

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRES DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ufuk DURNA^(*)

Özet: Stres insanların bir tehdit ya da zorluk olarak algıladıkları durumlara karşı göstermiş oldukları içe dönük bir tepkidir. İnsanlar çeşitli nedenlerden dolayı strese maruz kalmaktadırlar. Bunları iki grup içinde sınıflandırabiliriz. örgütsel ve örgüt dışı stres nedenleri. Günümüzde strese başa çıkmayı amaçlayan pek çok teknik geliştirilmiştir. Fizyolojik, psikolojik, davranışsal ve çevresel tekniklerle stres yönetilebilmekte ve denetlenebilmektedir. Yaptığımız araştırmada bireylerin stres düzeyi ile bir takım değişkenler arasında ilişki bulunmuştur. Bireylerin öğrenim gördüğü okulun türü ve sahip oldukları yakın arkadaş sayısı gibi değişkenler ile bireyin stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bununla birlikte, bireyin cinsiyeti ve bitirdiği lise türü gibi değişkenler ile stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Stres, Stres Kaynakları, Stres Yönetimi, Öğrencilerin Stres Düzeyi, Stres ve Arkadaşlık

Abstract: Stress is an interior reaction which people show when they encounter a situation that they perceive as a threat or difficulty. People are exposed to the stress due to various reasons. We can classify these reasons into two groups: Organizational reasons and extraorganizational reasons. Today many techniques which aim to cope with stress have been developed. Stress could be managed and controlled by physiological, psychological, behavioral, environmental techniques. In our research, a significant difference between the individual stress level and some variables has been found. A significant difference between the individual stress level and the variables such as type of school which individuals attend and the numbers of close friends they have, has been found. However, any significant difference between the individual stress level and the variables such as individual's sex and type of high school which individuals graduated, has not been found.

Keywords: Stress, Sources of Stress, Stress Management, Stress Level of Students, Stress and Friendship

I. Giriş

Yaşamın her aşamasında karşılaşılan stres, insanların bir tehdit ya da zorluk olarak algıladıkları durumlara karşı göstermiş oldukları içe dönük bir tepkidir. Dış çevreyle etkileşim sonucu bazen zaman baskısı, bazen beklenmedik bir tepki ya da olay sonucunda maruz kalınan bir durum olduğu gibi, kişinin iç dünyası ile ilgili etkenler sonucu da ortaya çıkabilir. Özellikle çağımızın hastalığı denen stresin sayısız nedeni bulunmaktadır ve bu stres etkenleri öfke, hayal kırıklığı, gerilim, şaşkınlık gibi tepkilerle kendini gösterir. Kaçınılmaz bir şekilde insanların karşısına çıkan stres, geliştirilen başa çıkma

^(*) Yrd.Doç.Dr. Niğde Üniversitesi İİBF İşletme Bölümü

teknikleriyle denetim altında bulundurulabilir ve yönetilebilir hale gelmiştir. Stresi tamamen ortadan kaldırmak çok zor olduğu gibi, makul bir orandaki stresin de insan yaşamının ayrı bir rengi ve tadı olduğu, motivasyon, dikkat ve duyarlılık gibi konulara katkı sağladığı ifade edilmektedir.

Stres insanların yaşantılarını oldukça yakından etkilemektedir. Strese karşı belirli bir oranda bilinç geliştirilmesi ve duyarlı olunması insanların çevrelerine daha iyi uyum sağlamalarına neden olacaktır. Stres oluşturan temel etkenlerin ne olduğunun bilinmesi, bunlara karşı alınacak önlemlerin de neler olabileceğine ışık tutacaktır. Stresin yönetilebilir ve denetlenebilir olması bu önlemlerin uygulanmasında insanları cesaretlendirmektedir.

