

6 Şubat Depremini Yaşayan Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Analizi

Ersan KIVANÇ¹

Tuncay CANYURT²

Emin ERYAZGAN³

Ahmet FIRAT⁴

DOI: 10.5281/zenodo.10070249

Öz

6 Şubat depremini yaşayan öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzlarının analizinin yapılması amacıyla yapılan araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Malatya ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda 2023 yılının Nisan ayında görev yapmakta olan 200 öğretmenlerdir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 24.0 istatistiksel veri analiz programı kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Araştırmada Öğretmenlerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım boyun eğici yaklaşım arasında, cinsiyetleri ile stresle başa çıkma alt boyutları arasında, medeni durumları ile kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım arasında, depremde yakınını kaybetme durumu ile depremde yakınları kaybetme durumları ile çaresiz yaklaşım ve sosyal destek puanları arasında, ailelerinin yaşadıkları yer ile stresle başa çıkma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bu verilere göre araştırmada yaş, cinsiyet, medeni durum, depremde yakınını kaybetme, ailenin yaşadığı yer değişkenlerinin öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzlarına etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Stres, Stresle Başa Çıkma, 6 Şubat Depremi

¹ Mehmet Mihri Akıncı Ortaokulu, Elazığ, ersankivanc23@gmail.com.

² Akmercan Ortaokulu, Akçadağ/Malatya, canyurt_mat44@hotmail.com.

³ Ahmet El Cezeri Ortaokulu, Cizre, emin441453@gmail.com.

⁴ Şahnahan Şehit Recai Vardal İlkokulu, Yeşilyurt/Malatya, 72ahmedim@gmail.com.

Analysis of the Coping Styles of Teachers Who Experienced the February 6 Earthquake

Abstract

The survey model, one of the quantitative research methods, was used in the research conducted to analyze the stress coping styles of teachers who experienced the February 6 earthquake. The sample of the research is 200 teachers working in schools affiliated with the Ministry of National Education in Malatya province in April 2023. The Stress Coping Styles Scale (SST) was used as a data collection tool in the study. SPSS 24.0 statistical data analysis program was used to analyze the research data. In the analyses, the significance level was taken as $p < 0.05$. In the research, teachers' ages were found to be between optimistic and submissive coping styles, between their gender and the sub-dimensions of coping with stress, between their marital status and self-confident approach, helpless approach, submissive approach, between losing a relative in an earthquake and helpless. There is a statistically significant difference between the approach and social support scores, where their families live, and the sub-dimensions of coping with stress. According to these data, it was concluded in the study that variables such as age, gender, marital status, losing a relative in the earthquake, and where the family lives were effective on teachers' styles of coping with stress.

Keywords: Teacher, Stress, Coping with Stress, February 6 Earthquake

Giriş

Günlük yaşamın önemli ve aynı zamanda kaçınması oldukça güç olan kavramlarından birisi olan stres ilk olarak laboratuvar ortamında Selye (1976) tarafından incelenmiştir. Selye'e göre stres, uyum sağlayan doğal bir süreç olarak ifade edilmekte ve stressiz bir yaşamın pek makul olmamakta ve yaşam belirli bir miktarda stres gerektirmektedir. Çok fazla olmayan stres motivasyonu ve buna bağlı olarak da performansı artırmaktadır. Stresin uygun şekilde dozlanmaması durumunda bazı sorunların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Stresi açıklayan en önemli biyolojik teori olan Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromuna göre; tüm organizmalar homeostaz olarak bilinen iç dengelerini korumaya çalışmakta; vücudun dış strese verdiği tepkilerin alarm, direnç ve bitkinlik dönemlerini içerdiği varsayılmaktadır (Akman, 2004).

Belirli bir düzeyde stres bireye zarar vermezken, ancak stres düzeylerindeki kademeli bir artış bireye farklı boyutlarda zarar verebilmektedir. Birey yaşadığı stresli durumlar ile başa çıkma eğilimi içerisinde olmaktadır. Lazarus ve Folkman (1984) kişinin kendini dış etkenlerden ve içsel baskılardan korumak ve üstesinden gelmek için bazı davranışsal ve zihinsel çabalar gösterdiğini, bunlara başa çıkma denildiğini belirtmişlerdir. Başa çıkma yöntemleri, ruh sağlığını ve esenliğini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Baş etmeye yönelik kuramsal yaklaşımlar arasında psikanalitik ve bilişsel etkileşim süreci yaklaşımlarının öne çıkmaktadır. Psikanalitik yöntemlere göre inkar, yansıtma, akıl yürütme, ketleme, yer değiştirme, yüceltme, özgecilik, öngörü ve mizah gibi savunma mekanizmaları, psikolojik dengeyi sağlamak için benlik ve çevre arasındaki uyumu sürdürmek için kullanılmaktadır (Doğru, 2018).

Lazarus'a (1993) göre bilişsel etkileşimli süreç yaklaşımına göre, bireyi stresin olumsuz sonuçlarından korumak için; stresin neden olduğu sorunları değiştirmek ve duyguları düzenlemek için bireyle çevresi arasında sürekli değişebilen bir etkileşim mevcuttur. Lazarus ve Folkman (1984), stresle başa çıkma stilleri “duygu odaklı” ve “problem odaklı” olarak adlandırılan iki türe ayırmaktadır. Problemi çözmeye yönelik stratejileri daha kontrol edilebilir stresörler için kullanılırken, duygusal stratejileri kontrol edilemeyen stresli durumlar için kullanılmaktadır. Çoğunlukla stresli çalışan meslek guruplarından biri öğretmenliktir.

