



ÇALIŞMA HAYATINDA TAI CHI: BİR ALAN DENEYİ ÖRNEĞİ¹

Umut DENİZLİ²

ÖZET

Bu araştırmada, stres yönetim tekniklerinde kullanılan sportif faaliyetler içerisinde yer alan geleneksel bir Çin sporu olan Tai Chi Chuan'ın, çalışanların iş stresi ve psikolojik iyilik hali düzeylerine etkisi saptanmaya çalışılmıştır. Bu amaçla bir alan deneyi çalışması tasarlanmıştır. Deney, özel sektör ve kamu sektöründen çalışanlardan oluşan karma iki farklı grup ile ön test-son test kontrol gruplu model şeklinde yürütülmüş, 27 kişiden oluşan deney grubu 2 ay boyunca Tai Chi Chuan eğitimine tabi tutulurken aynı sayıda katılımcıdan oluşan kontrol grubu benzer hiçbir aktiviteye katılmamıştır. Deney öncesi ve sonrası katılımcılara uygulanan yapılandırılmış soru formları ile iş stresi ve psikolojik iyilik hali düzeyleri ölçülmüş, analizler yardımıyla seviyeleri karşılaştırılmıştır. Eğitim sonrasında Tai Chi Chuan eğitimi alan grubun iş stresi seviyelerinde düşüş, psikolojik iyilik hali seviyelerinde eğitim öncesine göre anlamlı bir artış gözlenirken, kontrol grubunda ise anlamlı hiçbir değişiklik gözlenmemiştir. Bulgular ışığında, yavaş, yumuşak ve koreografik hareketlerden oluşan geleneksel bir uzak doğu sporu olan Tai Chi Chuan'ın çalışanların iş streslerini azaltmaya ve genel psikolojik iyilik hali düzeylerini arttırmaya yönelik olarak uygulanabileceği sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: İş stresi yönetimi, psikolojik iyilik hali, geleneksel spor egzersizleri, Tai Chi Chuan.

Jel Kodu: M54.

TAI CHI IN WORKING LIFE: A SAMPLE OF FIELD EXPERIMENT

ABSTRACT

In this research, the effect of traditional Chinese sport Tai Chi Chuan, which is involved in as sport exercises for stress management programs, on employees' work-related stress and psychological well-being levels has been tried to determine. For this purpose, a field experiment has been designed. The experiment has been conducted with two mixed different groups consisting of private and public sector employees in the form of pretest-posttest control group model. Control group (consisting of 27 people) has not been involved in any similar activities while putting experiment group (same number of participants) through Tai Chi Chuan training for 2 months. Work-related stress and psychological well-being levels have been measured with the survey forms applied to the participants before and after the experiment and their levels have been compared with the help of the analysis. At the end of the training, while a decrease in work-related stress level of the participants who got Tai Chi Chuan training, psychological well-being levels of them showed a significant increase compared to their pre-test results, on the other hand, there was no significant change in the control group. In the light of the findings, it has been concluded that traditional Far East sport Tai Chi Chuan, which comprises slow, soft and choreographic movements, can be applied to employees to increase their psychological well-being levels and to decrease their work-related stress levels.

Keywords: Stress management, psychological well-being, traditional sport exercises, Tai Chi Chuan.

Jel Code: M54.

¹ Bu çalışma 14-16 Mayıs 2015 tarihlerinde Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nin ev sahipliğinde Bodrum'da düzenlenen "23. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi"nde sunulmuş olan bildirinin genişletilmiş halidir.

² Arş. Gör., Gümüşhane Üniversitesi, İİBF, İnsan Kaynakları Yönetimi Bölümü, u.denizli@gumushane.edu.tr



1. GİRİŞ

21. yüzyılda çalışma hayatı hızın ve rekabetin arttığı, çalışanlar ve yöneticiler için çevresel ve psikolojik baskılara daha çok maruz kalındığı bir hal almış durumdadır. Çalışanları etkileyen iş stresi mücadele edilmesi ve yönetilmesi gereken bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır.

İçinde bulunduğumuz bilgi çağında, üretim ve müşteri ilişkilerinde yaşanan rekabet; nitelikli iş gücüne olan talebin artması, yenilik ve değişimin her alanda var olan sistemlerin yapı ve yönetim biçimlerini etkilemesi gibi faktörler, çalışma yaşamını derinden etkilemektedir. Böyle bir ortamda çalışanlar, hızlı hareket etme zorunluluğu duymaları, değişime uyum sorunları yaşamaları veya kapasitelerinin üzerinde bir iş yükü ile karşı karşıya kalmaları gibi nedenlerden ötürü yoğun bir iş stresine girebilmektedirler. Çalışan bireylerde psikolojik bir gerilim durumu yaratarak iş verimi ve etkinliğini önemli ölçüde etkileyen stres, başa çıkılması ve yönetilmesi gereken bir süreç olarak görülmektedir (Soysal, 2009: 17).