Çalışma teorik ve uygulamalı olarak yapılmış olup teorik bölümde, stresin kaynakları ve stresi yönetme konularına yer verilmiştir. Çalışmanın uygulama kısmını oluşturan araştırmada tanımlayıcı araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu şekilde, araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler tanımlanmaya çalışılmıştır. Çalışmanın son kısmında, üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı bireysel değişkenler açısından incelenmesine çalışılmıştır. Araştırma üniversite öğrencileri üzerine yapılmıştır. Özellikle gençler yüksek düzeyde strese maruz kalma potansiyeline sahiptirler (Byrne/Mazanov, 2002: 185). Gençler arasında da öğrencileri stres çok yoğun bir şekilde etkilemektedir. Üniversiteye gelerek yeni bir yaşama başlayan öğrenciler için; geldikleri yeni çevre, yeni arkadaşlar ve öğretim elemanları, maddi ve akademik sıkıntılar gibi pek çok nedenler stres potansiyeli taşımaktadır. Bu nedenler sonucunda ortaya çıkan aşırı ya da kronik stres öğrencilerin öğrenme süreçlerini ve performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir (Brown/Ralph, 1999: 9; Humphrey vd., 1998: 238).

Çalışmanın uygulama kısmındaki araştırmanın amacı, bireylerin stres düzeylerinin belirlenmesi ve içinde buldukları bu stres düzeyi ile bir takım bireysel değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasıdır. Bu noktada, araştırmada şu temel sorunun cevabı aranacaktır: Bireylerin içinde buldukları stres düzeyi hangi bireysel değişkenlerle ilişkilidir? Araştırma kapsamındaki bu değişkenler; bireyin cinsiyeti, bitirdiği lise türü, üniversitede öğrenim gördüğü okul, samimi olduğu arkadaş sayısından oluşmaktadır. Bu şekilde bireylerin stres düzeyi ile adı geçen değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılmıştır.

II. Tanım

Stres modern günlük yaşantının yaygın bir özelliğidir. Aynı durum başka biri için rahatsız edici olmasa da, günlük yaşantıdaki beklentiler birey üzerinde önemli fiziksel ve psikolojik etkiye sahiptir. Son yıllarda sayısız teorik ve uygulamalı stres çalışması yapılmış olsa da, stresin tanımı üzerinde ortak bir yaklaşıma hala ulaşılamamıştır (Veatch vd., 2003: 257-258). Günlük yaşantıdaki en temel sağlık sorunlarından biri olan stres (Kinman/Jones, 2003: 21) değişik yazarlar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımların bazılarında

göre stres, “fiziksel ve psikolojik taleplere karşı vücudun fizyolojik olarak vermiş olduğu karşılıktır” (Sdorow, 1998: 558), “bireyin üzerine belirli talepler yükleyen eylem, durum ve olayların sonucu olan ve bireysel farklılıkları azaltan bir uyum tepkisidir” (DeFrank/Ivancevich, 1998: 55), organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur” (Baltaş/Baltaş, 2000: 26).

III. Stres Kaynakları

A. Örgüt Dışı Stres Kaynakları

Stres modern insanın günlük yaşamının bir parçasını oluşturur. Tablo 1’de görüldüğü gibi pek çok belirtisi bulunmaktadır. Sabah kalkıldığında suyun ya da elektriğin kesik olması, kaloriferin yanmaması, otobüs duraklarındaki izdiham, işyerindeki sigara dumanı ve insanların hırçın bir tavır ve ses tonu ile birbirleriyle konuşmaları, öğle yemeği için gidilen lokantanın temiz olmaması, garsonların kabalığı, yemeğin geç ve soğuk gelmesi, evde çocukların hırçınlığı, eş ile annenin geçimsizliği stres kaynağı olarak sürekli insanların karşısına çıkar (Cüceloğlu, 1991: 325). Gündelik yaşantıda karşılaşılan olaylar ve kişilerin her biri stres potansiyeli taşır. Evde, işyerinde, sokakta, randevuda, toplantıda, otobüste ya da hiç beklenmeyen bir anda karşımıza çıkıverir. Çoğu zaman nerede, ne zaman ve nasıl ortaya çıkacağı önceden kestirilemez. Stresin doğal yapısında bulunan bu belirsizlik, değişkenlik ve bilinmezlik aynı zamanda tehdidin boyutunu da genişletmektedir.

