

## 6 Şubat Depremini Yaşayan Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Analizi

Ersan KIVANÇ<sup>1</sup>

Tuncay CANYURT<sup>2</sup>

Emin ERYAZGAN<sup>3</sup>

Ahmet FIRAT<sup>4</sup>

### 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.

Öğretmenlerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım boyun eğici yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Öğretmenlerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Öğretmenlerin medeni durumları ile kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlılık mevcuttur. Öğretmenlerin depremde yakınıni kaybetme durumu ile depremde yakınları kaybetme durumları ile çaresiz yaklaşım ve sosyal destek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamaktadır. Öğretmenlerin ailelerinin yaşadıkları yer ile stresle başa çıkma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bu verilere göre araştırmada yaş, cinsiyet, medeni durum, depremde yakınıni kaybetme, ailenin yaşadığı yer değişkenlerinin öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzlarına etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

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

<sup>1</sup> Mehmet Mihri Akıncı Ortaokulu, Elazığ, ersankivanc23@gmail.com.

<sup>2</sup> Akmercan Ortaokulu, Akçadağ/Malatya, canyurt\_mat44@hotmail.com.

<sup>3</sup> Ahmet El Cezeri Ortaokulu, Cizre, emin441453@gmail.com.

<sup>4</sup> 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, which is one of the quantitative research methods, was used in the research conducted to analyze the stress coping styles of the teachers who experienced the February 6 earthquake. The sample of the research is 200 teachers working in the schools affiliated to the Ministry of National Education in the province of Malatya in April 2023. Styles of Coping with Stress Scale (SSTS) was used as a data collection tool in the study. SPSS 24.0 statistical data analysis program was used in the analysis of the research data. The level of significance in the analyzes was taken as  $p < 0.05$ .

There is no statistically significant difference between the age of the teachers and the optimistic approach, submissive approach, which is one of the ways of coping with stress. There is a statistically significant difference between the genders of teachers and the sub-dimensions of coping with stress. There is a statistical significance between the marital status of the teachers and the self-confident approach, the helpless approach, the submissive approach. There is no statistically significant difference between teachers' loss of a relative in an earthquake, their loss of relatives in an earthquake, their helpless approach and social support scores. There is a statistically significant difference between the place where teachers' families live and the sub-dimensions of coping with stress. According to these data, it was concluded that the variables of age, gender, marital status, loss of a relative in the earthquake, and the place where the family lived were effective on the teachers' coping styles with stress.

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

### Giriş

Stres ve stresle baş etme Hipokrat'ın stresi şimdiki anlamda ama farklı bir isim altında kullandığı söylenmektedir (Akman, 2004). Stres ilk olarak laboratuvar ortamında Selye (1976) tarafından incelenmiştir Selye'nin tanımına göre stres, uyum sağlayan doğal bir süreç olarak ifade edilmekte ve stressiz bir yaşamın pek makul olmayacağını ve belirli bir miktarda stres gerektirdiğini belirtmektedir. Stres motivasyonu artırır ve performansı artırır. Stresin uygun şekilde dozlanmaması durumunda sıkıntıya yol açabileceği belirtilmiştir (Cedoline, 1982). Stresi açıklayan en önemli biyolojik teori olan Selye'nin Genel Adaptasyon Sendromuna göre; tüm organizmalar homeostaz olarak bilinen iç dengelerini korumaya çalışır; vücudun dış strese verdiği tepkiler; bu tepkilerin alarm, direnç ve bitkinlik dönemlerini içerdiği varsayılır (Akman, 2004).

Öğretmen stresi; iş performansından kaynaklanan öfke, kaygı, sinirlilik, hayal kırıklığı veya depresyon gibi hoş olmayan olumsuz duygular olarak tanımlanmaktadır (Kyriacou, 2001). Öğretmenlik mesleğinde stres yaygın olmasına rağmen, yakın zamanda yapılmayan çalışmalarda %20 veya daha fazla öğretmen stresi bulunmuştur (Kyriacou ve Sutcliffe, 1978). Araştırma ayrıca öğretmen stresi ile çok stresli ve bitkin hissetme arasında bir ilişki bulmuştur (Kyriacou & Sutcliffe, 1978). Öğretmenler arasında depresyon ve tükenmişlik mesleki tehlikeyi

yordamaktadır (Beer ve Beer, 1992). Ruh hali ve sağlık, tükenmişlik nedeniyle etkilenir, sinirlilik artar ve ruh sağlığında olası bozulma olur (Capone ve diğerleri, 2019). Öğretmenlerin istifa etmesi fikrinin artmasına da yol açabilir (Brouwers and Tomic, 2000).

