analizi yöntemiyle ölçek yapısı ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Maddelerin hangi faktörlere ait olduğunu belirlemek için kullanılan bu yöntem, bir madde ile faktör arasındaki ilişkinin derecesini gösteren faktör yüküdür. Bir madde faktörlerden hangisiyle en yüksek ilişki gösteriyorsa, o faktör altında yer alır (Yıldırım 2008).

Faktör analizi, birbiriyle ilişkili p tane değişkeni bir araya getirerek az sayıda ilişkisiz ve kavramsal olarak anlamlı yeni değişkenler (faktörler, boyutlar) bulmayı amaçlayan çok değişkenli bir analizdir. Burada kullanılan faktör analizi bir veri toplama aracı olarak ölçeğin yapı geçerliliğini incelemek amacıyla yapılmıştır (Büyüköztürk 2006:123).

Ölçeğin Şahin ve Durak (1995 b) tarafından yapılan geçerlik çalışmasında; psikolojik sorun belirtileriyle ilişkilerine, daha sonra çeşitli kişilik boyutları ve durumsal değişkenlerle ilişkileri ve farklı ölçümlere göre ayrılmış karşıt grup karşılaştırmaları ile yapılmıştır. Psikolojik sorunlarla ilişkiler “Sosyal Desteğe Başvurma” dışındaki tüm alt ölçekler, üç çalışmada da çeşitli belirti ölçümleriyle anlamlı ilişki içinde çıkmıştır. Ölçek çeşitli kişilik boyutlarıyla ilişkilerini belirlemeye yönelik yapılmıştır ve bu amaçla yapılan geçerlik çalışmasında; “Strese Yatkınlık” , “A-Tipi Kişilik” , “Genel İyimserlik” , “Yaşam Doyumu” ve “Gelecekte Umut” gibi değişkenlerle anlamlı bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır (Şahin ve Durak 1995 b).

A-Tipi Kişilik açısından bakıldığında A-Tipi davranışlar arttıkça, İyimser ve Kendine Güvenli Yaklaşım’ların azaldığı, Çaresiz Yaklaşım’ın ise arttığı saptanmıştır. Yaşam Doyumu, Genel İyimserlik ve Gelecekte Umut puanları birer kişilik boyutu olarak ele alındığında, puanlar arttıkça iyimser ve Kendine Güvenli Yaklaşımı kullanma sıklığının arttığı; Çaresiz ve Boyun Eğici davranışları kullanma sıklığının ise azaldığı görülmüştür.

Çalışmanın son aşamasında ölçeğin geçerliğini belirleme amacıyla, Karşıt Gruplar Karşılaştırmaları yapılmıştır. Bu bağlamda stresle başa çıkma dereceleri değişen 4 farklı grup oluşturulmuş ve SBTÖ’nin alt ölçekleriyle ölçülmeye çalışılan başa çıkma tarzlarının bu gruplarda nasıl değiştiğine bakılmıştır. Bu amaçla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda “Sosyal Desteğe Başvurma” dışındaki tüm alt ölçeklerde gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sonuç olarak elde edilen bulgular SBTÖ’nin alt ölçeklerinin etkili ve etkisiz olmak üzere iki boyutta toplandığını; bu iki alt boyutun ise kendi içinde “Kendine Güvenli Yaklaşım”, “İyimser Yaklaşım”, “Çaresiz Yaklaşım” , “Boyun Eğici Yaklaşım” ve “Sosyal Desteğe Başvurma” olmak üzere beş alt boyuta ayrıştırılabileceğini göstermiştir.

2.3.2.1.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin Geçerlilik Hesaplama Aşamaları

Madde analizleri, ölçeğin yapı geçerliğine sahip olup olmadığına ilişkin sonuçları içerir. Madde analizi işlemleri, ölçekteki maddelerin; ölçülmesi hedeflenen bir özelliği başka özelliklerle karıştırmadan ölçüp ölçmediğini belirleyerek, bu belirleme sonucunda bu tür maddeleri seçip kendi içinde tutarlı bir ölçek oluşturmak için yapılır (Tavşancıl 2002). Yapı geçerliliğini ölçebilmek için faktör analizinden yararlanır.

Araştırmada kullanılan SBTÖ ölçeğinin yapı geçerliğini tespit etmek için faktör analizi yapılmıştır

Ölçeğin Şahin ve Durak (1995 b) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmasında, ölçek üç aşamalı faktör analizine tabi tutulmuştur.

İlk faktör analizi çalışması üniversite öğrencileri üzerinde (N=575) Ana Eksenler (Principal Axis) yöntemiyle yapılmış ve 8 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Aynı örneklem üzerinde Grafik Yöntemlere (Screen Test) göre yapılan faktör analizi sonucunda ise ölçeğin 5 faktöre indirgenebileceği görülmüştür.

İkinci faktör analizi çalışması, özel ve kamu bankalarında çalışan (N=426) kişiler üzerinde Ana Eksenler Yöntemi ile yapılmış ve 7 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır.

Üçüncü faktör analizi çalışması ise yaşları 14-45 arasında değişen (N=232) kişiler üzerinde Ana Eksenler Yöntemi ile yapılmış ve öz değeri 1'in üzerinde olan beş faktör bulunmuştur.

Bu çalışmada da Şahin'in (1995b) çalışmasındaki faktör analizleri yapılmıştır. Bu amaçla Kaiser-Mayer-Olkin Testi, Barlett testi, Ana Eksenler (Principal Axis) yöntemi, Grafik Yöntemi (Scree test) ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

Bir ölçeğin yapı geçerliğinin araştırılmasında yapılacak faktör analizinin anlamlı olması, Kaiser-Mayer-Olkin ve Barlett testi ile elde edilecek katsayıların anlamlı olmasına bağlı olduğundan faktör analizi öncesinde bu testler uygulanarak test sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 10
Ölçeğin Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) Örneklem Ölçüm ve Barlett's Test Sonuçları

Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) Örneklem Ölçüm Değer Yeterliği	0.783		
Barlett Testi Yaklaşık Ki-Kare Değeri	1977.504	Sd=435	p= .000*

*p< 0.01

Kaiser-Mayer-Olkin (KMO), örneklemin ve ölçek maddeleri arasındaki korelasyonun uygunluğu ile ilgili bir büyüklüktür. Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerlerinin 0.60'ın üzerinde olması kabul edilebilir bir değerleri içermektedir. Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerlerinin yüksek çıkmasıyla Barlett değerlerinin de yükselecektir. Her ikisinin yüksek değere sahip olması faktör analizinin uygulanabilirliğini ve maddeler arasındaki korelasyon değerlerinin büyük olduğunu gösterecektir (Şeker ve diğerleri 2004).

Tablo 10'a göre bu araştırma örnekleminde uygulanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerinin 0.783, Barlett değerinin 1977.504 olduğu tespit edilmiştir. Barlett Testi "Korelasyon matrisi, birim matris eşittir" hipotezini test etmektedir. Hipotezin reddedilmesi, değişkenler arasında korelasyonun 1.00'den farklı olduğu anlamına gelmekte ve çok değişkenli normal dağılımdan geldiğini belirtmektedir (Norussis 1995:128,Akt.Riviera ve Ganaden 2001: 9).

Elde edilen bu değerler faktör analizinin uygulanabilirliğini ve maddeler arasındaki korelasyonun varlığını ispat etmektedir. Ölçekte yer alan maddelerin ortak faktör varyans değerleri Tablo 11' de verilmiştir.

Faktör analizi, istatistik sonuçlarının anlamlı çıkmasıyla SBTÖ'nin faktör yapılarını belirlemek için yapılmıştır. Faktör yük değerlerinin 0.45 ya da daha yüksek olması iyi bir sonucun göstergesi olmakla birlikte az sayıda madde için bu sınır değer 0.30'a indirilebilir (Büyüköztürk 2006).

Tablo 11. Ölçeğin Maddelerin Ortak Faktör Varyans Değerleri

Maddeler	BaşlangıçDeğerleri	Ekstraksiyon	Maddeler	BaşlangıçDeğerleri	Ekstraksiyon
1	1.000	.457	16	1.000	.773
2	1.000	.593	17	1.000	.720
3	1.000	.619	18	1.000	.520
4	1.000	.599	19	1.000	.631
5	1.000	.624	20	1.000	.713
6	1.000	.524	21	1.000	.522
7	1.000	.537	22	1.000	.730
8	1.000	.704	23	1.000	.556
9	1.000	.663	24	1.000	.621
10	1.000	.589	25	1.000	.592
11	1.000	.560	26	1.000	.570
12	1.000	.597	27	1.000	.825
13	1.000	.513	28	1.000	.832
14	1.000	.630	29	1.000	.693
15	1.000	.719	30	1.000	.678

Tablo 11, incelendiğinde SBTÖ’de yer alan maddelerin ortak faktör varyansları 0.457–0.832 arasında değiştiği görülür ki; bu da maddelerin ortak faktör varyanslarının yüksek değerde olduğunu kanıtlar.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapan Şahin (1995 b), 30 maddelik SBTÖ’yü iki aşamada faktör analizine tabi tutmuştur. Ana eksenler (Principal Axis Factoring) yöntemiyle yapılan ilk faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 40.4’ünü açıklayan 8 faktörlük bir yapı ortaya çıkmıştır. Ve grafik yöntemlere (Scree Test) göre, bunların 5 faktöre indirgenebileceği görülmüş ve veriler yeni bir analiz ile 5 faktörlü çözüme zorlanmıştır.

Bu çalışmada da Şahin’in (1995 b) faktör yapısı örnek alınarak Ana eksenler (Principal Axis Factoring) yöntemi kullanılmıştır. Tablo 12’deki sonuçlara göre, analize alınan 30 maddenin öz değeri 1’den büyük olan (5.611, 2.668, 1.837, 1.629, 1.433, 1.313, 1.268, 1.113 ,1.033 ve 1.001) 10 faktör altında toplandığı görülmektedir. Bu 10 faktörün ölçeğe ilişkin açıkladıkları varyans % 45.626’dır.

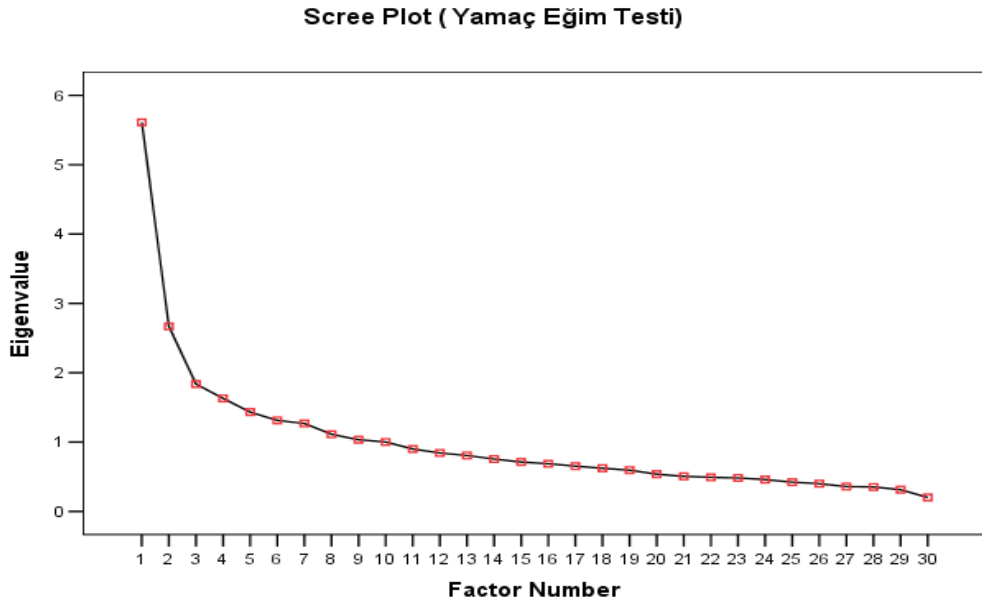
Tablo 12. Ölçeğin Maddeleri İçin Açıklanan Toplam Varyans Değerleri

Faktör	Başlangıç Öz Değerleri			Kareler Toplamı Ekstraksiyonu			Kareler Toplamı Rotasyonu		
	Toplam	Varyans Yüzdesi	Toplanmış Yüzde	Toplam	Varyans Yüzdesi	Toplanmış Yüzde	Toplam	Varyans Yüzdesi	Toplanmış Yüzde
1	5.611	18.704	18.704	5.097	16.991	16.991	1.958	6.525	6.525
2	2.668	8.893	27.597	2.133	7.111	24.102	1.739	5.797	12.323
3	1.837	6.122	33.719	1.375	4.583	28.684	1.716	5.720	18.043
4	1.629	5.431	39.150	1.060	3.534	32.218	1.632	5.439	23.482
5	1.433	4.775	43.925	.993	3.311	35.529	1.541	5.136	28.618
6	1.313	4.375	48.301	.831	2.770	38.299	1.242	4.140	32.758
7	1.268	4.227	52.528	.757	2.524	40.823	1.099	3.665	36.422
8	1.113	3.709	56.236	.595	1.982	42.805	1.048	3.494	39.916
9	1.033	3.445	59.681	.455	1.517	44.322	.950	3.167	43.082
10	1.001	3.337	63.018	.391	1.304	45.626	.763	2.544	45.626
11	.900	3.000	66.018						
12	.843	2.809	68.827						
13	.806	2.687	71.514						
14	.755	2.517	74.031						
15	.713	2.376	76.407						
16	.687	2.288	78.695						
17	.653	2.176	80.871						
18	.623	2.075	82.946						
19	.595	1.983	84.929						
20	.537	1.789	86.718						
21	.505	1.685	88.403						
22	.492	1.640	90.043						
23	.483	1.609	91.652						
24	.459	1.531	93.183						
25	.421	1.404	94.587						
26	.400	1.333	95.920						
27	.358	1.193	97.113						
28	.352	1.172	98.285						
29	.313	1.044	99.329						
30	.201	.671	100.000						

Başa çıkma mekanizmalarını ölçmek üzere geliştirilmiş ölçeklerin bir kısmının, kuramlardan hareketle oluşturulduğu (Carver ve arkadaşlarının geliştirdiği COPE ölçeği gibi), büyük bir kısmının da deneyimci yaklaşımla oluşturulduğu görülmektedir. Oluşturulan bu ölçekler faktör analizine tabi tutulduğunda ortaya genelde 8-10 faktörlü yapı ortaya çıkmaktadır. Bunlar da genelde “Probleme Yönelik” ve “Duygulara Yönelik” iki boyutta gruplanabilmektedir (Folkman,Lazarus,Dunkel-Schetter,DeLongis ve Gruen 1986;Tobin,Holroyd ve Reynolds 1989).

Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada kullanılan SBTÖ 5 faktörlü şekilde ele alınmıştır.

Grafik 1. Ölçeğin Maddelerin Öz Değerine Göre Çizilen Özdeğerler Grafiği (Scree Plot)



Öz değere göre çizilen çizgi grafiği incelendiğinde, ölçek için birinci faktörden sonra yüksek ivmeli bir düşüş gözlenmiştir. Bu ölçeğin genel bir faktöre sahip olabileceğini göstermiştir. Bunun yanı sıra SBTÖ’de yer alan maddelerin temel bileşenlerinin analiz sonuçları incelenmiş, maddelerin faktör yük değerlerinin birinci faktör üzerinde toplandığı ve 30 maddeden oluşan ölçek maddelerinin, faktör yük değerlerinin 0.457 ve üzerinde olduğu görülmüştür. Bu bulgular da, ölçeğin stresle başa çıkma tarzlarını ölçmeye yönelik olarak 5 faktörde incelenebileceğini göstermektedir.

Tablo 13. Ölçekte Yer Alan Maddeler ve Faktör Yükleri

Faktör No	Alt Ölçekler	Madde No	Madde	Faktör Yükleri
4. ve 6.	Kendine Güvenli Yaklaşım	1	Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	0.141
		2	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	0.637
		3	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım.	0.683
		4	Her şeye yeniden başlayacak gücü bulurum	0.728
		5	Problemi adım adım çözmeye çalışırım.	0.696
		6	Hakkımı savunabileceğime inanırım.	0.637
		7	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedерim.	0.456
1. Ve 9.	Çaresiz Yaklaşım	8	Bir mucize olmasını beklerim.	0.713
		9	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedерim.	0.145
		10	Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam.	0.443
		11	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.	0.584
		12	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	0.747
		13	Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürüm.	0.361
		14	Benim suçum ne diye düşünürüm.	0.674
15	Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm.	0.483		
1. ve 7.	Boyun Eğici Yaklaşım	16	Başa gelen çekilir diye düşünürüm.	0.844
		17	İş olacağına varır diye düşünürüm.	0.751
		18	Problemin çözümü için adak adarım.	0.583
		19	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	0.683
		20	Mücadeleden vazgeçerim.	0.801
		21	Olanlar karşısında kaderim buymuş derim.	0.602
2. ve 10.	İyimser Yaklaşım	22	İyimser olmaya çalışırım.	0.810
		23	Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.	0.571
		24	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	0.699
		25	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	0.715
		26	Olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	0.676
5 ve 8.	Sosyal Desteğe Başvurma	27	Bir sıkıntım olduğunu kimsenin bilmesini istemem.	0.875
		28	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.	0.884
		29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	0.763
		30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.	0.765

Rotated Component Matrix (Döndürülmüş Bileşen Metriksi) Analiziyle Yapılan faktör analizi sonucunda 10,6,16,17,29,30,8,1,22 ve 23. Maddelerin en yüksek faktör yükleri ile kendi faktörleri dışındaki faktörlere yerleştikleri görülmüştür. Bu maddelerin alt ölçeklere ilişkin toplam puanlar hesaplanırken bu maddelerin ait oldukları alt ölçek toplam puanı içinde yer almaları kararlaştırılmıştır. 1. Ve 9. Maddeler güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasını yürüten Şahin'in (1995 b) çalışmasında olduğu gibi ters puanlanmıştır.

2.3.2.1.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin Güvenirlik Hesaplama Aşaması

Şahin (1995 b), SBTÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmasında son olarak ölçeğin üç çalışmadaki faktör analizlerine bağlı olarak elde edilen alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları, Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ile saptanmıştır. “İyimser Yaklaşım” alt ölçeği için elde edilen güvenirlik katsayıları $\alpha=0.68$ ile $\alpha=0.49$ arasında bulunmuştur. “Kendine Güvenli Yaklaşım” alt ölçeği için bu değer $\alpha=0.62$ ile $\alpha=0.80$ arasında, “Çaresiz Yaklaşım” alt ölçeği için bu değer $\alpha=0.64$ ile $\alpha=0.73$ arasında, “Boyun Eğici Yaklaşım” alt ölçeği için ise $\alpha=0.47$ ile $\alpha=0.72$ arasında bulunmuştur. Son olarak “Sosyal Desteğe Başvurma” alt ölçeği için de bu değer $\alpha=0.47$ ile $\alpha=0.45$ arasında değiştiği saptanmıştır. Bu sonuca göre beş alt ölçeğin güvenirlik katsayılarının 0.45 ile 0.80 arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin bütününe yönelik güvenirlik katsayısı ise 0.68 olarak saptanmıştır.

Tablo 14. Veri Toplama Aracının Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayı Değeri

	Güvenirlik Katsayısı (Alpha)
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	0.59

Araştırmada yapı geçerliğinin yanı sıra SBTÖ'nin güvenirligini belirlemek amacıyla güvenirlik testi uygulanmıştır. Tablo 14'te görüldüğü gibi güvenirlik testi sonucunda bu örnekleme ait, ölçeğin güvenirlik kat sayısı cronbach alpha değeri = 0.59 elde edilmiştir. Ayrıca Tablo 15'te ölçeğin alt boyutlarının cronbach alpha güvenirlik katsayıları verilmiştir

Güvenilirlik, her durumda bir ölçme aracının tutarlı biçimde benzer sonuçlar ortaya koyabilmesidir (Bell 1993)

Tablo 15'te alt ölçeklerin güvenirlik katsayıları verilmiştir. Kendine Güvenli Yaklaşım için alpha değerli 0.573, Çaresiz Yaklaşım'ın alpha değeri 0.549'dur. Kendine Güvenli ve Çaresiz Yaklaşım'da bulunan iki madde negatif güvenirlik değerine sahiptir.

Tablo 15. Ölçeğin Alt Boyutlarının Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayı Değerleri

Alt Ölçekler	Güvenirlik Katsayısı
Kendine Güvenli Yaklaşım	0.573
Çaresiz Yaklaşım	0.549
Boyun Eğici Yaklaşım	0.726
İyimser Yaklaşım	0.576
Sosyal Desteğe Başvurma	0.325

Ölçeğin yönergesinde bulunan 1 ve 9. sorular ters puanlanmıştır. 1.maddenin tek başına güvenirlik katsayısı -0.372'dir. Bu maddenin ölçekten çıkarılması durumunda Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeğinin alpha değeri 0.573'e yükselmektedir.

Ters olarak puanlanan 9. maddenin güvenirlik katsayısı ise -0.383'tür. Bu maddenin ölçekten çıkarılması durumunda Çaresiz Yaklaşım alt ölçeğinin alpha değeri 0.699'a yükselmektedir.

Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeğinin güvenirlik katsayısı 0.726, İyimser Yaklaşım'ın 0.576 ve Sosyal Desteğe Başvurma'nın ise 0.325'tir. Bu üç alt ölçekte de güvenirliği etkileyecek negatif değerde madde bulunmamaktadır.

2.3.3. Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi (SYOL)

Stres günümüzün en çok konuşulan konuların başında gelmektedir. Stresten etkilenen kişiler fizyolojik ve psikolojik anlamda birçok rahatsızlık yaşarlar. Stresin etkilerini gözlemek ve erken koruyucu önlemler almak mümkündür. Stresle başa çıkmayı öğrenmeden önce stresin tanımına yardımcı olmak ve stresi ölçmek amacıyla çeşitli ölçeklerden yararlanılmaktadır (Sarp 2000).

Yaşam olaylarının verdiği stresin şiddetini belirlemek amacıyla yapılan ilk çalışmalar Holmes ve Rahe (1967) tarafından yapılmıştır. Rahe ve arkadaşları (1967) önce 5000 hastanın yaşam şemalarını inceleyerek hastalıktan önceki yıllarda en sık karşılaşılan 43 olayı seçmişlerdir. Araştırma sonucuna göre deneklerin yaşam olayları ile hastalıkları arasındaki korelasyon katsayısı + 0.118 bulunmuştur (Rahe ve Holmes 1967: 3-15). Bunun anlamı deneklerin yaşadıkları yaşam olayları ile hastalıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bu 43 maddelik listeye SYOL

(Schedule of Recent Experiences, “*Yakın Zamandaki Yaşantılar Listesi ya da Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi*”) adı verilmiştir.