Öğretmenlerin yaşadığı stres; iş performansından kaynaklanan öfke, kaygı, sinirlilik, hayal kırıklığı ya da depresyon gibi istenmeyen duygular ile ortaya çıkmaktadır. Öğretmenlik mesleğinde stres yaygın olmasının sebebi, öğretmenlerin, eğitim kurumunun amaç ve hedeflerine ulaşmasını sağlama yanında öğrencilerin mevcut başarı düzeylerini de dikkate alarak eğitim öğretim faaliyetlerini en önde yürüten bireyler olmalarından kaynaklanmaktadır (Kyriacou ve Sutcliffe, 1978). Öğretmenlerin karşı karşıya kaldıkları stresli duruma bağlı olarak görülen depresyon ve tükenmişlik onların mesleki motivasyonlarını ve mesleklerine yönelik tutumlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ruh hali ve sağlık, tükenmişlik nedeniyle etkilenmekte, sinirlilik artmakta ve ruh sağlığında olası bozulmalar yaşanmaktadır. Öğretmenlerin yaşadıkları bu olumsuzluklar onların mesleklerinden uzaklaşmaları sonucunu doğurabilmektedir (Brouwers ve Tomic, 2000). Öğretmenler için stres ve stres oluşturan faktörler ile mücadele etme stresin olumsuzluklarını ortadan kaldıracı yönde etkili olmaktadır. Bu sebeple öğretmenlerin yaşadıkları stres ile mücadele etme tarzlarının sıklıkla ele alınarak, gerekli önlemlerin hayata geçirilmesine gereklilik bulunmaktadır. Bu araştırmada da 6 Şubat depremi gibi öğretmenlerin mesleki streslerinin yanında yaşadıkları travmatik olay sonrasında stresle başa çıkma tarzlarının araştırılması amaçlanmıştır.

Stres Kavramı

İnsanlar bazen hayatlarında karşılaştıkları durumların zorlayıcı etkileri ile karşı karşıya kalmaları mümkündür. Bu durumlarda bireyler zorlayıcı faktörün olumsuz etkisini en aza indirmeye çalışsalar da, yaşadıkları zorlayıcı etkinin yoğunluğundan dolayı yaşadıkları stresli durumun üstesinden gemlemeyebilmektedirler. Yukarıdaki aşılma durumu “stres” olarak tanımlanabilir (Meichenbaum, 1993).

Bireyler, yaşamlarındaki çeşitli değişikliklere farklı tepkiler sergileyerek yeni durumlara karşı direnç geliştirmektedirler. İnsanların değişmeden bir denge halinde yaşadığı varsayılırsa, bu dengedeki olumsuz veya olumlu olan değişiklikler bedeni uyaracak ve tepki üretecektir. Bu tepkiler stres olarak adlandırılır (Altıntaş, 2014). Stres kavramı kişinin ruh ve beden sağlığını etkileyebildiği gibi verimlilik düzeylerinin de belirleyicisi olabilmektedir. Bu nedenle stresin nedenlerini, ön uyarıcıları anlamak, strese sebep olabilecek yaşanmışlıkları belirlemek ve stresle karşı karşıya kalındığında bu durumu olumlu bir şekilde atlatabilmek ve bu durumda üzerine düşünebilmek çok önemlidir (Işıkkhan, 2017).

Değişen koşulların etkisi stresi oluşturmaktadır. Bu koşullar kendiliğinden gelişen bir süreç olmadığı için kontrol edilmesi zordur. Aynı durumda, bazı insanlar stres yaşarken bazıları yaşamamaktadır. Koşullar aynı olsa da algılanan stresin varlığı ya da düzeyindeki farklılıkların ardındaki temel faktörün kişilik özellikleri olduğu söylenebilir. İnsanların üzücü olayları nasıl algıladıklarını etkileyen üç faktör vardır: Bunlar; insanların motivasyonları ve

ihtiyaçları değerlendirme seviyeleri, benzer veya benzer durumların daha önce yaşanıp yaşanmadığı, kişinin eğitimi, tanık oldukları bireysel kaynaklar, stresli durumlarla karşılaşan kişilerin inançları ve algı sistemleridir (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Stres olgusu genel anlamda bakıldığında olumsuz bir durum şeklinde öne çıkmakla birlikte aslında her durumda olumsuzluk söz konusu değildir. Kaygı, korku, sinirlilik, yıkıcılık vb. terimler, stresin etkilerine verilen tepkilerdir. Yapıcı iyi stres denen bir tür olmasına rağmen, stres genellikle yıkıcı olarak kabul edilmektedir ve stresin yıkıcı gücü, baskının boyutuna bağlıdır (Tutar, 2021).

Stres kontrol altında tutulduğu ve paniğe yol açmadığı sürece olumlu olarak değerlendirilebilir. Stresörlerin insanlarda neden olduğu en büyük kaygı, konfor alanlarından çıkmak istemeleridir. Konfor alanı; bireyin kendisini güvende gördüğü, ekstra bir çaba sarf etmeden sistematik bir şekilde hayatına devam edebildiği alandır. Konfor alanınızdan çıkmak kaygıya neden olabilirken, insan gelişimi ve ilerlemesindeki en büyük adımlardan biridir. Konfor alanından çıkan kişiler, öğrenme alanı kavramının tanımladığı değişim alanına doğru hareket etmektedirler. Bu değişim alanında öğrenme süreci sistematik olarak ilerletilirse, öğrenme özgüvenden ödün vermeden gerçekleşecektir. Panik anı kişinin karşılaştığı stresörlerle yeterince etkili bir şekilde baş edemediği ve sağlıklı bir düşünce ağına sahip olmadığı anlamına gelir. Amaç panik bölgesinden çıkıp öğrenme bölgesine geçmek, stresle en sağlıklı şekilde baş edebilmektir (Şeneldir, 2022).

Stres; düşük, normal ve aşırı olarak üç boyutta ele alınmaktadır. Düşük ve aşırı stres organizma için çok zararlı sonuçlar doğurabilir. Normal stres düzeyindeki bireyler, karşılaştıkları olaylara karşı durarak karşılaştığı sorunlar ile mücadele etmesi için gerekli motivasyonu gösterirler ve stresli durumların üstesinden başarıyla gelirler. Düşük stres düzeyine sahip kişiler, genellikle durumla başa çıkacak enerjiyi bulamadıkları için bunun farkına varmazlar. Stresli kişiler ise durumu göremedikleri ve stresle baş edemedikleri için olaylara uyum sağlayamazlar. Yapıcı olarak iyi huylu stresli durumlarda, normal stres düzeylerinin kişinin durumla başa çıkmak için içsel motivasyonunu bulması ve olumlu bir sonuca ulaşmanın arkasındaki itici güç olması daha olasıdır. Aşırı stresli durumlarda kötü stres ortaya çıkabilir. Stresli ise, birey olaydan fiziksel ve zihinsel olarak etkilenebilir (Tutar, 2021).

