

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİNDE STRES TIPLERİNE İLİŞKİN BETİMLEYİCİ BİR ARAŞTIRMA

Selami Yıldırım*

I. GİRİŞ VE YÖNELİM

Yaşadığımız yüzyılda insanlar, hangi işi yaparlarsa yapsınlar, yaşamlarının büyük bir bölümünü, kendi yeteneklerini ve sınırlarını zorlayarak sürdürmektedirler. Yirminci yüzyıl insanlara öteki yüzyıllarla ölçülemeyecek oranda bir hareketlilik ve hız kazandırmış, bu ise insanların sürekli bir yarış ve değişim içerisinde çalışmalarını, böyle bir çevre içinde yaşamlarını sürdürmeleri sonucunu doğurmuştur. Birey ister bir kamu veya özel kesim örgütünün üyesi olarak yaşamını kazansın, isterse bir örgüte doğrudan doğruya bağımlı olmaksızın hizmet sunsun, stres kavramı ile tanışması kaçınılmaz olmaktadır (Ertekin, 1993: 147).

Son yıllarda genellikle batıda yapılan araştırmalar insan sağlığının stresten ne kadar etkilendiğini, bunun ortaya çıkardığı kişisel, örgütsel ve ulusal zararların ne boyutta olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Sorunun günümüz insanı için büyük önem taşımasının nedeni strese dayalı hastalıkların, ruhsal bozuklukların sayısının yirminci yüzyıl öncesiyle karşılaştırıldığında ürkütücü biçimde artmış olmasıdır.

Bugün adını en çok duyduğumuz ülser ya da diğer mide rahatsızlıkları, migren, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları,

* H.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme Bölümü Araştırma Görevlisi

uykusuzluk, sırt, adale ağrıları ve psikiyatrik rahatsızlıkların temelinde büyük ölçüde stres yatmaktadır (Charlesworth, 1984: 13).

Stres, bedensel ve ruhsal sınırların zorlanması, gerilim ve baskı altında tutulması ile ortaya çıkan bir durum olarak değerlendirilmektedir (Ertekin, 1993: 148).

Stres, insanların esenliği ve huzuru için bir tehlike işareti, bir uyarı olarak algılanan ve dolayısıyla yetersiz bir şekilde ele alınan olaylara gösterilen belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkiye denilmektedir.

O halde basit bir anlatımla stres, işyerinde veya çevrede yer alan ve sağlığınıza zararlı olarak gördüğünüz olay ve durumlar yüzünden ortaya çıkan belirtileri kapsar (Klarreich, 1993: 34).

Kentsel yaşamın hızı, kirliliği ve gürültüsü içinde yaşamaya çalışan, tüm bireylerin çalıştığı yada 2-3 yaşından itibaren okula gittiği, küçülen bir aile yapısına sahip olan ve de en önemlisi artık çok kompleks hale gelmiş işyerlerinde çalışmak durumunda olan insanların problemleri oldukça farklılaşmış ve daha kompleks hale gelmiştir.

İşte bu yapı içinde sürekli savaşım veren ve strese giren günümüz insanının sağlığı giderek tehlikeye girmekte ve ölümlerin önemli bir kısmı stresin yol açtığı hastalıklardan olmaktadır.

Stresin endişe içinde yukarıda belirttiğimiz olumsuz yönleri yanında olumlu yönlerini de düşünebiliriz. Çünkü stres dış etkenler tarafından insan üzerinde ortaya çıkar. Yani, işyerimiz stres dolu bir yer olabilir, çocuklarımız, trafik, gürültü, kirlilik, zevksiz işler ve ekonomik belirsizlik bizler için potansiyel stres nedenleridir. Stres bizimle beraber kalmaz ve kesinlikle streslerimiz için kendimiz suçlu olmayabiliriz. Bir durum değişikliği bile bizde stres yaratabilir. Ancak stresin tek başına mutlaka kötü olması düşünülmemelidir. Her ne kadar sözcük olumsuz çerçevede düşünülürse de olumlu bir değere sahip olduğu da gözden kaçırılmamalıdır. Örneğin stres altında kişinin daha başarılı olduğu durumlarda çoktur (Nathan, 1989: 17).