Bu olayların birçoğu ilk bakışta geleneksel anlamda stres verici olmamasından dolayı olayın kişinin yaşamında oluşturduğu değişikliklerle, bu değişikliğe uyum yapma güçlüğüne olayı stresli kıldığı kanısına varmışlardır (Sorias 1982).

Daha sonra Holmes ve Rahe 1967 yılında Stevens’in “büyüklük tahmini” prosedürünü uygulayarak SYOL ’daki olayların her biri için bir ağırlık puanı elde etmeye çalışmışlardır. Bu amaçla önce SRRQ (The Social Readjustment Rating Questionnaire, *Sosyal Uyumu Ölçme Soru Listesi*) adını verdikleri bir soru listesi oluşturmuşlardır.

SRRQ’de 43 olay (noel tatili ile ilgili madde eklenmiştir), “evlenme” başa gelecek şekilde yeniden sıralanmış ve farklı sosyo-demografik özellikleri olan deneklere verilerek olayların her birine 0 – 100 puan vermeleri istenmiştir. Yazarlar olayların stres verici etkisinin bireyin süregelen uyumunda oluşturduğu değişiklikten ileri geldiğini düşündüklerinden, deneklere “uyum yapma güçlüğüne göre” not vermelerini istemişlerdir. “Evlenme” olayının uyum yapma güçlüğü 50 puan kabul edilerek diğer 42 olay bununla kıyaslanarak değerlendirilmiş ve deneklerin her bir olay için verdikleri puanların ortalamaları alınarak her bir olay için ağırlık puanı elde edilmiştir. Holmes ve Rahe (1967), olayları puanları ile birlikte ağırlıklarına göre yeniden sıralayarak *SRRS* (The Social Readjustment Rating Scale) “*Sosyal Uyumu Ölçme Skalası*” adını verdikleri ölçeği elde etmişlerdir (Sorias 1982).

Thomas Holmes ve Richard Rahe, çalışmalarında, bir insanın başından geçebilecek olaylardan oluşan 43 maddelik bir “Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi” geliştirmişler ve her bir olaya “Yaşam Değişimi Birimi” olan bir sayısal değer vermişlerdir. Bu sayısal değer bir stres yaratıcı faktör olarak o olayın beklenen etkisini içermektedir (Bozkurt 2005, Holmes ve Rahe 1967, Wright 2004)

Psikiyatrist Thomas Holmes ve Richard Rahe (1967) ,88 genç doktor üzerinde stres yaratan yaşam olayları listesini kullanarak yaptıkları bir araştırmada; iki yıl içinde ülser, psikiyatrik problemler, kemik kırılmaları veya diğer sağlık problemlerine yakalanabileceklerine dair sonuçlara ulaşmışlardır (Sarp 2000).

Bu çalışmanın sonuçlarına göre;

- 300 + (Stres Puanı) % 90 gelecek yıl ciddi bir rahatsızlık yaşanabilir.
- 150-300 (Stres Puanı) % 51 gelecek iki yıl içinde hastalanabilir.
- 0-149 (Stres Puanı) % 37 gelecek iki yıl içinde hastalanabilir

Kişilerin yaşamış oldukları stres veren yaşam olaylarının sayısı arttıkça ölçekten elde edilen puanlarda artmaktadır. Ölçekten elde edilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 1466 olarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde puan aralıkları:

Thomas Holmes ve Richard Rahe (1967), tarafından geliştirilen yaşam olayları ölçeğine göre stres yaratan değişmelerin değerlendirilmesi aşağıda sıralanmıştır (Aydın 2002: 14-15,Pehlivan 1995,Bozkurt 2004).

DEĞERLENDİRME

- 0-149 Puan : Düşük Derecede Stres
- 150-299 Puan : Normal Derecede Stres
- 300'den yukarı : Yüksek Derecede Stres

Türkiye'de ilk kez Birsöz (1980) ve Sorias (1982)'in kullandığını gördüğümüz SYOL ülkemizde çok sık kullanılmakla birlikte kapsamlı geçerlik, güvenilirlik çalışmasına rastlanmamıştır (Birsöz 1980).

Rahe ve Holmes (1967), tarafından geliştirilen “Sosyal Uyum Değerlendirme Ölçeği (SRRS) ve “Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi (SYOL) literatürde zaman zaman aynı ölçek oldukları varsayılarak birbirinin yerine kullanılmıştır. Her ikisi de kişinin son 1 yılda yaşadıkları stresi yaşam olaylarını ölçmektedir. Her iki ölçekte de stresli yaşam olayları ve maddelerin sahip olduğu değerler aynıdır. Bu araştırmada kullanılan ölçek “Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi (SYOL)’dir. (bkz: Ek 4)

Holmes ve Rahe’in (1967) geliştirdiği “Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi” incelendiğinde insanın en çok uyum yapmasını gerektiren 14 olayın 10 tanesinin aile ilişkileri ile ilgili olduğu görülür. Bu da aile ilişkilerinin birey sağlığını ne kadar yakından ilgilendirdiği ve bu ilişkilerin bireyin hayatında ne kadar önemli rol oynadığı konusunda kolayca fikir vermektedir (Baltaş ve Baltaş 2000).

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, geliştirilen bir anket aracılığı ile toplanmış, veri toplama aracı için öncelikle ilgili literatür taranmıştır. Anket uygulanmadan önce, seçilen örneklem grubuna uygulama ile ilgili bilgiler verilmiş ve ad-soyadı kişisel gibi bilgiler istenmemiştir. Veri toplama işlemi okul müdürleriyle bire bir görüşme, toplantıya katılma ve internet üzerinden anketlerin doldurulması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Uygulamaların çoğu bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş olup ve elden toplanmıştır.

Geliştirilen anket üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde, kişisel bilgilere ilişkin (cinsiyet, görev, eğitim durumu ve kıdem) 11 soru; ikinci bölümde 30 maddelik “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve üçüncü bölümde de 42 maddelik “Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi” bulunmaktadır.

2.5. Verilerin Analizi Ve Yorumlanması

Uygulama sonrasında ölçeklerden elde edilen veriler, istatistiksel işlem yapılmak üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin çözümlenmesi bilgisayarda, istatistik paket programlarından SPSS 13 (Statistical Package For Social Sciences 13) sürümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Öncelikle SBTÖ'nün yapı geçerliğini sınamak için “*Faktör Analizi*” gerçekleştirilmiş ve SBTÖ'nün her bir alt ölçeğinin iç tutarlılığını sınamak için de “*Cronbach Alfa*” güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılan müdürlerin demografik özelliklerini tanıtıcı frekans ve yüzde dağılımları çıkartılmış, ayrıca tüm müdürlerin; Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (Ss) değerleri hesaplanmıştır. Bu işlemlerin ardından araştırmanın amaçlarına uygun olarak şu ilişkiyel çözümlenmeler gerçekleştirilmiştir.

Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden düşük ve yüksek puan alan grup ile Stresle Başa Çıkma Tarzları arasındaki ilişkiyi belirlemek için “*Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı*” hesaplanmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi karşılaştırmalarında cinsiyet, medeni durum ve lisansüstü eğitim durumu değişkenleri için “**Bağımsız Grup t-testi**” kullanılmıştır.

Çoklu grup karşılaştırmalarında Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının yaşa, mezun olunan okula, branşa, görev yerine, öğretmenlik mesleğindeki kıdeme ve müdürlük statüsündeki kıdeme göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere “**Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA**” yapılmıştır.

Varyans analizi tekniğinde anlamlı farklılığa rastlandığında, “**Scheffe ve Tukey HSD Testi**” uygulanmıştır. Anlamlı farklılığa rastlanan gruplar başta frekans, ortalama puan ve standart sapma değerleri tablolaştırılarak verilir, yorumlanmıştır. Elde edilen istatistiklerin anlamlılığı **0.05 düzeyinde** ve çift yönlü olarak sınanmıştır; bulgular araştırmanın amaçlarına göre çizelgeler halinde sunulmuştur.

Müdürlerin, müdürlük statüsünde verimleri ile ilgili soruya göre; Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden alınan puanların farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla “**Bağımsız Gruplar t-testi**” uygulanmıştır.

Son olarak müdürlerin, müdürlük statüsünün toplumdaki yeri ile ilgili soruya göre; Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden alınan puanların farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla “**Bağımsız Gruplar t-testi**” uygulanmıştır.

BÖLÜM III

3. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmaya konu olan ana problem ile alt problemlerin çözümlenmesi için toplanan verilerin istatistiksel analizi ve bunun sonucunda elde edilen bulgular ile bulguların yorumlanması yer almaktadır.

3.1. Stresle Başa Çıkma Tarzına İlişkin Bulgu Ve Yorumlar

3.1.1. “Okul Müdürlerinin En Çok Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Tarzı Nedir?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri Tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16. Müdürlerin Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgu Ve Yorumlar

	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
	\bar{X}	(Ss)
Kendine Güvenli Yaklaşım	3.13	0.31
Çaresiz Yaklaşım	2.17	0.37
Boyun Eğici Yaklaşım	1.63	0.45
İyimser Yaklaşım	2.71	0.42
Sosyal Desteğe Başvurma	3.06	0.38

Tablo 16’da Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’ne ait alt ölçeklerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Buna göre, ” Kendine Güvenli Yaklaşım” (\bar{X} =3.13), “Çaresiz Yaklaşım” (\bar{X} =2.17), “Boyun Eğici Yaklaşım” (\bar{X} =1.63), “İyimser Yaklaşım” (\bar{X} =2.71) ve “Sosyal Desteğe Başvurma” için (\bar{X} = 3.0) değerleri bulunmuştur.

Tablo 16 'ya göre ilköğretim okul müdürlerinin stresle başa çıkma tarzları arasında en çok kullandıkları başa çıkma tarzı “Kendine Güvenli Yaklaşım” olarak tespit edilmiştir. ($\bar{X} = 3.13$; s:0.31). Müdürlerin en az kullandıkları başa çıkma tarzı ise “Boyun Eğici Yaklaşım” olduğu görülmektedir. ($\bar{X} = 1.63$; s:0.45). Alt ölçeklerden alınan ortalama puanların yüksek oluşu, stresle başa çıkmada kişinin o yaklaşımı (tarzı) daha kullanmayı tercih ettiğinin bir göstergesidir (Karahana ve diğerleri 2007).

Müdürlerin en çok kullandıkları yaklaşım olan “Kendine Güvenli Yaklaşım”da yer alan 6. Madde (Hakkımı savunabileceğime inanırım) (bkz Ek:3) müdürlerin stres karşısında verdikleri tepki arasında en yüksek ortalamayı alan maddedir ($\bar{X} = 3.50$; s:0.62)

Müdürlerin en az kullandıkları başa çıkma tarzı ise “Boyun Eğici Yaklaşım” olduğu görülmüştür ($\bar{X} = 1.6$; s:0.45) (bkz Ek:3). Bu alt yaklaşımdaki 19.Madde de (Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım) (bkz Ek:3), müdürler tarafından en az tercih edilen maddedir ($\bar{X} = 1.36$; s:0.54).

3.2. Yaşam Olayları Listesi'ne İlişkin Bulgu ve Yorumlar

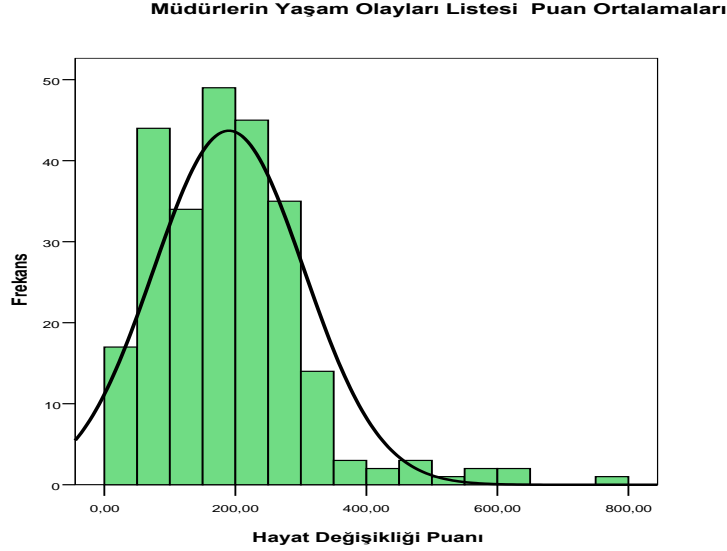
3.2.1. “Müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden Aldıkları Puanlara Göre Stres Düzeyleri Nasıldır?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanlara ilişkin puan ortalamaları Tablo 17'de gösterilmiştir.

Tablo 17, müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanların aritmetik ortalamasını göstermektedir. Buna göre müdürlerin, Stres Yaratan Olaylar Listesi stres puanı ortalaması 190.00 olduğu görülmektedir.

Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'ne göre; 150-299 puan arası “Normal Derecede Stres” olarak değerlendirilmektedir. Buna göre ilköğretim müdürleri “Normal Stres Derecesi”ne sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 17. Müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi



3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile Yaşam Olayları Listesi'ne İlişkin Bulgu ve Yorumlar

3.3.1. "Stres Yaratan Yaşam Olaylarının Listesi'nden Düşük Puan Alan Müdür Grubuna Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Ölçeklerinden Alınan Puanlar Farklılaşmakta mıdır?"

İlköğretim Okul Müdürlerinin Yaşam Olayları Listesi'nden düşük puan alan grup ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarına ilişkin pearson momentler çarpımı sonuçları Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 18 'de görüldüğü gibi düşük stres düzeyine sahip müdür grubundaki müdürler " Kendine Güvenli Yaklaşım" ile "Çaresiz Yaklaşım" tercih etmeleri arasında negatif yönde orta derecede bir ilişki olduğu görülmektedir [$r = -0.419, p < 0.01$]. Aynı şekilde bu gruptaki müdürlerin stresle başa çıkma tarzı olarak " Kendine Güvenli Yaklaşım" ile "Boyun Eğici Yaklaşım"ı tercih etmeleri arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$r = -0.231, p < 0.05$]. Bu gruptaki müdürlerin " Kendine Güvenli Yaklaşım" ile "İyimser Yaklaşım"ı tercih etmeleri arasında da pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir [$r = 0.249, p < 0.05$].

Tablo 18. Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden Düşük Puan Alan Müdür Grubu İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Sonuçları

Düşük N=95	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Sosyal Destek Arama	Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi
Kendine Güvenli Yaklaşım	1	-0.419** 0.000	-0.231* 0.024	0.249* 0.015	-0.020 0.850	0.162 0.116
Çaresiz Yaklaşım		1	0.525** 0.000	-0.124 0.230	0.204* 0.048	-0.137 0.186
Boyun Eğici Yaklaşım			1	-0,113 0,277	0.271** 0.008	-0.197 0.056
İyimser Yaklaşım				1	0.047 0.649	0.068 0.515
Sosyal Destek Arama					1	0.074 0.477
Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi						1

*Korelasyon 0.05 anlamlılık düzeyinde anlamlıdır.

** Korelasyon 0.01 anlamlılık düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 18'e göre, düşük stres düzeyine sahip müdürlerin, "Çaresiz Yaklaşım" ve "Boyun Eğici Yaklaşım"ı tercih etmeleri arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir [$r= 0.525, p< 0.01$]. Çaresiz Yaklaşım ile Sosyal Destek Arama arasında da pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir [$r= 0.204, p< 0.05$].

Tablo 18'e göre düşük stres düzeyine sahip müdürlerin stresle başa çıkma tarzlarından "Boyun Eğici Yaklaşım" ve "Sosyal Desteğe Başvurma"yı tercih etmeleri

arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir [r= 0.271, p< 0.01].

3.3.2. “Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden Yüksek Puan Alan Müdür Grubuna Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Ölçeklerinden Alınan Puanlar Farklılaşmakta mıdır?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin Yaşam Olayları Listesi’nden yüksek puan alan grup ile Stresle Başa Çıkma Tarzları puanlarına ilişkin Pearson Momentler Çarpımı sonuçları Tablo 19’da gösterilmiştir.

Tablo 19. Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden Yüksek Puan Alan Müdür Grubu İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Sonuçları

N=63	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Sosyal Destek Arama	Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi
Kendine Güvenli Yaklaşım	1	-0.311* 0.013	-0.403** 0.001	0.114 0.373	-0.154 0.229	-0.166 0.194
Çaresiz Yaklaşım		1	0.406** 0.001	-0.186 0.143	0.243 0.055	0.234 0.065
Boyun Eğici Yaklaşım			1	-0.046 0.721	0.203 0.110	0.179 0.161
İyimser Yaklaşım				1	0.223 0.079	-0.084 0.515
Sosyal Destek Arama					1	0.088 0.495
Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi						1

* Korelasyon 0.05 anlamlılık düzeyinde anlamlıdır.

** Korelasyon 0.01 anlamlılık düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 19’da Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi’nden yüksek puan alan müdür grubu ile bu grubun stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinin korelasyon (r) ve p değerleri görülmektedir. Tabloya göre, yüksek stres düzeyine sahip gruba dahil olan müdürlerin “Kendine Güvenli Yaklaşım” ile “Boyun Eğici Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir [r= -0.403, p< 0.01]. Aynı şekilde bu gruptaki müdürlerin stresle başa çıkma tarzı olarak “ Kendine Güvenli Yaklaşım” ile “Çaresiz Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır [r= -0.311, p< 0.05].

Tablo 19’a göre, yüksek stres düzeyine sahip müdürlerin, “Çaresiz Yaklaşım” ve ”Boyun Eğici Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir [r= 0.406, p< 0.01].

3.4. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

3.4.1. “İlköğretim Okul Müdürlerinin Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Farklılaşmakta mıdır?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin cinsiyet değişkenine ilişkin Stresle Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları, Standart Sapma ve t Değerleri Tablo 20’de gösterilmiştir.

Tablo 20. Müdürlerin Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile t-testi Sonuçları

Cinsiyet	Kendine Güvenli Yaklaşım		Çaresiz Yaklaşım		Boyun Eğici Yaklaşım		İyimser Yaklaşım		Sosyal Destek Arama		
	N	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Kadın = 10		3.12	0.30	2.23	0.48	1.78	0.59	2.60	0.50	2.98	0.19
Erkek = 242		3.13	0.31	2.16	0.37	1.63	0.44	2.72	0.41	3.07	0.39
		t=0.243		t=0.578		t=1.029		t=0.898		t=0.732	
		p=0.981		p=0.564		p=0.304		p=0.370		p=0.465	
		p> 0.05		p>0 .05		p> 0.05		p> 0.05		p> 0.05	

* 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 20, müdürlerin cinsiyetlerine ile stresle başa çıkma tarzları alt ölçekleri puanları arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Tablo 20'ye göre, stresle başa çıkma tarzlarından “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı kullanan kadınlar ($\bar{X} = 3.12$; s: 0.30) ile erkekler ($\bar{X} = 3.13$; s:0.31) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [t (250) = 0.243, p>0.05].

Aynı şekilde Tablo 20'deki analiz sonuçlarına göre “Çaresiz Yaklaşım”ı kullanan kadınlar ($\bar{X} = 2.23$; s:0.48) ile erkekler ($\bar{X} = 2.16$; s:0.37) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [t (250) = 0.578, p>0.05].

Tablo 20'deki analiz sonuçlarına göre “Boyun Eğici Yaklaşım”ı kullanan kadınlar ($\bar{X} = 1.78$; s: 0.59) ile erkekler ($\bar{X} = 1.63$; s: 0.44) arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [t (250) = 1.029, p>0.05].

Tablo 20'ye göre, “İyimser Yaklaşım”ı kullanan kadınlar ($\bar{X} = 2.60$; s: 0.50) ve erkekler ($\bar{X} = 2.72$; s: 0.41) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır [t (250) = 0.898, p>0.05].

Tablo 20'deki analiz sonuçlarına göre “Sosyal Desteğe Başvurma”yı kullanan kadınlar ($\bar{X} = 2.98$; s:0.19) ve erkekler ($\bar{X} = 3.07$; s:0.39) arasında anlamlı bir fark yoktur [t (250) = 0.732, p>.05].

3.4.2. “ İlköğretim Okul Müdürlerinin Cinsiyetlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden Aldıkları Puanlar Farklaşmakta mıdır?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin cinsiyet değişkenine ilişkin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puan Ortalamaları, Standart Sapma ve t-Değerleri Tablo 21'de Gösterilmiştir.

Tablo 21. Müdürlerin Cinsiyetlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Kadın	10	129.23	88.82	-1.711	250	0.088
Erkek	242	192.51	115.43			
Toplam	252					

*0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 21, cinsiyet ile Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi'nden alınan puanlara ilişkin verileri göstermektedir. Yapılan analiz sonucunda kadınların Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi'nden ortalama stres puanlarının 129.23, erkeklerin ise 192.51 olduğu görülmektedir. Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek stres derecesine sahip olduğu saptanmıştır. *t*- testi sonuçlarına göre ise müdürlerin cinsiyetlerine göre bu ölçekten aldıkları puanlar arasında istatistiksel anlamda bir fark olmadığı görülmektedir [$t_{(250)} = -1.711, p > 0.05$].

3.5. Yaş Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

3.5.1. "Müdürlerin Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden Aldıkları Puanlar Farklılaşmakta mıdır?"

İlköğretim Okul Müdürlerinin, yaşlarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri Tablo 22'de gösterilmiştir.

Tablo 22. Müdürlerin Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Yaş	N	Kendine Güvenli Yaklaşım		Çaresiz Yaklaşım		Boyun Eğici Yaklaşım		İyimser Yaklaşım		Sosyal Desteğe Başvurma	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
24-29 Yaş	20	3.12	0.26	2.25	0.47	1.84	0.52	2.80	0.50	3.08	0.44
30-39 Yaş	98	3.06	0.31	2.17	0.38	1.61	0.42	2.71	0.42	3.04	0.38
40-49 Yaş	77	3.20	0.33	2.12	0.38	1.66	0.44	2.72	0.42	3.08	0.34
50 Yaş ve Üstü	57	3.14	0.28	2.19	0.32	1.58	0.45	2.68	0.39	3.07	0.42
Toplam	252	3.13	0.31	2.17	0.37	1.63	0.45	2.71	0.42	3.06	0.38

Tablo 22'ye göre farklı yaş gruplarına dâhil olan müdürler ile Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeklerinden alınan puan ortalamaları ve standart sapma değerleri görülmektedir. Tablo'ya göre 24-29 yaş grubundaki müdürler en çok Kendine Güvenli

Yaklaşım'ı ($\bar{X} = 3.12$; s: 0.26), 30-39 yaş grubundaki müdürler en çok Kendine Güvenli Yaklaşım'ı ($\bar{X} = 3.06$; s: 0.31), 40-49 yaş grubundaki müdürler en çok Kendine Güvenli Yaklaşım'ı ($\bar{X} = 3.20$; s: 0.33) ve 50 yaş ve üstü yaş grubuna dahil olan müdürler de en çok Kendine Güvenli Yaklaşım'ı ($\bar{X} = 3.14$; s: 0.28) kullandıkları görülmektedir.