Stres duygusu bireyin psikolojik yapısından olduğu gibi fiziki durumundan da kaynaklı olabilmektedir. Stresli olayı birbiri ardına yaşama kronik strestir. Kronik stres, stres devam ettiğinde ve başa çıkma başarısız olduğunda ortaya çıkar. Akut stres ise stresli bir olayla karşılaştıktan sonra belli bir süre içinde baş edilebilen ve kalıcı olmayan strestir (Canpolat, 2006).

Stres Türleri

Stres türleri literatürde aşağıdaki gibi sınıflandırılmaktadır (Holmes ve Rate, 1967):

- **Akut Stres:** Akut stres, ani, kısa süreli stresi ifade eder. Bu stres türü günlük hayatta sık görülür ve derecesi çok önemlidir. Basınç yataydır. Geçici, kısa süreli veya yüksek-düşük doz stres, akut stresi ifade eder. Genellikle kısa ömürlü ve yönetilebilir olduğu bilinmektedir.

Bireylere enerji sağlamak onları uyanık tutmaktadır. Örneğin trafikte bir sürücü aniden önüne bir yaya çıkınca sinirlenirken, daha dikkatli olmaya başlar.

- *Episodik Akut Stres*: Akut stresin sıklığı arttıkça ortaya çıkan stres türüdür. Paroksizmal kavramı, epileptik nöbetler şeklinde aralıklı ve aralıklı olarak ortaya çıkmasıdır. Akut stres, dış etkenlerle beklenmedik bir şekilde ortaya çıksa da, ani akut stres, bireyde sıklıkla ortaya çıkan akut stresin bir belirtisi olarak bilinir. Bu durumdaki insanlar genellikle sinirli ve içine kapanık olarak görülür.

- *Kronik Stres*: Büyük sorunlarla yaşamaya zorlanmak gibi durumlar kronik strese yol açabiliyor. Stresin olumsuz etkileri, stresin yoğunluğu, büyüklüğü ve miktarı ile vurgulanabilir.

- *Olumlu-Olumsuz Stres*: Olumlu sonuçlar doğuran stres türü pozitif strestir. Bu baskı, bireyin kaygılanmak yerine yeteneklerini keşfetmesini sağlar ve bireyin yaşamına neşe katar. Olumsuz sonuçlar üreten stres türü, olumsuz strestir. Kendine güvenin azalmasına, yetersizlik duygularına, umutsuzluğa, hayal kırıklığına ve çaresizliğe yol açabilmektedir.

Stresin Belirtileri

Stres birçok kaynaktan dolayı ortaya çıkabilmektedir. Stresin nedenleri çevresel faktörlere bağlı olabileceği gibi, bireyden de kaynaklanabilir. Bu durumda bireyin stres kaynağı, bireyin psikolojik ve fiziksel özelliklerine bağlı olabilmektedir. Stresin oluşması, strese neden olan faktörlere bağlı olabileceği gibi, bireyin farkındalığına da bağlıdır. Kişisel kaynaklı stres; ruhsal, duygusal, zihinsel ve fiziksel olacak şekilde dört tür semptomla kendini göstermektedir. Duygusal belirtiler arasında endişe, depresyon veya hızlı ağlama, ruh halinde hızlı ve sürekli değişiklikler, sinirlilik, sinirlilik, azalmış özgüven, aşırı duyarlılık veya kolayca alınganlık, öfke patlamaları, saldırgan ya da düşmanca davranış, duygusal tükenme, konuşma güçlüğü, kolayca sinirli duygusal veya artan sigara ve alkol tüketimi gibi psikolojik davranış biçimleri en yoğun görülebilen semptomlardır (Sızan, 2006).

Davranışsal stres belirtileri göz önüne alındığında, kişinin günlük yaşamdaki davranış ve tutumlarında değişiklikler gözlemlenebilir. Yemek yeme, uyuma, konuşma, mantık ve günlük yaşam olumsuz etkilenebilir, alkol, sigara, uyuşturucu madde kullanımına eğilim olabilir. Davranışsal stres belirtileri stresin etkisiyle bozulurken, strese tepki olarak geliştirilen tutumlar (madde kullanımı gibi) kaçınma ve rahatlama amaçlıdır (Çakar, 2016).

Davranışsal stres belirtileri, kişinin stres altında olduğunu gösterebilen gözlemlenebilir belirtilerdir. Örneğin, agresif tutum, hızlı ve tutarsız konuşma, hızlı ve ani öfke patlamaları, üzüntü vb. Kişi, öncelikle çevresiyle ilişkilerinde bu tür davranışları sergilerken, iş veya yöneticiler konusunda çoğu zaman suskun ve içine kapanıktır. Ancak bu durum uzun vadede devam ettiğinde verimsizliğe, yabancılaşmaya, ciroya ve daha fazlasına yol açabilmektedir. Genel olarak kişinin hem kişisel hem de örgütsel ortamlarda stres altında olduğu gözlemlenebilir. Stres söz konusu olduğunda, bununla bireysel ve örgütsel düzeyde mücadele etmek ve uzman desteği almak mümkündür (Sızan, 2006).