Belirli bir düzeyde stres zarar vermez, ancak stres düzeylerinde kademeli bir artış zarar verir. 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 etkileyebilir (Fox, 2021). Vaillant (1995), baş etmeye yönelik kuramsal yaklaşımlar arasında psikanalitik ve bilişsel etkileşim süreci yaklaşımlarının öne çıktığını savunmuştur. 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 kullanılır (Doğru, 2018).

Bilişsel etkileşimli süreç yaklaşımına göre, bireyi stresin olumsuz sonuçlarından korumak için; stresin neden olduğu sorunları değiştirmek ve duyguları düzenlemek için birey ile çevre arasında dinamik bir etkileşim vardır (Lazarus 1993). Lazarus ve Folkman (1984) başa çıkma stillerini “duygu odaklı” ve diğeri “problem odaklı” olarak adlandırılan iki türe ayırmıştır. Problem odaklı başa çıkma stratejileri daha kontrol edilebilir stresörler için kullanılırken, duygu odaklı başa çıkma stratejileri kontrol edilemeyen stresli durumlar için kullanılmaktadır (UCSF, 1998).

### **Stres Kavramı**

İnsanlar bazen hayatlarında karşılaştıkları değişen durumlarla ilgili zorlayıcı durumlar yaşayabilirler. Bu durumlarda, zorlayıcı faktörün olumsuz etkisini en aza indirmeye çalışsalar da, kaynak yetersizliği nedeniyle üstesinden gelemeyebilirler. Yukarıdaki aşılmaz durum “stres” olarak tanımlanabilir (Meichenbaum, 1993).

Bireyler, yaşamlarındaki çeşitli değişikliklere farklı tepkiler sergileyerek yeni durumlara karşı direnç geliştirirler. İnsanların değişmeden bir denge halinde yaşadığını varsayarsak, bu dengedeki olumlu ya da olumsuz herhangi bir değişiklik 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 yol açabilecek durumları tespit etmek ve stresle karşı karşıya kalındığında bu durumu olumlu bir şekilde atlatabilmek ve bu durumda üzerine düşünebilmek çok önemlidir. Bu bağlamda önemli bir işlevi vardır (Işıkhan,2017).

Değişen koşulların etkisi strestir. Kendiliğinden gelişen bir süreç olmadığı için kontrol edilmesi zordur. Aynı durumda, bazı insanlar stres yaşarken bazıları yaşamaz. 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:

- İnsanların motivasyonları ve ihtiyaçları değerlendirme seviyeleri
- Bilişsel kaynaklar (benzer veya benzer durumların daha önce yaşanıp yaşanmadığı, kişinin eğitimi, tanık oldukları vb.)

- Stresli durumlarla karşılaşan kişilerin inançları ve algı sistemleri (Baltaş ve Baltaş, 2003). Stres her zaman olumsuz bir durum olmasa da genel açıklama olumsuzluk üzerinedir. Kaygı, korku, sinirlilik, yıkıcılık vb. terimler olarak kabul edilir. Bu terimler, stresin etkilerine verilen tepkilerdir. "Yapıcı iyi stres" denen bir tür olmasına rağmen, genellikle yıkıcı olarak kabul edilir. 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; kişinin kendini rahat ve güvende hissettiği, 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 ederler. Bu değişim alanında öğrenme süreci sistematik olarak ilerletilirse, öğrenme özgüvenden ödün vermeden gerçekleşecektir. Panik bölgesi; bu, 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).

Çalışma, stresin üç aşamaya ayrılabilir olduğu sonucuna varmıştır. "Düşük Stres", "Normal Stres" ve "Aşırı Stres". Düşük ve aşırı stres organizma için çok zararlı sonuçlar doğurabilir. Normal stres düzeyindeki bireyler, karşılaştıkları olaylara uyum sağlamak ve sorunlarla baş edebilmek 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 kavramı da stresin ne kadar sürdüğüne göre kategorize edilir. Stres türü, hem fiziksel hem de psikolojik durumların etkilendiği bir stresli olayı birbiri ardına yaşamayı ifade eden aralıklı kronik stres olarak tanımlanmaktadır (Engin ve ark., 2016). 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 akut stres, ara sıra akut stres, kronik stres ve pozitif ve negatif stres olarak ayrılır (Holmes, 1967):

- Akut Stres: Akut stres, ani, kısa süreli stresi ifade eder. Akut stres en yaygın stres türüdür. 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 tutar. Örneğin trafikte bir sürücü aniden önüne bir yaya çıkınca sinirleniyor.