İş stresinin düzeyini, kaynaklarını, çözüm yollarını ve mücadele tekniklerini bilimsel olarak ele alan ve inceleyen birçok araştırmalar vardır. Araştırmalar sonucu çalışan bireylerin özel yaşamlarından kaynaklanan stresin yanı sıra mesleki kimlikleri, rol yükü, kişiler arası ilişkilerden kaynaklanan gerilimi, kariyer beklentisi, işyeri sorunları, rol çatışmaları gibi birçok potansiyel stres kaynağının çalışanların sağlığını tehdit ettiği anlaşılmaktadır (Aytaç, 2009: 2).

İnsan kaynakları yönetimi uygulamaları içinde stres yönetimi programlarının geliştirilmesindeki ilk adım ise stresin tanımlanması ve farkındalığı olmaktadır. Birey; istemediği bir durumdan kurtulmak için öncelikle, içinde bulunduğu durumun bilincinde olmalıdır. Stres, bireylerle çevresi arasındaki iletişim sonucu ortaya çıktığından, stresin olumsuz etkilerini kontrol edebilmek bir anlamda çevreyi kontrol edebilmek ile mümkün olabilecektir. Stresin yönetilmesi anlamına gelen bu olgu, çevredeki değişimlerin sürekli izlenerek bilinçli olarak denetlenmesini içermektedir. Bu kapsamda öncelikle; stres nedenlerini ortadan kaldırmak ve / veya kontrol altına almak, ikinci olarak stresin etkilerini yok etmek ve üçüncü olarak ise bireyleri strese karşı daha güçlü kılarak, dirençlerini arttırmak gerekmektedir (Aydın, 2004: 58).

Stres yönetimi eğitimleri, çalışanların stresle nasıl başa çıkacaklarını öğreten, stresin neden ve sonuçları ile fiziksel ve psikolojik etkilerinin nasıl azaltılabileceği hakkında bilgilerin aktarıldığı programlardır (Muchinsky, 1997). Bu amaçla çalışanlar için geliştirilen ve ÇDP / EAP (Çalışan Destek Programları / Employee Assistance Programs) şeklinde adlandırılan çalışanlara yardım programları; gevşeme teknikleri, biyolojik geri bildirim yöntemleri ve algılama becerileri eğitimlerini kapsamakta olup bu yöntemler sonucunda çalışanlardaki strese ilişkin belirtiler azaltılmaya çalışılmaktadır (Ertekin, 1993). Araştırmamızda, iş stresi yönetimi araçlarından, bireysel olarak alınabilecek önlemlerden biri olan sportif faaliyetler ve egzersizler üzerinde durulacaktır.

Psikolojik iyilik hali kavramı ise kişinin, kendi yeteneklerini gerçekleştirebildiği, hayatın olağan stresi ile baş edebildiği, verimli ve etkin bir biçimde çalışabildiği, kendisine veya içinde yaşadığı topluma katkı yapabilmeye hazır olma durumu olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2012).

Çalışmanın ikinci bölümünde, araştırmanın amacı, yöntemi ve veri toplama araçlarına değinilerek araştırmanın metodolojisi ele alınmıştır. Üçüncü bölümde ise değişkenler arası korelasyonlar ile deney öncesi ve sonrası farkların özet istatistikleri aktarılmış; tartışma ve sonuç kısımlarında elde edilen bulgular yorumlanarak konu ile ilgili araştırma verileri ışığında değerlendirilmiştir.

1.1. Kavramsal Çerçeve

Tai Chi Chuan'ı ruh, zihin ve beden sağlığı için yapılan bir takım uyumlu hareketler şeklinde tanımlayabilmemiz mümkündür (Güngören, 2003: 10).

Tai Chi Chuan, sağlığı korumak ve yaşam kalitesini arttırmak için uygulanan egzersiz veya hareketler dizisidir. Binlerce yıldır bir kişisel gelişim sistemi ve felsefi savaş sanatı olarak uygulanışı ve gelişiminin kökleri Çin kültürüne, tarihine ve geleneklerine dayanır.

Tai Chi Chuan, farklı kültürlerden, ülkelerden, kilo ve ölçülerden, entelektüel kapasitelerden, duygusal ve spiritüel eğilimlere sahip olan her yaşta erkek ve kadınların ilgisini çekmektedir (Clark, 2001: 14-15). Tai Chi Chuan'ın zarif ve akıcı hareketleri son zamanlarda bütün dünyada yalnızca sporla ilgilenenlerin değil, tıp ve iş dünyasından profesyonellerin de ilgisini çekmiştir. Bu Tai Chi Chuan'ın hem pratik uygulanabilirliği, hem de sağlık yönünden etkili olmasından kaynaklanmaktadır (Thang, 2002: 8).