Psikolojik Belirtiler

Özel ve Karabulut'a (2018) göre insanların stresi algılamaları çoğunlukla olumsuz bir şekilde olmaktadır. Stres bireylerin yalnızca davranışlarını etkilemekle kalmamakta, aynı zamanda bireyin fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar yaşamasına da sebebiyet vermektedir. Stresin duygusal davranışlar üzerinde de doğrudan etkisi vardır. Psikolojik belirtiler olarak; konsantrasyon bozukluğu, panik, korku ve kaygı, kendini yalnız hissetme, depresif ve ağlamaya yatkınlık, sıkılmış, öfkeli ve düşmanca hissetme, kararsızlık, eleştiriye tahammül edememe, düşük üretkenlik ve çok fazla hata yapma, muhakeme yeteneğinin zayıf olması, ani huysuzluklar, aşırı hayallere dalma, artan saldırganlık, erteleme veya bir göreve odaklanma sıklıkla gözlemlenmektedir.

Psikolojik stres belirtileri genellikle tepkiseldir. Zihinsel stres, bir bireyde belirli bir miktarda strese neden olan ve bir şekilde rahatlayan durumları ifade etmektedir. Bunun yanında yeni, alışılmadık veya çözümü önceden bilinmeyen durumlarla uğraşmayı da kapsamaktadır. Böylesi durumların yaşanması uzun dönemde belirgin bir şekilde hissedilirken bu durumlarda, kısıtlamalar uzun vadede hissedilirken, kısa vadede sert eylemler bağlamında da hissedilir. Karşılaşılan durumun stres olup olmadığına önce zihin karar vermektedir. Buna göre kişi, karar verme sürecinden sonra olayları yorumlar, sınıflandırır ve aslında stresi, kişilik özelliklerine ve çalışma koşullarındaki çevresine göre kendini tanımlayarak benimsemektedir (Akgündüz, 2006).

Fiziksel Belirtiler

İster uzun ister kısa olsun, bireyin strese karşı ilk tepkisi fiziksel bir tepkidir. Vücut durumuyla baş edemediğinde gözbebekleri genişlemeye başlar, tansiyon yükselir, terleme olur ve tükürük üretimi artar. Fiziksel belirtiler arasında stres vücutta farklı aşamalarda farklı şekillerde kendini gösterir. Stresin fiziksel belirtileri uyanıklık dönemlerinde başlar ve devam eder. Fiziksel belirtiler alarm düzeyine ulaştığında, belirtiler içerisinde tansiyon sorunları, nefes almada güçlük, midede yanma ve kramplar, kronik migren ve kalıcı yorgunluk yer alır (Özyıldız ve Büyükkaya, 2022).

Stresin insanlar üzerindeki olumsuz etkileri “genel uyum sendromu” olarak tanımlanmaktadır. Genel uyum sendromu, kişinin hayatının normal süreçlerine ve iş hayatındaki görev ve sorumluluklarına uyum sağlayamamasıdır. Genel uyum sendromunun ilk aşaması, üç aşamalı bir süreci olan alarm dönemidir. Birey stres kaynaklı duygudurumlar yaşadığında, meydana gelen durumdan kaçınma davranışları yoluyla stres etkeninin etkilerinden kaçınmaya veya etkilerini azaltmaya çalışacaktır. Alarm döneminde sinir sistemi tepki verir. Stres etkeni etkisinin devamında ikinci bir aşama olan “direnc aşaması” ortaya çıkar. Bu süre zarfında birey stresli durum ile karşılaştığında ve stres devam ettiğinde savunmalar gelişir. Direnc aşamasında, insanlar tutumlarına veya davranışlarına yönelirler, ancak süreç fiziksel ve psikolojik olarak yıpratıcıdır. Çünkü kişi stresle aslında kendi başına mücadele etmeye başlamıştır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Üçüncü aşama “tükenme dönemi” olarak tanımlanır. Bu dönem önceki ikisini takip eder ve kişi strese direnme sürecinde başarısız olduğunda gözlenir. Stresörlerle baş edemeyen kişiler tükenmeye veya strese yol açan olumsuz durumlar yaşamaya başlarlar. Bu süreç travma, anksiyete, depresyon, madde kullanımı ve hatta intihar eğilimlerine yol açabilir (Öztürk ve Türk, 2020).

Stresin Kaynakları

Stres kaynakları iki kategoriye ayrılır: kişisel ve örgütsel. Kişisel kaynaklar daha çok kişilik özellikleriyle ilgiliyken, örgütsel kaynaklar işin kendisi ve çalışma koşullarıyla ilgilidir (Sahranç, 2008).

Bireysel Kaynaklar

Kişisel stresörler, genel yaş, cinsiyet ve kişilik özellikleri gibi faktörlere ayrılır (Tavlı 2016).

Yaş: Bireyler, yaşamları boyunca çevrelerinde meydana gelen olaylardan etkilenirler. Yaşına ve olgunluğuna bağlı olarak stresle mücadelesi değişkenlik gösterebilmektedir (Tavlı 2016).

Cinsiyet: İş hayatındaki cinsiyete dayalı ayrımlar, özellikle kadınlar için iş stresine katkıda bulunan faktörlerin artmasına neden oluyor. Bu algılanan cam tavan, erkeklerin bilinçli ya da bilinçsiz olarak geliştirdikleri bir tutumdur. Bunlar arasında cinsiyet körlüğü, korumacı gözetleme içgüdü, iyi huylu ayrımcılık, kadına karşı önyargı, kadınlarla iletişim kurma güçlüğü ve gücü elinde tutma isteği sayılabilir. Örneğin, özellikle ataerkil ve muhafazakar toplumlarda, bir kadının kocasının veya iş arkadaşının erkek gelişiminin "korumacılık" yoluyla dayattığı bu engeller, çoğu zaman erkekleri koruma içgüdü göstermeye yöneltmekte ve kadınların kariyerlerini sekteye uğratmaktadır (Sarı, 2009). Kadınlar sosyal yaşamda yer bulabilmek, aileye ekonomik olarak katkıda bulunmak ve değer yaratmak için iş hayatına atılmaktadır. Kariyerinin başında ailevi sorumluluklarını yerine getirmeye ve işinin gereklerini yerine getirmeye devam edebileceğine inanıyordu. Kadınların iş hayatında aktif rol almaları sosyal rollere dayalı sorumlulukların ağırlaşması strese yol açabilmektedir (Kocacık ve Gökkaya, 2005).