Başka bir deyişle, stresi sadece sakıncaları olan olumsuz bir olgu olarak belirlemek yanlış olacaktır. Çünkü insanın belli amaçlara yönelik davranabilmesi ve başarılı olabilmesi için belli bir oranda strese gereksinimi vardır. İşte bu da optimum stres düzeyidir.

Bu araştırmanın amacında Hacettepe Üniversitesinde çalışan yönetici ve memurların başarılı olabilmesine ve çalıştığı işte verimliliklerinin artırılabilmesine yardımcı olabilmesi için stres tiplerinin belirlenmesidir.

Bu araştırmanın paralelinde yine stres tipleri belirlendikten sonra strese başa çıkabilmek ve başarılı bir şekilde stresi yönetebilmek için ileride yapılacak olan çalışmalara çözümler üretmekte bu araştırmanın başka bir amacıdır.

II. LİTERATÜR İNCELEMESİ

1. Stres Tipleri

En büyük stresi, içine düştüğümüz durumu kontrol etmek, etkilemek ya da değiştirmek için kendimizi güçsüz hissettiğimizde ya da böyle olduğuna inandığımızda, yani kontrol altına almaya hazırlıklı olmadığımız, beklenmedik bir durumla karşılaştığımızda duyarız (Weiss, 1993: 10-11).

İnsanların kendilerini riske atması için timsahlarla güreşmesi gerekmemektedir. Bazı insanlar, günlük yaşamda kendilerini çok fazla zorlayarak, stresten kaynaklanan ve ölüme kadar varan hastalıklara yakalanma riskine atılırlar. Bunlar atılgan, talepkar, çok çalışkan ve çabuk sinirlenen işkoliklerdir. Bu daha çok "A Tipi" denen kişiler için geçerlidir.

Aşırı stresten şikayetçi olan birçok kişi sıklıkla şu soruyu sorar. "İnsanlar gerçekten davranışlarını değiştirebilirler mi? A Tipindeki bir insan, B Tipine dönüşebilir mi?" Bu soruya yanıt ise daima, eğer gerçekten değişmek isteniyorsa, değişilebilir (Yates, 1986: 175).

İnsanlar arasındaki bu farklılıklar Dr. Meyer Friedman ve Dr. Ray Rosenman tarafından A ve B kişilik özellikleri taşıyan iki grupta ele alınmıştır. 1950'lerde beslenmenin kanda kolestrole yol açması ve buna bağlı kalp hastalıkları konusunda yaptıkları

araştırmalarda bu bilim adamları stres'in kalp rahatsızlıklarındaki rolünü keşfetmişlerdir. A Tipi olarak adlandırdıkları stresli insanların daha çok kalp rahatsızlığı tehdidiyle karşı karuya olduklarını gözlemişlerdir.

Bu gözlemlerden yola çıkarak 1961 yılında "Western Collaborative Group Study" olarak bilinen bir araştırma yapmışlardır. Üçbin sağlıklı orta yaştaki erkekte belli davranış şekilleri araştırmışlar ve popülasyonun yarısını A Tipi olarak sınıflandırmışlardır. Bu kişiler aynı zamanda kalp rahatsızlıkları açısından da incelenmişlerdir.

8,5 yıl sonunda A Tipi olarak adlandırılan kişilerin, B Tipi olarak adlandırılan kişilerden iki kat daha fazla kalp hastalığına yakalandığı tesbit edilmiştir. Tabii bu B Tipi insanların hiç kalp rahatsızlığına yakalanmadığı, A Tipi insanların da hepsinin kalp hastalığına yakalandığı anlamını taşımamakla birlikte anlamlı bir sonuç ortaya koymaktadır.

a. A Tipi Kişilik Özellikleri

Bu kişiler, saldırgan, hırslı, rekabetçi, beklentileri üst düzeyde, zamana karşı yarışan özellikler göstermektedir.