Tablo 1: Psikolojik Stres Belirtileri (Keegan, 2003: 56)

Duygusal Belirtiler	Entelektüel Belirtiler	Davranışsal Belirtiler
Depresyon	Unutkanlık	Huy Değişimi
Endişe ve Hayal Kırıklığı	Yavaş Düşünme	İşe Devamsızlık
Azalan İş Tatmini	Hayal Aleminde Yaşama	Görev Yapmada Zorlanma
Duygusuzluk ve Can Sıkıntısı	Azalan Konsantrasyon	Gücü Kötüye Kullanma

Toplumdaki hızlı ekonomik, sosyal ve teknolojik değişimler insanların yaşamları üzerinde oldukça büyük bir etkiye sahiptir. Bu faktörlerin etkisiyle stres yoğunluğu içine giren bir işgören veya yönetici işini istediği verimlilikte sürdüremez. Yine aile içi huzursuzluklar ve hastalıklar, ev ve iş değiştirme, ekonomik sıkıntılar işgörende stres oluşturarak iş performanslarının düşmesine ve huzursuz olmalarına neden olmaktadır. Cinsel farklılık, ırk ve sosyal sınıf farklılığı gibi sosyal değişkenler de stres kaynağı olabilir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, erkeklerin hakim olduğu çalışma ortamlarında rekabet eden kadınların devamlı stres altında olduklarını doğrulamıştır (Güney, 2000: 433). İşyeri, aile, yakın dostlar, tanıdıklar gibi bireyin çevresiyle geliştirmiş olduğu beşeri ilişkiler her zaman stres potansiyeli taşır. Örneğin bu ilişkilerdeki

bozulma, yaşanan hayal kırıklıkları, beklenmeyen tepkiler bireyde strese kaynaklık eder.

İnsan yaşantısındaki değişiklikler strese neden olabilir. Boşanma, yakın aile üyelerinden ya da arkadaşlardan birinin vefatı, hamilelik, maddi sıkıntılar, sosyal yaşantıdaki zorluklar, alışkanlıklar ya da geleneklerdeki değişimler bunlardan bir kaçıdır. Bazı insanlar kişilik yapıları itibariyle başkalarına nazaran daha tahammüllü kişilik yapısına sahip olabilirler. Kendi kişisel kontrol odağına sahip daha tahammüllü kişilik yapısındaki insanlar, yaşamlarında karşılaştıkları olaylara karşı daha dirençli olurlar ve değişimi gelişim ve ilerleme için bir fırsat olarak görürler (Moorhead/Griffin, 1992: 462). Nitekim her değişim insanlarda yeni duruma karşı uyum sorunu oluşturur. Yeni oluşumların taleplerini karşılayabilme noktasında tereddüt yaşayan kişiler stres içersine girebilirler.

Yaşamın getirdiği bazı kaçınılmaz olaylarla karşılaşan insanlar travma içersine girebilirler. Bu insanların duygu, tutum ve davranışları tamamen değişebilir. Örneğin boşanma ya da eşlerden birinin ölümü ilerideki yıllarda çeşitli sağlık problemlerine neden olabilir. Aynı zamanda kişi sözgelimi boşanma sürecinde duygusal karmaşa içersinde bulunacaktır. İnsanda travma meydana getiren böyle bir karmaşa açık bir şekilde strese neden olacaktır ve bu da iş yaşantısını derinden etkileyecektir (Moorhead/Griffin, 1992: 462).

Günlük yaşantı içersindeki acelecilik, sürekli hareket, hızlı kentleşme, kalabalıklar potansiyel bir stres kaynağıdır. Karı-koca beraber çalışan bir çift işteki streslerini birbirlerine geçirebilirler. Çeşitli nedenlerden ötürü bir kentten başka bir kente taşınma da strese neden olabilir. Maddi sıkıntılardan dolayı günümüzde çoğu insan ikinci bir işte çalışmaktadır ya da eşlerden her ikisi de iş yaşamı içersinde yer almaktadır. Bu durum eğlenceye ve aileye ayrılacak zamanı oldukça kısaltmaktadır ve başlı başına stres kaynağı olmaktadır. Özellikle çalışan evli kadınlar evde ve işyerinde farklı roller üstlenmek durumunda kalmaktalar ve bunun sonucunda da strese yol açan rol çalışması yaşayabilmektedirler (Luthans, 1995: 299).

İnsanların strese maruz kalması için mutlaka bir etki gerekmiyor. İçinde bulunulan durumdan hoşnut olmamak veya sürekli tatminsizlik de kişi için başlı başına bir stres kaynağı olabilir. Nitekim insanların çoğu başka bir yerde, başka bir iş yaparak, başka birisiyle ve bol para ve zamana sahip olarak yaşamayı hayal ederek hayatlarını geçirirler (Bland, 1999: 45).