Günümüzde Tai Chi Chuan, bütün batı ülkelerinde iyi bilinmektedir ve dünyanın her yerinde geniş bir yelpazede, pek çok insana hitap etmektedir. Kadınlar, erkekler, ileri yaştaki kişiler ve Tai Chi Chuan'ın yararlarını duyan genç insanlar tarafından düzenli olarak uygulanmaktadır. Batıda Tai Chi Chuan'ı müfredatına ya da eğitim programlarına almış sağlık organizasyonu, okul, üniversite ve hatta şirketler bulmak günümüzde artık ekstrem bir durum değildir (Clark, 2001: 10). Artık pek çok batı üniversitesinin kulüplerinde bir etkinlik ya da yüksek lisans programlarında seçmeli-zorunlu ders olduğunu görmek mümkündür (Şen, 2004: 9)

Genel sağlığı koruma ve koruyucu hekimlikteki (hastalıklar oluşmadan önleme) etkinliğinin yanında, tedavisinde etkili olduğu konuların başında ruhsal sorunlar, tedirginlikler, gerginlikler gelmektedir. Yine tıp literatürüne göre bu ruhsal sorunların arkasında bilinen ve bilinmeyen birçok bedensel bozukluklar, hastalıklar da saklanmaktadır. Tai Chi Chuan, kendini gevşetme alışkanlığını, yoğun ve yaygın bir dikkatliliği, kendine güven gibi nitelikleri geliştirerek, ruhsal sorunların birçoğuyla baş etmeyi kolaylaştırmaktadır.

Türkiye'de 54 ilde 2974 kişi ile görüşülerek yapılan ulusal bir saha araştırmasında elde edilen veriler ışığında, spor yapma sıklığının arttıkça, iyilik halinin her boyutunun anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür (Çakır, 2013: 27,28). Düzenli olarak uygun bir şekilde yapılan egzersizin zihinsel sağlık ve ruh halini olumlu yönde geliştirdiği, literatürdeki diğer çalışmalarla da desteklenmektedir. Örneğin klinik psikoloji ile ilgili bir çalışmada, Salmon'a (2001: 33-61) göre fiziksel egzersizlerin anksiyete, depresyon ve stres üzerindeki etkileri ölçülmüş; egzersiz alışkanlıklarının; antidepresan ve anksiyolitik (kaygı giderici) etkilerinden söz edilerek fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki zararlı etkilerden koruyucu bir rol üstlendiğinden bahsedilmiştir.

Farklı düzeylerdeki stres yükleri altındaki çalışanların psikolojik iyilik halleri, sağlıklı bir çalışma ortamı ve işletme yaratılmasında kritik bir öneme sahiptir. Günümüzde alternatif insan kaynakları uygulamaları ve eğitimlerinin gündeme gelmesi de bu yüzdendir. Bu alternatif yöntemler içinde geleneksel bir Çin sporu olan Tai Chi Chuan egzersizlerinin de hareketli bir meditasyon tekniği olarak insan kaynakları uygulamaları içinde kullanıldığı görülmektedir (Soo, 1984). Örneğin, Wang vd. (2010: 23)'nin, Tai Chi Chuan ve psikolojik iyilik halinin çıktıkları (stres, anksiyete, depresyon, ruh hali ve öz-saygı) arasındaki nicel ve nitel ilişkilerin incelendiği; 1354 İngilizce, 1225 Çince, toplam 2579 makaleyi gözden geçirerek, kırk adet çalışmayı seçerek yaptıkları meta-analiz çalışmasının sonuçlarında; Tai Chi Chuan'ın; stresin, anksiyetenin, depresyonun ve ruh halindeki oynamaların azalması, öz-saygının artması ile oluşan psikolojik iyilik halindeki düzelmeler ile ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Böylece Tai Chi Chuan egzersizlerinin, insan sağlığının gelişimi, yaşam kalitesinin artırılması gibi konularda kullanılabilecek yeni bir yaklaşım olabileceği savunulmuştur (Chen W.W., W.Y. Sun., 1997). Ülkemizde ise bu tür çalışmalar oldukça az ve genellikle tıp literatüründe olmakla birlikte; bu alan deneyi, Tai Chi Chuan, yoga ve benzeri tekniklerin çalışma yaşamındaki etkilerinin araştırıldığı ender çalışmalar arasında yer almaktadır.

2. ARAŞTIRMANIN METODOLOJİSİ

2.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı geleneksel Çin sporu Tai Chi Chuan programına katılımın özel sektör ve kamu sektöründe çalışanların iş stresi ve psikolojik iyilik hali düzeylerine etkisini belirlemektir.

Ülkemizde, sosyal bilimlerde, çalışmada uygulanan yöntem olan, alan deneyi kullanılarak veri toplama tekniği, oldukça az kullanılan bir yöntem olmakla beraber; uluslararası literatürde örneklerine oldukça sık rastlanılmaktadır. Ülkemizde hem günlük hayatta, hem de çalışma yaşamında, bireylerin ve çalışanların üzerinde oldukça az durdukları bir konu olan spor ve kişisel gelişim uygulamaları ve etkilerinin ölçülmeye çalışıldığı bir araştırma olduğundan bu yönü ile araştırma tekniği açısından yenilik getirmeye çalışmaktadır. Bu yüzden çalışmanın hem konusu, hem de yöntemi açısından özgünlük taşıdığını söyleyebilmek mümkündür.