İlköğretim Okul Müdürlerinin Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları Tablo 23'te gösterilmiştir.

Tablo 23'deki analiz sonuçlarına bakıldığında stresle başa çıkma tarzı olarak "Kendine Güvenli Yaklaşım"ı kullanan 30-39 yaş ($\bar{X} = 3.06$) ile 40-49 yaş ($\bar{X} = 3.20$) grupları arasında istatistiksel anlamda bir fark olduğu görülmektedir [$F_{(3-248)} = 3.010$, $p < 0.05$]. Buna göre, 40-49 yaş grubunda bulunan müdürler 30-39 yaş grubundaki müdürlere göre stresle başa çıkmada olumlu yöntem olan kendine güvenli başa çıkma tarzını daha fazla düzeyde kullanmaktadırlar.

Tablo 23'deki sonuçlara göre farklı yaş gruplarına dâhil olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzı olarak "Çaresiz Yaklaşım"ı kullanmaları arasında istatistiksel anlamda bir fark bulunamamıştır [$F_{(3-248)} = 0.779$, $p > 0.05$].

Tablo 23'deki analiz sonuçlarına bakıldığında farklı yaş gruplarına dâhil olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzı olarak "Boyun Eğici Yaklaşım"ı kullanmaları arasında istatistiksel anlamda bir fark bulunamamıştır [$F_{(3-248)} = 1.853$, $p > 0.05$].

Tablo 23'deki analiz sonuçlarına bakıldığında farklı yaş gruplarına dâhil olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzı olarak "İyimser Yaklaşım"ı kullanmaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır [$F_{(3-248)} = 0.161$, $p > 0.05$].

Tablo 23'deki sonuçlara göre farklı yaş gruplarına dâhil olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzı olarak "Sosyal Desteğe Başvurma"yı kullanmaları arasında istatistiksel anlamda bir fark bulunamamıştır [$F_{(3-248)} = 0.343$, $p > 0.05$].

Tablo 23. Yaşa Göre Müdürlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Ölçekleri	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	0.878	3	0.293	3.010	0.031*	40-49yaş & 30-39yaş
	Gruplar İçi	24.127	248	0.97			
	Toplam	25.005	251				
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar Arası	0.331	3	0.110	0.779	0.507	-----
	Gruplar İçi	35.109	248	0.142			
	Toplam	35.440	251				
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar Arası	1.118	3	0.373	1.853	0.138	-----
	Gruplar İçi	49.891	248	0.201			
	Toplam	51.009	251				
İyimser Yaklaşım	Gruplar Arası	0.186	3	0.062	0.161	0.923	-----
	Gruplar İçi	44.357	248	0.0179			
	Toplam	44.542	251				
Sosyal Desteğe Başvurma	Gruplar Arası	0.072	3	0.024	0.346	0.792	-----
	Gruplar İçi	37.141	248	0.150			
	Toplam	37.213	251				

*0.05 düzeyinde anlamlı

3.5.2. “İlköğretim Okul Müdürlerinin Yaşlarına Göre Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi’nden Aldıkları Puanlar Farklılaşmakta mıdır?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin, Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi’nden aldıkları stres puanlarının yaş değişkenine ilişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri Tablo 24’te gösterilmiştir.

Tablo 24. Müdürlerin Yaşlarına Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Yaş Grubu	N	\bar{X}	Ss
24-29 Yaş	20	150.70	100.88
30-39 Yaş	98	181.17	125.23
40-49 Yaş	77	211.51	111.55
50 ve üstü	57	189.91	102.30
Toplam	252		

*0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 24’te, müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi’nden aldıkları puanların yaşa göre dağılımı yer almaktadır. Buna göre 40-49 yaş grubu ($\bar{X} = 211.51$) en stresli müdür grubu olarak bulunmuş, bunları sırasıyla 50 ve üstü yaş grubu ($\bar{X} = 189.91$), 30-39 yaş grubu ($\bar{X} = 181.17$) takip etmiştir. En düşük stres derecesine sahip müdür grubu ise 24-29 yaşları ($\bar{X} = 150,70$) arasındaki müdürlerin olduğu görülmektedir.

İlköğretim Okul Müdürlerinin Yaşlarına Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları Tablo 25’te gösterilmiştir.

Tablo 25 ‘e göre farklı yaş gruplarındaki müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden aldıkları stres puanları arasında istatistiksel olarak bir fark gözlenmemiştir [$F_{(3-248)} = 2.121, p > 0.05$].

Tablo 25. Müdürlerin Yaşlarına Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	3.438	3	1.146	2.121	0.098	-----
Gruplar İçi	133.990	248	0.540			
Toplam	137	251				

*0.05 düzeyinde anlamlı

3.6. Mezun Olunan Okul Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

3.6.1. "İlköğretim Okul Müdürlerinin Mezun Oldukları Okullara Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanları Farklılaşmakta Mıdır?"

İlköğretim Okul Müdürlerinin, Yaşa Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri Tablo 26'da gösterilmiştir.

Tablo 26. Müdürlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Mezun Olunan Okul	N	Kendine Güvenli Yaklaşım		Çaresiz Yaklaşım		Boyun Eğici Yaklaşım		İyimser Yaklaşım		Sosyal Desteğe Başvurma	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Eğitim Fak.	153	3.14	0.33	2.16	0.40	1.65	0.45	2.74	0.44	3.09	0.38
Fen-Edebiyat	16	3.12	0.33	2.21	0.34	1.57	0.49	2.62	0.54	3.01	0.45
Eğitim Enst	60	3.09	0.26	2.20	0.34	1.59	0.44	2.67	0.33	2.99	0.33
Diğer	23	3.14	0.30	2.10	0.35	1.69	0.40	2.70	0.39	3.14	0.46
Toplam	252	3.13	0.31	2.17	0.37	1.63	0.45	2.71	0.42	3.06	0.38

Tablo 26’da müdürlerin mezun oldukları okullar ile buna bağlı olarak stresle başa çıkma tarzları puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Tabloya göre Eğitim Fakültesi’nden mezun olan müdürler en çok Kendine Güvenli Yaklaşım’ı kullanmaktadır($\bar{X} = 3.14$; s: 0.33). Fen-Edebiyat Fakültesi mezunu olan müdürler en çok Kendine Güvenli Yaklaşım’ı kullanmaktadır($\bar{X} = 3.12$; s: 0.33). Eğitim Enstitüsü mezunu olan müdürler de en çok Kendine Güvenli Yaklaşım’ı kullanmaktadır($\bar{X} = 3.09$; s: 0.26), Ve diğer fakültelerden mezun olan müdürlerin en çok kullandıkları başa çıkma tarzı Kendine Güvenli Yaklaşım olduğu görülmektedir($\bar{X} = 3.14$; s: 0.30),

İlköğretim Okul Müdürlerinin, mezun oldukları okullara göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 27’de gösterilmiştir.

Tablo 27 ‘ye göre farklı okullardan mezun olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinden “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır [$F_{(3-248)} = 0.398$, $p > 0.05$].

Tablo 27 ‘deki analiz sonuçlarına göre farklı okullardan mezun olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinden “Çaresiz Yaklaşım”ı kullanmaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur [$F_{(3-248)} = 0.540$, $p > 0.05$].

Tablo 27 ‘ye göre farklı okullardan mezun olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinden “Boyun Eğici Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır [$F_{(3-248)} = 0.499$, $p > 0.05$].

Tablo 27 ‘ye göre farklı okullardan mezun olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinden “İyimser Yaklaşım”ı kullanmaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır [$F_{(3-248)} = 1.363$, $p > 0.05$].

Tablo 27 ‘deki analiz sonuçlarına göre farklı okullardan mezun olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinden “Sosyal Desteğe Başvurma”yı kullanma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir [$F_{(3-248)} = 0.751$, $p > 0.05$].

Tablo 27. Müdürlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Ölçekleri	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	0.120	3	0.040	0.398	0.754	-----
	Gruplar İçi	24.885	248	0.100			
	Toplam	25.005	251				
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar Arası	0.230	3	0.077	0.540	0.655	-----
	Gruplar İçi	35.210	248	0.142			
	Toplam	35.440	251				
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar Arası	0.306	3	0.102	0.499	0.684	-----
	Gruplar İçi	50.703	248	0.204			
	Toplam	51.009	251				
İyimser Yaklaşım	Gruplar Arası	0.401	3	0.134	1.363	0.253	-----
	Gruplar İçi	44.141	248	0.178			
	Toplam	44.542	251				
Sosyal Desteğe Başvurma	Gruplar Arası	0.606	3	0.202	0.751	0.523	-----
	Gruplar İçi	36.608	248	0.148			
	Toplam	37.213	251				

*0.05 düzeyinde anlamlı

3.6.2. “İlköğretim Okul Müdürlerinin Mezun Oldukları Okullara Göre Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi’nden Aldıkları Puanlar Farklılaşmakta mıdır?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin, Mezun Oldukları Okullara Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri Tablo 28’de gösterilmiştir.

Tablo 28. Müdürlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden Aldıkları Puanların Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Mezun Olunan Okul	N	\bar{X}	Ss
Eğitim Fakültesi	153	178.74	105.16
Fen-Edebiyat Fakültesi	16	192.31	130.52
Eğitim Enstitüsü	60	210.85	120.14
Diğer	23	208.91	147.46
Toplam	252		

Tablo 28’de müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi’nden aldıkları puanların mezun olunan okula göre dağılımı yer almaktadır. Tablo 28’e göre stres derecesi en yüksek gruptan en aza doğru sıralama şu şekildedir. Eğitim Enstitüsünden mezun olan müdürler ($\bar{X}=210.85$), diğer fakültelerden mezun olan müdürler ($\bar{X} = 208.91$), Fen-Edebiyat Fakültesinden mezun olan müdürler ($\bar{X}=192.31$) ve Eğitim Fakültesinden mezun olmuş müdürler ($\bar{X}=178.74$) şeklindedir. Buna göre mezun olunan okullar sıralamasında en yüksek stres puanına sahip grup 210.85 puan ortalaması ile eğitim enstitüsünden mezun olan müdürlerdir. Bu müdürler normal stres seviyesinde bulunmaktadırlar, önümüzdeki iki yıl içinde bu müdürlerin ülser, psikiyatrik problemler, kemik kırılmaları veya diğer sağlık problemlerine yakalanma riskleri % 51’dir (Sarp 2000). Eğitim enstitüsünden mezun olan müdürler yaş grubu

itibarıyla 50 ve üstü grubundaki müdürlerdir. Çünkü eğitim enstitüleri günümüzde eğitim vermemektedir.

Eğitim enstitüleri, ortaokullar ile dengi öğretim kurumlarına ve ilk öğretmen okullarına öğretmen, ilköğretim müfettişi ve ilk öğretmen okullarına bağlı uygulama okullarına başöğretmen yetiştiren; ilk ve ortaokullarla ilk öğretmen okulları ile ilgili problemler üzerinde incelemeler yapan ve bu okullar öğretmenlerinin meslekî gelişmelerine yardım eden bir yüksek öğretim kurumuydu (Küçüköglü 2006).

İlköğretim Okul Müdürlerinin, mezun oldukları okullara göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Varyans Analizi Sonuçları Tablo 29’da Gösterilmiştir.

Tablo 29. Müdürlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	53769.143	3	17923.048	1.361	0.255	-----
Gruplar İçi	3266814	248	13172.638			
Toplam	3320583	251				

*0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 29’a göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi (SYOL) ile müdürlerin mezun oldukları okullar arasında istatistiksel anlamda bir fark olmadığı görülmektedir [$F_{(3-248)} = 1.361, p > .05$]. Yani farklı okullardan mezun olan müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden aldıkları puanlar istatistiksel olarak farklılaşmamaktadır.

3.7. Branş Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

3.7.1. “İlköğretim Okul Müdürlerinin Branşına Göre Stresle Başa Çıkma Tazları Puanları Farklılaşmakta mıdır?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin, branşlarına göre Stresle Başa Çıkma Tazları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri Tablo 30’da gösterilmiştir.

Tablo 30. Müdürlerin Branşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tazları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Branş	N	Kendine Güvenli Yaklaşım		Çaresiz Yaklaşım		Boyun Eğici Yaklaşım		İyimser Yaklaşım		Sosyal Desteğe Başvurma	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Sınıf Öğrt.	201	3.13	0.31	2.16	0.37	1.63	0.44	2.70	0.41	3.06	0.38
Branş Öğrt.	38	3.12	0.31	2.21	0.37	1.70	0.47	2.79	0.42	3.06	0.37
Bölüm Mezunları	13	3.15	0.34	2.13	0.37	1.58	0.40	2.65	0.43	3.13	0.42
Toplam	252	3.13	0.31	2.17	0.37	1.63	0.45	2.71	0.42	3.06	0.38

Tablo 30, farklı branşlardaki müdürlerin stresle başa çıkma tarzları puan ortalamalarını göstermektedir. Buna göre branş bazında Sınıf Öğretmenleri ($\bar{X}=3.13$), Branş Öğretmenleri ($\bar{X}=3.12$) ve Bölüm mezunları ($\bar{X}=3.15$) stresle başa çıkma tarzı olarak en çok “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı tercih ettikleri görülmektedir.

İlköğretim Okul Müdürlerinin, branşlarına göre Stresle Başa Çıkma Tazları puanlarına ilişkin Varyans Analizi Sonuçları Tablo 31’de gösterilmiştir.

Tablo 31. Müdürlerin Branşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzı Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzları	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	0.009	2	0.040	0.043	0.958	-----
	Gruplar İçi	24.996	249	0.100			
	Toplam	25.005	251				
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar Arası	0.96	2	0.048	0.338	0.713	-----
	Gruplar İçi	35.344	249	0.142			
	Toplam	35.440	251				
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar Arası	2.8	2	0.109	0.535	0.586	-----
	Gruplar İçi	50.791	249	0.204			
	Toplam	50.009	251				
İyimser Yaklaşım	Gruplar Arası	0.312	2	0.156	0.235	0.791	-----
	Gruplar İçi	44.231	249	0.178			
	Toplam	44.542	251				
Sosyal Desteğe Başvurma	Gruplar Arası		2	0.035	0.877	0.417	-----
	Gruplar İçi		249	0.149			
	Toplam		251				

*0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 31'e göre farklı branşlardan olan müdürlerin stresle başa çıkma alt ölçeği olan "Kendine Güvenli Yaklaşım"dan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur [$F_{(2-249)} = 0.043, p > 0.05$].

Tablo 31'e göre farklı branşlardan olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzları alt ölçeği olan "Çaresiz Yaklaşım"dan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir [$F_{(2-249)} = 0.338, p > 0.05$].

Tablo 31'e göre farklı branşlardan olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzları alt ölçeği olan "Boyun Eğici Yaklaşım"dan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır [$F_{(2-249)} = 0.535, p > 0.05$].

Tablo 31'e göre farklı branşlardan olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzları alt ölçeği olan "İyimser Yaklaşım"dan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur [$F_{(2-249)} = 0.235, p > 0.05$].

Tablo 31'e göre farklı branşlardan olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzları alt ölçeği olan "Sosyal Desteğe Başvurma"dan aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur [$F_{(2-249)} = 0.877, p > 0.05$].

3.7.2. "İlköğretim Okul Müdürlerinin Branşlarına Göre Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi'nden Aldıkları Puanlar farklılaşmakta mıdır?"

İlköğretim Okul Müdürlerinin, Branşlarına Göre Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi'nden Aldıkları Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri Tablo 32'de Gösterilmiştir.

Tablo 32. Müdürlerin Branşlarına Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Branş	N	\bar{X}	Ss
Sınıf Öğretmenliği	201	182.55	103.66
Branş Öğretmenliği	38	204.84	101.35
Fen-Edebiyat Bölüm Mezunu	13	261.84	242.33
Toplam	252		

Tablo 32'ye bakıldığında, müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları stres puanlarının branşa göre dağılımı yer almaktadır. Buna göre stres derecesi en yüksek gruptan başlamak üzere sıralama şu şekildedir; İlk sırada Fen-Edebiyat

Fakültesi Bölüm Mezunu ($\bar{X} = 261.84$), Branş Öğretmeni Müdürler ($\bar{X} = 204.84$) ve son sırada Sınıf Öğretmeni olan Müdürler ($\bar{X} = 182.55$) yer almaktadır. En yüksek stres derecesine sahip olan Fen-Edebiyat branşındaki müdürler normal stres seviyesinde bulunmaktadır, önümüzdeki iki yıl içinde bu müdürlerin ülser, psikiyatrik problemler, kemik kırılmaları veya diğer sağlık problemlerine yakalanma riskleri % 51'dir (Sarp 2000).

Bu müdürlerin stres puanlarının diğer branşlardaki müdürlere göre daha yüksek çıkmasının nedeni alanlarının eğitim olmaması, pedagojik formasyon açısından eğitim fakültesi mezunlarına göre kendilerini yetersiz görmeleri yada eğitim alanında diğer branşlar kadar yetkin olmamaları verilebilir.

İlköğretim Okul Müdürlerinin, branşlarına göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları Tablo 33'te Gösterilmiştir.

Tablo 33. Müdürlerin Branşlarına Göre, Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	86619.334	2	43309.667	3.335	0.037*	Fen- Edebiyat & Sınıf Öğrt.
Gruplar İçi	3233964	249	12987.807			
Toplam	3320583	251				

*0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 33'teki istatistiksel verilere göre, farklı branşlardan olan müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [$F_{(2-249)} = 3.335, p < 0.05$]. Başka bir deyişle branşlara göre müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanlar istatistiksel olarak farklılaşmış olduğu saptanmıştır.

Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre Fen-Edebiyat Fakültesi Bölüm mezunu olan müdürler

($\bar{X} = 261.84$), Sınıf Öğretmeni ($\bar{X} = 182.55$) olan müdürlere göre daha yüksek stres derecesine sahiptir.

3.8. Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdem Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

3.8.1. “İlköğretim Okul Müdürlerinin Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdemlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanları farklılaşmakta mıdır?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin, öğretmenlik mesleğindeki kıdemlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 34’te gösterilmiştir.

Tablo 34. Müdürlerin Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdemlerine Göre Stresle Başa çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Öğretmenlikteki Kıdem	N	Kendine Güvenli Yaklaşım		Çaresiz Yaklaşım		Boyun Eğici Yaklaşım		İyimser Yaklaşım		Sosyal Desteğe Başvurma	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
1-4 yıl	6	3.16	0.22	2.41	0.35	1.91	0.51	2.58	0.37	2.93	0.20
5-9 Yıl	31	3.06	0.33	2.19	0.47	1.71	0.40	2.73	0.47	3.03	0.51
10-14 Yıl	61	3.11	0.34	2.15	0.40	1.67	0.43	2.80	0.42	3.06	0.35
15-19 Yıl	55	3.11	0.31	2.19	0.31	1.62	0.43	2.65	0.42	3.09	0.30
20Yıl ve Üstü	99	3.17	0.30	2.14	0.35	1.62	0.44	2.69	0.39	3.06	0.40
Toplam	252	3.13	0.31	2.17	0.37	1.63	0.45	2.71	0.42	3.06	0.38

Tablo 34, öğretmenlik mesleğinde farklı kıdemlerde bulunan müdürlerin stresle başa çıkma tarzları puan ortalamalarını göstermektedir. Buna göre 1-4 yıldır ($\bar{X}=3.16$), 5-9 yıldır ($\bar{X}=3.06$), 10-14 yıldır ($\bar{X}=3.11$), 15-19 yıldır ($\bar{X}=3.11$) ve 20 yıl ve üstü ($\bar{X}=3.17$) öğretmenlik mesleğini yapan müdürlerin stresle başa çıkma tarzı olarak en çok “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı tercih ettikleri görülmektedir.

İlköğretim Okul Müdürlerinin, öğretmenlik mesleğindeki kıdemlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ne ilişkin Varyans Analizi sonuçları Tablo 35'te gösterilmiştir.

Tablo 35. Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdeme Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Ölçekleri	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası		4	0.040	0.803	0.524	-----
	Gruplar İçi		247	0.100			
	Toplam		251				
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar Arası		4	0.048	0.915	0.456	-----
	Gruplar İçi		247	0.142			
	Toplam		251				
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar Arası		4	0.109	1.229	0.299	-----
	Gruplar İçi		247	0.204			
	Toplam		251				
İyimser Yaklaşım	Gruplar Arası		4	0.156	0.290	0.884	-----
	Gruplar İçi		247	0.178			
	Toplam		251				
Sosyal Desteğe Başvurma	Gruplar Arası		4	0.035	1.185	0.318	-----
	Gruplar İçi		247	0.149			
	Toplam		251				

* 0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 35 'e göre müdürlerin öğretmenlik mesleklerindeki kıdemlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları'nın alt ölçeği olan "Kendine Güvenli Yaklaşım" arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır [$F_{(4-247)} = 0.803, p > 0.05$].

Tablo 35 'e göre müdürlerin öğretmenlik mesleklerindeki kıdemlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları'nın alt ölçeklerinden "Çaresiz Yaklaşım" arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır [$F_{(4-247)} = 0.915, p > 0.05$].

Tablo 35 'e göre müdürlerin öğretmenlik mesleklerindeki kıdemlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları'nın alt ölçeklerinden "Boyun Eğici Yaklaşım" arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır [$F_{(4-247)} = 1.229, p > 0.05$].

Tablo 35 'e göre müdürlerin öğretmenlik mesleklerindeki kıdemlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları'nın alt ölçeği olan "İyimser Yaklaşım" arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır [$F_{(4-247)} = 0.290, p > 0.05$].

Tablo 35 'e göre müdürlerin öğretmenlik mesleklerindeki kıdemlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları'nın alt ölçeği olan "Sosyal Desteğe Başvurma" arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır [$F_{(4-247)} = 1.185, p > 0.05$].

3.8.2. "İlköğretim Okul Müdürlerinin öğretmenlik mesleklerindeki kıdemlerine göre Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi'nden aldıkları puanlar farklılaşmakta mıdır?"

İlköğretim Okul Müdürlerinin, öğretmenlik mesleğindeki kıdemlerine göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri Tablo 36'da gösterilmiştir.