Sürekli zamanla ya da diğer insanlarla yarış halinde olduklarından onların "kavga-kaçış" tepkisi tekrar tekrar ve sürekli gündemdedir. Bu da vücutta adrenalın ve cortisol adı verilen hormonların sürekli salgılanması ve bunun sonucu kolestrol ve yağın kanda artması demektir. Yine onlar için aynı kişilik özellikleri devam ettikçe kandaki bu maddeleri artmaları da güçleşmektedir. Bu da kalbe kan taşıyan damarların hastalanması demektir. A Tipi strese sahip olan kişilerin diğer özellikleri ise şunlardır.

Hızlı yeme, yürüme ve konuşma,
Tümcelerin sonuna doğru hızlılık,
Sabırsızlık,
Başkalarının sözünü kesme ya da yavaş konuşan insanların tümcelerini tamamlama,
Başkalarının işlerini bitirmesini bekleyememe,
Acelecilik,

Birden fazla şeyi aynı anda yapmak,
İş dışında da işle ilgili sorunları düşünme,
Aynı anda yemeye ve okumaya çalışma,
Sohbetleri hep kendi ilgili oldukları noktada toplama,
Tatildeyken bile zamanı problem etme,
Kendi asıl amaçlarına uygun düşmedikçe yapılan hiçbir şeyi beğenmeme,
İş yaparken zevk almaktan çok işin biran önce bitmesiyle ilgilenme,
Sürekli başkalarının ne yaptığından daha çok işi başarma çabasıyla ilgilenme,
Herşeyin daha fazlasına sahip olma arzusu (para, mülk, arkadaş, aktivite vs.),
Başarının niteliğinden çok miktarıyla ilgilenme,
A Tipi insanların sloganı "Biz daha çok çalışırız " dır.

b. B Tipi Kişilik Özellikleri

Katı kurallardan arınmış ve esnektirler. Zaman konusunda daha rahat ve sabırlıdır. Başarı konusunda çok hırslı değildirler. Kolaylıkla sinirlenmez ve tedirgin olmazlar. İşlerinden zevk almaya bilirler. İşleriyle ilgili rahatlıkları onlara suçluluk duygusu vermez, sakin ve düzenli çalışabilirler.

2. Kişilik Özellikleri Hakkındaki Bilginin Stres Bakımından Önemi

Tabii ki sözü edilen bu kişilik farklılıkları iki uç noktayı yansıtmaktadır. İnsanların tümünde her iki yönde de özellikler vardır. Önemli olan bu özelliklerin hangisinin daha ağır bastığıdır.

Kendimizi ve çevremizdeki insanların bu özellikler temelinde tanımamızın yararı kuracağımız ilişkilerde ve davranışlarımızın kontrolünde kendini gösterecektir. Daha da önemlisi, kişilik özellikleriyle stres arasında kurulacak ilişki davranışlarımızı daha olumlu ve sağlıklı yönde değiştirmek ve geliştirmek için ip uçları verecektir.

Çalışanlar, genellikle iş yerlerinde karılaştıkları, yaşadıkları problemleri doğal karşılarlar ve daha çok kısa vadede işlerin bitirilmesiyle ilgilidirler. Birbirini kovalayan hayal kırıklıkları,

başarısızlık duygusu, sağlıklı iletişim gibi problemler iş yaşamının gerçek akışı olarak nitelendirilmektedir.

3. Çalışma Hayatında Stres

Örgütsel stres, örgütte ya da işle ilgili herhangi bir talebe (beklenmeye) karşı bireysel enerjinin harekete geçmesidir (Quick, 1984: 10).

Ya da şu ana kadarki bilgilerle örgütsel stresi bireyin işle ilgili herhangi bir beklentiye gösterdiği tepki olarak tanımlayabiliriz.

Önemli olan çalışanların bu tepkisinin sağlıklı yönlendirilmesidir. Kötü yönlendirilen örgütsel stres örgütün insan kaynaklarına zarar verecek, verimsizliğe, kalitesizliğe neden olacaktır. Sağlıklı yönlendirilen stres ise, tam tersine performans artışı, iş doyumu ve verimlilikte artışa yol açacaktır.

Çalışan herkesin işinden kaynaklanan farklı düzeylerde stresi vardır. Herkeste stres yaratan koşullar farklı olmakla beraber bazı iş şartları genelde çalışanlarda aşağı yukarı aynı stresi yaratmaktadır. Örgütlerde en sık karşılaşılan stres nedenleri şunlardır.