- **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 açabilir.

### ***Stresin Belirtileri***

Kişisel stres birçok kaynaktan gelir. Çevresel faktörler örnek olarak gösterilebilir. 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; duygusal, zihinsel, ruhsal ve fiziksel olmak üzere dört tür semptomla kendini gösterir. Duygusal belirtiler Duygusal belirtiler, davranışsal belirtiler ve psikolojik belirtiler olarak ikiye ayrılır. Duygusal belirtiler arasında endişe veya endişe, depresyon veya hızlı ağlama, ruh halinde hızlı ve sürekli değişiklikler, sinirlilik, sinirlilik, azalmış özgüven, aşırı duyarlılık veya kolayca alınganlık, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık, duygusal tükenme, konuşma güçlüğü, kolayca sinirli duygusal veya artan sigara ve alkol tüketimi gibi psikolojik davranışlar en sık görülen 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 açabilir. 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. (Hiçılmaz, 2020).

### ***Psikolojik Belirtiler***

Psikolojik stres algısı genellikle olumsuzdur, bu nedenle psikolojik stres konusunu ele almak önemlidir. Sadece insan davranışını önemli ölçüde etkilemekle kalmaz, aynı zamanda ruhsal bozukluklara veya fiziksel hastalıklara da neden olabilir. Stresin duygusal davranışlar

üzerinde de doğrudan etkileri bulunmaktadır. Psikolojik belirtiler olarak; konsantrasyon güçlükleri, panik, korku ve endişeli olma, kendini yalnız hissetme, depresyon ve çabuk ağlama, bıkkınlık öfke ve düşmanlık hissi, kararsız olma ve eleştirilere tahammülsüzlük, düşük verimlilik ve çok fazla hata yapma, muhakeme gücünün zayıflaması, ruhsal durumun ani değişimler göstermesi, aşırı derecede hayal kurma, saldırganlığın artması, işleri erteleme veya sadece bir işle meşgul olma sıklıkla gözlenmektedir (Özel ve Karabulut, 2018).

Psikolojik stres belirtileri yelpazesi içinde değerlendirilen psikiyatrik belirtiler genellikle tepkiseldir. Zihinsel stres, bir bireyde belirli bir miktarda strese neden olan ve bir şekilde rahatlayan durumları ifade eder, ancak aynı zamanda yeni, alışılmadık veya çözümü önceden bilinmeyen durumlarla uğraşmayı da ifade eder. Bu durumlarda, kısıtlamalar uzun vadede hissedilirken, kısa vadede sert eylemler bağlamında da hissedilir. Karşılaşılan durumun stres olup olmadığına önce zihin karar verir. Buna göre kişi, karar verme sürecinden sonra olayları yorumlar, sınıflandırır ve aslında stresi, kişilik özelliklerine ve çalışma koşullarındaki çevresine göre kendini tanımlayarak tanımlar (Akgündüz, 2006).

### ***Fiziksel Belirtiler***

İster uzun ister kısa olsun, bireyin strese karşı ilk tepkisi fiziksel bir tepkidir. Vücut durumuyla baş edemediğinde gözbekleri 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 arasında yüksek tansiyon ve nefes darlığı, mide yanması 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. Uyanıklık döneminde, bir kişi bir stres etkenine maruz kaldığında, kaçınma ve 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 “direnç aşaması” ortaya çıkar. Bu süre zarfında kişi stresle karşı karşıya kaldığında ve stres devam ettiğinde savunmalar gelişir. Direnç 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, depresyon, anksiyete, madde kötüye kullanımı ve hatta intihar eğilimlerine yol açabilir (Öztürk, 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 gösterebilir. Bu nedenle, stresi inceleyen çalışmaların çoğunda yaşın strese rol oynadığı bilinmektedir (84).

#### ***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 ise ekonomik ve sosyal yaşamda yer edinmek, 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 Gökçaya, 2005).