Tablo 36'da, müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi'nden aldıkları puanların öğretmenlik mesleğindeki kıdemlerine göre dağılımı yer almaktadır. Tablo 36'da görülen istatistiksel verilere göre en yüksekten en aza doğru stres derecesine sahip kıdem; en yüksek stres derecesine sahip olan grup 20 yıl ve üstü öğretmenlik mesleğinde bulunan müdürlerdir ($\bar{X} = 212.20$) . Onları sırasıyla 5-9 yıldır öğretmenlik mesleğinde bulunan müdürler ($\bar{X} = 182.58$), 15-19 yıldır öğretmenlik mesleğinde bulunan müdürler ($\bar{X} = 177.12$), 10-14 yıldır öğretmenlik mesleğinde bulunan müdürler

($\bar{X} = 176.61$) ve en az stres derecesine sahip grup da 1-4 yıldır öğretmenlik mesleğinde bulunan müdürler ($\bar{X} = 116.33$) olduğu görülmektedir.

Tablo 36. Müdürlerin Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdemlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdem	N	\bar{X}	Ss
1-4 Yıl	6	116.33	102.17
5-9 Yıl	31	182.58	143.24
10-14 Yıl	61	176.61	122.43
15-19 Yıl	55	177.12	96.49
20 Yıl ve Üstü	99	212.20	108.20
Toplam	252		

En yüksek stres derecesine sahip olan müdürlerin normal stres seviyesinde bulunduğu ve önümüzdeki iki yıl içinde bu müdürlerin ülser, psikiyatrik problemler, kemik kırılmaları veya diğer sağlık problemlerine yakalanma riskleri % 51 olduğu söylenebilir (Sarp 2000).

İlköğretim Okul Müdürlerinin, öğretmenlik mesleğindeki kıdeme göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanların Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 37'de gösterilmiştir.

Tablo 37. Müdürlerin Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdemlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	103114.1	4	25778.528	1.979	0.098	-----
Gruplar İçi	3217469	247				
Toplam	3320583	251				

*0.05 düzeyinde anlamlı

Yapılan analiz sonucunda öğretmenlik mesleğindeki kıdem ile müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [$F_{(4-247)} = 1,979, p > 0.05$].

3.9. Müdürlük Statüsündeki Kıdem Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

3.9.1. “İlköğretim Okul Müdürlerinin Müdürlük Statüsündeki Kıdemlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanları farklılaşmakta mıdır?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin, Müdürlük Statüsündeki Kıdemlerine Göre Stresle Başa çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri Tablo 38’de gösterilmiştir.

Tablo 38. Müdürlerin Müdürlük Statüsündeki Kıdemlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Müdürlükteki Kıdem	N	Kendine Güvenli Yaklaşım		Çaresiz Yaklaşım		Boyun Eğici Yaklaşım		İyimser Yaklaşım		Sosyal Desteğe Başvurma	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
1-4 yıl	6	3.10	0.30	2.20	0.40	1.67	0.48	2.28	0.45	3.04	0.39
5-9 Yıl	31	3.10	0.33	2.15	0.36	1.62	0.45	2.74	0.42	3.06	0.34
10-14 Yıl	61	3.13	0.32	2.11	0.37	1.62	0.40	2.72	0.39	3.03	0.36
15-19 Yıl	55	3.29	0.26	2.17	0.36	1.61	0.45	2.70	0.47	3.20	0.46
20Yıl ve Üstü	99	3.09	0.25	2.20	0.32	1.63	0.44	2.71	0.29	3.06	0.37
Toplam	252	3.13	0.31	2.17	0.37	1.63	0.45	2.71	0.42	3.06	0.38

Tablo 38, müdürlük statüsünde farklı kıdemlerde bulunan müdürlerin, stresle başa çıkma tarzları puanlarının ortalama değerlerini göstermektedir. Buna göre 1-4 yıldır ($\bar{X} = 3.10$), 5-9 yıldır ($\bar{X} = 3.10$), 10-14 yıldır ($\bar{X} = 3.13$), 15-19 yıldır ($\bar{X} = 3.29$) ve 20 yıl ve üstü ($\bar{X} = 3.06$) müdürlük statüsünde bulunan müdürlerin stresle başa çıkma tarzı olarak en çok “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı tercih ettikleri görülmektedir.

İlköğretim Okul Müdürlerinin, müdürlük statüsündeki kıdem ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları Tablo 39’da gösterilmiştir.

Tablo 39. Müdürlük Statüsündeki Kıdeme Göre Stresle Başa Çıkma Tarzı Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Ölçekleri	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	0.888	4	0.222	2.274	0.062	-----
	Gruplar İçi	24.117	247	0.098			
	Toplam	25.005	251				
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar Arası	0.255	4	0.064	0.447	0.774	-----
	Gruplar İçi	35.185	247	0.142			
	Toplam	35.440	251				
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar Arası	0.145	4	0.036	0.176	0.950	-----
	Gruplar İçi	50.864	247	0.206			
	Toplam	51.009	251				
İyimser Yaklaşım	Gruplar Arası	0.162	4	0.041	0.967	0.426	-----
	Gruplar İçi	44.380	247	0.180			
	Toplam	44.542	251				
Sosyal Desteğe Başvurma	Gruplar Arası	0.574	4	0.143	0.226	0.924	-----
	Gruplar İçi	36.639	247	0.148			
	Toplam	37.213	251				

*0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 39'a göre müdürlerin, müdürlük statüsündeki kıdemlerine göre stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinden "Kendine Güvenli Yaklaşım" puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür [$F_{(4-247)} = 2.274, p > 0.05$].

Tablo 39'a göre müdürlerin, müdürlük statüsündeki kıdemlerine göre stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinden "Çaresiz Yaklaşım" puanlarının farklılaşmadığı saptanmıştır [$F_{(4-247)} = 0.447, p > 0.05$].

Tablo 39'a göre müdürlerin, müdürlük statüsündeki kıdemlerine göre stresle başa çıkma tarzları alt ölçeği olan "Boyun Eğici Yaklaşım" puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür [$F_{(4-247)} = 0.176, p > 0.05$].

Tablo 39'a göre müdürlerin, müdürlük statüsündeki kıdemlerine göre Stresle Başa çıkma Tarzları alt ölçeklerinden "İyimser Yaklaşım" puanlarının farklılaşmadığı bulunmuştur [$F_{(4-247)} = 0.967, p > 0.05$].

Tablo 39'a göre müdürlerin, müdürlük statüsündeki kıdemlerine göre Stresle Başa çıkma Tarzları alt ölçeklerinden "Sosyal Desteğe Başvurma" puanlarının farklılaşmadığı görülmüştür [$F_{(4-247)} = 0.226, p > 0.05$].

3.9.2. "Okul Müdürlerinin Müdürlük Statüsündeki Kıdemlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden Aldıkları Puanlar Farklılaşmakta mıdır?"

İlköğretim Okul Müdürlerinin, Müdürlük Statüsündeki Kıdemlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri Tablo 40'ta Gösterilmiştir.

Tablo 40, müdürlerin müdürlük statüsündeki kıdemlerine göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerlerini göstermektedir. Stres Derecesi en yüksek gruptan başlamak üzere sıralama şu şekildedir: İlk sırada, 20 yıl ve üstü müdürlük statüsünde bulunan müdürlerin ($\bar{X} = 222.60$), sonra 15-19 yıldır müdürlük statüsünde bulunan müdürlerin ($\bar{X} = 218.42$), daha sonra 10-14 yıldır müdürlük statüsünde bulunan müdürlerin

($\bar{X} = 202.55$) , 5-9 yıldır müdürlük statüsünde bulunan müdürlerin ($\bar{X} = 189.51$) ve son olarak 1-4 yıldır müdürlük statüsünde bulunan müdürlerin ($\bar{X} = 162.75$) geldiği görülmektedir.

Tablo 40. Müdürlerin Müdürlük Statüsündeki Kıdemlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Müdürlük Statüsündeki Kıdem	N	\bar{X}	Ss
1-4 Yıl	76	162.75	113.90
5-9 Yıl	80	189.51	119.94
10-14 Yıl	45	202.55	96.57
15-19 Yıl	28	218.42	117.04
20 Yıl ve Üstü	23	222.60	120.62
Toplam	252		

Tablo 40'a göre müdürlük statüsündeki kıdem artmasıyla stres derecesinin de arttığı görülmektedir. En yüksek stres derecesine sahip olan 20 yıl ve üstü müdürlük statüsünde bulunan müdürlerin normal stres seviyesindedir. Bu müdürlerin önümüzdeki iki yıl içinde ülser, psikiyatrik problemler, kemik kırılmaları veya diğer sağlık problemlerine yakalanma riskleri % 51'dir (Sarp 2000).

İlköğretim Okul Müdürlerinin, müdürlük statüsündeki kıdemlerine göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanların Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları Tablo 41'de gösterilmiştir.

Tablo 41. Müdürlerin Müdürlük Statüsündeki Kıdemlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	110632.969	4	27658.242	2.128	0.078	-----
Gruplar İçi	3209950.346	247	12995.750			
Toplam	3320583.315	251				

*0.05 düzeyinde anlamlı

Yapılan analize göre müdürlerin, müdürlük statüsündeki kıdemleri ile Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel anlamda bir fark olmadığı görülmektedir [$F_{(4-247)} = 2.128, p > 0.05$]. Başka bir deyişle müdürlerin, müdürlük statüsündeki kıdemlerine göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanları farklılaştırmamaktadır.

3.10. Görev Yeri Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

3.10.1. “Okul Müdürlerinin Görev Yerlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanları Farklılaşmakta mıdır?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin, görev yerlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri Tablo 42’de gösterilmiştir.

Tablo 42. Müdürlerin Görev Yerlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Görev Yeri	N	Kendine Güvenli Yaklaşım		Çaresiz Yaklaşım		Boyun Eğici Yaklaşım		İyimser Yaklaşım		Sosyal Desteğe Başvurma	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Şehir Merkezi	46	3.17	0.31	2.14	0.33	1.71	0.44	2.82	0.40	3.06	0.32
İlçe Merkezi	55	3.16	0.33	2.17	0.34	1.64	0.43	2.73	0.41	3.04	0.42
Kasaba	98	3.11	0.28	2.19	0.38	1.62	0.46	2.71	0.41	3.07	0.34
Köy	53	3.07	0.34	2.12	0.41	1.60	0.44	2.60	0.42	3.07	0.45
Toplam	252	3.13	0.31	2.17	0.37	1.63	0.45	2.71	0.42	3.06	0.38

Tablo 42, farklı yerleşim merkezlerinde görev yapan müdürlerin stresle başa çıkma tarzları puan ortalamalarını göstermektedir. Buna göre görev yeri değişkenine göre şehir merkezinde ($\bar{X} = 3.17$), ilçe merkezinde ($\bar{X} = 3.16$) ve kasabada ($\bar{X} = 3.11$) görev yapan müdürlerin stresle başa çıkma tarzı olarak en çok “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı tercih ettikleri görülmektedir.

İlköğretim Okul Müdürlerinin, görev yerlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları Tablo 42’de gösterilmiştir.

Tablo 43. Müdürlerin Görev Yerlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzı Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzları	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	0.356	3	0.119	1.194	0.313	-----
	Gruplar İçi	24.649	248	0.099			
	Toplam	25.005	251				
Çaresiz Yaklaşım	Gruplar Arası	0.196	3	0.065	0.460	0.711	-----
	Gruplar İçi	35.244	248	0.142			
	Toplam	35.440	251				
Boyun Eğici Yaklaşım	Gruplar Arası	0.345	3	0.115	0.563	0.640	-----
	Gruplar İçi	50.664	248	0.204			
	Toplam	51.009	251				
İyimser Yaklaşım	Gruplar Arası	1.183	3	0.394	0.075	0.974	-----
	Gruplar İçi	43.359	248	0.175			
	Toplam	44.542	251				
Sosyal Desteğe Başvurma	Gruplar Arası	0.034	3	0.011	2.256	0.082	-----
	Gruplar İçi	37.180	248	0.150			
	Toplam	37.213	251				

*0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 43’teki istatistiksel verilere göre müdürlerin görev yerlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan “Kendine Güvenli Yaklaşım” arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [$F_{(3-248)} = 1.194, p > 0.05$].

Tablo 43 ‘e göre SBTÖ alt ölçeği “Çaresiz Yaklaşım” ile farklı görev yerinde çalışan müdürler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır [$F_{(3-248)} = 0.460, p > 0.05$].

Tablo 43 'e göre SBTÖ alt ölçeği "Boyun Eğici Yaklaşım" ile farklı görev yerinde çalışan müdürler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [$F_{(3-248)} = 0.563, p > 0.05$].

Tablo 43 'e göre SBTÖ alt ölçeği "İyimser Yaklaşım" ile farklı görev yerinde çalışan müdürler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır [$F_{(3-248)} = 0.075, p > 0.05$].

Tablo 43 'e göre SBTÖ alt ölçeği "Sosyal Desteğe Başvurma" ile farklı okullardan mezun olan müdürler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [$F_{(3-248)} = 2.256, p > 0.05$]. Başka bir deyişle müdürlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeğinden "Sosyal Desteğe Başvurma"yı kullanan müdürlerin puanları, görev yerine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmemektedir.

3.10.2. "Okul Müdürlerinin Görev Yerlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden Aldıkları Puanlar farklılaşmakta mıdır?"

İlköğretim Okul Müdürlerinin görev yerlerine göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 40'ta gösterilmiştir.

Tablo 44. Müdürlerin Görev Yerlerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Görev Yeri	N	\bar{X}	Ss
Şehir Merkezi	46	195.00	105.46
İlçe Merkezi	55	219.32	91.85
Kasaba	98	193.25	137.48
Köy	53	149.22	86.98
Toplam	252		

Tablo 44'e bakıldığında, müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanların müdürlerin görev yeri değişkenine göre frekans dağılımı yer almaktadır. Buna göre görev yerine göre en yüksek stres derecesinden en düşük stres derecesine doğru sıralama şu şekildedir: en yüksek stres derecesine görev yeri ilçe merkezi olan müdürler ($\bar{X} = 219.32$), sonra görev yeri şehir merkezi olan müdürler (\bar{X}

=195.00),daha sonra görev yeri kasaba olan müdürler (\bar{X} =193.25) ve en son sırayı da görev yeri köy olan müdürler (\bar{X} =149.22) olduğu görülmektedir. Buna göre görev yeri değişkenine göre en yüksek stres puanına sahip grup 219.32 puan ortalaması ile ilçe merkezinde görev yapan müdürlerdir. Bu müdürlerin önümüzdeki iki yıl içinde ülser, psikiyatrik problemler, kemik kırılmaları veya diğer sağlık problemlerine yakalanma riskleri % 51'dir (Sarp 2000).

İlköğretim Okul Müdürlerinin, görev yerlerine göre Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi'nden aldıkları puanların Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları Tablo 45'te Gösterilmiştir.

Tablo 45. Müdürlerin Görev Yerine Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	137608.5	3	45869.494	3.574	0.015	İlçe Merkezi & Köy
Gruplar İçi	3182975	248	12834.576			
Toplam	3320583	251				

*0.05 düzeyinde anlamlı

Yapılan analiz sonucunda farklı görev yerlerinde çalışan müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir fark saptanmıştır [$F_{(3-248)} = 3.574, p < 0.05$].

Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre ilçe merkezinde görev yapan müdürlerin (\bar{X} =219.32), köylerde görev alan müdürlere (\bar{X} =149.22) göre daha yüksek stres derecesine sahip olduğu görülmektedir. Yani ilçe merkezinde çalışan müdürler, köyde çalışan müdürlere göre daha yüksek stres derecesine sahiptir.

3.11. Lisansüstü Eğitim Değişkenine İlişkin Bulgu Ve Yorumlar

3.11.1. “İlköğretim Okul Müdürlerinin Lisansüstü Eğitim Durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanları farklılaşmakta mıdır?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin, lisansüstü eğitim durumlarına göre Stresle Başa çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama, Standart Sapma ve t- Testi değerleri Tablo 46’da gösterilmiştir.

Tablo 46. Müdürlerin Lisansüstü Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile t-Testi Sonuçları

Lisansüstü Eğitim	Kendine Güvenli Yaklaşım		Çaresiz Yaklaşım		Boyun Eğici Yaklaşım		İyimser Yaklaşım		Sosyal Destek Arama		
	N	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Yapmayan=240		3.12	.31	2.16	.37	1.63	.45	2.70	.41	3.06	.38
Yapan=12		3.16	.27	2.29	.38	1.81	.33	2.95	.42	3.18	.44
		t= -0.401		t=-1.149		t=-1.419		t=-2.044		t= -1.069	
		p= 0.689		p= 0.252		p= 0.157		p= 0.042		p=0.286	
		p > 0.05		p > 0.05		p > 0.05		p < 0.05		p > 0.05	

*0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 46, lisansüstü eğitim durumuna göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’ne ait alt ölçeklerin puan ortalamaları, standart sapma değerleri ve t-testi sonuçlarına ilişkin verileri göstermektedir. Tabloya göre lisansüstü eğitim durumu ile “Kendine Güvenli Yaklaşım” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır [t (250) = -0.401 ,p>0.05]. Buna göre, lisansüstü eğitim yapmayan müdürler ($\bar{X} = 3.12$; s: .31) ile lisansüstü eğitim yapan müdürler ($\bar{X} = 3.16$; s: .27) arasında “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 46’ya göre lisansüstü eğitim durumu ile “Çaresiz Yaklaşım” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır [t (250) = -1.149, p>0.05]. Buna göre, lisansüstü eğitim yapmayan müdürler ($\bar{X} = 2.16$; s: .37) ile lisansüstü eğitim

yapan müdürler ($\bar{X} = 2.29$; s: .38) arasında “Çaresiz Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 46’ya göre lisansüstü eğitim durumu ile “Boyun Eğici Yaklaşım” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır [t (250) = -1.419, p>0.05]. Yani, lisansüstü eğitim yapmayan müdürler ($\bar{X} = 1.63$; s: .45) ile lisansüstü eğitim yapan müdürler ($\bar{X} = 1.81$; s: .33) arasında “Boyun Eğici Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 46’ya göre lisansüstü eğitim durumu ile “ İyimser Yaklaşım” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır [t (250) = -2.044, p<0.05]. Yani, lisansüstü eğitim yapan müdürler ($\bar{X} = 2.95$; s: .42) ile lisansüstü eğitim yapmayan müdürlere ($\bar{X} = 2.70$; s: .41) göre daha çok “İyimser Yaklaşım”ı kullanmaktadırlar.

Tablo 46’ya göre lisansüstü eğitim durumu ile “Sosyal Desteğe Başvurma ” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır [t (250) = -1.069, p>0.05]. Yani, lisansüstü eğitim yapmayan müdürler ($\bar{X} = 3.06$; s: .38) ile lisansüstü eğitim yapan müdürler ($\bar{X} = 3.18$; s: .44) arasında “Sosyal Desteğe Başvurma”yı tercih etmeleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

3.11.2. “Okul Müdürlerinin Lisansüstü Eğitim Durumlarına Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden Aldıkları Puanlar Farklılaşmakta mıdır?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin, lisansüstü eğitim durumlarına göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile t-Testi Sonuçları Tablo 47’de gösterilmiştir.

Tablo 47’deki veriler incelendiğinde lisansüstü eğitim durumuna göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır [t (250) = -0.768, p>0.05].

Buna göre, lisansüstü eğitim yapan müdürler ($\bar{X} = 214.91$; s: 209.12) ile lisansüstü eğitim yapmayan müdürler ($\bar{X} = 188.75$; s: 108.84) arasında Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden aldıkları puanlar arasında farklılaşma gözlenmemiştir.

Tablo 47. Müdürlerin Lisansüstü Eğitim Durumuna Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının t-Testi Sonuçları

	Lisansüstü Eğitim	N	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi	Yapmayan	240	188.75	108.84	250	-0.768	0.443
	Yapan	12	214.91	209.12			

*0.05 düzeyinde anlamlı

3.12. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

3.12.1. “ Okul Müdürlerinin Medeni Durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Tartzları Puanları farklılaşmakta mıdır?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin, medeni durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Tartzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile t-Testi Sonuçları Tablo 48’de gösterilmiştir.

Tablo 48. Müdürlerin Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tartzları Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile t- testi Sonuçları

Medeni Durum	Kendine Güvenli Yaklaşım		Çaresiz Yaklaşım		Boyun Eğici Yaklaşım		İyimser Yaklaşım		Sosyal Desteğe Başvurma		
	N	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Evli = 244		3.12	.31	2.17	.37	1.64	.44	2.72	.42	3,07	,37
Bekâr = 8		3.25	.23	2.03	.42	1.62	.67	2.46	.31	2,92	,54
		t=-1.085		t=1.063		t=0.093		t=1.064		t=1.702	
		p=0.279		p=0.289		p=0.926		p=0.090		p=0.288	
		p> 0.05		p> 0.05		p> 0.05		p> 0.05		p> 0.05	

*0.05 düzeyinde anlamlı

Tablo 48, Stresle Başa Çıkma Tartzları Ölçeği puanlarının ile medeni durum değişkenine ilişkin verilerini göstermektedir. Buna göre, evli olan müdürler

($\bar{X} = 3.12$; s:0.31) ile bekar olan müdürler ($\bar{X} = 3.25$; s:0.23) arasında “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında anlamlı fark yoktur [t (250) = -1.085, p>0.05].

“Çaresiz yaklaşım” alt ölçeğine ait veriler incelendiğinde, evli olan müdürler ($\bar{X} = 2,17$; s: 0,37) ile bekâr olan müdürler ($\bar{X} = 2,03$; s: 0,42) arasında “Çaresiz Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır [t (250) = 1.063, p> 0.05].

“Boyun Eğici Yaklaşım” alt ölçeğine ait verilere göre evli olan müdürler ($\bar{X} = 1.64$; s: 0.44) ile bekar olan müdürlerin ($\bar{X} = 1.62$; s: 0,67) “Boyun Eğici Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir [t (250) = 0.093, p> 0.05].

“İyimser Yaklaşım” alt ölçeğine ait veriler incelendiğinde, evli olan müdürler ($\bar{X} = 2.72$; s: 0.42) ile bekâr olan müdürlerin ($\bar{X} = 2.46$; s: 0.31) “İyimser Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında istatistiksel anlamda bir farklılık saptanamamıştır [t (250) = 1.064, p> 0.05].

“Sosyal Desteğe Başvurma” alt ölçeğine ait veriler incelendiğinde ise evli olan müdürler ($\bar{X} = 3.07$ s: 0.37) ile bekâr olan müdürler ($\bar{X} = 2.92$; s: 0.54) arasında “İyimser Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında istatistiksel olarak bir farklılığa rastlanmamıştır [t (250) = 1.702, p> 0.05].

3.12.2. “Okul Müdürlerinin Medeni Durumlarına Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden Aldıkları Puanlar Farklılaşmakta mıdır?”

İlköğretim Okul Müdürlerinin, medeni durumlarına göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri ile t-Testi Sonuçları Tablo 49’da gösterilmiştir.