- Kişiyile işi arasındaki uyumsuzluk,
- Rol çatışması,
- Roldeki belirsizlik,
- Rolle ilgili aşırı yük,
- Sorumluluk endişesi,
- Çalışma şartları,
- İnsan ilişkileri,
- Yabancılaşma.

4. Bireysel Stres Etmenleri

Yapılan araştırmalara göre bir insan tipik olarak haftada kırk saatini işinde geçirmektedir. İş dışında geçen geriye kalan 128 saat içinde ortaya çıkan sorunlar ve edinilen deneyimlerin kişinin işine etkisi oldukça fazladır. İşte bu tür etmenler, çalışanların kişisel yaşamından kaynaklanmaktadır. Bu tür etmenleri de kendi içinde iki alt grupta sınıflandırabiliriz.

Bunlardan ilki ailevi sorunların doğurduğu sıkıntı ve baskılardır. Evlilik içi sorunlar, ilişkilerin kopması, çocukların eğitimine ilişkin güçlükler, çalışanların işlerine taşıdıkları bireysel sorunlardır.

İkinci sınıf bireysel etmen ekonomik sorunlardan kaynaklanmaktadır. Bunlar kişinin finansal gücünü aşmasından kaynaklanmaktadır. Bir gün 3 milyon TL kazananla 750 bin TL kazanan arasında pek bir fark yoktur. İnsan gereksinimleri sonsuz olduğuna göre çoğumuz paramızı idareli kullanmada başarısız kalırız. Yapılan araştırmalarda aile bireylerinden birisinin ölümünden, boşanma, hastalık, hamilelik, cinsel güçlükler, çocukların asiliği, ev değiştirme, bayram tatili, yıllık izin, uyuma alışkanlıklarındaki büyük değişiklere kadar birçok nedenin (bu konuda 43 tane saptanmıştır) stres doğurmada etkili olduğunu göstermiştir. (Can, 1991: 253).

III. ARAŞTIRMA TASARIMI

1. Problem

a. Problem Durumu

Stres genelde insanın doğal ve ideal dengesini bozan bir olaydır. Stres kaynaklarının organizmayı etkileyerek bu dengeleri bozması kendini üç biçimde gösterebilir. Bunlardan ilki hemen hemen hepimizin karşılaştığı kısa süreli stres durumudur. İkinci tür stres durumu orta süreli olup bir kaç saatten bir kaç güne kadar uzanan etki gösterir. Son tür ise, uzun süreli stres durumudur. Kronik olan bu durum haftalar hatta aylarca sürebilir.

Bütün bu durumlarda vücut dengesinin sağlanması için organizma savunma mekanizmalarını harekete geçirebilir. Ama bu arada stresin yol açtığı fizyolojik, psikolojik ve örgütsel bir takım etkileri ve sonuçları da vardır (Can, 1991: 255).

A.B.D.'de yapılan bir araştırmada stresin neden olduğu hastalıkların ölüm nedenlerinde en üst sıralarda yer aldığı (kalp hastalıklarında % 37-38) buna karşın geçmişte birinci sırada yer almış olan zatürre, grip gibi hastalıkların bugün daha az önem taşıdığı açıkça gözlenmiştir. Bu çalışma A.B.D.'de yapılmış olduğundan her ülke için %100 geçirililiğinden söz etmek elbette

olası değildir. Ancak toplumların gelişmişlik düzeyi ile stres arasındaki bağı hakkında ipucu vermesi açısından önemlidir (Charlesworth, 1984: 8).

Yönetmel pozisyonları dolduran yöneticilerde de stresin varlığı kuşkusuzdur. Modern yönetim biliminin yönetici yapranmaları diye adlandırdığı bu durum, özellikle A Tipi davranış gösteren yöneticilerin yarışma özelliklerini daha uzun çalışarak gösterdiklerini ama sonuçta çok hızlı karar verdikleri için kötü karar aldıklarını ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca araştırmalar bu tip yöneticilerin çok seyrek olarak yaratıcılık gösterdiğini bulmuştur. Bu kişiler nitelik ve hızla ilgilendiklerinden sorunlarla karşılaştıklarında geçmiş deneyimlerden yararlanırlar. Benzersiz çözümler bulacak zamanları yoktur. Bu nedenle davranışlarını önceden kestirmek Tip B özelliğindeki yöneticilere göre daha kolaydır. Bütün bu fazla ve hızlı çalışma bu yöneticilerde yıpranmaya neden olmaktadır. Bu yıpranmanın belirtileri ise kronik yorgunluk, diğerlerinin isteklerine süre koyma, alaycılık, insanları sevmeme gibi davranışlarla başarısız ve ülser biçiminde ortaya çıkabilir.