#### ***Kişilik***

Kişilik, stresin oluşmasında önemli faktörlerden biridir. İnsanın çevresinde olup bitenleri nasıl algıladığı, çevresindeki olaylara nasıl tepki verdiği ve olaylara ne kadar uyum sağladığı kişiliğiyle ilgilidir (90). Bir örgütte çalışanların davranışlarında kişilik ne kadar önemliyse, örgütsel stres faktörlerinden etkilenme o kadar önemlidir. Örneğin, müşterilerle iç içe olan çalışanların iletişim kurması ve etkileşimde bulunması gerekir. İletişim ve etkileşimi tek taraflı olarak belirlemek mümkün olmadığından, yarattıkları stresten kaçınmak da mümkün değildir. Bu nedenle kişilik ile stres arasında yakın bir ilişki vardır (Boztürk, 2020). Kişilik ve stres ilişkisini açıklamak için A tipi kişilik 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 verdikleri söylenir. 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 sağlar (Yücel, 2010).

İşler ve örgütsel yapılar değiştikçe, örgütsel stresin kaynaklarını oluşturan faktörler de değişir. 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 Kırel, 2018). Bir örgütün başarısı ya da başarısızlığı şüphesiz çalışanlarının performansına bağlıdır. Çalışanların başarılı performansı, organizasyonun başarısına yol açacaktır. Bu amaçla örgüt, çalışanların stres faktörlerini doğru bir şekilde değerlendirmeye çalışmalı, stres faktörlerini ortadan kaldırmak veya kontrol altına almak için gerekli önlemleri almalı ve uygulamaya çalışmalıdır. 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 (Özkalp ve Kırel, 2018).

Aşırı iş yükü, çalışan stresinin en önemli kaynaklarından biridir. Sürekli, çok yüksek tempolu ve insan gücünü aşan yorucu bir iş düzeni bir süre sonra dayanılmaz bir hal alabiliyor. 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, 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**

Stresle başa çıkmanın yollarını açıklamadan önce, günümüzde çok sık duyduğumuz "stres" kelimesini tanımlamakta fayda var. Türk Dil Kurumu'na göre "zihinsel gerilim" kavramı, bireyin biyolojik ve psikolojik gerilimini ifade eder. Stres, her birey için farklı sonuçlara yol açan sübjektif bir süreçtir (Özdemir, 2021), farkında olmasalar da tüm bireylerin fiziksel, bilişsel ve sosyal alanlarında meydana gelen bir süreçtir. Stres, bireyin günlük rutinini bozan ve kişinin yaşam kalitesini etkileyen uyaranlar nedeniyle oluşur (Güçlü, 2001).

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 (Özdemir, 2021).

Stresle başa çıkma ise basitçe, bireyin içsel ya da dışsal nedenlerle stresi kontrol etmesi ve yönetmesi durumunu ifade etmektedir (Folkman, 2010). 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***

Stresle başa çıkma modeli, 1984 yılında Folkman ve Lazarus tarafından önerildi. Bu modelde stresle başa çıkma, kişinin kendisinden veya çevresinden kaynaklanan strese (duygu ve düşünceler gibi) karşı verdiği bilişsel ve davranışsal mücadelelerin tümünü ifade eder (Türküm, 2002). Folkman ve Lazarus başa çıkma stillerini genel olarak problem merkezli ve duygu merkezli olarak ikiye ayırırlar da bu iki farklı başa çıkma stiline birbirinden bağımsız değil tamamlayıcı olduğunu öne sürmektedirler (Lazarus, 2006).

### ***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 (Folkman ve Lazarus, 1988). Bireyler, stresli durumların değiştirilebilecek durumlar olduğunu kabul ettiklerinde problem merkezli başa çıkma yoluna girerler (Folkman & Lazarus 1980,1985; aktaran 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 (Lazarus, 1993; aktaran Türküm, 2002). Duygu odaklı başa çıkma stilleri, bireylerin stresli bir durumu kendi başlarına değiştiremeyeceklerine inandıkları durumlarda kullanılır (Folkman ve Lazarus 1980,1985; aktaran 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 (Folkman ve Lazarus, 1980)

## **Yöntem**

### *Araştırmanın Modeli*

6 Şubat depremini yaşayan öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzlarının analizinin yapılması amacıyla yapılan araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır.