Tablo 49’da müdürlerin medeni durumlarına göre Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi’nden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri ile t-testi sonuçları yer almaktadır. Tabloya göre medeni durum değişkeninde göre en yüksek stres puanına sahip grup 191.59 puan ortalaması ile evli müdürlerdir. Bu müdürlerin

evliliğin getirmiş olduğu sorumluluk, maddi yükümlülük ya da çocukların bakımı ve eğitimi gibi etkenlerden dolayı stresli yaşam olaylarına bekârlardan daha çok maruz kaldığına dair fikir vermektedir.

Tablo 49. Müdürlerin Medeni Durumlarına Göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi Puanlarının t-testi Sonuçları

Medeni Durum	N	\bar{X}	Ss	sd	t	p
Evli	244	191.59	115.38	250	1.216	0.225
Bekâr	8	141.37	96.80			

*0.05 düzeyinde anlamlı

Rahe-Holmes (1967), Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'ni puanlarken en yüksek stres değerlerinin aile yaşantısı ile ilgili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Tablo 49'a göre ayrıca evli müdürler ($\bar{X} = 191.59$; s: 115.38) ile bekâr müdürler ($\bar{X} = 141.37$; s: 96.80) arasında Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır [t (250) = 1.216, p > 0.05].

BÖLÜM IV

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde; araştırma bulgularının genel bir özeti verilmiştir. İlköğretim okul müdürlerinin, yapılan istatistik çalışmaları sonucunda elde edilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi'nden (SYOL) aldıkları puanlara göre sahip oldukları stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde bir farklılık olup olmadığı literatürdeki benzer çalışmalar ile tartışılmıştır.

4.1. Sonuçlar

Okul müdürlerinin stresle başa çıkma tarzlarının demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeye önce ilk olarak müdürlerin genel anlamda Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi'nden alınan ortalama puan ve Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeklerinden alınan puanlar ile ilgili elde edilen bulguların incelenmesinin uygun olacağı düşünülmüştür.

4.1.1. Stresle Başa Çıkma Tarzına İlişkin Sonuçlar

Araştırma sonucuna göre, ilköğretim okul müdürleri stresle başa çıkma tarzı olarak en çok kullandıkları başa çıkma tarzından en düşüğüne doğru sıralama şu şekildedir. Müdürler stresle başa çıkmada en çok “Kendine Güvenli Yaklaşım” ($\bar{X} = 3.13$), sonra Sosyal Desteğe Başvurma ($\bar{X} = 3.06$), daha sonra İyimser Yaklaşım ($\bar{X} = 2.71$), Çaresiz Yaklaşım ($\bar{X} = 2.17$) ve en son “Boyun Eğici Yaklaşım” ($\bar{X} = 1.63$) tercih etmektedirler.

Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin (SBTÖ) bulgularından elde edilen sonuçlara göre genel ortalaması en yüksek yaklaşım 3.12 genel aritmetik ortalama “Kendine Güvenli Yaklaşım” dır. Bu yaklaşım “Probleme Yönelik-Aktif” başa çıkma tarzı grubunda yer aldığından, müdürlerin ağırlıklı olarak bu tarzı benimsedikleri sonucuna

varılabilir. “Çaresiz Yaklaşım” ve “Boyun Eğici Yaklaşım”ın 2,17 ve 1.63 genel ortalama ile tercih edilen en düşük iki yaklaşım olması yöneticilerin “Duygulara Yönelik-Pasif” tarzı daha az benimsediklerini ortaya koymaktadır. Müdürler konumlarından dolayı daima güçlü imajı vermek ve kendine güvenlerini çevrelerine göstermek zorunda olduklarını hissederler. Probleme dayalı aktif başa çıkma tarzları tercih ederek her olayda mücadele etme gücünü buldukları, problemleri adım adım çözme yoluna gittikleri yada mücadeleden asla vazgeçmedikleri konusunda dışarıya bu şekilde görünmek zorundadırlar. Ancak bu kadar mücadeleciliğe ya da güçlü görünmek ya da görünmeye çalışmak müdürlerde yüksek derecede strese neden olabileceği düşünülmektedir.

Kızanlıkları (2008), otel yöneticileri ile yapmış olduğu araştırmasında stresle başa çıkmada en çok tercih edilen ikinci yaklaşım olarak “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı en az tercih edilen yaklaşım olarak da “Çaresiz ve Boyun Eğici Yaklaşım”ı bulmuştur. Bu bulgular, bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

4.1.2. Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’ne İlişkin Sonuçlar

Okul müdürlerinin ortalama “*Stres Puanı*” : 190,00 olarak bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde stres veren yaşam olaylarının, ilköğretim okul müdürlerinde “*Normal Düzeyde Stres*” yarattığı görülmektedir. Bu durum ilköğretim okul müdürlerinin karşılaştıkları stres veren yaşam olayı sayısındaki azlık veya dengeli bir yaşam tarzına sahip oldukları şeklinde yorumlanabileceği gibi stresle başa çıkmada etkili başa çıkma yöntemlerini kullanan müdürlerin daha başarılı oldukları şeklinde de yorumlanabilir.

Stres yaratan yaşam olaylarının hep zorlayıcı olmadığı da unutulmamalıdır. Olumlu yaşam olayları ve ya kişi tarafından olumlu algılanan olgular da vardır ve bunların da koruyucu etkileri olduğu gösterilmiştir (Overholser ve ark. 1990, Holahan ve Moss 1991). Bunların başında da aile gelmektedir. Mutlu, huzurlu bir aile yaşantısına sahip bireyin olumsuz stres yaratan olaylardan çok fazla etkilenmeyeceği açıktır.

literatür incelenmesinde farklı örneklem grupları ile okul müdürlerinin stres puanları karşılaştırıldığında, okul müdürlerinin stres puanlarının diğer meslek gruplarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun müdürlerin iş yaşamında yönetim

kademesinde bulunmasından dolayı örgütsel strese daha çok maruz kaldığı düşünülmektedir.

4.1.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği İle Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'ne İlişkin Sonuçlar

Stres düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarından alınan puanlara ilişkin veriler incelendiğinde şu sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Düşük düzeyde strese sahip ilköğretim okul müdürlerinin “Çaresiz Yaklaşım” ile “Kendini Güvenli Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında negatif yönde orta derecede bir ilişki, “Çaresiz Yaklaşım” ile “Boyun Eğici Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki ve “Boyun Eğici Yaklaşım” ile “Sosyal Desteğe Başvurma”yı tercih etmeleri arasında da pozitif yönde düşük derecede bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar probleme ve duyguya dayalı başa çıkma tarzlarının kendi içinde tercih edildiklerinin kanıtı şeklindedir. Düşük strese sahip müdürler başa çıkma tarzlarından duyguya dayalı başa çıkma tarzlarını kullanmaya meyilli oldukları düşünülmektedir. Alınan sonuçlar bunu doğrular niteliktedir.

Yüksek düzeyde strese sahip olan müdürlerinin ise “Kendine Güvenli Yaklaşım” ile “Boyun Eğici Yaklaşım” arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki ve “Çaresiz Yaklaşım” ile “Boyun Eğici Yaklaşım”ı tercih etmeleri arasında pozitif yönde orta derecede bir ilişki olduğuna dair bulgular elde edilmiştir.

4.1.4. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Müdürlerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma tarzları alt ölçekleri puanları arasındaki ilişkiye dair sonuçlar şu şekildedir: Erkeklerin kadınlara göre “Kendine Güvenli Yaklaşım” ve “İyimser Yaklaşım”ı daha çok kullandıkları saptanmıştır. Bu iki yaklaşım “Probleme Yönelik-Aktif” başa çıkma tarzı grubunda yer aldığından, erkeklerin kadınlara göre daha çok probleme dayalı-aktif başa çıkma tarzını kullandıklarına dair bize fikir vermektedir. Ancak cinsiyet ile başa çıkma tarzı arasında istatistiksel olarak bir fark saptanmamıştır (bkz. Tablo 20).

Diğer taraftan, kadınlar erkeklere göre “Çaresiz ve Boyun Eğici Yaklaşım”ı daha çok tercih etmektedirler. Bu durum problemlerle başa çıkmada kadın eğitim yöneticilerinin duygusal yapılarından dolayı onları daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç

duymalarıyla açıklanabilir. Cinsiyet ile bu alt ölçeklerden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak ilişki bulunmamıştır. Ayrıca araştırmada elde edilen bu bulgular çalışma yaşamının hem erkek hem de kadınları problemlerini çözmeye daha güvenli davranmaya yönelttiği şeklinde yorumlanabilir. Bunun yanı sıra araştırmaya katılan bireylerin büyük bir kısmının erkek olduğu göz önüne alındığında, cinsiyet bakımından daha eşit dağılımlı örneklerde bu sonuçların değişebileceği düşünülmektedir

Kızanlıkları (2008), yöneticilerle yaptığı araştırmasında benzer bulgulara ulaşması bu araştırmayı doğrular niteliktedir.

Stres düzeyi ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında kadınların stres puanının ortalama 129.23, erkeklerin ise 192.51 olduğu saptanmıştır. Cinsiyet ile stres düzeyi arasında istatistiksel anlamda bir ilişki saptanmasa da erkeklerin kadınlara göre daha yüksek stres düzeyine sahip olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 21). Bu araştırmada Türkiye genelinde olduğu gibi kadın müdürlerin sayısının azlığı dikkat çekmektedir. Erkek mesleği olarak düşünülen “idarecilik” görev ve yetki konusunda bireye bir çok sorumluluk yükletmektedir. Erkeklerin stres puanının yüksek çıkmasının nedeni idarecilik vasfını kadın müdürlere göre daha çok benimsedikleri dolayısıyla sorumluluklarından dolayı daha yüksek strese sahip oldukları düşünülmektedir.

4.1.5. Yaş Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Stresle başa çıkma tarzı olarak “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı kullanan 30-39 yaş ($\bar{X} = 3.06$) ile 40-49 yaş ($\bar{X} = 3.20$) grupları arasında istatistiksel anlamda bir fark olduğu bulunmuştur [$F_{(3-248)} = 3.010, p < .05$]. Buna göre, 40-49 yaş grubunda bulunan müdürler 30-39 yaş grubundaki müdürlere göre stresle başa çıkmada olumlu yöntem olan kendine güvenli başa çıkma tarzını daha fazla düzeyde kullanmaktadırlar.

Diğer başa çıkma tarzları ile yaş değişkenine ilişkin sonuçlarda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Farklı yaş gruplarına dâhil olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzı olarak “Çaresiz Yaklaşım”ı, “Boyun Eğici Yaklaşım”ı, “İyimser Yaklaşım”ı ve “Sosyal Desteğe Başvurma”yı kullanmaları arasında istatistiksel anlamda bir fark yoktur. Kılınç (2006), okul müdürleriyle yapmış olduğu araştırmasında İyimser yaklaşım’da ve Sosyal Desteğe Başvurma’da anlamlı bir farklılık bulunması bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Yaş değişkenindeki sonuçlar incelendiğinde bütün grupların kendine güvenli yaklaşımı tercih ettikleri görülmektedir. Diğer yaklaşımların ortalamaları da göz önüne alındığında yöneticilerin yaşları ilerledikçe aktif başa çıkma tarzını daha fazla benimsedikleri söylenebilir. Bu ilişki Petrosky ve Birkimer'in bu konuda daha önce yaptıkları araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Petrosky ve Birkimer 1991:344).

Müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi'nden aldıkları puanların yaşa göre dağılımına ilişkin sonuçlara bakıldığında; 40-49 yaş grubu ($\bar{X} = 211.51$) en stresli müdür grubu olarak bulunmuş, bunları sırasıyla 50 ve üstü yaş grubu ($\bar{X} = 189.91$), 30-39 yaş grubu ($\bar{X} = 181.17$) takip etmiştir. En düşük stres derecesine sahip müdür grubu ise 24-29 yaşları ($\bar{X} = 150.70$) arasındaki müdürler olarak saptanmıştır. Yaşa ilişkin veriler incelendiğinde yaşın artmasıyla stres düzeyinin arttığı görülmektedir. Bunun nedeni yaşla birlikte deneyimin arttığı ancak yetki ve yönetim konusunda yetkinliğin arttıkça sahip olunan stresinde arttığı düşünülmektedir. Diğer yandan Rahe ve Holmes (1967), geliştirdiği ve bu araştırmada kullanılan Stres Yaratan Yaşam Olayları listesi'nde en yüksek puanların aile yaşantısı ile ilgili olduğu görülmektedir (bkz. Ek. 3). Yaş ilerledikçe aile yaşantısına ilişkin sorumlulukların artacağı düşünülürse stres puanının artması muhtemel bir sonuç olarak yorumlanabilir.

4.1.6. Mezun Olunan Okul Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Farklı okullardan mezun olan müdürlerin stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinden “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı , “Çaresiz Yaklaşım”ı, “Boyun Eğici Yaklaşım”ı, “İyimser Yaklaşım”ı ve “Sosyal Desteğe Başvurma”yı tercih etmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Kılınç'ın (2008) araştırmasında Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin alt boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım, puanı yöneticilerin mezun olunan okula göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemesi bu bulguyu destekler niteliktedir.

Müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi'nden aldıkları puanların mezun olunan okul değişkenine ilişkin sonuçlarına bakıldığında stres derecesi en yüksek gruptan en aza doğru sıralama şu şekildedir. Eğitim Enstitüsünden mezun olan müdürler ($\bar{X} = 210.85$), diğer fakültelerden mezun olan müdürler ($\bar{X} = 208.91$), Fen-

Edebiyat Fakültesinden mezun olan müdürler ($\bar{X} = 192.31$) ve Eğitim Fakültesinden mezun olmuş müdürler ($\bar{X} = 178.74$) şeklindedir. Farklı fakültelerden mezun olmuş müdürlerin sahip olduğu stres puanları arasında istatistiksel anlamda bir farklılık saptanmamıştır. Eğitim Enstitüleri dönemin öğretmen ihtiyacını karşılamak ve yetkin bir öğretmen yetiştirmek amacıyla kurulmuş okullardır. Bu okullar günümüzde faaliyet göstermemektedir. Bu okullardan mezun olan müdürler mevki olarak yüksek kademe de bulunsalar da eğitim seviyesi olarak üniversite mezunu olan öğretmenlerine söz geçirmede zorlandıkları için diğer fakülte mezunlarına göre daha yüksek stres derecesine sahip oldukları düşünülmektedir.

4.1.7. Branş Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Farklı branşlardaki müdürlerin stresle başa çıkma tarzları puan ortalamalarına bakıldığında başa çıkma tarzı olarak en çok “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre Sınıf Öğretmenleri ($\bar{X} = 3.13$), Branş Öğretmenleri ($\bar{X} = 3.12$) ve Bölüm mezunları ($\bar{X} = 3.15$) ortalama ile “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı tercih etmektedirler.

Farklı branşlardaki müdürlerin stresle başa çıkma tarzlarından “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı, “Çaresiz Yaklaşım”ı, “Boyun Eğici Yaklaşım”ı, “İyimser Yaklaşım”ı ve Sosyal Desteğe Başvurma”ı tercih etmeleri arasında istatistiksel anlamda bir ilişki saptanmamıştır.

Kılınç’ın (2008) okul müdürleriyle yapmış olduğu araştırmasında da Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeğinin alt boyutlarından Sosyal Desteğe Başvurma puanı yöneticilerin branşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir. Bulunan bu sonuç Kılınç’ın sonucuyla benzerlik göstermektedir.

Müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden aldıkları stres puanı ortalamasının branşa göre dağılımına bakıldığında; stres derecesi en yüksek gruptan en düşük gruba doğru şöyledir. İlk sırada Fen-Edebiyat Fakültesi Bölüm Mezunu ($\bar{X} = 261.84$), Branş Öğretmeni Müdürler ($\bar{X} = 204.84$) ve son sırada Sınıf Öğretmeni olan Müdürler ($\bar{X} = 182.55$) yer almaktadır.

Farklı branşlardan olan müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur

[$F_{(2-249)} = 3.335$, $p < 0.05$]. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre Fen-Edebiyat Fakültesi Bölüm mezunu olan müdürler ($\bar{X} = 261.84$), Sınıf Öğretmeni ($\bar{X} = 182.55$) olan müdürlere göre daha yüksek stres derecesine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendi branşında çalışmayan kişiler, işlerinde yeterli bilgiye sahip olmadıklarından dolayı stres yaşayabilmektedirler. Fen-Edebiyat Fakültesi olan müdürler de sınıf öğretmeni olan müdürlere göre daha yüksek stres seviyelerinde olmaları alan bilgilerinin yetersiz olması ve yönetim alanında uygulamalarda soruna neden olması vb. sebeplerin onlarda strese sebebiyet verdiği düşünülmektedir.

4.1.8. Öğretmenlik Mesleğindeki Kıdem Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Öğretmenlik mesleğinde farklı kıdemlerde bulunan müdürlerin stresle başa çıkma tarzı olarak 1-4 yıldır ($\bar{X} = 3.16$), 5-9 yıldır ($\bar{X} = 3.06$), 10-14 yıldır ($\bar{X} = 3.11$), 15-19 yıldır ($\bar{X} = 3.11$) ve 20 yıl ve üstü ($\bar{X} = 3.17$) yıldır öğretmenlik mesleğini yapan müdürlerin en çok “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı tercih ettikleri görülmektedir..

Öğretmenlik mesleğindeki kıdemlerine göre stresle başa çıkma tarzı olarak “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı, “Çaresiz Yaklaşım”ı, “Boyun Eğici Yaklaşım”ı, “İyimser Yaklaşım”ı ve “Sosyal Desteğe Başvurma”yı tercih etmeleri arasında istatistiksel olarak bir ilişki bulunamamıştır. Kılınç’ın (2008) araştırmasında Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin alt boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Desteğe Başvurma puanı yöneticilerin mezun olunan okula göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemesi bu bulguyu destekler niteliktedir

Kızanlıklılı’nın (2006) otel yöneticileri ve Kılınç’ın (2008) okul müdürleriyle ile yapmış olduğu araştırmasında benzer sonuçlara ulaşmıştır. Bütün yaş gruplarında ilk sırada “Kendine Güvenli Yaklaşım” kullandığı saptanmıştır. Kızanlıklılı ile bu araştırmanın bulgusu benzerlik göstermektedir.

Müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi’nden aldıkları puanların öğretmenlik mesleğindeki kıdemlerine göre dağılımlarına bakıldığında; en yüksek stres düzeyinden en düşüğüne doğru şu şekildedir. 20 yıl ve üstü öğretmenlik mesleğinde bulunan müdürler ($\bar{X} = 212.20$), 5-9 yıldır öğretmenlik mesleğinde bulunan müdürler ($\bar{X} = 182.58$), 15-19 yıldır öğretmenlik mesleğinde bulunan müdürler ($\bar{X} = 177.12$),

10-14 yıldır öğretmenlik mesleğinde bulunan müdürler ($\bar{X} = 176.61$) ve 1-4 yıldır öğretmenlik mesleğinde bulunan müdürlerdir ($\bar{X} = 116.33$) . 20 ve üstü yıldır öğretmenlik mesleğini sürdüren müdürlerin yüksek stres seviyesinde bulunmalarının nedeni değişen teknoloji ve eğitim anlayışlarına ayak uyduramamaları, emeklilik dönemlerinin yaklaşmasıyla eğitim dünyasındaki yenilikleri takip edemedikleri olduğu düşünülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda öğretmenlik mesleğindeki kıdem ile müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır [$F_{(4-247)} = 1,979$, $p > 0.05$].

4.1.9. Müdürlük Statüsündeki Kıdem Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Müdürlük statüsünde farklı kıdemlerde bulunan müdürlerin, stresle başa çıkma tarzları puan ortalamalarına göre en çok tercih ettikleri yaklaşım Kendine Güvenli Yaklaşım”[1-4 yıldır ($\bar{X} = 3.10$), 5-9 yıldır ($\bar{X} = 3.10$) , 10-14 yıldır ($\bar{X} = 3.13$), 15-19 yıldır ($\bar{X} = 3.29$) ve 20 yıl ve üstü ($\bar{X} = 3.06$)] olduğu saptanmıştır.

Müdürlerin, müdürlük statüsündeki kıdemlerine göre Stresle Başa çıkma Tarzları alt ölçeklerinden “Kendine Güvenli Yaklaşım” , “Çaresiz Yaklaşım” “Boyun Eğici Yaklaşım” , “İyimser Yaklaşım” ve Sosyal Desteğe Başvurma” puanlarının farklılaşmadığı saptanmıştır.

Müdürlerin müdürlük statüsündeki kıdemlerine göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanların ortalama değerlerine stres düzeyi en yüksek gruptan başlamak üzere sıralama şu şekildedir: İlk sırada, 20 yıl ve üstü müdürler ($\bar{X} = 222.60$) , sonra 15-19 yıllık müdürler ($\bar{X} = 218.42$), daha sonra 10-14 yıllık müdürler ($\bar{X} = 202.55$) , 5-9 yıllık müdürler ($\bar{X} = 189.51$) ve son olarak 1-4 yıllık müdürler ($\bar{X} = 162.75$) gelmektedir. Yüksek strese sahip müdürlerin, yönetim, eğitim ve aile yaşantılarına dair sorumluluklarının artması ve bununda strese neden olabileceği düşünülmektedir.

Müdürlerin, müdürlük statüsündeki kıdemleri ile Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi'nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel anlamda bir fark bulunamamıştır.

4.1.10. Görev Yeri Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Farklı yerleşim merkezlerinde [şehir merkezinde ($\bar{X}=3.17$), ilçe merkezinde ($\bar{X}=3.16$) ve kasabada ($\bar{X}=3.11$)] görev yapan müdürler stresle başa çıkmada en çok “Kendine Güvenli Yaklaşım”ı tercih ettikleri görülmektedir.

Müdürlerin görev yerlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeklerinden “Kendine Güvenli Yaklaşım”, “Çaresiz Yaklaşım”, “Boyun Eğici Yaklaşım”, “İyimser Yaklaşım” ve “Sosyal Desteğe Başvurma”yı tercih etmeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Müdürlerin stres yaratan yaşam olayların listesinden aldıkları puanların müdürlerin görev yeri değişkenine göre sonuçlarına bakıldığında en yüksek stres derecesinden en düşük stres derecesine doğru sıralama şu şekildedir ; ilçe merkezinde çalışan müdürler ($\bar{X}=219.32$), şehir merkezinde çalışan müdürler ($\bar{X}=195.00$) , kasabada çalışan müdürler ($\bar{X}=193.25$) ve en son sırada da görev yeri köy olan müdürler ($\bar{X}=149.22$) gelmektedir.