Bu araştırmanın temel problemi Hacettepe Üniversitesinde çalışan yönetici ve memurların stres tiplerinin belirlenmesi ve strese yolaçan faktörlerin stres tiplerine olan etki derecelerinin belirlenmesidir.

b. Problem Tümcəsi

Hacettepe Üniversitesinde çalışan yönetici ve memurlar hangi tip strese sahiptir? sorusu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Bu problemin, aşağıda verilen boyutlara ait değişkenler yardımıyla, çalışan yönetici ve memurların stres tiplerini faktörlerin belirlenmesiyle çözümlenmesine çalışılacaktır.

- Baskı faktörü,
- İş yönelimi faktörü,
- Kazanma isteği faktörü,
- Sabırsızlık faktörü,
- Aktivite eğilimi faktörü.

c. Konunun Sınırlandırılması

Araştırma, üniversitede çalışan yönetici ve memurlarının stres tiplerinin yukarıda verilen boyutlar açısından betimlemesi ile sınırlandırılmıştır. Stres tiplerinin belirlenmesinden sonra ortaya çıkacak kişisel ve örgütsel problemlerin sonuç ve etkilerinin belirlenmesi ilerideki araştırmalara bırakılmıştır.

d. Denenceler

i. Hacettepe Üniversitesinde çalışan yönetici ve memurların stres tipleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

ii. Yönetici ve memurların stres tiplerini oluşturan faktörlerin (baskı, iş yönelimi, kazanma isteği, sabırsızlık, aktivite eğilimi) ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

e. Varsayımlar

i. Araştırmada kullanılan anketi yanıtlayanların verdikleri bilgiler doğru olup, gerçek durumu yansıtmaktadır.

ii. Kullanılan anketteki sorular, araştırmanın problemini test etme açısından yeterli ve geçerlidir.

2. Materyal ve Yöntem

a. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Hacettepe Üniversitesinde çalışan yönetici ve memurlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İdari Mali İşler Daire Başkanı ve Personel Daire Başkanlığında görev yapan yönetici ve memurlar oluşturmaktadır.

b. Veri Toplama Aracı

Araştırmada Prof. Dr. Halil Can tarafından kullanılan stres tiplerini betimleme anketi kullanılmıştır. Anket yazarın sözlü izni ile kullanılmıştır. Anket Stres tiplerini belirlemeye yardımcı olacağı düşünülen 30 sorudan oluşmaktadır.

c. Verilerin İşlenmesi

Anketi 33 yönetici 88 memur olmak üzere toplam 121 kişi yanıtlamıştır. Stres tipi betimleme anketinden elde edilen bilgiler doğrudan bilgisayara yüklenmiştir. Bilgisayara yüklenen veriler, ilk önce veri çözümleme analizi işlemine tabii tutulmuş, daha sonra elde edilen veriler istatistik analizi için paket programa (SPSS W_N) aktarılarak denenceler test edilmiştir.

d. Yöntem

Verilerin analizinde, çok değişkenli bir çözümle yöntemi olan faktör analizi kullanılmıştır. Faktör analizi, kısaca, bir ilişkiler örgüsü içinde her değişkenin, bu değişkenle ölçülmek istenen boyutların ölçülmesindeki katkılarının önem ve genişliğini saptamamıza yarar (Kavuncubaşı, 1992: 78-79).

Stres tiplerini belirlemek için ise her sorunun seçeneğinde yer alan 1'den 5'e kadar puanlar toplanarak stres puanları hesaplanmıştır. Bu puanlar 150-100 ise A Tipi stres, 99-76 ise AB Tipi stres ve 75-30 ise B Tipi stresdir.