İnsanları strese sürükleyen nedenlerin herkes için aynı olduğunu düşünmek yanlıştır. Bir kimse için oldukça stresli olan bir durum başkası için stres oluşturmaz. Örneğin televizyona çıkmak ya da basın toplantısı yapmak bazı insanlar için çok zor ve gerilimli bir olayken, bazıları içinse oldukça zevkli ve heyecan verici bir durumdur.

B. Örgütsel Stres Kaynakları

Örgüt içersinde yaşantısını sürdüren birey örgütün çeşitli özelliklerinden kaynaklanan bir takım olay ya da davranışlara maruz kalır.

Örgüt içi yapısal faktörler, politikalar, örgütsel süreçler ya da çalışma koşulları strese neden olabileceği gibi, bu tür etkenlerin zamanla değişmesi de strese kaynaklık edebilir.

Stres önemsiz, ihmal edilir ve zamanında gerekli önlemler alınmazsa, örgütler için pek çok olumsuzluklara ve kayıplara neden olur. Davranış ya da huylardaki değişimler, meslektaşlarla bozulan ilişkiler, geç kalmalar, işe devamsızlıklar, bitip tükenmek bilmeyen şikayetler ve azalan performans bireydeki stresin çok da sağlıklı olmadığının göstergesidir. Örgütlerde stres tek bir bireyi ilgilendiren kişisel bir sorun değildir. Stresle gerekli mücadele yapılmadıkça etkileri bireysel bazda kalmayacak, örgütteki diğer çalışanlar üzerinde de “domino etkisi” yapacaktır.

Görev beklentisi kişinin yapmış olduğu işle ilgili bir stres kaynağıdır. Bazı meslekler doğaları itibariyle diğerlerine göre daha streslidirler. Cerrahlık, hava trafik kontrolörlüğü, teknik direktörlük meslekleri havayolu bagaj yükleyiciliği, spor kulübü malzemeciliği ya da piyango satıcılığı mesleklerine göre stres yapmaya daha eğilimlidir. Belirli görevle ilgili baskıların ötesinde diğer görev beklentilerinin insan sağlığını fiziksel olarak tehdit edici niteliği olabilir. Bu tür özellikler kömür madenciliği, toksit madde boşaltıcılığı gibi mesleklerde bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmada en stresli 10 iş arasında madencilik ve polis memurluğu yer almaktadır (Moorhead/Griffin, 1992: 457).

Güvenlik arzusu strese yol açan diğer bir beklentidir. Nispeten güvenli bir işe sahip kimse pozisyonunu kaybetme endişesini çok fazla duymayacaktır. Başka bir deyişle şayet iş güvenliği tehlikeye girerse kişinin stres oranı bir hayli yükselecektir. Sözgelimi, işten çıkartmaların ya da şirket birleşmelerinin olduğu örgütlerde çalışanlar daha fazla strese girerler. Stres oluşturan son görev beklentisi aşırı iş yüklemesidir. Aşırı iş yüklemesi çok sayıda işin yapılması ya da işin çok kısa sürede bitirilmesinin istenmesi şeklinde sayısal olabileceği gibi, kişinin yetenek ve becerilerinin ötesinde iş istenmesi şeklinde niteliksel de olabilir. Bu durumun tersi düşük iş yüklemesi de can sıkıntısına ve ilgisizliğe yol açar ki, kaygı ve gerilim oluşturabilir (Moorhead/Griffin, 1992: 457). Düşük iş yükünün en belirgin özelliği monotonluk ve rutin performanstır. Çalışanların yetki ve görevlerini işin gereklerine göre yaptıkları noktada optimal stres söz konusudur. Çalışanlar düşük iş yükü durumunu yaşadıkları zaman sıkıntı, düşük motivasyon, kayıtsızlık ve görevi terk gibi durumlarla karşılaşırken, aşırı iş yüklemesi durumunda ise uykusuzluk, sinirlilik, hataların artması ve tereddüt ortaya çıkacaktır (Şimşek vd., 2003: 261).