Kişilik: Kişilik, stresin oluşmasında önemli faktörlerden biridir. İnsanın çevresinde olup bitenleri nasıl algıladığı, çevresinde gelişen durumlara tepkisinin nasıl olduğu ve yaşananlara ne kadar uyum sağladığı kişiliğiyle ilgilidir. Bireyin kişisel özellikleri stresli durumlara karşılaştığında önemli hale gelmektedir. Birey kendisinde bulunan özellikler ile stresli durumlara karşı koyabilmekte, bireysel özellikleri mahiyetinde bu durumlar ile mücadele edebilmektedir. Bireyler arası iletişim tek taraflı olmadığı için bireyler arasında yaşananlar da stres kaynağı olarak öne çıkarken, bireyleri bu stres kaynakları ile mücadele ederlerken kendi bireysel özellikleri ile mücadelelerini sürdürmektedirler (Boztürk, 2020). Kişilik ve stres ilişkisini açıklamak için A tipi ve B tipi kişilik tipolojileri temel alınarak bir değerlendirme yapılmıştır. A Tipi kişiliğe sahip kişilerin daha dürtüsel ve tepkisel göründükleri, bu nedenle stres faktörlerine karşı daha agresif tepki vermekteler. B Tipi kişiliğe sahip kişiler daha yumuşak ve daha rahattır ve stresle nispeten daha kolay başa çıkabilir (Yücel, 2010).

Çevresel Kaynaklar

Çalışanlar, zamanlarının çoğunu, işin amaçlarını ve taleplerini gerçekleştirmek için enerji harcadıkları işte geçirirler. Çalışanlar kendilerine verilen sorumlulukları yerine getirebilmek için iş, yöneticiler, iş arkadaşları veya ailevi konularla ilgili bir takım konularda stres yaşayabilirler. Bu soru, örgütsel stres kavramına ışık tutar ve bilim adamları ve

araştırmacılar tarafından konuyla ilgili yeni düşünce ve fikirlerin araştırılmasını, araştırılmasını ve üretilmesini sağlamaktadır (Yücel, 2010).

İş ve örgütsel yapılar değiştikçe, örgütsel stresin kaynaklarını oluşturan faktörler de değişmektedir. Ancak iş dünyasının genel yapısına baktığımızda örgütsel stres yaratan faktörler birçok yönden benzerdir. Öte yandan, bu örgütsel stresörler, çalışanlar üzerinde neredeyse ortak bir etkiye sahiptir (Özkalp ve Kirel, 2018). Bir örgütün başarısı ya da başarısızlığı şüphesiz çalışanlarının performansına bağlı olduğunu belirten Özkalp ve Kirel (2018), çalışanların başarılı performansı, organizasyonun başarısına yol açacağını vurgulamıştır. Bu amaçla örgüt, çalışanların stres faktörlerini doğru bir şekilde değerlendirmeye çalışmalı, stres oluşturan unsurları tamamen ortadan kaldırmak ya da bu budum gerçekleştirilemiyorsa stres oluşturan unsurları en aza indirmek amaçlanmaktadır. Örgütlerde yöneticiler etkili stres yönetimi programları uygularsa, stresin olumsuz etkilerine karşı koyabilir ve stresin olumlu etkilerinden faydalanabilir, böylece örgütsel başarıyı artırabilirler. Yöneticiler, optimum stres seviyelerine ulaşmak için çabalayarak, çalışanları olumsuz duygulardan koruyabilir ve performanslarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir, böylece örgütsel performansı geliştirebilir. Bu dönemde yöneticilerin üstlendikleri yükümlülükler, yetki ve sorumlulukları ile orantılıdır

Aşırı iş yükü, çalışan stresinin en önemli kaynaklarından biridir. Sürekli, çok yüksek tempolu ve insan gücünü aşan yorucu bir iş düzeni zaman içerisinde başa çıkılmaz bir hal alabilmektedir. Bu durumda çalışanlar yavaş yavaş işten ve çalışma sürecinden uzaklaşmaya, yabancılaşmaya ve motivasyonlarını kaybetmeye başlarlar. Az çalışmanın da çok çalışmanın da benzer sonuçlara yol açabileceği iddia edilmektedir. Bu durum, çalışanın iş yükünün kapasitesinin çok altında veya altında olması durumunda stres etkisine neden olabilir. Çünkü işi az olan kişi, yaptığı işin değersiz olduğunu hissedebilir (Paşa ve Kaymaz, 2011).

Stres ve Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stres farkında olmasalar da tüm bireylerin fiziksel, bilişsel ve sosyal ortaya çıkan duydudurumları ifade etmektedir. Stres, bireyin günlük rutinini bozan ve kişinin yaşam kalitesini etkileyen uyanlar nedeniyle oluşur. Stres, düşünceler, çevresel faktörler, sosyal faktörler ve fizyolojik faktörler gibi dış faktörlerden veya kişisel algılar ve yaşam beklentileri gibi içsel faktörlerden kaynaklanabilir. Bireyin kendisiyle ilgili içsel kaynaklarının neden olduğu stres “psikolojik stres” olarak yorumlanır. Birey yaşamı boyunca çevresinden nasıl davranması ve tepki vermesi gerektiğine dair geri bildirim alacak ve bu geri bildirimlere dayanarak kendi değer yargılarını ve beklentilerini oluşturacaktır. Bireyin değer ve beklentileri gerçeklikle ne kadar tutarlı ve tatmin edici olursa, kişinin stres sürecini yönetmesi o kadar kolay, ancak kendisinden beklentileri değilse kişinin stres sürecini yönetmesi o kadar zorlaşır. Bireyin stres sonucunda ruh hali, düşünce ve davranışlarında meydana gelen değişikliklerin dikkatli bir şekilde incelenmesi, stresle başa çıkmada yardımcı olacaktır (Güçlü, 2001).