Literatürde yer bulmasına karşılık Tai Chi Chuan konusunda çalışma yaşamı ile ilgili Türkiye'de de bilimsel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu anlamda araştırma Uzak Doğu, Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde egzersiz alanında kanıta dayalı kabul gören Tai Chi Chuan eğitimlerini Türkiye'deki çalışma yaşamındaki kişilere uygulayarak etkilerini değerlendiren öncül bir çalışma olarak planlanmıştır.



2.2. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmamızda alan deneyi yöntemi tercih edilmiştir. Deney, alanda yapılan Tai Chi Chuan uygulaması ve kontrol grubu karşılaştırması ile gerçekleştirilmiştir. Her deneysel modelde olduğu gibi bu araştırmada da bir karşılaştırma söz konusudur.

Deney, bağımsız değişken olan Tai Chi Chuan'ın, bağımlı değişkenler olan iş stresi ve psikolojik iyilik halini etkilemesi, kontrollü koşullarda değişikliklerin sonuçlarının izlenmesi ile gerçekleşmiştir. Araştırmacı tarafından "alan" da imkân verilen gruplarla gerçekleştirilen eğitimi alanlar deney grubunu, eğitim almayanlar ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Chen ve Sun'un araştırmalarına göre deney ve kontrol grupları ile yapılan Tai Chi Chuan alan deneylerinin süreleri 8 ile 16 hafta arasında değişiklik göstermektedir. Bu da 8 hafta süren çalışmamızın deneysel bölümü ile uygun düşmektedir. Araştırmanın kısıtı, Tai Chi Chuan uygulamasına katılan gruplarla sınırlı olmasıdır.

Karışık desenli bir araştırma modeli olan araştırmada, ön test ve son test kontrol gruplu desen adı verilen yöntem kullanılmıştır. Araştırma, daha önceden saptanan gruplar üzerinde yapılmıştır.

Deneysel uyarıcının (Tai Chi Chuan) uygulandığı deney grubu denekleri ve deneysel uyarıcının uygulanmadığı kontrol grubu denekleri, rastgele atama tekniği ile gruplara atanmıştır. Buradaki rastlantısal belirleme, her bireyin deney veya kontrol grubuna girebilmesine eşit şans verilebilmesini sağlamak için yapılmıştır. İstek, eğilim gibi etmenler kişinin belirli bir gruba girmesinde etkili olmamıştır.

Yaklaşık 2 haftalık bir duyuru sürecinden sonra oluşan talepler doğrultusunda bir kamu hastanesinde 3 hekimler ve sağlık personelinden oluşan bir grup; özel sektör işletmesinde 4 beyaz yaka çalışanlardan oluşan bir grup ve yine beyaz yaka çalışanlardan oluşan karma bir grup olmak üzere toplam 54 kişiden oluşan bir katılımcı havuzu oluşturulmuştur.

Deney süreci başlatılmadan önce katılımcılara demografik soruların yer aldığı anketler uygulanarak grupların homojenliğinin sağlanması amacıyla; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, sağlık sorunları olup olmaması, herhangi başka bir spor ve/veya kişisel gelişim uygulaması ile ilgilenip ilgilenilmemesi, çalışma hayatı süreleri, mal varlığı ve gelir durumları değerlendirmeleri ile ilgili sorular sorulmuştur. Ardından ilgili değişkenler ile ilgili ölçek sorularının yer aldığı ön-testler uygulanmıştır.

Böylece Tablo 1'de görüleceği üzere hem demografik olarak hem de çalışmada yer alan üç değişken açısından olabildiğince eşit seviyelerde, homojen iki grup; yani, kontrol (hiçbir uygulamanın uygulanmadığı grup) ve deney grubu (bağımsız değişkenin, uyarının uygulandığı grup) oluşturulmuştur.

Tablo 1. Deney ve Kontrol Grupları Katılımcı Sayıları Tablosu

	Özel Sektör	Kamu	Karma	Toplam
Deney	9	9	9	27
Kontrol	9	9	9	27
Toplam	18	18	18	54

Ön-testin ardından deney grubuna 8 hafta boyunca, uyarın, yani bağımsız değişken Tai Chi Chuan uygulanırken, kontrol grubu ise bu süre boyunca benzeri başka bir uyarana maruz kalmamaları konusunda bilgi verilerek gözlemlenmiştir.

Deney ve kontrol gruplarına deneyden önce uygulanan ön-test benzeri, deneyden sonra da, çalışmamızda ve literatürde son-test şeklinde adlandırılan testler (ön-testte uygulananlar ile aynı olmak üzere) uygulanarak, her iki test için de aynı istatistiksel analizler yapılmıştır.