Fiziksel beklentiler, işin düzenlenmesiyle ilişkilidir. Bunlardan sıcaklık önemli bir unsurdur. Açık havada yüksek sıcaklık altında çalışmak, soğuk ya da çok sıcak bir ofiste çalışmak kişiyi strese sokabilir. Kargo yükleme, yük kaldırma gibi ağır işler yine aynı şekilde sonuçlanabilir. Ofis tasarımları da bir problem teşkil edebilir. Kötü bir şekilde tasarlanmış bir ofis çalışanlar için çok fazla ya da çok az sosyal etkileşime neden olur. Çok az etkileşim can sıkıntısına ve yalnızlığa neden olurken, çok fazla etkileşim kişiyi işinden alıkoyabilir

(Moorhead/Griffin, 1992: 458). Çalışma şartlarının en uygun düzeye getirilmesi, hem çalışanın moralinin yükselmesini hem de işi ve kurumuyla bütünleşmesini sağlayacaktır. Çalışma ortamının istenilen düzeye getirilememesi çalışanların kısa sürede yorulmaları, işten tatmin olmamaları ve çalışma ortamından hemen uzaklaşma isteği duymaları gibi sonuçlar doğuracaktır (Güney, 2000: 437). Aynı şekilde, loş ışık, aşırı gürültü, havasızlık gibi olumsuz çalışma şartları iş konsantrasyonunu ve performansını düşürür ve strese neden olur.

Rol belirsizlikleri ve rol çatışmaları strese kaynaklık edebilir. Bireyler rolleri hakkında yetersiz bilgi sahibi oldukları zaman rol belirsizliği yaşarlarken, aynı zamanda ortaya çıkan iki ya da daha fazla olayın baskısı olarak rol çatışmasıyla karşılaşabilirler (Şimşek vd., 2003: 260). Kişinin yapması gereken rolünün açık bir şekilde tanımlanmamış olması, rolün doğru kişiye ya da kişinin doğru role verilmemiş olması, üst ile ast arasında rolle ilgili beklenti ve ihtiyaçlar noktasında bir anlayış birliğinin oluşmaması rol belirsizlik ve çatışmalarına neden olur ve sonuçta stres kaçınılmaz hale gelir.

Kişiler arası beklentiler üç şekilde stres oluşturur. Grup baskısı örgütte üretimin sınırlandırılması, yönetime tavır alma, grup normlarına uymaya zorlama vb. gibi şekillerde ortaya çıkar. Örneğin, bir iş grubu her bir grup üyesinin ne kadar üretim yapacağı hakkında gayri resmi bir anlaşma yapabilir. Belirlenen bu üretim oranının altında ya da üstünde üretim yapan bireyler grup baskısı altında kalır. Sözelimi daha iyi ücret almak ya da ödül kazanmak için birey grup beklentisinden fazla üretim yapmaya kalkarsa ve özellikle grup normları kendisi için de değerliyse, büyük ölçüde stres altına girecektir. Liderlik tarzı da strese neden olabilir. Bir işgören liderinden sosyal destek beklentisi içinde bulunabilir. Bununla birlikte, lider oldukça ters, ilgi göstermeyen ya da dostça yaklaşmayan biri olabilir. Böyle bir liderle çalışmak durumunda kalan birey strese girebilir. Benzer şekilde kararlara katılmak ya da yönetimde faal olmak isteyen bireyin yöneticisi, otokrat ve astlarına danışmayı istemeyen biriye yine stres kaçınılmaz olabilir. Son olarak çatışan kişilikler ve davranışlar da strese kaynaklık edebilir. Çatışma, iki ya da daha fazla bireyin kişilikleri, tutum ve davranışları farklı olsa da, birlikte çalışmak zorunda kaldıklarında ortaya çıkar (Moorhead/Griffin, 1992: 459). Örneğin, içe kapanık bir kişilik yapısına sahip biriyle sosyal bir kişilik yapısına sahip biri ya da konuşkan biriyle sessiz sedasız biri aynı ortamda çalıştıklarında çatışma ya da stres kaçınılmaz hale gelebilir.