Yapılan analiz sonucunda farklı görev yerlerinde çalışan müdürlerin Stres Yaratan Yaşam Olayların Listesi’nden aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır [$F_{(3-248)} = 3.574, p < 0.05$]. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre ilçe merkezinde görev yapan müdürlerin ($\bar{X}=219.32$), köylerde görev alan müdürlere ($\bar{X}=149.22$) göre daha yüksek stres derecesine sahip olduğu görülmektedir. İlçe merkezinde çalışan müdürlerin köylerdeki müdürlere göre daha yüksek strese sahip olmasının nedeni, ilçe merkezinde yönetim kademesindeki kurumların yer alması ve teftiş ve denetim alanında da buradaki okulların göz önünde olması sayılabilir.

4.1.11. Lisansüstü Eğitim Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Lisansüstü eğitim durumu ile “ İyimser Yaklaşım” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur [$t(250) = -2.044, p < .05$]. Yani, lisansüstü eğitim yapan müdürler ($\bar{X} = 2.95$; s: .42) ile lisansüstü eğitim yapmayan müdürlere ($\bar{X} = 2.70$; s: .41) göre daha çok “İyimser Yaklaşım”ı kullanmaktadırlar

Lisansüstü eğitim durumu ile stresle başa çıkma tarzlarından “Kendine Güvenli Yaklaşım”, “Çaresiz Yaklaşım”, “Boyun Eğici Yaklaşım” ve “Sosyal Desteğe Başvurma” arasında istatikselsel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Müdürlerin lisansüstü eğitim durumlarına göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden alınan puanlar arasında istatikselsel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buna göre, lisansüstü eğitim yapan müdürler ($\bar{X} = 214.91$; s: 209.12) ile lisansüstü eğitim yapmayan müdürler ($\bar{X} = 188.75$; s: 108.84) arasında Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden aldıkları puanlar arasında farklılaşma gözlenmemiştir. Kendini kariyer alanında geliştirmeyi hedefleyen müdürler lisansüstü eğitim ile diğer statü ve imaj anlamında diğer müdürlerden sıyrılmaktadırlar. Bakanlıkta görevde yükselmenin başlıca şartlarından biri lisansüstü eğitim yapmaktır. Lisansüstü eğitimini yapan müdürler kendilerinin bu avantajının farkında olduklarından diğer müdürlere göre daha düşük strese sahip oldukları düşünülmektedir. Ayrıca eğitimine devam eden bireyler stres yönetimi ve başa çıkma konusundaki yenilikleri takip ettikleri ve stresle başa çıkmada diğer müdürlere göre daha başarılı oldukları düşünülmektedir.

4.1.12. Medeni Durum Değişkenine İlişkin Sonuçlar

Müdürlerin medeni durumlarına göre stresle başa çıkma tarzlarından “Kendine Güvenli Yaklaşım”, “Çaresiz Yaklaşım”, “Boyun Eğici Yaklaşım”, “İyimser Yaklaşım” ve “Sosyal Desteğe Başvurma”yı tercih etmeleri arasında istatikselsel anlamda bir ilişki bulunamamıştır.

Literatür taramasında yöneticilerle çalışan ve benzer bulgulara ulaşan Kılınç (2008), medeni durum ile stresle başa çıkma tarzları puanlarına ait sonuçları bu araştırmayı destekler niteliktedir.

Müdürlerin medeni durumlarına göre Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden aldıkları puanlara göre en yüksek stres puanına sahip grup 191.59 puan ortalaması ile evli müdürlerdir. Bu müdürlerin evliliğin getirmiş olduğu sorumluluk, maddi yükümlülük ya da çocukların bakımı ve eğitimi gibi etkenlerden dolayı stresli yaşam olaylarına bekârlardan daha çok maruz kaldığına dair fikir vermektedir. Evli müdürler ($\bar{X} = 191.59$; s: 115.38) ile bekâr müdürler ($\bar{X} = 141.37$; s: 96.80) arasında Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi’nden aldıkları puanlar arasında ise istatikselsel olarak

anlamalı bir ilişki saptanmamıştır. Evlilik, sorumlulukları ve problemleri çok olan ikili bir anlaşmadır. Stres yaratan yaşam olayları listesindeki puanlama göz önüne alınırsa aile hayatına dair olaylar yüksek stres puanına sahiptir. Buna göre evli müdürlerin bekar müdürlere göre yüksek stres seviyesinde bulunması aile hayatına bağlanabileceği düşünülmektedir.

4.2. ÖNERİLER

Burada, uygulamacılar ve araştırmacılar için geliştirilen öneriler ayrı ayrı sunulmaktadır.

4.2.1. Uygulamacılar için Öneriler

- Kıdemi çok olan müdürlerin yüksek stres düzeyinde oldukları görülmektedir. Bu bağlamda, hizmet içi eğitimlerde stresle başa çıkma programlarının uygulanması ya da emeklisi gelmiş müdürlerin emekliye ayrılması gibi uygulamalar yararlı olabilir.
- Yönetici atamaları yapılırken atanacak yönetici adaylarının eğitim seviyeleri ve branşları dikkate alınmalıdır. Bu araştırma sonuçlarında yüksek stres derecesine sahip Fen-Edebiyat Fakültesi mezunları müdürler gerekli eğitim ve yönetici yeterliliklerine sahip olunca ya da gerekli eğitimi alınca müdürlük statüsünde görev yapmaya başlamalıdır.
- Müdürlerin sahip olduğu mesleki bilginin kullanılması ve güncellenmesi konusunda ve stresle başa çıkma stratejilerinin bireysel ve örgütsel boyutta kullanılabilmesi için müdürlere hizmet içi eğitim verilmesi, kurslar, kongreler, sempozyumlara katılmasının sağlanması, desteklenmesi gerekmektedir.
- İlköğretimlerde görev yapan yöneticiler ve diğer çalışanlar “Stres Yönetimi” seminerlerine alınmalıdır. Seminer verecek öğretim görevlilerinin konuya ilişkin yeterlilikleri ve uygulama alanlarındaki faaliyetleri kontrol edilmelidir.
- İlköğretim kademesindeki müdürlere yönelik bireysel ve örgütsel stresle başa çıkma yöntemlerinin geliştirilmesi ve öğretilmesine yönelik seminer ve konferans programları hazırlanmalıdır.

- Okul yöneticilerinin ruh ve beden sağlıklarını korumaları, etkili ve verimli bir okul yaşamını sürdürebilmeleri açısından “Stresle Başa Çıkma” konusunda hizmet içi eğitime tabi tutulmalarının yararlı olacağı anlaşılmaktadır.
- Yöneticiler, stres yönetimi konusunda kendilerini yetiştirmeli ve bu yönde sürekli olarak kişisel gelişimlerine dair çalışma yürütmelidirler.
- Yönetici ve öğretmenlerin davranış bilimleri alanında eğitim görmelerini sağlayacak yeni düzenlemeler yapılmalıdır. Okullarda yapılan düzenlemeler gerçekçi ve uygulanabilir düzeyde olmalıdır. Eğitim kurumları üst yöneticilerinin düzenlemeleri problemleri çözmeye yönelik olmalıdır.
- Okul örgütlerindeki müdür ve diğer çalışanlar için stres yaratan etkenler göz önünde bulundurularak gerekli düzenlemeler yapılmalıdır. Okulların fiziki donanımları ve diğer ihtiyaçlarının karşılanması için eğitime ayrılan pay artırılmalıdır.
- Stresle başa çıkmada yetersiz yöntemleri daha çok kullanan müdürlere yönelik olarak stresle başa çıkma eğitimi verilebilir.
- Yoğun strese maruz kalan okul idarecilerine eğitim yönetimi, okul yönetimi, yöneticilerde bulunması gereken yeterlikler gibi konularda seminer ve eğitim programları hazırlanmalıdır.
- Okul müdürlerinin yönetim görevlerini sürdürürken hizmet içi eğitim faaliyetlerine daha fazla önem verilmelidir.
- Müdürlerin iş ortamlarından kaynaklanan, stres yaratan olumsuz koşulların azaltılması yönünde, örgüt kültüründe yer alan diğer işgörenlerle birlikte çalışarak gerekli önlemler alınmalıdır.
- Müdürlerin iş ortamlarından ve kişisel özelliklerinden kaynaklanan stres kaynakları, stres yaratan yaşam olayları, stresle başa çıkma tarzları ilişkisini ele alan çalışmaları, daha farklı ve geniş örneklem grupları ile yapılması önerilebilir.

4.2.2. Araştırmacılar İçin Öneriler

- Müdürlerin, stresle başa çıkma tarzlarıyla stresli yaşam olayları ayrı ayrı ele alınıp araştırma yapılmalıdır.
- Müdürlerin stresle başa çıkma tarzları ve stresli yaşam olayları farklı türdeki okullar bazında detaylı olarak incelenmelidir.
- Müdürlerin stresle başa çıkma tarzları ve stresli yaşam olaylarını ölçmek için araştırma sahasının daha geniş tutulması gerekmektedir.
- Bu alışma ilköğretim okul müdürleri ile sınırlı tutulmuştur. Ancak Stresle Başa ıkma Tarzları Ölçeği ve Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi farklı meslek gruplarına (emniyet, sağlık, eğitim vb) uygulanabilir.
- Stresle Başa ıkma Tarzları ve Stresli Yaşam Olayları'ndan alınan stres düzeyleri saptanarak değişik meslek gruplarına eğitim programları düzenlenebilir. Bu programların etkililiği üzerinde deneysel çalışmalar yürütülebilir. Stresle Başa ıkma Tarzları arasındaki ilişkiler değişik gruplar üzerinde incelenebilir.
- Benzer bir araştırma, özel ilköğretim okullarında yapılarak sonuçlar resmi ilköğretim okullarıyla karşılaştırılabilir. Aynı şekilde, liselerde de benzer bir araştırma yapılabilir.

KAYNAKÇA

Açıkalin, Aytaç

1998 “Toplumsal, Kuramsal ve Teknik Yönleriyle Okul Yöneticiliği”, Ankara: PEGEM.

Ağaoğlu,Esmahan,-Gültekin,Mehmet-Çubukçu,Zuhal

2002 “Okul Yöneticisi Yeterliklerine Dayalı Eğitim Programı Önerisi,” 21. Yüzyıl Eğitim Yöneticilerinin Yetiştirilmesi Sempozyumu, Ankara.

Akat , İlter ve diğerleri.

1999 “İşletme Yönetimi”,3. Basım. Barış Yayınları. İzmir.

Akbağ, Müge ve diğerleri

2005 “Üniversite Öğrencilerinde Denetim Odağı, Stres Düzeyi ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme”, VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı, Ankara: Nobel Yayın-Dağıtım.

Akman,Sevil

2004 “Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar”, Türk Psikoloji Bülteni , ss. (34-35)

Allen,Roger

1990 “Human Stress:It’s Nature And Control”, McMillan Pub.Company, New York,

Artan, İnci

1986 “Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama”, İstanbul: Özgün Matbaacılık.

Aslan, Mahire

1995 “Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları” Yayınlanmamış Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi SBE

Aydın, Mustafa

2000 "Çağdaş Eğitim Denetimi", Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.

Aydın, İnayet, Pehlivan

2002 "İş Yaşamında Stres", Pegem A Yayınları

Aysan, Ferda - Bozkurt, Nergüz

2004 "Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa çıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri", İzmir İli Örnekleme, X III. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.

Aytaç, Serpil

2002 "İş Yerindeki Kronik Stres Kaynakları"
[http:www.isguc.org.] ,15/08/2009

Bacharach, Samuel - Bauer, S.- Conley, S.

1986 "Organizational Analysis Of Stress: The Case Of Elementary And Secondary Schools", Work and Occupations, Vol. 13 No.1, pp.7-32.

Balaban, Jale

2000 "Temel Eğitimde Öğretmenlerin Stres Kaynakları Ve Başa çıkma Teknikleri",Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:7,2000

Balcı, Ali

1996 "Etkili Okul ve Türkiye’de Uygulanabilirliği" ,Yeni Türkiye Eğitim Özel sayısı,1996:7

Baltaş, Acar - Baltas, Zuhul

2000 "Stres ve Başa çıkma Yolları", İstanbul: Remzi Kitabevi.

Başaran,İbrahim,Ethem.

- 1982 "Örgütsel Davranış",Ankara: A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını,
- Başaran, İbrahim,Ethem
1987 "Eğitime Giriş", 6. Baskı, Ankara, ss. 170, 217-220.
- Billings, Andrew,C. - Moos, Rudolf. H.
1981 "The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events," Journal of Behavioral Medicine, 4, pp.139-158.
- Bozkurt, Nergüz
2004 " İlköğretim Öğretmenlerinde Stres Yaratan Yaşam olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi", Kastamonu Eğitim Dergisi,13:2,ss.467-478
- Braham, Barbara J.
1998 "Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek", (Çev.: Vedat G.Diker). İstanbul: Hayat Yayınları,
- Bumin, B. - Şengül, A.
2000 "İnsan Kaynaklarının Değerliliği ve Organizasyonlarda Role Dayalı Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma",VIII.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Nevşehir (25-27 Mayıs).
- Bursalıoğlu, Ziya
2002 "Okul Yönetiminde Yeni Yapı ve Davranış", 12. Baskı, Pegem A Yayıncılık, Ankara, ss. 17-141.
- Büyüköztürk, Şener
2006 "Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı",Pegem A Yayıncılık, Ankara,
- Can, Halil
1992 "Organizasyon ve Yönetim",Ankara: Adım Yayıncılık.
- Carver, Charles S.- Scheier, Michael. F. - Weintraub, J. K.

1989 "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach", J. Pers. Soc. Psychol, 56, pp.267–283.

Clegg, A.

2001 "Occupational Stress in Nursing",A Review of the Literature. Journal of Nursing Management, 9: 101-106.

Compas, Bruce, E.

1987 "Stress and life events during childhood and adolescence," Clinical Psychology Review, 7, pp.275-302.

Cüceloğlu, Doğan

1998 "İnsan ve Davranışı", (8.basım), İstanbul: Remzi Kitapevi

Çakır, İsmail

2006 "Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa çıkma Tarzlarının Değerlendirilmesi",Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Çardak, M.

2002 " İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin İş Doyumu İle Stresle Başa çıkma Yolları". Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 43, ss.57-60.

Çelikten, Mehmet

2001 "Okul Yöneticilerinin Problem Çözme Becerileri." Eğitim Yönetimi Dergisi, sy. 27, ss. 297-309.

Çetiner, Önder

1999 "Deprem Sonrası Stres Yönetimi", MESS Mercek İşveren Gazetesi (Ekim).

Dağ, İhsan

1990 "Kontrol Odağı, Stresle Başa çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri". (Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dal, Ahmet

2004 “Birleştirilmiş Sınıflı Köy İlköğretim Okullarında Görevli Müdür Yetkili Öğretmenlerin Stres Kaynakları” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Malatya

Davis,Keith

1983 “Human Behaviour At Work:Organizational Behavior”,TATA Mc Graw Hill Pub. Com.,New Delhi

Deal, T. ve Kennedy, A.

1983 “Corporate Cultures”, Addition-Wesley Publishing, Minnesota.

Demiroğlu, Ali

2007 “ İlköğretim I. Kademedeki Görev Yapan Öğretmenlerin Stres Ve Stresle Başa çıkma Yollarının Belirlenmesi (Fethiye İlçesi Örneği), 11. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, 23-26 Ekim 2007, Denizli.

Durna,Ufuk

2004 “Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi 2004; 11 (1): 191-206.

Ekinci, Yusuf

2006 “İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Sosyal Beceri Düzeylerine göre Öğretmenlerin İş Doyumu ve İş Stresinin Karşılaştırılması”, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Ekinci, Hasan ve Ekici,Süleyman

2003 “Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları ve Bir Uygulama”, Uludağ Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, Cilt. 22, Sayı. 2, ss.93-111

Eren,Erol

2001 “Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi”,Beta Yayıncılık, İstanbul

Erkmen ,Nurtekin - Çetin M. Çağrı

2006 “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi”,Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, sy.19 ss.231-242

Erdoğan, İlhan

1990 “ İşletme Yönetiminde Kişiliğe Bağlı Çatışma, Stres ve Çözüm Yolları”. Ankara: MESS Yay.

Erdoğan, İlhan

1999 “İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış”, Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul

Eren, Erol

1998 “Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi”, Beta Yayınları, İstanbul

Erseven,Nurgül

1993 ”Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyleri, Psikopatoloji Ve Stresle Başa Çıkma”,Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Ertekin, Yücel

1993 ”Stres ve Yönetim”, TODAİ Yayınları, No:293, ANKARA

Folkman, Susan,

1984 a “ Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology, v:46, 939-952.

Folkman, Susan -Lazarus, Richard S.

1984 b “Stress, Appraisal and Coping” Springer Publishing, New York,p141.

Folkman, Susan. - Lazarus, Richard. S.- Gruen, R. J., Delongis, A.

1986 “Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. Journal of Personality and Social Psychology, 50 (3), 571-579.

Folkman,Susan, Lazarus,Richard

1980 "An Analysis Of Coping In A Middle-Aged Community Sample", J Health Social Behaviour,21:219-239.

Fullan, Michael

2002 "The Change Leader". Educational Leadership",59 (8), p.16.

Gençtan, Engin

1988 "Psikanaliz ve Sonrası" (9.baskı) İstanbul, Remzi Kitabevi.

Gilmer, B.,Von.,Haller

1975 "Applied Psychology Adjustment in Living and Work. New York: McGraw Hill.

Gödelek, Ertuğrul

1988 "Üç Farklı İş Kolunun Psiko-Sosyal Stres Faktörleri Yönünden Karşılaştırılması," Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Graham, Helen

1994 " Stresi Kendi Yararınıza Kullanın", Alfa Yayınları, Çev. M. Sağlam, T. Tezcan, İstanbul, 1994.

Güçlü, Nezahat

2001 "Stres Yönetimi",G.Ü.,Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, c.21 (1), ss.91-109.

Gülbeyaz, Osman

2006 "Yatılı İlköğretim Okulları ve Pansiyonlu İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yönetici ve Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları", Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Gümüştekin, Gülten,Eren - Öztemiz,Ali, Bircan

- 2004 "Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama",
Erciyes Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, sy. 23, Temmuz-Aralık, ss.61-85
- Güney, Salih ve Diğerleri,
2001 "Yönetim ve Organizasyon", Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,
- Gürçay, C. ve Seçer, Ş.
1999 "Stres Altında Yaşam Kalitesini Artırmada Bireysel Çözüm Araçlarından
Biri Olarak Zaman Yönetimi", 7. Ergonomi Kongresi. 14-16 Ekim.
Adana, 144-160
- Gürsel, Musa
1995 "Okul Yönetimi", Konya: İnci Yayınları
- Holmes, H.- Thomas, Rahe, H. Richard
1967 "The social readjustment rating scale", Journal of Psychosomatic
Research; 11: 213-218.
- Holmes, H.- Rahe, H. Richard
1981 M.D. The University of Washington Press Edition, 1986. Department of
Psychiatry and Behavioral Sciences, University of Washington School of
Medicine, Seattle, Washington 98185.
- Horowitz M, Schaefer C, Hiroto D, Wilner N, Levin B.
1977 "Life Event Questionnaires for Measuring Presumptive Stress",
Psychosomatic Medicine 1977; 39 (6): 413-431.
- Ivancevich, John, M. - Matteson, Michael, T.
1990 "Organizational Behavior and Management. (2nd ed.). MA. Irwin.
- Lazarus, Richard
1966 "Physiological Stres and the Coping Process," Newyork: McGraw-Hill
Book Company

Luthans, Fred

1989 "Organizational Behaviour", New York: Mc Graw Hill

Işıkhan, Vedat

2004 "Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları", Sandal Yayınları, Ankara, ss. 26-117, ss.149, 239.

Karadavut, Yakup

2005 "İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stresle Başa çıkma Yolları", Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Karahan T. Fikret- Dicle N. Abdullah- Eplikoç Hatice

2007 "Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Tarzlarının Sosyal Beceri Düzeylerine ve Mutluluk Algılarına Göre İncelenmesi", Ankara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 40,Sayı 2

Kaplan , Harold- Sadock, Benjamin, J.,

1995 "Comprehensive Text Book of Psychiatry", Printed in the United State of America Sixth Edition, Vol. 2

Karaküçük Suat - Başaran Z.

1997 "Stresle Başa Çıkma Rekreatyon (Boş Zaman Değerlendirme) Faktörü", Milli Eğitim Dergisi ; 134: 63-68.

Kaya, Yahya, Kemal

1991 "Eğitim Yönetimi: Kuram ve Türkiye'deki Uygulama". Bilim Yayınları. 4. Baskı, Ankara

Kayum, Azmi

2002 "İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Örgütsel Stres Kaynakları", Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya

Kızanıklı, Murat

2006 “Otel İşletmelerindeki Bölüm Yöneticilerinin Stresle Başa Çıkma Yollarının Ve Kontrol Odaklarının Belirlenmesi: Ankara İli Uygulaması”, Gazi üniversitesi, Ankara

Kocaoluk, Mehmet

2002 “İlköğretimde Temel Mevzuat”, İstanbul: Kocaoluk Yayınları.

Kowalski, Teodore,J.

2003 “Contemporary School Administration”, New York: Pearson Education Inc.

Köklü, Muharrem

2000 “Birleştirilmiş Sınıfların Yönetimi ve Öğretimi”. Beta Basım A.Ş., İstanbul, s. 9.

Köknel, Özcan

1989 “Çağımızın Hastalığı Stres”, İstanbul: Milliyet Yayınları; 1989.

Küçükaslan, Aslı

1994 “İstanbul Telefon Başmüdürlüğünde Çalışan Telefon Operatörlerinin Stres-İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi”. İstanbul:M.Ü.,S.B.E. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

Küçükoğlu,Adnan

2006 “Türk Öğretmen Yetiştirme Sisteminde Eğitim Enstitüleri (Bir Model Olarak Kazım Karabekir Eğitim Enstitüsü)”,Ekim 2006 Cilt:14 No:2 Kastamonu Eğitim Dergisi 377-392

Lazarus, Richard

1966 “Physhological Stres and the Coping Process,” Newyork: McGraw-Hill Book Company

Leithwood, Knetteth - Jantzi, Doris

2000 “The Effects Of Transformational Leadership On Organizational Conditions And Student Engagement With School”, Journal of Educational Administration, 38, pp. 112-129.

Looker, Terry

2002 “Stres Yönetimi”. www.insankaynaklari.com. 20/08/2009

Meb Mevzuat Bankası

1965 “Devlet Memurları Kanunu”,Resmi Gazete, Sayı No:12056,s4221

Meb Mevzuat Bankası

2003 “İlköğretim Kurumları Yönetmenliği”, Tebliğler Dergisi. S. 2552. Ankara: Milli Eğitim Basım Evi.