³ Eğitim verilen devlet hastanesi; doktor sayısı: 94, sağlık personeli: 265, idari personel: 49, toplam personel Sayısı: 408.

⁴ Eğitim verilen özel sektör işletmesi, beyaz yaka personel sayısı: 52.

Ön-testin uygulanmasıyla deney ve kontrol gruplarına ait ilgili değişkenlerin ortalamaları ayrı ayrı elde edilmiş, grupların başlangıçtaki düzeyleri belirlenmiştir. Son-test için de aynı istatistiksel işlemler uygulanarak grupların başlangıçtaki ortalamaları ve uyarı (Tai Chi Chuan) verildikten sonraki ortalamaları arasında farklar belirlenmeye çalışılmıştır. Her iki grup için ayrı ayrı elde edilen veriler karşılaştırılarak (kontrol grubunun ön-test ve son-test arasındaki farkı ile deney grubunun ön-test ve son-test arasındaki farkı), uygulanan eğitim yönteminin (Tai Chi Chuan) ölçülen değişkenlerin üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma modelimizde deney ve kontrol gruplarına ait ön-test puanlarının mümkün olduğunca birbirine yakın olmasına dikkat edilmiştir. Bu durum, alan deneyinin tabiatı gereği grupların homojenliğinin sağlanması amacıyla ön-test puanları yakın olan katılımcıların deney ve kontrol gruplarına alınması suretiyle sağlanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda iş stresi ölçeği olarak 1996 yılında Aliye Aktaş tarafından Türkçe'ye uyarlanıp güvenilirlik çalışması gerçekleştirilen, Dr. Suzanne Haynes tarafından Amerika Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi'nde çalışanlar üzerinde uygulanmış olan ölçek kullanılmış olup, kullanılan ölçek toplam 10 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte 12'den düşük puan düşük stresi, 12-30 orta ve 30'dan büyük puan ise stresli ve yüksek stresli durumu ifade etmektedir. Ölçeğin güvenilirliği test edilmiş ve Cronbach's Alfa değerleri ön test için 0.709 son test için ise 0.703 bulunmuştur. Psikolojik iyilik hali ölçümlerini yapmak amacıyla ise Türkçe geçerliliği 1999 yılında Erhan Eser tarafından yapılan Dünya Sağlık Örgütü İyilik Durumu İndeksi (1998 sürümü) kullanılmış olup, 5 sorudan oluşan bu anket, kişinin son iki hafta süresince kendini nasıl hissettiğine dair sorular içermekte olup; Cronbach's Alfa değeri ön test için 0.76 son test için ise 0.84 bulunmuştur. Araştırmamızda kullanılan tüm ölçeklerin güvenilirlikleri istatistiksel olarak kabul edilebilir düzeydedir. Cronbach's Alfa değerleri Tablo 2 ile gösterilmiştir.

Tablo 2. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	İş Stresi Ön Test	İş Stresi Son Test	Psikolojik İyilik Hali Ön Test	Psikolojik İyilik Hali Son Test
Soru Sayısı	10	10	5	5
Cronbach's Alfa	0.709	0.703	0.76	0.84

3. BULGULAR

3.1. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri saptamak için korelasyon analizi yapılmıştır.

H₀: İş stresi ve psikolojik iyilik hali arasında ilişki yoktur.

H₁: İş stresi ve psikolojik iyilik hali arasında ilişki vardır.

**Tablo 3. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu**

Spearman's rho		İş Stresi	Psikolojik İyilik Hali
İş Stresi	Korelasyon Katsayısı	1.000	-.602**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	27	27
Psikolojik İyilik Hali	Korelasyon Katsayısı	-.602**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	27	27

** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Araştırmada yapılan korelasyon analizleri sonucunda iş stresi ile psikolojik iyilik hali arasında orta düzeyde anlamlı bir negatif ilişki söz konusu olduğu görülmüştür. Bu halde; literatürdeki çalışmaların geneline uygun olarak iş stresi seviyeleri azaldıkça psikolojik iyilik hali seviyelerinin arttığını, iş stresinin artması durumunda ise psikolojik iyilik hali düzeylerinin azaldığını söyleyebilmek mümkündür. Bu halde; hipotezde H0 reddedilirken H1 kabul edilmiştir.

4.2. Tai Chi Chuan Eğitimi Öncesi ve Sonrası Farkların Özet İstatistikleri

Deney ve kontrol gruplarının Tai Chi Chuan eğitimleri öncesi ve sonrası iş stresi ve psikolojik iyilik hali düzeyleri Tablo 4.'de verilmiştir. İş stresi ve psikolojik iyilik hali düzeyleri kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik göstermez iken, deney grubunda Tai Chi Chuan eğitimi sonrası anlamlı bir şekilde iş stresi seviyesinin düştüğü, psikolojik iyilik hali seviyesinin arttığı gözlenmiştir.