IV. Stres Yönetimi

Çağımızın önemli sorunlarından biri olarak kabul edilen stres, insanları mükemmel olmaya motive edebildiği gibi, çok ciddi rahatsızlıklara da neden olmaktadır. Çok az ya da çok fazla strese girildiğinde performans düzeyi etkilenmektedir (Warrick, 1981: 37). İlimli bir stres düzeyi motive edici olabildiği gibi, ilgi ve dikkati de arttırabilir. Ancak aşırı hale geldiğinde dikkat

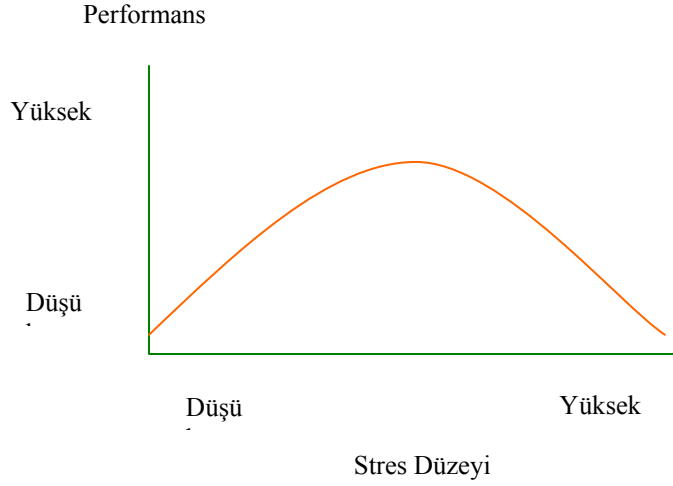
dağılması, motivasyon düşüklüğü, işe devamsızlık, moralsizlik, psikolojik tükenme ve çeşitli rahatsızlıklara neden olabilir (Hannigan vd. 2004: 235; DeFrank/Ivancevich, 1998: 61). Bu nedenle önemli olan kişinin stres düzeyinin belirlenmesi ve mümkün olduğu kadar stresin belirli bir düzeyde tutulup yönetilebilir olmasıdır.

Tablo 2: *Strese Karşı Dirençli İnsanların Özellikleri (Ferdinand, 1988: 14)*

Kafein, tuz, şeker ve alkol kullanımları düşüktür.	İnsanlarla iyi geçinirler. Tutum ve davranışları esnekler.
Sigara içmezler.	“Bardağın yarısını dolu görürler”
Eşsiz yeteneklerini sergileyebilecekleri ve yaşamlarına anlam kazandıran amaçları vardır.	Zamanlarını güzel yönetir, faaliyetlerini planlar, kapasitelerini iyi bilir ve ayrıntılarda boğulmazlar.
Sağlıkları yerindedir ve fiziksel dirençleri iyidir.	Ulaşıldığında zevk alınacak amaçlar belirlerler.
Duygularını gizlemeden ifade ederler, içlerine atmazlar.	İyi uyurlar, rahatlamamanın pek çok yöntemini bilirler.
İnce yapılı, narindirler. (Çok düşük kilolu değil)	Sınırlarını iyi belirler ve o noktada durmasını bilirler

Modern yaşantının getirdiği pek çok sorunlar strese neden olur ve insanda psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklara kaynaklık eder. Bir stres etkeninin sürekli varlığına uyum sağlama girişimleri, vücudun kaynaklarını tüketir ve onu hastalıklara duyarlı hale getirir. Kronik stres ülser, tansiyon ve kalp hastalığı gibi fiziksel bozukluklara yol açabilir. Vücudun bakteri ve virüslere karşı savaşıma yeteneğini azaltarak bağışıklık sistemini de bozabilir. Hekimler stresin bütün tıbbi sorunların yarısından fazlasında önemli bir rol oynadığını düşünürler. Bir stres etkeni karşısında vücudun fizyolojik tepkisi, bu tepkinin kronikleşmesi halinde, fiziksel sağlık üzerinde doğrudan olumsuz bir etkiye yol açabilir (Atkinson vd., 1996: 500-501).

İnsan vücudu bir tehlikeyle karşılaşır beyinden sinyal geldiğinde strese girer. Vücut biyolojik mekanizmasını hızlandırarak kendi kendini hazırlar. Solunum oranları vücuda daha fazla oksijen sağlamak için aniden fırlar. Kalp atışları kanı kaslara daha fazla pompalamak için hızlanır ve kan basıncı yükselir. Ayrıca kaslar gerilir ve extra enerji sağlamak için kanın içinde şeker akar. Son olarak beyin, tehlikeyi algıladığında kandaki adrenalin gibi stres hormonlarını salgılamak için adrenal bezlerini çalıştırır (Hart, 1990: 11). Bu durum, insan vücudunda yer alan belirgin ve açık elektriksel ve kimyasal bir tepkidir. Kızgınlık, korku, aşırı üzüntü, incinme, hastalık ve hatta açık durumlarında vücut bu değişiklik süreçlerini izlemektedir (Albrecht, 1988: 58-59).