Meb Mevzuat Bankası

2009 “Millî Eğitim Bakanlığı Eğitim Kurumları Yöneticilerinin Atama ve Yer Değiştirme Yönetmeliği”. Resmi Gazete, Sayı No. 27318

NCREL

1995 “Critical issue: Transferring decisionmaking to local schools; Site-based management. NCREL. 05.12.2005’te indirildi

<http://www.ncrel.org/sdrs/areas/issues/envrnmnt/go/go100.htm>

Norfolk, Donald

1989 “ İş Hayatında Stres”, Çev. L. SERDAROĞLU, Form Yay. No: 3, 1989.

Ok, İsmail

2006 “İş Stresinin İlköğretim Okullarında Okul Yöneticileri Üzerindeki Etkisi (Konya Örneği)”, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Teftiş Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı,Konya

Okutan Mustafa ve Tengilimoğlu Dilaver

2002 “İş Ortamında Stres ve Stresle Başa çıkma Yöntemleri”, G.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Kış 2002, c.4, sy. 3, ss.15-42.

Organ,Dennis W. ve Hamner,W. Clay

1982 “ Organizational Behavior and Applied Psychological Approach, Business Publications INC., 1982.

Özan,Mukadder,Boydak ve Erten,Pınar

2008 “Okul Yöneticilerinin Bilgi Yönetimi Becerilerine İlişkin Öğretmen Görüşleri (Elazığ İli Örneği)”,Gaziantep Üniversitesi, J. Soc. & Appl. Sci., 3 (6), 67-81

Örücü, Edip ve Demir, B.

1999 “Banka Çalışanlarında İş Stresi ve Muğla İli Örneği. Atatürk Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, 13 (1), 59–76.

Özbay, Yaşar

2002 “Psikolojik Danışma ve Rehberlik - Kişisel Rehberlik”,Pegem Yayıncılık, Ankara,9.Baskı, s:131.

Özdağ Selçuk, Aydın ,Eyüp, Ünsal,Veyis, Saydam,Mehmet, Akçakoyun,Fahri

2009 “Stres Yaratan Faktörlerin Okul Yöneticileri Tarafından Değerlendirilmesi”, Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, c1, sy2, Ocak 2009.ss 20

Özden, Yüksel

2003 “Öğrenme ve Öğretme”,6.Baskı, Pegema Yayıncılık, Ankara, ss. 11,14.

Özmen, Fatma- Batmaz, Cengiz

2006 “İlköğretim Okul Müdürlerinin Öğretmen Denetimindeki Etkililiklerin Hizmet Yılı Ve Görev Türü Değişkenine Göre Öğretmen Görüşleri”,Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi. 2, (2006): 102-120

Öztürk, Kader

2006 “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Kaynakları ve Başa çıkma Yolları (Zonguldak İli Uygulaması)”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Patterson, J. M. ve McCubbin, H. I.

1987 "Adolescent coping style and behaviors: Conceptualizations and measurement," Journal of Adolescence, 10, 163-186.

Pehlivan, İnayet

1995 "Yönetimde Stres Kaynakları", Pegem Yayınları, Ankara: ss5-6

Pehlivan, İnayet

2000 "İş Yaşamında Stres", Pegem Yayınları, 1. Baskı. Ankara: 2000.

Petrosky, M.- Birkimer, J.

1991 "The Relationship Among Locus of Control, Coping Styles and Psychological Symptom Reporting". Journal of Clinical Psychology, vol: 47, no:3, p. 336-345.

Phelps, Norman L.

1986 "Setting Up a Crisis Recovery Plan", The Journal of Business Strategy, Vol. 6., No: 4, Spring

Reiser, Mark

1974 "Mental Health in Police Work and Training", The Police Chief, 2 (6), 51-52.

Rice, Philip ,L.

1999 "Stress and Health", Pacific Grove, CA:Brooks/Cole.

Rivera, T. C. ve Ganaden, M. F.

2001 "The Development And Validation of a Classroom Environment Scale for Filipinos", The International Online Journal of Science and Mathematics Education. Volume 1. March.

Roskies, Ethel

1994 "Stresle Başa Çıkmada Kendimizle Olumlu Diyalog", Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Çev. N. H. Şahin, Ankara, 1994.

- Roth, Susan, Cohen, L. J.
1986 "Approach Avoidance, And Coping With Stress". American Psychologist, 41, 813-819.
- Rowshan, Arthur
2000 "Stres Yönetimi". (Çev.Şahin Cüceloğlu) Sistem Yayıncılık.Ankara.
- Samuel, William
1981 "Personality", London: McGraw Hill Book Co.
- Schafer,Walt
1987 "Stres Management For Wellness", Mc Graw Hill,New York
- Scheier MF, Carver CS
1986 "Coping With Stress: Divergent Strategies Of Optimist And Pessimist", Journal Of Personality And Social Psychology, 51: 1257- 1264.
- Selye,Hans
1956 "The Stress Of Life",Mc Graw-Hill Book Company,Toronto,London,,pp 4-10
- Selye,Hans
1997 "Stress Without Distress,Teach Yourself Books",London,1997
- Slaikou, Ka
1983 "Crisis Intervention A Handbook for Practice and Research" .Boston Allyn and Bacon, Inc
- Sorias,Salamon
1982 "Hasta ve Normalde Yaşam Olaylarının Stres Verici Etkilerinin Araştırılması", Doçentlik. İzmir: Ege Üniversitesi. Tıp Fakültesi Psikiyatri A.B.D.
- Şahin, Nesrin Hisli

1994 “Stresle Başa Çıkma”, Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 2, Ankara

Şahin, Nesrin Hisli

1995 a “Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım”, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1995.

Şahin, Nesrin. ve Durak, A.

1995 b “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması”, Türk Psikoloji Dergisi, 10 (34), ss.56-73

Şahin, Nesrin ve Durak, A.

1997 “Bir Özel Hastane Sağlık Personelinde İş Doyumu ve Stres”, Türk Psikoloji Dergisi, 12 (39), 57-71

Şahin, Nesrin, Hisli

1998 “Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım“ (3. Basım), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Şencan, H.

1986 “Yönetici Gerilimi Kişilik Başa Çıkma Süreçleri İlişkisi Ve Metal Sanayinde Uygulama Bir Araştırma”, Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul

Tavşancıl, Ezel

2002 “Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi”, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti

Taylor, S.E.

2003 “Health Psychology”, NewYork: McGraw-Hill.

Taymaz, H,

2001 “Okul Yönetimi”, Pegem A Yayıncılık, 2001, Ankara

Tel Havva, Karadağ Mevlüde, Tel Hatice, Aydın Şule

- 2001 "Sağlık Personelinin Çalışma Ortamındaki Stres Yaşantıları ve Başetme Durumlarının Belirlenmesi". Sağlık Çalışanlarının Sağlığı 2. Ulusal Kongresi. Genel-İş Matbaası. Ankara. ss.144,
- Töremen Fatih ve Kolay Yakup
- 2003 "İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Sahip Olması Gereken Yeterlikler", Milli Eğitim Dergisi, sy. 160, Güz,
- Trewor, J. Powel. Simon J
- 1990 "Enright Anxiety and Stress Management". Routledge London
- Türküm, Sibel
- 1999 "Stresle Başa Çıkma Ve İyimserlik". Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir: No: 1098.
- Uçman, P.
- 1990 "Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar, Psikoloji Dergisi, 7 (24), ss.58-75.
- Ural, Ayhan
- 2002 "Okul Müdürlerinin Yönetmel Stres Kaynakları" Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi. c. 2. sy. 3.
- Yazıcı, AC ve diğerleri
- 2006 "Alopesi Aretea ve Aleksitimi", Türk Psikiyatri Dergisi 2006; 17 (2): 101-106.
- Yates, Jere
- 1986 "Gerilim Altında Yönetici", İlgı Yayıncılık, Çev. Fatoş Dilber,
- Yerlikaya, Nurdan
- 2007 "Lise Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi Çukurova Üniversitesi, Adana

Woods, E.G.

2000

“Engendering School Leadership Through Strong Instructional Leadership”. NWREL.

www.nwrel.org/scpd/sirs/9/9033.

Wright AT.

2004

“Commitment, Psychological Well-Being and Job Performance”, An Examination of Conservation of Resources (COR) Theory and Job Burnout. *Journal of Business and Management* 2004; 9 (4): 389-406.

EKLER

Ek 1. Araştırma İzni

Ek 2. İlköğretim Okul Müdürlerinin Kişisel Bilgi Formu

Ek 3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)...

Ek 4. Stres yaratan yaşam olayları listesi (SYOL)

Ek 5. Araştırmaya Dahil Edilen Okulların Listesi

Ek 1. Araştırma İzni

T.C.
AFYONKARAHİSAR VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı :B.08.4.MEM.4.03.00.06-040 /
Konu :Araştırma İzinleri

16.03.2009 * 07162

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: 03/02/2009 tarih ve B.30.2.ULU.0.41.00.00-350/597 sayılı araştırma izni konulu yazı.

Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Yüksek Lisans öğrencisi olan Selviye İMAMOĞLU'nun Afyonkarahisar merkez ve tüm ilçelerindeki resmi ve müstakil sınıflı ilköğretim okullarında 2008-2009 eğitim öğretim yılı 2. döneminde " İlköğretim okul müdürlerinin , stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesine yönelik bir araştırma" konulu araştırma yapılacaktır. Anket çalışmaları tamamlandıktan sonra anket sonuçlarının birer örneğinin İl Milli Eğitim Müdürlüğüne teslim edilmesi şartıyla, Müdürlüğümüz Araştırma ve Değerlendirme Komisyonu tarafından uygun görülmektedir.

Makamımızca da uygun görüldüğü takdirde tensiplerinize arz ederim.


Hidayet YILDIRIM
İl Milli Eğitim Müdürü

OLUR
16/03/2009

Ömer ADAR
Vali a.
Vali Yardımcısı

EKLER:

- 1-Araştırma Değerlendirme Formu (1 Sayfa)
- 2- Araştırma yapılacak okul listesi (3 sayfa)

			İl Milli Eğitim Müdürlüğü Tel : 0 272 213 76 03 / 212 Fax : 0 272 213 76 05	Kültür – Spor Bölümü E-posta : arge03@meb.gov.tr Web : http://afyon.meb.gov.tr
---	---	---	---	--

Yazılarımıza verilecek cevaplarda yazımızın ilgisinin mutlaka belirtilmesi

T.C.
AFYONKARAHİSAR VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı :B.08.4.MEM.4.03.00.06-040 /
Konu :Araştırma İzinleri

17.03.2009* 07234

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ'NE

İlgi : 03/02/2009 tarih ve B.30.2.ULU.0.41.00.00-350/597 sayılı araştırma izni konulu yazı.

Müdürlüğümüze bağlı kurum ve kuruluşlarda yapılması planlanan araştırmalar için, Müdürlüğümüz bünyesinde oluşturulan "Araştırma Değerlendirme Komisyonu" toplanarak "**Milli Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı**" tarafından 28.02.2007 tarih ve B.08.4.EGD.0.33.03.311-311/1084 sayılı bakanlık onayı ile yayımlanan "**Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesi**" doğrultusunda ilgili izin talebini incelenmiş olup, anket çalışmaları tamamlandıktan sonra anket sonuçlarının birer örneğinin İl Milli Eğitim Müdürlüğüne teslim edilmesi şartıyla "Valilik Oluru", "Araştırma Değerlendirme Formu" ve "Onaylanmış Veri Toplama Aracı" ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim.


Hidayet YILDIRIM
İl Milli Eğitim Müdürü

EKLER :

1. Valilik Oluru (1 Sayfa)
2. Araştırma Değerlendirme Formu (1 Sayfa)
3. Onaylanmış Veri Toplama Aracı (4 Sayfa)

EĞİTİMDE REFORM Daha aydınlık gelecek!	EĞİTİM %100 DESTEK	DANISMA 444 0 632 H A T T I	İl Milli Eğitim Müdürlüğü Tel : 0 272 213 76 03 / 212 Fax : 0 272 213 76 05 Yazılarımıza verecek cevaplarda yazımızın ilgisinin mutlaka belirtilmesi	Kültür – Spor Bölümü E-posta : arge03@meb.gov.tr Web : http://afyon.meb.gov.tr
---	---	--	---	--

**Ek 2. İlköğretim Okul Müdürlerinin Kişisel Bilgi Formu,
Değerli Okul Müdürümüz,**

Bu anketin amacı; ilköğretim okul müdürlerinin üstlendikleri sorumluluklar ve sonucunda oluşan stres ve bu stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesidir.

Bu anket 3 alt başlıktan oluşmaktadır. Her bir alt başlıkta farklı alanlara ilişkin maddeler bulunmaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyarak, sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.

Bu ankette amaç sizinle ilgili özel bilgilere ulaşmak veya sizi değerlendirmek değildir. Ankete katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Selviye İMAMOĞLU
Uludağ Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi
Ayazın İlköğretim Okulu Sınıf Öğretmeni

A. KİŞİSEL BİLGİLER

1. Görev yaptığınız okulun bulunduğu yer

- Şehir merkezi
 İlçe Merkezi
 Kasaba
 Köy

2. Cinsiyetiniz

- Kadın
 Erkek

3. Medeni Durumunuz

- Evli
 Bekar
 Boşanmış
 Dul

4. Yaşınız

- 20-29 30-39
 40-49 50 ve üstü

5. Mezun olduğunuz okul ya da fakülte

- Eğitim Fakültesi
 Fen-Edebiyat Fakültesi
 Yüksek Öğretmen Okulu
 Eğitim Enstitüsü
 Diğer (.....)

6. Branşınız

- Sınıf Öğretmenliği
 Branş Öğretmenliği (Fen Bilgisi, Fizik, Kimya, Biyoloji Türkçe, Matematik Sosyal Bilgiler öğretmenliği, vb)
 Fen ve Edebiyat Fakültesi bölüm mezunu
 Diğer (Lütfen belirtiniz.....)

7. Lisansüstü eğitim durumunuz

- Yüksek Lisans (Alanınız:.....)
 Doktora (Alanınız:.....)

8. Öğretmenlik mesleğindeki kıdeminiz

(yıl)

- 1 - 4
 5 - 9
 10 - 14
 15 - 19
 20 ve üstü

9. Müdürlük mesleğindeki kıdeminiz (yıl)

- 1 - 4
 5 - 9
 10 - 14
 15 - 19
 20 ve üstü

10. Müdürlük statüsünde verimli olduğunuzu düşünüyor musunuz?

- Evet
 Hayır

11. Eğitim camiası içerisinde müdürlük statüsünün hak ettiği yerde olduğunu düşünüyor musunuz?

- Evet
 Hayır



Ek 3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) B. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ BELİRLENMESİ Aşağıda örnek olaylar ve bu olaylara verilen olası tepkiler yer almaktadır. Bu tepkilerden hangisi sizi yansıtıyorsa o numarayı yuvarlak içine alınız. "0" = Hiç bana uygun değil "1" = Uygun değil "2" = Uygun "3" = Çok uygun		0 "Hiç Uygun Değil"	1 "Uygun Değil"	2 "Uygun"	3 "Çok Uygun"
1	Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	(0)	(1)	(2)	(3)
2	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	(0)	(1)	(2)	(3)
3	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım.	(0)	(1)	(2)	(3)
4	Her şeye yeniden başlayacak gücü bulurum.	(0)	(1)	(2)	(3)
5	Problemi adım adım çözmeye çalışırım.	(0)	(1)	(2)	(3)
6	Hakkımı savunabileceğime inanırım.	(0)	(1)	(2)	(3)
7	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.	(0)	(1)	(2)	(3)
8	Bir mucize olmasını beklerim.	(0)	(1)	(2)	(3)
9	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.	(0)	(1)	(2)	(3)
10	Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam.	(0)	(1)	(2)	(3)
11	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.	(0)	(1)	(2)	(3)
12	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	(0)	(1)	(2)	(3)
13	Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürüm.	(0)	(1)	(2)	(3)
14	Benim suçum ne diye düşünürüm.	(0)	(1)	(2)	(3)
15	Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm.	(0)	(1)	(2)	(3)
16	Başta gelen çekilir diye düşünürüm.	(0)	(1)	(2)	(3)
17	İş olacağına varır diye düşünürüm.	(0)	(1)	(2)	(3)
18	Problemin çözümü için adak adarım.	(0)	(1)	(2)	(3)
19	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	(0)	(1)	(2)	(3)
20	Mücadeleden vazgeçerim.	(0)	(1)	(2)	(3)
21	Olanlar karşısında kaderim buymuş derim.	(0)	(1)	(2)	(3)
22	İyimser olmaya çalışırım.	(0)	(1)	(2)	(3)
23	Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.	(0)	(1)	(2)	(3)
24	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	(0)	(1)	(2)	(3)
25	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	(0)	(1)	(2)	(3)
26	Olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	(0)	(1)	(2)	(3)
27	Bir sıkıntı olduğunu kimsenin bilmesini istemem.	(0)	(1)	(2)	(3)
28	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.	(0)	(1)	(2)	(3)
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	(0)	(1)	(2)	(3)
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.	(0)	(1)	(2)	(3)



Ek 4. Stres Yaratan Yaşam Olayları Listesi (SYOL)

C.YAKIN ZAMAN OLAYLARI LİSTESİ

Bölüm 1

Aşağıda insanların hayatları boyunca karşılaşılabilecekleri olayların bir listesi vardır. Lütfen bunları dikkatlice okuyunuz.

Listede yer alan ilk 12 olayı son bir yıl boyunca yaşadığınız yanına (X) işareti koyunuz.

Karşılaşılma durumu

1	Patron ve ya amirle problem	()
2	Uyku alışkanlığında önemli bir değişiklik (daha çok ve ya daha az uyumak)	()
3	Yeme alışkanlığında önemli bir değişiklik (daha fazla veya daha az yemek ve ya yemek saatlerinin değişmesi gibi)	()
4	Kişisel alışkanlıklarda değişiklikler (giyim,tarz,ilişkiler)	()
5	Alışılmış tipinizde büyük bir değişiklik	()
6	Sosyal faaliyetlerde önemli bir değişiklik (kahve,sinema,klüp,ziyaret vb.)	()
7	Dini alışkanlık ve uygulamalarda bir değişiklik	()
8	Aile bireylerinin bir araya geliş sıklığında değişiklik (alışılmıştan daha çok ya da daha az)	()
9	Ekonomik durumunda önemli bir değişiklik (süregelenden çok daha kötü ve ya daha iyi)	()
10	Polis ve ya kanunla ilgili problemler	()
11	Eşle olan tartışmalarda önemli bir değişiklik (çocuk yetiştirme,kişisel alışkanlıklar gibi konularda alışılmıştan daha farklı problemler)	()
12	Cinsel problemler	()

C.YAKIN ZAMAN OLAYLARI LİSTESİ

Bölüm 2

Son 1 yıl içinde aşağıda belirtilen olaylardan karşılaştıklarınızı işaretleyiniz, **O olaylarla birden fazla karşılaştıysanız lütfen sayısını da belirtiniz.**

Karşılaşılma sıklığı

13	Önemli bir kişisel yaralanma veya hastalık	() kere
14	Aileden yakın birinin ölümü (eş hariç)	() kere
15	Eşin ölümü	() kere
16	Yakın bir arkadaşın ölümü	() kere
17	Aileye yeni birinin katılması (doğum,evlatlık edinme,büyüklerin eve yerleşmesi vb.)	() kere
18	Bir aile üyesinin sağlığında veya davranışında önemli bir değişiklik	() kere
19	Başka bir yere taşınmak	() kere
20	Hapsedilmek veya göz altında tutulmak	() kere
21	Yasalara karşı işlenmiş küçük suçlar (trafik cezası vb.)	() kere
22	İş açısından önemli bir yeniden uyum dönemi (iş yönetenlerin değişmesi,başka bir kurum veya işletme ile birleşme,yeni organizasyon, iflas vb.)	() kere
23	Evlilik	() kere
24	Boşanma	() kere
25	Eşten ayrı yaşamak	() kere
26	Önemli bir kişisel başarı	() kere
27	Çocukların evden ayrılmaları (Evlilik,yüksek tahsil,yatılı okul vb.)	() kere
28	Emekliliğin yaklaşması	() kere
29	İş saatleri veya şartlarında büyük değişiklik	() kere
30	İşteki sorumluluklarda önemli değişiklikler (terfi,statü kaybı,bir başka servise geçiş)	() kere
31	İşten atılmak	() kere
32	Yaşam şartlarında büyük değişiklik (yeni bir ev kurmak,yeniden döşemek,daha kötü bir ev veya semte taşınmak)	() kere
33	Kadının ev dışında çalışmaya başlaması veya işten ayrılması	() kere
34	Büyük miktarda borçlanmak (ev almak,iş kurmak vb.)	() kere
35	Çok büyük miktarda olmayan bir miktarda borçlanmak (araba,plazma tv,video veya ev eşyaları almak için)	() kere
36	İpotek veya ikraz'da mala veya paraya el konulması	() kere
37	Tatil	() kere
38	Yeni bir okula başlamak	() kere
39	İş yerinde, işte farklı bir bölüme geçmek	() kere
40	Resmi olarak eğitime başlamak veya bitirmek	() kere
41	Eş ile barışma	() kere
42	Hamilelik	() kere