Tablo 4. Tai Chi Chuan Eğitimi Öncesi ve Sonrası Skorlar Arasındaki Farklar Özet Tablo

	DENEY GRUBU (n = 27)				KONTROL GRUBU (n = 27)			
	Önceki Ölçüm	Sonraki Ölçüm	P değeri*	Z Değeri	Önceki ölçüm	Sonraki ölçüm	P Değeri*	Z Değeri
İş stresi	25.7407	20.9630	.000*	-3.907	26.5185	26.2963	.784	-.212
Psikolojik iyilik hali	13.5185	15.4815	.004*	-1.970	15.963	15.1852	.171	-1.838

5. TARTIŞMA

Tai Chi Chuan'ın iş stresinin azalması ile ilişkili olduğu araştırma bulguları ile desteklenmiştir. Bu durum mevcut literatür ile de uyum içindedir. Örneğin Wang ve arkadaşları (2010: 23) yaptıkları meta-analiz çalışmasında Tai Chi Chuan'ın stresin, anksiyetenin, depresyonun ve ruh halindeki oynamaların azalması ile ilişkili olduğunu öne sürerek Tai Chi Chuan egzersizlerinin yaşam kalitesinin artırılmasında kullanılabilecek yeni yaklaşımlardan olabileceğini öne sürmüşlerdir. Aynı konuyu araştıran Esch ve arkadaşları (2007: 488-496) araştırmamıza benzer bir şekilde 28'er kişiden oluşan deney ve kontrol grupları katılımcıları (n=28) ile yaptıkları alan deneyinde Tai Chi Chuan'ın psikolojik stresin azaltılması amacıyla profesyonel stres yönetimi teknikleri içinde kullanılabileceğini ve bu amaca hizmet edebileceğini ortaya koymuşlardır. Tai Chi Chuan'ın



Kış-2015

Winter-2015

Cilt: 4 Sayı: 8 (88-96)

Volume: 4 Issue: 8 (88-96)

mental rahatlama sağlama bulguları, çalışmamızda da elde edilmiştir. Tai Chi Chuan gibi bedensel ve zihinsel rahatlama sağlayan egzersizlerin, bütüncül stres yönetimi teknikleri içinde kullanılabilceğini ve benzer etkin gevşeme tekniklerinin zihinsel rahatlama sağlayarak stres düzeyini düşüreceğini söyleyebilmek mümkündür.

Sandlund ve Norlander (2000: 1) da Tai Chi Chuan'ın psikolojik iyilik hali üzerine etkilerini araştırmak için 4 yıllık bir süreçte uluslararası tanınmış iki tıp dergisinde yayımlanan makaleleri tarayarak yaptıkları literatür taramasında Tai Chi Chuan egzersizlerinin ruh halini ve psikolojik iyilik halini geliştirdiği ve olumlu katkı yaptığı sonucuna varmışlardır. Tai Chi Chuan eğitimi alan deney grubumuzda da psikolojik iyilik hali seviyeleri yukarıdaki çalışmalarda bahsedildiği gibi artış göstermiştir. Bu sonuç Tai Chi Chuan gibi fiziksel rehabilitasyon özelliği olan egzersizlerle insan sağlığı arasındaki ilişkileri saptayan diğer araştırmalarla da uyum içindedir. Klein ve Adams (2004: 735-745) da yaptıkları literatür taramasında Tai Chi Chuan egzersizlerinin yaşam kalitesini arttırdığı ve desteklediği sonucuna varmışlardır.

Spor yapma oranının düşük ve spora verilen değerin gelişmiş ülkelere kıyasla az olduğu ülkemizde sporun kısa vadede getireceği fiziksel külfet ve zaman kaybı göz önünde bulundurularak, uzun vadede getireceği yararlar göz ardı edilmektedir. Bu nedenle Türk çalışma hayatında insan kaynaklarının geliştirilmesi açısından bu tür kişisel gelişim seminerlerine verilen önemin artması gerektiği düşünülmektedir.

Uluslararası literatürdeki çalışmalar genellikle ileri yaşlardaki kişiler ile yapılmıştır. Kuramoto'nun (2006: 45) da belirttiği gibi Tai Chi Chuan'ın genç ve orta yaş kişiler üzerindeki etkilerini ölçecek çalışmalara ihtiyaç vardır. Çalışmamız yaklaşık 35 yaş katılımcı ortalaması ile bu anlamda literatürdeki diğer çalışmalardan ayrılmaktadır. Yine Kuramoto, çalışmasında zamanın psikolojik ve fiziksel müdahaleler için önemli bir faktör olarak ele alınmasından dolayı, araştırma grubunun farklı zaman dilimlerinde tekrar incelenmesi anlamına gelen boylamsal araştırmalara daha fazla gerek duyulduğundan bahsetmektedir. Bu da çalışmamızın eksiklerinden birisidir, katılımcılar mesai saatleri içerisinde bu eğitimi aldıklarından, zaman kısıtından dolayı alan deneyi aynı araştırma grubuna farklı zamanlarda tekrar uygulanamamıştır. Gelecekteki araştırmalar için aynı deney grubuna farklı zamanlarda tekrarlanan eğitimler önerilmektedir.