IV. BULGULAR

Yapılan faktör analizi sonucunda, yönetici ve memurların yanıtlarına göre 5 faktörün stres tiplerini belirlediği ortaya çıkmıştır. Bu faktörlerin açıkladığı varyans yüzdesi ve varyans yüzdesi toplamları aşağıda verilmiştir.

Çizelge 1: Faktörlerin gösterdikleri varyans yüzdeleri.

Baskı Faktörleri	Varyan Yüzdesi	Varyans Yüzdesi Toplamı
Baskı faktörü	18.4	18.4
İş yönelimi faktörü	16.2	34.6
Kazanma isteği faktörü	13.3	47.9
Sabırsızlık faktörü	10.6	58.5
Aktivite Eğilimi faktörü	9.9	68.4

Faktör 1: Bu faktör genellikle baskı altında başarılı olunduğu ve işlerin daha çok baskı altında yapıldığını açıkladığı için baskı olarak nitelendirilmiştir. Bir baskı faktörü olarak nitelendirilen bu faktör yukarıdan aşağıya baskı değişkenleri 77,73,57,42 ve 33 yüklerini almıştır.

Baskı altında daha iyi çalışır.	0.77
Eve iş getirir	0.73
Baskı altında kendini enerjik ve başarılı hisseder.	0.57
Zamanı olsa bile işlerini hızlı yapar.	0.42
İşte yada evde değişikliğe tahammülü yok.	0.33

Faktörün açıkladığı varyans yüzdesi (%)= 18.4

Faktör 2: Bu faktör birden fazla işle uğraşma, işi hızlı yapma, işin günü dolduramaması ve işi fazla düşünme gibi değişkenlerden oluştuğu için, iş yönelimi faktörü olarak adlandırılmıştır. İş yönelemi faktörü olarak nitelendirilen bu faktörü oluşturan değişkenler 71,59,58,48,47,36, ve 35 yüklerini almıştır.

Aynı anda birden fazla işle uğraşır.	0.71
İşine biran önce dönebilmek için yemeğini hızlı yer.	0.59
Diğer insanlara göre daha hızlı yemek yer.	0.58
Üretken olmak için birden fazla işi üstlenmesi gerektiğini düşünür.	0.48
Elindeki işlerin günü doldurmaya yetmediğini düşünür.	0.47
Zamanının çoğunu işini düşünerek geçirir	0.36
Hafta sonları çalışır.	0.35

Faktörün açıkladığı varyans yüzdesi (%)= 16.2

Faktör 3: Bu faktör, genellikle kazanmanın önemli, kaybetmenin sınırlendirici ve liderlik yapma isteği gibi değişkenlerden oluştuğu için kazanma faktörü olarak adlandırılmıştır. Kazanma faktörü olarak nitelendirilen bu faktörü oluşturan değişkenler 72,71,49,48 ve 47 yüklerini almıştır.

Yavaş konuşan insanlar sinirlendiricidir.	0.72
Kazanmak çok önemlidir.	0.71
Kaybetmek çok sinirlendiricidir.	0.49
Çalışma grubuna liderlik yapmak gerekir.	0.48
Yaptığı herşeyi ciddiye alır.	0.47
<hr/>	
Faktörün açıkladığı varyans yüzdesi (%)=	13.3

Faktör 4: Bu faktör daha çok, sürekli saate bakma, konuşanın sözünü kesme ve ayrıntılara önem verme ve sık sık tartışma gibi değişkenlerden oluştuğu için sabırsızlık faktörü olarak adlandırılmıştır. Sabırsızlık faktörü olarak nitelendirilen bu faktörü oluşturan değişkenler 70,67,49,37, ve 36 yüklerini almıştır.