Stresle başa çıkma, bireyin içsel ya da dışsal nedenlerle stresi kontrol etmesi ve yönetmesi durumunu ifade etmektedir. Başa çıkmada kişilik özelliklerine odaklanan kişilik yaklaşımları genel olarak savunma mekanizmalarına dayalı psikanalitik kuram ve bağlam

temelli bilişsel-davranışçı yaklaşımları vurgulayan bilişsel etkileşim süreci yaklaşımları olmak üzere üç başlık altında toplanır (Doğru, 2018).

Folkman ve Lazarus'un Stresle Başa Çıkma Modeli

Bu model, 1984 yılında Folkman ve Lazarus tarafından önerilmiştir. Bu modelde stresle başa çıkma, kişinin kendisinden veya çevresinden kaynaklanan strese (duygu ve düşünceler gibi) karşı verdiği bilişsel ve davranışsal mücadelelerin tümünü ifade etmektedir (Türküm, 2002). Folkman ve Lazarus başa çıkma stillerini genel olarak problem merkezli ve duygu merkezli olarak ikiye ayırsalar da bu iki farklı başa çıkma stiline birbirinden bağımsız değil tamamlayıcı olduğunu öne sürmektedirler (Lazarus, 1993).

Problem Merkezli Baş Etme Tarzı

Bu başa çıkma tarzı, bireyin sorun yarattığını ve kendisini rahatsız ettiğini algıladığı olayları ortadan kaldırma ve bu olayların birey üzerindeki etkisini azaltma yönteminin bütünüdür (Türküm, 2002). Problem merkezli başa çıkma stilini kullanan kişiler problemlerden kaçmazlar, bunun yerine onları doğru tanımlarlar ve sebeplerini araştırarak veya yeni çözümler bularak problemlerin üstesinden gelmeye çalışırlar. Bu yaklaşımda birey, problem çözme aşamasında çevreye dönerek stresli durumun kaynağını ve onu çözmenin yollarını bulmaya odaklanır. Bireyler, stresli durumların değiştirilebilecek durumlar olduğunu kabul ettiklerinde problem merkezli başa çıkma yoluna girerler (Doğru, 2018).

Duygu Merkezli Baş Etme Tarzı

Bu başa çıkma tarzı, stres yaratan olaylarla başa çıkma ve bu tür durumların etkilerini en aza indirme yolu olarak savunma mekanizmalarını reddetme, mücadelelerden kaçınma, sorunlardan uzak durma gibi yöntemleri içerir (Türküm, 2002). Duygu odaklı başa çıkma stilleri, bireylerin stresli bir durumu kendi başlarına değiştiremeyeceklerine inandıkları durumlarda kullanılır (Doğru, 2018). Bu başa çıkma yöntemlerini kullanan kişiler, sorunları objektif olarak yorumlamakta zorlanırlar ve uyandırdıkları duyguları dağıtmaya çalışırlar. Bu insanlar sorunun kaynağını anlamak ve çözüm aramak yerine, sorundan kaçmak ya da sorunun yalnızca olumsuz yönlerine odaklanmak gibi işlevsiz çözümlere başvururlar. Duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan kişiler, stresin duygusal etkisini azaltmak için çoğunlukla kadercilik ve suçlama gibi yöntemlere başvururlar (Türküm, 2002).

Yöntem

Araştırmanın Modeli

6 Şubat depremini yaşayan öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzlarının analizinin yapılması amacıyla yapılan araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Bu model ile geçmişte veya halihazırda var olan bir durumu tanımlayan ve öğrenmenin oluşmasına ve bireyin istendik davranışı geliştirmesine uygulanan genel bir süreç içerisinde belirlemek mümkün olabilmektedir (Karasar, 2011).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Malatya ilinde bulunan Milli eğitim Bakanlığına bağlı okullarda 2023 yılının Nisan ayında görev yapmakta olan öğretmenlerdir, Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinden seçilmiş 200 öğretmendir (Tablo 1).

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Yaş	n	%
25 ve altı	94	47,00
26-40	72	36,00
41 ve üzeri	34	17,00
Cinsiyet		
Kadın	111	55,50
Erkek	89	44,50
Medeni durum		
Evli	131	65,50
Bekâr	69	34,50
Depremde Ailenizde Can Kaybı var mı?		
Yok	108	54,00
1	57	28,50
2	23	11,50
3 ve üzeri	12	6,00
Ailenizin Yaşadığı Yer		
Deprem Bölgesinde	119	59,50
Deprem Bölgesi dışında	81	40,50
Toplam	200	100,00

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan öğretmenlerden %47'si 25 ve altı yaşlarda, %55,5'i kadın, %65,5'i evlidir. Öğretmenlerden %54'ünün 6 Şubat depreminde ailesinde can kaybı yaşanmamıştır. %59,5'inin ailesi deprem bölgesinde aşarken, %40,5'inin ailesi deprem bölgesi dışında bir yerde yaşamaktadır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Folkman ve Lazarus tarafından (1980) geliştirilmiş olan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin orijinali 66 maddeden oluşurken, Şahin ve Durak (1995) Türkçe geçerlik ve güvenilirliği çalışmasını yaparken ölçeğin 30 madde ve 5 faktörlü halini oluşturmuşlardır. Ölçeğin alt boyutları; İyimser Yaklaşım (İY), Kendine Güvenli Yaklaşım (KGY), Çaresiz Yaklaşım (ÇY), Boyun Eğici Yaklaşım (BEY) ve Sosyal Desteğe Başvurma (SDB) şeklindedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları; İY'de ,49-,68, KGY'de ,62-,80, ÇY'de ,64-,73, BEY'da ,47-,72, SDB'da ,45-0,47 aralığında bulunurken bizim çalışmamızda sırasıyla ,71; ,74; ,69; ,72; ce ,70 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 24.0 istatistiksel veri analiz programı kullanılmıştır. Analizler öncesinde araştırma verilerinin normallik analizi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre analizlerde t Testi ve ANOVA Testi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Araştırmada 6 Şubat depremini yaşamış olan öğretmenlerinin deprem süreci sonrasında yaşamış oldukları sonucunda oluşabilecek stresli durumlar ile başa çıkma tarzları sosyodemografik özelliklerine göre incelenmiştir. Yapılan analizler sonrasında aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