Ek 5. Araştırmaya Dâhil Edilen Okulların Listesi
EK 5

SAYI	İLÇE	KURUM_KODU	KURUM_ADİ	TEL
1	BAYAT	350426	İmrallı İlköğretim Okulu	2724945065
2	BAYAT	413406	Cumhuriyet İlköğretim Okulu	2724912008
3	BAYAT	413514	Mimar Sinan İlköğretim Okulu	2724912019
4	BOLVADİN	257189	Akçeşme İlköğretim Okulu	2726125050
5	BOLVADİN	329322	Özburun İlköğretim Okulu	2726245006
6	BOLVADİN	343116	Kurucaova İlköğretim Okulu	2726251233
7	BOLVADİN	346971	Büyükkarabağ İlköğretim Okulu	2726218012
8	BOLVADİN	412582	Bolvadin Hasan Gemici İlköğretim Okulu	2726126352
9	BOLVADİN	412594	Güney İlköğretim Okulu	2726261155
10	BOLVADİN	412641	Yörük Karacaören İlköğretim Okulu	2726261190
11	BOLVADİN	412653	Fatih Sultan Mehmet İlköğretim Okulu	2726125042
12	BOLVADİN	412690	Gazi İlköğretim Okulu	2726127175
13	BOLVADİN	412700	Naciye Nurettin Taktak İlköğretim Okulu	2726112916
14	BOLVADİN	412748	Dişli Atatürk İlköğretim Okulu	2726223001
15	BOLVADİN	412761	Kemalettin Sami Paşa İlköğretim Okulu	2726125078
16	BOLVADİN	412807	Alkasan İlköğretim Okulu	2726129694
17	BOLVADİN	412819	Cıvıt Şehit Ali Duman İlköğretim Okulu	2726125045
18	BOLVADİN	412856	Ceylan Emet İlköğretim Okulu	2726112318
19	BOLVADİN	412868	Alparslan İlköğretim Okulu	2726124728
20	BOLVADİN	412915	İbrahim Karasekreter İlköğretim Okulu	2726124471
21	BOLVADİN	412927	Atatürk İlköğretim Okulu	2726125076
22	BOLVADİN	412964	Kocatepe İlköğretim Okulu	2726125074
23	BOLVADİN	413024	Derekarabağ İlköğretim Okulu	2726271085
24	BOLVADİN	413085	Taşağıl 100.Yıl İlköğretim Okulu	2726112043
25	BOLVADİN	413132	Dişli İlköğretim Okulu	2726223027
26	BOLVADİN	413193	Dipevler İlköğretim Okulu	2726127738
27	BOLVADİN	413479	Orta Karabağ İlköğretim Okulu	2726271161
28	BOLVADİN	413634	Karayokuş İlköğretim Okulu	2726281133
29	BOLVADİN	413695	Hamidiye İlköğretim Okulu	2726251101
30	BOLVADİN	434837	Ahmet Emet İlköğretim Okulu	2726127252
31	BOLVADİN	846079	M.Kezban Bayramer İlköğretim Okulu	2726129450
32	BOLVADİN	886019	Hacı Ali ve Meryem Birdane İlk.Öğt.Oku.	2726129000
33	ÇAY	247603	Karacaören İlköğretim Okulu	2726396008
34	ÇAY	256997	Çağlayan İlköğretim Okulu	2726313763
35	ÇAY	257427	İnli İlköğretim Okulu	2726427021
36	ÇAY	303845	Koçbeyli İlköğretim Okulu	2726415001
37	ÇAY	330049	Pazarağaç İlköğretim Okulu	2726434008
38	ÇAY	353276	Atatürk İlköğretim Okulu	2726312022
39	ÇAY	377783	Deresinek İlköğretim Okulu	2726362066
40	ÇAY	412604	Eber İlköğretim Okulu	2726373009
41	ÇAY	413097	Şehit Cengiz Karataş İlköğretim Okulu	2726312291
42	ÇAY	413144	Seka İlköğretim Okulu	2726396484
43	ÇAY	413203	Pınarkaya İlköğretim Okulu	2726327030

44	ÇAY	413323	Maltepe İlköğretim Okulu	2726454115
45	ÇAY	413372	Karamık İlköğretim Okulu	2726383045
46	ÇAY	413431	Çayırpınar İlköğretim Okulu	2726373300
47	ÇAY	413480	Çayıryazı İlköğretim Okulu	2726445063
48	ÇAY	413538	Devederesi İlköğretim Okulu	2726466168
49	ÇAY	413646	Kadıköy İlköğretim Okulu	2726454101
50	ÇAY	413705	Bulanık İlköğretim Okulu	2726466252
51	ÇAY	413754	Aydoğmuş İlköğretim Okulu	2726445090
52	ÇAY	434791	Akkonak İlköğretim Okulu	2726352043
53	ÇAY	434825	Yeşilyurt İlköğretim Okulu	2726312947
54	ÇAY	774567	Karacaören Yunus Emre İlköğretim Okulu	2726396035
55	ÇAY	776446	Kurtuluş İlköğretim Okulu	2726312012
56	ÇAY	776458	Akkonak Cumhuriyet İlköğretim Okulu	2726352031
57	ÇAY	808244	Vali Ahmet Özyurt İlköğretim Okulu	2726324420
58	ÇAY	874304	Gazi Mustafa Kemal İlköğretim Okulu	2726325544
59	ÇOBANLAR	360993	Zafer İlköğretim Okulu	2722612996
60	ÇOBANLAR	381919	Kocaöz İlköğretim Okulu	2722634235
61	ÇOBANLAR	412773	Kale İlköğretim Okulu	2722641014
62	ÇOBANLAR	412820	Göynük İlköğretim Okulu	2722641184
63	ÇOBANLAR	412881	Fatih İlköğretim Okulu	2722612485
64	ÇOBANLAR	412939	Atatürk İlköğretim Okulu	2722613324
65	ÇOBANLAR	413048	Akkoyunlu İlköğretim Okulu	2722641146
66	ÇOBANLAR	950744	Ahmet Özyurt İlköğretim Okulu	2722613128
67	ÇOBANLAR	966642	ÇOBANLAR İLKÖĞRETİM OKULU	2722612080
68	DAZKIRI	413443	Kızılören İlköğretim Okulu	2724246005
69	DİNAR	356089	Haydarlı İlköğretim Okulu	2723582004
70	DİNAR	412940	Kadılar İlköğretim Okulu	2723661049
71	DİNAR	413778	Akçaköy İlköğretim Okulu	2723612361
72	DİNAR	413849	Çayüstü İlköğretim Okulu	2723751124
73	DİNAR	413898	Tatarlı Cumhuriyet İlköğretim Okulu	2723592004
74	DİNAR	414221	Göçerli Şehit Piyade Er Yavuz Öztürk İlköğretim Okulu	2723731222
75	DİNAR	414389	Bademli İlköğretim Okulu	5334454665
76	DİNAR	415214	Cengiz Topel İlköğretim Okulu	2723536137
77	DİNAR	769364	Yıprak İlköğretim Okulu	2723711032
78	DİNAR	826898	Kızıllı İlköğretim Okulu	2723721168
79	DİNAR	909728	Fatih İlköğretim Okulu	2723556102
80	DİNAR	966964	Şehit Piyade Uzman Çavuş Selçuk Gürdal İlköğretim Okulu	2723533161
81	DİNAR	965612	Sermaye Piyasası Kurulu Yatılı İlköğretim Bölge Okulu	2723536655
82	DİNAR	965613	Haydarlı IMKB Yatılı İlköğretim Bölge Okulu	2723582440
83	EMİRDAĞ	115630	Güvecci İlköğretim Okulu	2724631020
84	EMİRDAĞ	247627	Bağlıca İlköğretim Okulu	2724496075
85	EMİRDAĞ	256961	Davulga İlköğretim Okulu	2724532006
86	EMİRDAĞ	415322	Adayazı İlköğretim Okulu	2724466015
87	EMİRDAĞ	432025	Veysel İlköğretim Okulu	2724524118
88	EMİRDAĞ	432062	Yukarı Kurudere İlköğretim Okulu	2724651221
89	EMİRDAĞ	432074	Türkmen Akören İlköğretim Okulu	2724466500
90	EMİRDAĞ	432121	Yüreğil İlköğretim Okulu	2724721033
91	EMİRDAĞ	432851	Başkonak Hacısalı İlköğretim Okulu	2724517077

92	EMİRDAĞ	432887	Emirdağ İlköğretim Okulu	2724412169
93	EMİRDAĞ	432909	Başkonak İlköğretim Okulu	2724517072
94	EMİRDAĞ	433114	Mehmet Akif Ersoy İlköğretim Okulu	2724414181
95	EMİRDAĞ	965609	Perihan Kemal Çuna Yatılı İlköğretim Bölge Okulu	2724426248
96	EVCİLER	432576	Madenler İlköğretim Okulu	2724335502
97	İHSANİYE	115870	Döğer İlköğretim Okulu	2722772005
98	İHSANİYE	242266	Kayıhan İlköğretim Okulu	2722763009
99	İHSANİYE	247639	Yaylabağı İlköğretim Okulu	2722822551
100	İHSANİYE	361004	Karacaahmet İlköğretim Okulu	2722754027
101	İHSANİYE	361100	Döğer Yunus Emre İlköğretim Okulu	2722772858
102	İHSANİYE	442506	Doger Fatih İlköğretim Okulu	2722772329
103	İHSANİYE	442614	Yukarıtandır İlköğretim Okulu	2722817696
104	İHSANİYE	442675	Gazlıgol İlköğretim Okulu	2722736012
105	İHSANİYE	442722	Osmanköy İlköğretim Okulu	2722841229
106	İHSANİYE	442734	Hacıbeyli İlköğretim Okulu	2722792072
107	İHSANİYE	442783	Muratlar İlköğretim Okulu	2722754375
108	İHSANİYE	442795	Gazlıgölakören İlköğretim Okulu	2722747221
109	İHSANİYE	443009	Bozhüyük İlköğretim Okulu	2722851050
110	İHSANİYE	443046	Ayazın İlköğretim Okulu	2722788002
111	İHSANİYE	443058	Beyköy İlköğretim Okulu	2722831018
112	İHSANİYE	965610	Atatürk Yatılı İlköğretim Bölge Okulu	2722715049
113	İSCEHİSAR	114815	İscehisar İlköğretim Okulu	2723412010
114	İSCEHİSAR	329694	Atatürk İlköğretim Okulu	2723414080
115	İSCEHİSAR	441956	Calıslar İlköğretim Okulu	2723446002
116	İSCEHİSAR	441968	Cevizli İlköğretim Okulu	2723481057
117	İSCEHİSAR	442016	Fatih İlköğretim Okulu	2723412306
118	İSCEHİSAR	442411	Doğanlar İlköğretim Okulu	2723471215
119	MERKEZ	262858	Gedik Ahmet Paşa İlköğretim Okulu	2722133955
120	MERKEZ	304635	Salar İlköğretim Okulu	2722532036
121	MERKEZ	309746	Işıklar Şeker İlköğretim Okulu	2722483478
122	MERKEZ	329478	Fatih İlköğretim Okulu	2722164208
123	MERKEZ	335100	Susuz İlköğretim Okulu	2722546041
124	MERKEZ	350798	Çavdarlı Şehit Er Hüseyin Öğüt İlköğ. Ok.	2722555238
125	MERKEZ	363542	Osman Atilla İlköğretim Okulu	2722168654
126	MERKEZ	374406	Kızıldağ İlköğretim Okulu	2722584230
127	MERKEZ	374683	Sülümenli İsmet Atilla İlköğretim Okulu	2722555531
128	MERKEZ	383166	Atatürk İlköğretim Okulu	2722146456
129	MERKEZ	383597	Şemsettin Karahisarı İlköğretim Okulu	2722139550
130	MERKEZ	383715	Özlem Özyurt İlköğretim Okulu	2722133746
131	MERKEZ	388780	Erkmen İlköğretim Okulu	2722462001
132	MERKEZ	394114	Yüksel Varlı İlköğretim Okulu	2722172140
133	MERKEZ	437161	Cumhuriyet İlköğretim Okulu	2722132968
134	MERKEZ	437219	Dumlupınar İlköğretim Okulu	2722151611
135	MERKEZ	437268	Hacı Hayriye Özsoy İlköğretim Okulu	2722166457
136	MERKEZ	437327	Hürriyet İlköğretim Okulu	2722130266
137	MERKEZ	437376	Hisarbank 100.Yıl İlköğretim Okulu	2722167175
138	MERKEZ	437447	Yörükoğlu Atilla Millik Akçin İlköğretim Okulu	2722231594
139	MERKEZ	437496	Hüseyin Türkmen İlköğretim Okulu	2722294483
140	MERKEZ	437555	Ekrem Yavuz İlköğretim Okulu	2722165612
141	MERKEZ	437602	27 Ağustos İlköğretim Okulu	2722130775

142	MERKEZ	437663	Yavuz Selim İlköğretim Okulu	2722162949
143	MERKEZ	437710	Sahipata İlköğretim Okulu	2722139537
144	MERKEZ	437771	Salim Pancar İlköğretim Okulu	2722234309
145	MERKEZ	437829	Kaplanlı İlköğretim Okulu	2722251214
146	MERKEZ	437878	İsmail İlköğretim Okulu	2722564288
147	MERKEZ	437937	Bozdoğan Halimoru İlköğretim Okulu	2722494564
148	MERKEZ	437986	Demirçevre İlköğretim Okulu	2722525049
149	MERKEZ	438034	Değirmenayvalı İlköğretim Okulu	2722457399
150	MERKEZ	438095	Çıkrık İlköğretim Okulu	2722576001
151	MERKEZ	438201	Küçük Kalecik İlköğretim Okulu	2722432171
152	MERKEZ	438250	Küçük Çobanlı İlköğretim Okulu	2722564035
153	MERKEZ	438298	Işıklar Kocatepe İlköğretim Okulu	2722483454
154	MERKEZ	438308	Erenler İlköğretim Okulu	2722281094
155	MERKEZ	438321	Köprülü İlköğretim Okulu	2722515112
156	MERKEZ	438333	Kadınana İlköğretim Okulu	2722139764
157	MERKEZ	438370	Kozluca İlköğretim Okulu	2722576318
158	MERKEZ	438382	Kocatepe İlköğretim Okulu	2722168222
159	MERKEZ	438428	Kışlacık İlköğretim Okulu	2722169630
160	MERKEZ	438441	Kazım Özer İlköğretim Okulu	2722164777
161	MERKEZ	438489	Karaaslan İlköğretim Okulu	2722494031
162	MERKEZ	438490	Hüseyin Sümer İlköğretim Okulu	2722136654
163	MERKEZ	438536	Sülün İlköğretim Okulu	2722241009
164	MERKEZ	438644	Saraydüzü Şeh.Er Oğuz Akdağ İlköğretim Okulu	2722564230
165	MERKEZ	438703	Sadıkbey İlköğretim Okulu	2722525015
166	MERKEZ	438727	Sülümenli Yavuz Selim İlköğretim Okulu	2722555043
167	MERKEZ	438776	Sülümenli İlköğretim Okulu	2722555048
168	MERKEZ	438823	Nuribey İsmet Atilla İlköğretim Okulu	2722494007
169	MERKEZ	438847	Işıklar Dumlupınar İlköğretim Okulu	2722483001
170	MERKEZ	438872	Sarı İlköğretim Okulu	2722457332
171	MERKEZ	438896	Değirmendere İlköğretim Okulu	5427728007
172	MERKEZ	438955	Alcalı İlköğretim Okulu	2722251212
173	MERKEZ	438980	B.Kalecik Bahçederesi İlköğretim Okulu	2723118336
174	MERKEZ	439039	Bostanlı Birleştirilmiş sınıfı İlköğretim Okulu	2722261125
175	MERKEZ	439088	Beyyazı İlköğretim Okulu	2722423033
176	MERKEZ	439159	Belkaracaören İlköğretim Okulu	2722591070
177	MERKEZ	439206	Ataköy İlköğretim Okulu	2722162167
178	MERKEZ	439267	Nurettin Karaman İlköğretim Okulu	2722133183
179	MERKEZ	439314	Namık Kemal İlköğretim Okulu	2722151556
180	MERKEZ	439375	Öğretmen Saniye Sayıoğlu İlköğretim Okulu	2722130987
181	MERKEZ	439422	Oruçoğlu İlköğretim Okulu	2722135398
182	MERKEZ	439483	Kasımpaşa İlköğretim Okulu	2722130739
183	MERKEZ	442136	Hacı Ahmet Özsoy İlköğretim Okulu	2722162260
184	MERKEZ	442197	Yunus Emre İlköğretim Okulu	2722234200
185	MERKEZ	442352	Fethibey İlköğretim Okulu	2722442330
186	MERKEZ	442423	Çayırbağ İlköğretim Okulu	2722442130
187	MERKEZ	442472	Büyükkalecik İlköğretim Okulu	2722432007
188	MERKEZ	442531	Gebeceler İlköğretim Okulu	2722472033
189	MERKEZ	757719	Beyazıt İlköğretim Okulu	2722185064
190	MERKEZ	757876	Methiye Dumlu İlköğretim Okulu	2722293824

191	MERKEZ	784272	Maraşal Fevzi Çakmak İlköğretim Okulu	2722172118
192	MERKEZ	784284	Ali Çetinkaya İlköğretim Okulu	2722293333
193	MERKEZ	794633	Susuz Atatürk İlköğretim Okulu	2722546078
194	MERKEZ	794657	Hoca Ahmet Yesevi İlköğretim Okulu	2722131971
195	MERKEZ	874294	Ticaret Borsası İlköğretim Okulu	2722136474
196	MERKEZ	876854	Mehmet Akif Ersoy İlköğretim Okulu	2722137486
197	MERKEZ	965174	Mehmet Yağcıoğlu İlköğretim Okulu	2722293255
198	MERKEZ	965505	BÜYÜKKALECİK KOCATEPE İLKÖĞRETİM OKULU	2722432180
199	MERKEZ	966212	125. Yıl İlköğretim Okulu	2722176867
200	MERKEZ	966580	BAYRAKTEPE İLKÖĞRETİM OKULU	2722173459
201	MERKEZ	967758	MERKEZ TOKİ İLKÖĞRETİM OKULU	2722187059
202	MERKEZ	965607	Ayşegül Arsoy Yatılı İlköğretim Bölge Okulu	2722173676
203	MERKEZ	965608	75.Yıl Yatılı İlköğretim Bölge Okulu	2722185236
204	SANDIKLI	335795	Baş ağaç İlköğretim Okulu	2725222089
205	SANDIKLI	379003	Karadirek İlköğretim Okulu	2725222018
206	SANDIKLI	379052	Yavaşlar Şehit Teğmen Uğur Acar İlköğr.Ok.	2725346152
207	SANDIKLI	438585	Baştepe İlköğretim Okulu	2725198041
208	SANDIKLI	438967	Karacaören İlköğretim Okulu	2725120596
209	SANDIKLI	439338	Akharım Atatürk İlköğretim Okulu	2725172121
210	SİNANPAŞA	242051	Taşoluk Fatih İlköğretim Okulu	2723193011
211	SİNANPAŞA	256948	Düzağaç İlköğretim Okulu	2723143005
212	SİNANPAŞA	257200	Nuh İlköğretim Okulu	2723176031
213	SİNANPAŞA	285691	Kılıçarslan İlköğretim Okulu	2723246206
214	SİNANPAŞA	288467	Akören İlköğretim Okulu	2723132005
215	SİNANPAŞA	309771	Ahmetpaşa İlköğretim Okulu	2723236005
216	SİNANPAŞA	318577	Tokuşlar İlköğretim Okulu	2723212022
217	SİNANPAŞA	439471	Güney İlköğretim Okulu	2723155028
218	SİNANPAŞA	439529	Savran Kazım Özer İlköğretim Okulu	2723184006
219	SİNANPAŞA	439530	Çobanözü İlköğretim Okulu	2723212282
220	SİNANPAŞA	439698	Küçükhüyük İlköğretim Okulu	2723164032
221	SİNANPAŞA	439721	Atatürk İlköğretim Okulu	2723117007
222	SİNANPAŞA	439770	Kılıçaslan Muzaffer Yılmaz İlköğretim Ok.	2723246216
223	SİNANPAŞA	439804	Kırka İlköğretim Okulu	2723281005
224	SİNANPAŞA	439816	Taşoluk İlköğretim Okulu	2723193012
225	SİNANPAŞA	439828	Ahmetpaşa Atatürk İlköğretim Okulu	2723236363
226	SİNANPAŞA	439865	Kınık İlköğretim Okulu	2723212059
227	SİNANPAŞA	439889	Eyice İlköğretim Okulu	2723251035
228	SİNANPAŞA	439912	Kayadibi İlköğretim Okulu	2723222445
229	SİNANPAŞA	439973	Karacaören İlköğretim Okulu	2723155419
230	SİNANPAŞA	439985	Balmahmut İlköğretim Okulu	2723164463
231	SİNANPAŞA	758103	Boyalı Şöhret Hanım İlköğretim Okulu	2723132406
232	SİNANPAŞA	772054	Yörükmezarı İlköğretim Okulu	2723271040
233	SİNANPAŞA	772113	Düzağaç İstiklal İlköğretim Okulu	2723143355
234	SİNANPAŞA	814500	27 Ağustos Sinanpaşa İlköğretim Okulu	2723117059
235	SİNANPAŞA	861860	Tınaztepe A.Mesut Yılmaz İlköğretim Okulu	2723222040
236	SİNANPAŞA	862326	Garipçe İlköğretim Okulu	2723132545
237	SULTANDAĞI	380975	Yeşilçiftlik İlköğretim Okulu	2726561611
238	SULTANDAĞI	439566	Selçuk İlköğretim Okulu	2726561150
239	ŞUHUT	319666	Cumhuriyet İlköğretim Okulu	2727181405
240	ŞUHUT	351576	Efe İlköğretim Okulu	2727684543
241	ŞUHUT	377173	Karadilli İlköğretim Okulu	2727487036
242	ŞUHUT	413801	Zafer Yolu İlköğretim Okulu	2727181407

243	ŞUHUT	414017	Ağzıkara İlköğretim Okulu	2727311001
244	ŞUHUT	414390	Fatih İlköğretim Okulu	2727181406
245	ŞUHUT	414448	Yarışlı İlköğretim Okulu	2727321001
246	ŞUHUT	415491	Çakırözü İlköğretim Okulu	2727291180
247	ŞUHUT	415549	Başören Şehit Yusuf Erol İlköğretim Okulu	2727331311
248	ŞUHUT	415657	Aydın İlköğretim Okulu	2727331322
249	ŞUHUT	416041	Mahmut İlköğretim Okulu	2727411025
250	ŞUHUT	416148	Kurtuluş İhsan Küçükarslan İlköğretim O	2727181269
251	ŞUHUT	950110	Gazi Paşa İlköğretim Okulu	2727182773
252	ŞUHUT	965611	Atatürk Yatılı İlköğretim Bölge Okulu	2727181647

ÖZGEÇMİŞ

Adı, Soyadı	: Selviye İMAMOĞLU	
Doğum yeri ve yılı	: Kırcalı, 1982	
Adres	: Bağlarbaşı Mah. Bitki S. No:3 Osmangazi, Bursa	
e-mail	: selviyeim@gmail.com	
Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi	: İngilizce (Advanced)	
Mesleği	: Sınıf Öğretmeni	
Öğrenim Gördüğü Kurumlar	:Başlangıç ve Bitiş Yılı	Kurum Adı
Lise	:1997-2001	Bursa Erkek Lisesi
Lisans	: 2001-2006	Ege Üniversitesi
Yüksek Lisans	:2006-2009	Uludağ Üniversitesi

Çalıştığı Kurumlar :MEB Afyonkarahisar Ayazın İlköğretim Okulu (2007-)

Aldığı Ödüller :

- 2005-2006 Ege Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği A.B.D.Bölüm Birinciliği
- Teşekkür Belgesi – İhsaniye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü 12.06.2009

Katıldığı Kurs ve Seminerler :

- Urban Education (Erasmus Socrates Programme,The Hague University,Holland ,2005)
- Proje Tabanlı Eğitim Semineri (İzmir Işıkkent Eğitim Kampüsü,2006)
- Çatışma ve Stres Yönetimi Semineri, 2009
- Yapılandırmacı Yaklaşım Semineri, 2009

Tarih,İmza
Selviye İMAMOĞLU