Boş zamanlarında sürekli saate bakar.	0.70
Konuşmacının düşünceleri yalnızca sürekli sözünü keser.	0.67
Zor beğenir ve ayrıntılara önem verir.	0.49
Aynı düşüncede olmayanlarla sürekli tartışır.	0.37
İşleri hızlandırmak için başkalarının sözünü keser.	0.36
<hr/>	
Faktörün açıkladığı varyans yüzdesi (%)=	10.6

Faktör 5: Bu faktör genelde, fazla bekleyememek, rahatlamak için zaman bulamamak, özel işler için zorlanmak ve hareket etme gereksinimi gibi değişkenlerden oluştuğu için aktivite eğilimi faktörü olarak adlandırılmıştır. Aktivite eğilimi faktörü olarak nitelendirilen bu faktörü oluşturan değişkenler 63,56,53,41,40 ve 35 yüklerini almıştır.

15 dakikadan fazla beklerse sinirlenir.	0.63
Gün içinde rahatlamak için zaman bulamaz.	0.56
Kendi için özel şey yapmak için zorlanır.	0.53
Hareket etme gereksinimi duyar.	0.41
Çok çabuk sıkılır.	0.40
Olayları akışına bırakamaz.	0.35
<hr/>	
Faktörün açıkladığı varyans yüzdesi (%)=	9.9

V. SONUÇLAR

Araştırmada kullanılan anketi yanıtlayanların % 27'si yönetici, % 73'ü ise memurdur.

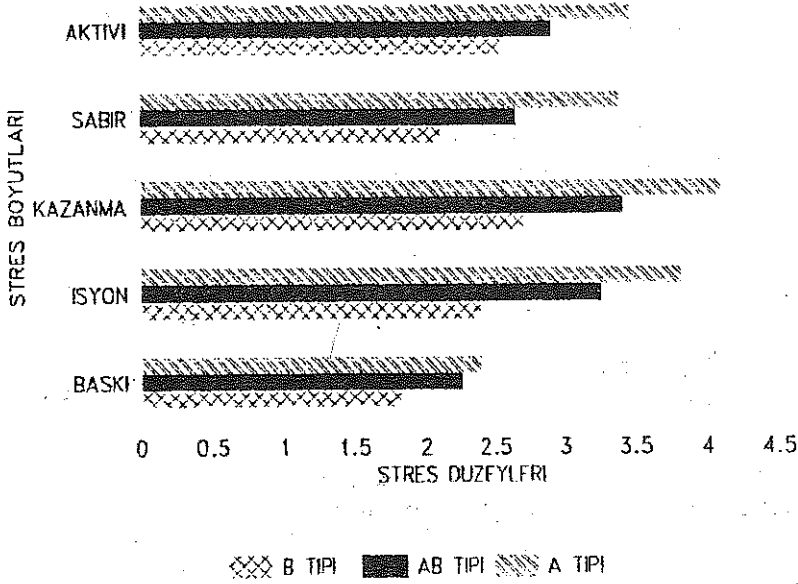
Araştırmada yer alan yönetici ve memurların stres tiplerinin % 17'si B Tipi, % 69'u AB Tipi ve % 14'ü ise A Tipidir. A Tipi stresin aritmetik ortalaması 104, AB Tipi stresin aritmetik ortalaması 88 ve B Tipi stresin aritmetik ortalaması ise 70' dir.

Stres tiplerini oluşturan stres faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (F:143, SD:2, P<0001).

Bu farklılığın nasıl oluştuğu ise çizelge 2 ve grafiksel olarakta grafik 1'de görülmektedir.

Çizelge 2: Stres tipi açısından stres boyutlarına ilişkin betimleyici istatistikler.

GRUP	BASKI		YÖNELİM		KAZANMA İSTEĞİ		SABIRSIZLIK		AKTİVİTE	
	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS
B	1.81	0.25	2.39	0.41	2.70	0.81	2.10	0.69	2.54	0.48
AB	2.25	0.57	3.25	0.49	3.40	0.65	2.65	0.71	2.91	0.52
A	2.39	0.52	3.82	0.52	4.09	0.78	3.38	0.47	3.46	0.79
F	7.24		42.5		18.6		16.8		12.6	

Grafik 1: Stres tipine göre stres boyutları ve dereceleri.

Baskı faktörü bakımından istatistiksel açıdan stres tipleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (F:7, SD:2, P<0011).

Baskı faktörü değişkenleri bakımından A Tipi stresin aritmetik ortalaması 2.29, AB Tipi stresin aritmetik ortalaması 2.26, ve B Tipi stresin aritmetik ortalaması ise 1,181'dir.