Tablo 2. Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları

	KGY	İY	ÇY	BEY	SDB
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
25 ve altı	14,21 \pm 2,25	10,26 \pm 1,25	9,65 \pm 2,21	8,78 \pm 3,84	9,41 \pm 0,78
26-40	13,36 \pm 2,49	10,96 \pm 2,26	8,25 \pm 1,98	7,69 \pm 2,98	9,36 \pm 1,56
41 ve üzeri	13,78 \pm 2,98	10,74 \pm 3,00	7,46 \pm 3,74	8,64 \pm 2,58	9,66 \pm 2,01
F	0,985	1,652	1,412	2,001	1,744
p	0,007	0,120	0,044	0,800	0,012

Tabloya göre öğretmenlerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzlarından İY, BEY arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0,05$), diğer alt boyutlar ile öğretmenlerin yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Tablo 3. Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları

	KGY	İY	ÇY	BEY	SDB
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Kadın	11,69 \pm 1,63	10,96 \pm 1,45	9,47 \pm 0,08	7,21 \pm 2,96	6,86 \pm 2,22
Erkek	10,45 \pm 1,97	9,45 \pm 2,00	8,99 \pm 1,47	6,49 \pm 3,32	7,21 \pm 2,01
t	1,324	1,966	2,410	1,100	1,365
p	0,004	0,031	0,074	0,000	0,002

Tablo 3'e göre öğretmenlerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Tablo 4. Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları

	KGY	İY	ÇY	BEY	SDB
	$\bar{X} \pm Sd.$	$\bar{X} \pm Sd$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Evli	10,41 ± 0,67	9,47 ± 0,42	8,41 ± 0,98	6,23 ± 1,22	6,78 ± 0,09
Bekar	9,33 ± 0,78	8,96 ± 1,22	7,35 ± 1,00	6,24 ± 1,39	4,12 ± 1,21
t	2,451	3,852	3,412	3,746	1,846
p	0,011	0,085	0,013	0,001	0,078

Tablo 4'e göre öğretmenlerin medeni durumları ile İY ve SDB arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık mevcut değilken ($p > 0,05$), öğretmenlerin medeni durumları ile KGY, ÇY, BEY arasında istatistiksel olarak anlamlılık mevcuttur ($p < 0,05$).

Tablo 5. Öğretmenlerin Depremde Yakınıını Kaybetme Durumuna Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları

	KGY	İY	ÇY	BEY	SDB
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Yok	8,21 ± 0,67	8,77 ± 0,78	7,11 ± 1,32	7,21 ± 0,98	7,62 ± 0,99
1	7,25 ± 0,78	7,89 ± 2,25	6,25 ± 1,45	7,12 ± 1,45	7,45 ± 2,25
2	7,21 ± 0,67	7,65 ± 1,24	6,10 ± 1,41	7,00 ± 2,20	7,01 ± 2,45
3 ve üzeri	7,11 ± 0,67	7,60 ± 1,71	6,01 ± 0,99	6,85 ± 1,65	6,86 ± 2,89
t	4,560	5,789	3,587	4,895	3,479
p	0,000	0,004	0,059	0,034	0,058

Tabloya göre öğretmenlerin depremde yakınıını kaybetme durumu ile ÇY ve SDB puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmazken ($p > 0,05$), diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0,05$).

Tablo 6. Öğretmenlerin Ailesinin Yaşadığı Yere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları

Ailenizin Yaşadığı Yer	KGY	İY	ÇY	BEY	SDB
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Deprem Bölgesi dışında	8,74 ± 2,26	8,22 ± 1,32	7,65 ± 1,45	6,47 ± 0,54	7,49 ± 1,69
Deprem Bölgesinde	9,47 ± 1,98	7,21 ± 0,56	6,45 ± 1,99	6,01 ± 0,078	6,48 ± 1,43
t	1,624	2,419	2,111	3,497	1,692
p	0,003	0,070	0,000	0,010	0,008

Tabloya göre araştırmaya katılan öğretmenlerin ailelerinin yaşadıkları yer ile stresle başa çıkma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Öğretmenler meslekleri gereği sürekli olarak yoğun bir şekilde eğitim öğretim faaliyetlerini sürdürmektedirler. Bu yoğunluk öğretmenlerde belirli oranda stres oluştururken, 6 Şubat tarihinde yaşanan deprem felaketi öğretmenlerin farklı bir boyutta stres yaşamalarına sebep olmuştur. Araştırmada 6 Şubat depremini yaşayan öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları incelenmiştir.

Öğretmenlerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzlarından İY, BEY arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken diğer alt boyutlar ile öğretmenlerin yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmaktadır. Biber ve arkadaşları (2029) yaptıkları araştırmada öğretmenlerin yaşları ile KGY, BEY ve İY arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğunu belirlemişlerdir. Ertürk (2020) yaptığı araştırmada öğretmenlerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığını belirlemişlerdir. Öğretmenlerin yaşlarının ilerlemesi ile kendilerine olan güvenleri artmakta ve stresle başa çıkma konusunda daha etkili düşünebilmektedirler.

Öğretmenlerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Çetin (2019) araştırmasında öğretmenlerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma alt boyutlarından boyun eğici ve sosyal destek arama alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunduğunu belirlemiştir. Kara ve Gülbahçe (2022) araştırmalarında öğretmen adaylarının cinsiyetleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığını belirlemişlerdir. Kadın öğretmenler toplumsal cinsiyet rollerinin de etkisi ile daha korumacı bir yaklaşım içerisinde olarak yaşadıkları stresli durumlarla mücadele etmede daha kapsamlı yaklaşabilmektedirler.