### *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 içerisinde 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	

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 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği Folkman ve Lazarus tarafından 1980 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Şahin ve Durak tarafından yapılmıştır. Cronbach alfa güvenilirlik kat sayısı 0,91 bulunmuştur. Ölçek 30 madde 5 gruptan oluşmaktadır. Bu ölçeğin soruna yönelik etkili yollar ile duygulara yönelik etkisiz yollar olmak

üzere, isimlendirilebilecek iki boyutu vardır. Bu iki boyut “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım”, “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma” adı verilen beş faktörde yansımaktadır. Soruna yönelik etkili yollar, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma; duygulara yönelik etkisiz yollar ise, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımdır. Bu faktörlerin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları, kendine güvenli yaklaşım 0.62-0.80, iyimser yaklaşım, 0.49- 0.68, çaresiz yaklaşım, 0.64-0.73, boyun eğici yaklaşım, 0.47-0.72 ve sosyal desteğe başvurma, 0.45-0.47 olarak belirlenmiştir. Toplam 30 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan bu ölçekte, sosyal desteğe başvurmanın hesaplanmasında 1. ve 9. maddeler ters puanlanarak hesaplanmaktadır. Her faktöre ait puanlar ayrı hesaplanmakta, toplam puan ise hesaplanmamaktadır. Her faktöre ait sorulardan elde edilen puanlar toplanmakta ve o faktöre ait toplam soru sayısına bölünerek faktöre ait ortalama puan elde edilmektedir. Ölçekten, soruna yönelik etkili yollara sahip kişilerin, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma puan ortalamalarının yüksek, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puan ortalamalarının düşük olması beklenmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Faktörler sırasıyla şöyledir:

- Kendine güvenli yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26),
- İyimser yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18),
- Çaresiz yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28),
- Boyun eğici yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24),
- Sosyal desteğe başvurma (1, 9, 29, 30) olarak belirtilmektedir.

### *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**

**Tablo 2.** Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzları

Yaş	Kendine Güvenli Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	İyimser Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Çaresiz Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Boyun Eğici Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Sosyal Destek $\bar{X} \pm SS$
25 ve altı	14,21 ± 2,25	10,26 ± 1,25	9,65 ± 2,21	8,78 ± 3,84	9,41 ± 0,78
26-40	13,36 ± 2,49	10,96 ± 2,26	8,25 ± 1,98	7,69 ± 2,98	9,36 ± 1,56
41 ve üzeri	13,78 ± 2,98	10,74 ± 3,00	7,46 ± 3,74	8,64 ± 2,58	9,66 ± 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 iyimser yaklaşım boyun eğici yaklaşım 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

Cinsiyet	Kendine Güvenli Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	İyimser Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Çaresiz Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Boyun Eğici Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Sosyal Destek $\bar{X} \pm SS$
Kadın	11,69 ± 1,63	10,96 ± 1,45	9,47 ± 0,08	7,21 ± 2,96	6,86 ± 2,22
Erkek	10,45 ± 1,97	9,45 ± 2,00	8,99 ± 1,47	6,49 ± 3,32	7,21 ± 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

Medeni Durum	Kendine Güvenli Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	İyimser Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Çaresiz Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Boyun Eğici Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Sosyal Destek $\bar{X} \pm SS$
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 iyimser yaklaşım ve sosyal destek arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık mevcut değilken ( $p>0,05$ ), öğretmenlerin medeni durumları ile kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlılık mevcuttur ( $p<0,05$ ).

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

Depremde Ailenizde Can Kaybı var mı?	Kendine Güvenli Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	İyimser Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Çaresiz Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Boyun Eğici Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Sosyal Destek $\bar{X} \pm SS$
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 yakınını kaybetme durumu ile çaresiz yaklaşım ve sosyal destek 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	Kendine Güvenli Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	İyimser Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Çaresiz Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Boyun Eğici Yaklaşım $\bar{X} \pm SS$	Sosyal Destek $\bar{X} \pm SS$
Deprem Bölgesinde	8,74 ± 2,26	8,22 ± 1,32	7,65 ± 1,45	6,47 ± 0,54	7,49 ± 1,69
Deprem Bölgesi dışında	9,473 ± 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

Öğretmenlerin yaşları ile stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım boyun eğici yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken diğer alt boyutlar ile öğretmenlerin yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmaktadır. Öğretmenlerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Öğretmenlerin medeni durumları ile iyimser yaklaşım ve sosyal destek arasında

istatistiksel olarak anlamlı farklılık mevcut değilken, öğretmenlerin medeni durumları ile kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım arasında istatistiksel olarak anlamlılık mevcuttur. Öğretmenlerin depremde yakınıni kaybetme durumu ile çaresiz yaklaşım ve sosyal destek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmazken, diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin ailelerinin yaşadıkları yer ile stresle başa çıkma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır. Bu verilere göre araştırmada yaş, cinsiyet, medeni durum, depremde yakınıni kaybetme, ailenin yaşadığı yer değişkenlerinin öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzlarına etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### Kaynakça