İş yönelimi faktörü bakımından istatistiksel açıdan stres tipleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (F:42, SD:2, P<0001).

İş yönetimi faktörü değişkenleri bakımından A Tipi stresin aritmetik ortalaması 3.82, AB Tipi stresin aritmetik ortalaması 3.26 ve B Tipi stresin aritmetik ortalaması ise 2.39'dur.

Kazanma faktörü bakımından istatistiksel açıdan stres tipleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (F:19, SD:2, P<0001).

Kazanma faktörü değişkenleri bakımından A Tipi stresin aritmetik ortalaması 4.09, AB Tipi stresin aritmetik ortalaması 3.40 ve B Tipi stresin aritmetik ortalaması 2.70'dir.

Sabırsızlık faktörü bakımından istatikselsel açıdan stres tipleri arasında istatikselsel olarak anlamlı bir fark vardır (F:16, SD:2, P<0001).

Sabırsızlık faktörü değişkenleri bakımından A Tipi stresin aritmetik ortalaması 3.38, AB Tipi stresin aritmetik ortalaması 2.65 ve B Tipi stresin aritmetik ortalaması ise 2.10'dur.

Aktivite eğilimi faktörü bakımından istatikselsel açıdan stres tipleri arasında istatikselsel olarak anlamlı bir fark vardır (F:12, SD:2, P<0001).

Aktivite eğilimi faktörü değişkenleri bakımından A Tipi stresin aritmetik ortalaması 3.46, AB Tipi stresin aritmetik ortalaması 2.91 ve B Tipi stresin aritmetik ortalaması ise 2.54'dir.

Sonuç olarak Hacettepe Üniversitesinde çalışan yönetici ve memurlar için şunları söyleyebiliriz.

Bu çalışanların büyük bir bölümü (% 69) AB Tipi strese sahiptir. Bu grup için şunları diyebiliriz.

Hayatı gerektiği kadar ciddiye alıyorlar ve rahatlamayı biliyorlar. Saldırgan değiller, rekabete de çok önem veriyorlar. Ancak gerektiği zaman aktif ve üretken olmayı başarabiliyorlar.

İkinci grup ise % 17 ile B Tipi strese sahiptirler. Bu grup için ise şunları söyleyebiliriz. Sorunların hayatlarına hükmetmesine izin vermiyorlar. Olayları akışına bırakıyor ve hayatı fazla ciddiye almıyorlar. Stresle ilgili hiç bir sorunları yok ama bu kadar işgüzarlık da fazla değilmi diye bir soru ileri sürülebilir.

Son grup ise % 14 ile A Tipi strese sahiptir. Bu grup içinde şunları söyleyebiliriz. Stres düzeyleri tehlike sinyalleri veriyor. Davranış şekillerini bir an önce değiştirmeleri gerekmektedir diyebiliriz. Yoksa ciddi rahatsızlıklarla karşı karşıya kalabilecekleri düşünülebilir.

VI. KAYNAKÇA

CAN Halil. **Organizasyon ve Yönetim**, Ankara, 1991.

CHARLESWORTH Edward. Nathan G. Ronald. **Stress Management**,
New York, 1984.

ERTEKİN Yücel. Stres ve Yönetim, T.O.D.A.I.E. Yayın No: 253, Ankara, 1993.

KAVUNCUBAŞI Şahin. **Sağlık Yöneticilerinin Önderlik Davranışları**,
Sağlık Kurumları Yönetimi Programı, Yayınlanmamış Bilim
Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1992.

KLARREICH H.D., Samul H. **Stressiz Çalışma Ortamı**, Ankara, 1993. Çeviren:
Bengi Güngör.

NATHAN G., Staats T., Rasch Paul T. **Instant Stress Relief**, New York, 1989.

QUICK C. Tames., Quick D. Tonathan. **Organizational Stress and
Preventive Managment**, New York, 1984.

YATES Jere E. **Gerilim Altındaki Yönetici**, İstanbul, 1986.
Çeviren: Fatoş Dilber.

WEISS Donald H. **Stres Kontrolü**, İstanbul, 1993. Çeviren: Doğan Şahiner.