Öğretmenlerin medeni durumları ile İY ve SDB arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık mevcut değilken, öğretmenlerin medeni durumları ile KGY, ÇY, BEY arasında istatistiksel olarak anlamlılık mevcuttur. Çetin (2019) araştırmasında öğretmenlerin medeni durumları ile stresle başa çıkma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Ertürk (2020) araştırmasında öğretmenlerin medeni durumları ile stresle başa çıkma tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğunu belirlemişlerdir. Evli öğretmenlerin stresle başa çıkma ortalama puanları bekar öğretmenlere göre daha yüksek olmuştur. Stresli bir duruma karşı ailenin korunması düşüncesi evli öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzlarının daha etkin olmasına sebep olabilmektedir.

Öğretmenlerin depremde yakınıni kaybetme durumu ile ÇY ve SDB puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmazken, diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. 6 Şubat depreminde yakınıni kaybetmeyen öğretmenlerin stresle başa çıkma ortalama puanları yakınıni kaybeden öğretmenlere göre daha yüksek durumdadır. Öğretmenlerin yaşadıkları bu büyük travma onların stresle başa çıkma tarzlarında olumsuz etkilerin oluşmasına sebep olabilmektedir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin ailelerinin yaşadıkları yer ile stresle başa çıkma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Deprem sonrasında diğer bireyler gibi öğretmenler de deprem bölgesinde hızla uzaklaşmışlar, çoğunluğu da ailesinin bulunduğu yerlere gitmişlerdir. Deprem tehlikesinin halen devam ediyor olmasının da etkisi ile ailesi deprem bölgesinin dışında olan öğretmenlerin kendilerini güvende hissetmelerinden dolayı stresle başa çıkma düzeyleri daha yüksek olabilmektedir.

Bu verilere göre araştırmada yaş, cinsiyet, medeni durum, depremde yakınına kaybetme, ailenin yaşadığı yer değişkenlerinin öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzlarına etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin yaşadıkları bu büyük travmayı atlatmaları veya bu travmanın etkilerini en aza indirmeleri için kendilerine psikolojik destek sağlanması yararlı olabilecektir.

Kaynakça

- Akgündüz, S. (2006). *Örgütsel stres kaynaklarının çalışanların iş tatmini üzerindeki etkisi ve banka çalışanları için yapılan bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2006
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 40-56.
- Altıntaş, E. (2014). *Stres yönetimi*. 2. Baskı, Ankara: Anı yayıncılık.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*. 36. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Biber, K., Cankorur, H., Aydemir, E. A. ve Güler, R. S. (2019). Okul öncesi öğretmen ve öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzları. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 32-62.
- Boztürk, P. (2020). *Demografik özelliklerin stres ve performans üzerindeki etkisi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi'nde bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Brouwers, A. ve Tomic, W. (2000). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching And Teacher Education*, 16, 239-253
- Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkililiği*. Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Çakar, T. (2016). Türk imalat sanayinin örgütsel stres faktörlerinin ölçülmesi. *Fırat Üniversitesi Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 28(2), 109-118.

- Çetin, E. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ertürk, H. (2020). *Öğretmenlerin yalnızlık algıları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki (Merkezefendi ve Pamukkale ilçe örneği)*. Tezsiz Yüksek Lisans Projesi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219–239.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91 – 109.
- Holmes, T. H. ve Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, (4), 189-194.
- Işıkkhan, V. (2017). *Stres yönetimi: Tükenmişlikten mutluluğa*. Ankara: Nika Yayınevi.
- Kara, F. ve Gülbahçe, A. (2022). Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma yolları ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (41), 84-101.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kocacık, F. ve Gökkaya, V. (2005). Türkiye’de çalışan kadınlar ve sorunları, *C. Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(1), 195-219.
- Kyriacou, C. ve Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: prevalence, sources, and symptoms. *British Journal Of Educational Psychology*, 48, 159-167.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-22.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Meichenbaum, D. (1993). Changing conceptions of cognitive behaviour modification: Retrospect and prospect. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 202-204.
- Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri, bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 4(3), 15-42.
- Özel, Y. ve Karabulut, A. B. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri Ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.

- Özkalp, E. ve Kirel, Ç. (2018). *Örgütsel davranış*. Bursa: Ekin Basım Yayın.
- Öztürk, M. ve Türk, A. (2020). Sosyomografik değişkenler ve iş-aile yaşam çatışmasının algılanan iş stresi üzerindeki etkisi, sosyal hizmet kuruluşları örneği, *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 44(1), 187-202.
- Özyıldız, Z. ve Büyükkaya, Z. (2022). Örgütsel stresin a ve b tipi kişilik özellikleri açısından incelenmesi: hemşireler üzerine bir araştırma. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 7(2), 128-142.
- Paşa, M. ve Kaymaz, K. (2011). *Stres yönetimi*. Bursa: Alfa Aktüel Yayıncılık.
- Sahraç, Ü. (21008). Bir Durumluk akış modeli: stres kontrolü, genel özyeterlik, durumluk kaygı, yaşam doyumu ve akış ilişkileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 122-144.
- Sarı, E. (2009). Kadınlar İçin Kariyer Gelişiminin Önemi, Uluslararası Disiplinlerarası Kadın Çalışmaları Kongresi (05-07 Mart 2009) Kitabı C: I İçinde; (ss. 65-75), Sakarya Üniversitesi Yayınları, Sakarya.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: Mcgraw-Hill.
- Sızan, B. (2006). *İş başarımını etkileyen örgütsel stres kaynakları ve bir araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şeneldir, O. (2022). *Güncel kavramlarla örgütsel davranış; zaman ve stres yönetimi*. İstanbul: Eğitim Yayınevi.
- Tavlı, F. (2016). *Fabrika çalışanlarının stres kaynakları ve stresle başa çıkma tutumlarının değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tutar, H. (2021). *Kriz ve stres yönetimi*. 5. Baskı, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Yücel, R. (2010). *İş yerinde stres kaynakları yönetimi ve konuya ilişkin bir alan çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.