İleriki araştırmalar için Tai Chi Chuan'ın fonksiyonel etkileri farklı yaş grupları, Tai Chi Chuan stilleri, eğitim teknikleri, ülkenin farklı bölgeleri ve daha uzun eğitim süreleri ile ortaya çıkarılmalıdır. Türk akademik literatüründe Tai Chi Chuan'ın iş stresinin ve psikolojik iyilik halinin geliştirilmesinde yararlanılması üzerine herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Gelecekte daha iyi dizayn edilmiş deney tasarımları ile daha sağlıklı sonuçların elde edilmesi mümkündür.

6. SONUÇ

Çalışma, araştırma sorularını yanıtlamak için ihtiyaç duyulan verilerin gözlem ile toplanmasını gerektiren görgül araştırma modellerinden değil de; araştırmacının kontrolü altında değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerinin keşfedilmesi için verilerin üretildiği alan deneyi kapsamında gerçekleştirilmiştir. Bu yönü ile sosyal bilimlerde az sayıda yapılan çalışmalar arasında girerek özgün bir nitelik kazandığı söylenebilir.

Literatüre bakıldığında çalışmamızın deneysel kısmındaki katılımcı sayısına yakınsak katılımcı sayıları ve deneysel kısmındaki eğitim sürelerine yakın eğitim süreleri ile yapılan diğer alan deneyi çalışmalarındaki araştırma bulgularının; fiziksel egzersizin, yaşam kalitesini, genel iyilik halini arttırdığı, stres, anksiyete gibi olumsuz etkileri azalttığı ve sağlığı güçlendirici bir etkiye sahip olduğu konusunda paralellikler gösterdiği görülmektedir.

Bir Uzak Doğu sporu olan Tai Chi Chuan; bir sağlık egzersizi olmakla birlikte, bireyin bedensel, zihinsel ve psikolojik yönlerinin bir bütün olarak gelişimi ile ilgili bir uygulamalar sistemidir.

Bu çalışmada, kullanılan pek çok teknikten farklı olarak, çalışanların, iş stresi yönetimi ve psikolojik iyilik halinin geliştirilmesinde sportif faaliyetlerden yararlanılması konusu incelenmiş ve etkisi klinik araştırmalar ile kanıtlanmış bir Uzak Doğu sporu olan Tai Chi Chuan'ın tıp ve spor bilimlerinde kullanıldığı gibi sosyal bilimlerde de etkili bir biçimde kullanılabilirliği ölçülmüştür.

Araştırma sonucunda, çalışanların, iş stresi ve psikolojik iyilik hali düzeylerinin olumlu yönde etkilendiği görülmüştür. Çalışmanın temel değişkeni olan Tai Chi Chuan'ın bu kavramlar üzerindeki etkileri ise deney ve kontrol gruplarının katılımcı sayılarının < 30 olması sebebi ile bir non-parametrik test olan Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi yardımı ile analiz edilmiştir. Analizler deney (Tai Chi Chuan) grubunda,



Kış-2015

Winter-2015

Cilt: 4 Sayı: 8 (88-96)

Volume: 4 Issue: 8 (88-96)

çalışmaların sonucunda iş stres seviyelerinin anlamlı ($p < 0.05$) bir şekilde azaldığını, psikolojik iyilik hali seviyelerinin anlamlı ($p < 0.05$) bir şekilde arttığını göstermektedir. Kontrol grubu katılımcılarında ise anlamlı hiç bir değişiklik ($p > 0.05$) tespit edilememiştir. Bu noktadan hareketle Tai Chi Chuan'ın iş stresi yönetiminde yardımcı bir etken olarak ve psikolojik iyilik halini arttırmak amacıyla da kullanılabilirliği mümkündür. İş stresi ile psikolojik iyilik hali arasında negatif korelasyon bulunmaktadır. Dolayısıyla deney grubunda iş stresi seviyesinin düştüğünden psikolojik iyilik hali seviyesi de artmıştır.

Araştırma sonuçları uluslararası araştırma bulguları ile de paralellik göstermektedir. Düzenli olarak Tai Chi Chuan uygulanması zihinsel ve psikolojik bir bütünlük ve iyilik hali hislerine sebep olmakta ve aynı zamanda mental bir rahatlama sağlamaktadır, çünkü Tai Chi Chuan zihnin ve bedenin etkileşimli ve karmaşık yapısını canlandırmaktadır. Bu güçlü, ritmik hareketlerin tekrar edilmesi ile bedende “rahatlama ve canlandırma”, nefeste “yumuşama ve derinleştirme”, zihinde “sakinleşme ve odaklama” sağlamaktadır. Zihin, beden ve psikoloji üzerinde sağlanan sakinlik durumu Tai Chi Chuan çalışmalarının sonucu olmaktadır.