- Akgündüz S. Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanların İş Tatmini Üzerindeki Etkisi Ve Banka Çalışanları İçin Yapılan Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, T.C. 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. Anı yayıncılık, 2.basım, Ankara.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2013). Stres ve başa çıkma yolları (36. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Beer, J., & Beer, J. (1992). Burnout and stress, depression and self-esteem of teachers. Psychological Reports, 71 (Suppl 3), 1331-1336.
- Boztürk P. Demografik Özelliklerin Stres ve Performans Üzerindeki Etkisi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi'nde Bir Uygulama, Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas, 2020.
- Brouwers, A., & 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 (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Capone, V., Joshanloo, M., & Park, M. S. A. (2019). Burnout, depression, efficacy beliefs, and work-related variables among school teachers. International Journal Of Educational Research, 95, 97-108
- Cedoline, A. J. (1982). Job burnout in public education: symptoms, causes and survival skills. New York: Teacher College Press.
- Çakar T. Türk İmalat Sanayinin Örgütsel Stres Faktörlerinin Ölçülmesi. Fırat Üniversitesi Mühendislik Bilimleri Dergisi, 2016, 28(2): 109-118.

- Doğru, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi. Yayınlanmış Tez: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Engin, A.O.; Aksakal, İ.; Seven, M.A. ve Sayan, A. (2016). Öğrenme ve Stres Arasındaki İlişki. EKEV Akademi Dergisi, 20(66), 107-128.
- Folkman, S. (2010). Stress, Coping and Hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901–908.
- Fox, H. B. (2021). A mixed methods item response theory investigation of teacher well being Available from ProQuest Dissertations & Theses Global; Publicly Available Content Database. (2489349811).
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91 – 109.
- Holmes TH, Rahe RH. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 1967 (4): 189-194
- Işıkhan, V. (2017). Stres yönetimi: Tükenmişlikten mutluluğa. Ankara: Nika Yayınevi.
- Kocacık F, Gökkaya V. Türkiye’de Çalışan Kadınlar ve Sorunları, C. Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2005, 6(1): 195-219.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27- 35
- Kyriacou, C. And 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., And 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, Tengilimoğlu D. İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Bir Alan Uygulaması. *Gazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 2002, 4(3): 15-42.
- Özdemir, İ. (2013). Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi)
- Özel Y, Karabulut A B. Günlük Yaşam Ve Stres Yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri Ve Araştırmaları Dergisi*, 2018, 1(1): 48-56.
- Özkalp E, Kirel Ç. Örgütsel Davranış. Ekin Basım Yayın, Bursa, 2018.

- Öztürk M, Türk A. Sosyomografik Değişkenler ve İş-Aile Yaşam Çatışmasının Algılanan İş Stresi Üzerindeki Etkisi, Sosyal Hizmet Kuruluşları Örneği, Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2020; 44(1): 187-202.
- Özyıldız Z, Büyükkaya Z. Örgütsel Stresin A ve B Tipi Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi: Hemşireler Üzerine Bir Araştırma. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD, 2022, 7(2), 128-142.
- Paşa M, Kaymaz K. Stres Yönetimi. Alfa Aktüel Yayıncılık, Bursa, 2011.
- Sahranç Ü. Bir Durumluk Akış Modeli: Stres Kontrolü, Genel Özyeterlik, Durumluk Kaygı, Yaşam Doymu Ve Akış İlişkileri. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2008, (16): 122-144.
- Sarı E. “Kadınlar İçin Kariyer Gelişiminin Önemi”, Uluslararası Disiplinlerarası Kadın Çalışmaları Kongresi (05-07 Mart 2009) Kitabı Cilt I İçinde; ss. 65-75, Sakarya Üniversitesi Yayınları, Sakarya, 2009.
- Selye, H. (1976). The stress of life. New York: Mcgraw-Hill.
- Sızan B. İş Başarımını Etkileyen Örgütsel Stres Kaynakları ve Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya, 2006.
- Şeneldir, O. (2022). Güncel kavramlarla örgütsel davranış; zaman ve stres yönetimi. İstanbul: Eğitim Yayınevi.
- Tavlı F. Fabrika Çalışanlarının Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2016.
- Tutar, H., (2021). Kriz ve stres yönetimi. Seçkin Yayıncılık, 5.basım, Ankara.
- 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. İş Yerinde Stres Kaynakları Yönetimi ve Konuya İlişkin Bir Alan Çalışması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2010.