Bu gibi çalışmaların örnekleri, uluslararası bazı kuruluşlarda da görülebilmektedir. Sürelerinin ve tekniklerinin kurumlara göre uyarlanarak, mesaiden önce işe daha iyi başlamak ve/veya kişisel verimin artmasını sağlamak amacı ile öğle arasında, ya da iş çıkışında günün yorgunluk ve stresinden kurtulmak için bu tür çalışmaların tasarlanabilirliği mümkündür.

Bu çalışmanın ülkemizde, çalışma hayatında; deney ve kontrol grupları yöntemini kullanarak, sosyal bilimler alanında Tai Chi Chuan'ın etkilerinin araştırılan ilk çalışma olması sebebiyle; ilgili alana ve çalışma yaşamına farklı perspektifler kazandırması ümit edilmektedir. Buradan elde edilen bulguların genellemeler yapmadan kısıtlı bir örnekleme dayandığı da gözden uzak tutulmaması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın yapılabilmesi için oluşturulması gereken deney ve kontrol gruplarının homojen olması gerekliliği, mesai saatleri içinde gönüllü olarak eğitim almak isteyen çalışan sayısı, 2 ay kadar gibi bir süre için düzenli olarak etkinliğe katılma gerekliliği gibi faktörler katılımcı sayılarını sınırlayan öğelerden bazılarıdır. Bu nedenle daha çok sayıda katılımcı ile daha uzun süreli bir eğitim programının uygulanarak yapılacak araştırmalardan daha etkin sonuçların elde edilebilirliği mümkündür.

KAYNAKÇA

- AYTAÇ, S. (2009), İş Stresi Yönetimi El Kitabı, Çasgem Yayınları, Ankara.
- AYDIN Ş. (2004), “Örgütsel Stres Yönetimi”, DEÜ SBE Dergisi, 6 (3)
- CHEN W.W., W.Y. SUN (1997), “Tai Chi Chuan, An Alternative Form of Exercise for Health Promotion and Disease Prevention for Older Adults in the Community”, International Quarterly of Community Health Education, 16 (4)
- CLARK, Angus (2001), The Complete Illustrated Guide to Tai Chi – A Practical Approach to the Ancient Chinese Movement for Health and Well-being, Harper Collins Publishers, London,
- ÇAKIR Ö., AKSARAYLI M., ÇINAR E. ve DENİZLİ U. (2013), Türkiye’de Emeklilerin Yaşam Kalitesini Geliştirmede Öncelikli Faktörlerin Belirlenerek Stratejik Plan Oluşturulması, 111K104 No’lu Tübitak Projesi, İzmir.
- ERTEKİN Y. (1993), Stres ve Yönetim, Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü, Ankara.
- ESCH T., DUCKSTEIN J., WELKE J., STEFANO G. B. ve BRAUN V. (2007), “Mind/Body Techniques for Physiological and Psychological Stress Reduction: Stress Management via Tai Chi Training – A Pilot Study”, Med Sci Monit, 13 (11), pp. 488-496.
- GÜNGÖREN, İlhan (2003), T'ai Chi Ch'uan (Taijiquan) Gölge Boksuyla Hareketli Meditasyon, Yol Yayınları, İstanbul.
- KLEIN P. J. ve ADAMS W. D. (2004), “Comprehensive Therapeutic Benefits of Taiji: A Critical Review”, Am J Phys Med Rehabil, Volume 83, Sayı: 9, pp. 735-745.
- KURAMATO, M. A. (2006), “Therapeutic Benefits of Tai Chi Exercise: Research Review”, Wisconsin Medical Journal, 105 (7)



MUCHINSKY P. (1997), Psychology Applied To Work, Ltp Company.

SALMON, P. (2001), "Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress: A Unifying Theory", Clinical Psychology Review, 21 (1)

SANGLUND E. S. ve NORLANDER T. (2000), "The Effects of Tai Chi Chuan Relaxation and Exercise on Stress Responses and Well-Being: An Overview of Research", Human Sciences Press Inc. International Journal of Stress Management, 7 (2)

SOO, C. (1984), The Chinese Art of T'ai Chi Ch'uan, The Aquarian Press, Northamptonshire England.

SOYSAL, A. (2009), "İş Yaşamında Stres", Çimento İşveren Dergisi

ŞEN, Cem (2004), T'ai Chi Ch'uan Enerjinin Dansı, Klan Yayınları, İstanbul

THANG, Tri Dang (2002), Yeni Başlayanlar İçin T'ai Chi, Çev. Selim Yeniçeri, Okyanus Yayınları, İstanbul

WANG C. ve diğerleri (2010), "Tai Chi on Psychological Well-being: Systematic Review and Meta-analysis", BMC Complementary and Alternative Medicine, 10

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2012), "Risks To Mental Health", WHO Discussion Paper