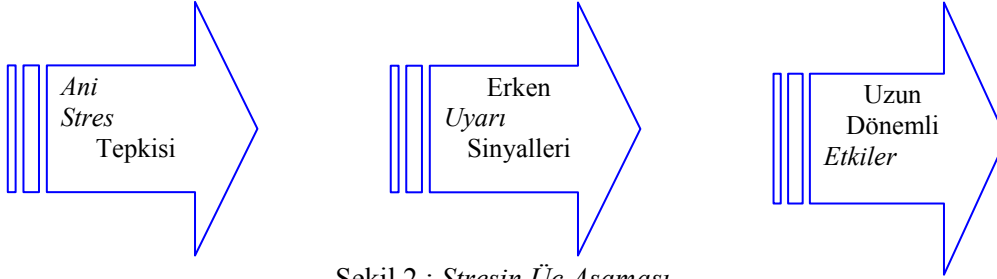


Şekil 1: *Stres Düzeyi – Performans İlişkisi*

Bazı insanlar stresin performanslarını arttırdığını, kendilerine canlılık kazandırdığını düşünerek stresle barışık görünürler. Yüksek stres zamanlarında müstesna bir performans sergiledikleri ve daha iyi motive oldukları kanısındadırlar. Bu tarz insanlar stres potansiyeli taşıyan durumları bir tehditte ziyade fırsat olarak görürler (Greenberg/Baron, 2003: 128-129). Bu şekilde stresin olumlu sonuçları da olabilir. Şekil 1’de (Hart, 1990: 11) görüldüğü gibi, bir iş performans noktasından itibaren, belirli bir orandaki stres olumludur. Bu orandaki stres insanları yüksek başarıya özendirir ve motive eder. Şekilde görüldüğü gibi, stres artarken performans da artmaktadır. Fakat, bir kırılma noktası vardır ki, bu noktada stresteki artış iş performansının kötüleşmesine neden olur. Yüksek stres biyolojik enerjisini bitirdiği ve konsantrasyonunu engellediği için, aşırı stresli personelin düşük performansı yüzünden ızdırap duymasına yol açar. Bir türlü dinmeyen yüksek seviyedeki stres çalışanların enerjisinin tükenmesine neden olur. Bir süre sonra bu çalışanlar kendilerini yorgun hissetmeye, daha fazla çaba harcıyıp daha az üretmeye başlarlar. Ayrıca aşırı stres düşünce bulanıklığı oluşturduğu için alınan kararlar da hep tereddütlü olur. Hepsinden de önemlisi stres fiziksel sağlığı tehdit etmeye başlar (Hart, 1990: 10-11).

Şekil 2’de (Hart, 1990: 11) görüldüğü gibi stres süreci üç aşamadan ibarettir. İlk aşamada ani biyolojik stres tepkisi yer alır ki buna, kan basıncında ve adrenalinde yükselme gibi örnekler verilebilir. Daha sonra kişinin organizmasında erken uyarı işaretleri gelişir ki bunlar, baş ağrısı, diş gıcırdatma, çene ve eli kilitleme, sırt ağrısı, boyun katılaşması gibidir. Son olarak, aşırı stresli kişi sonu gelmez bu aşırı stresin uzun dönemli etkileri yüzünden kalp

çarpıntıları, ülser, damar tıkanıklığı, felç gibi büyük rahatsızlıklara maruz kalır (Hart, 1990: 11). Strese maruz kalan her insanın süreç içerisindeki her aşamaya aynı tepkiyi verdiğini söylemek de zordur. Bir takım bireysel farklılıklar yüzünde aynı stresli olay karşısında bireyler farklı tepkiler verebilmektedirler (Hirokawa/Yagi, 2002: 203).



Şekil 2 : Stresin Üç Aşaması

Stres yönetimiyle ilgili dört temel yaklaşım bulunmaktadır. Bunlar; fizyolojik yaklaşım, davranışsal yaklaşım, psikolojik yaklaşım ve çevresel yaklaşımdır.

A. Fizyolojik Yaklaşım

Fizyolojik yaklaşım bunlardan en popüler olanıdır. Fizyolojik yaklaşımlardan en yaygın kullanılanı Edmund Jacobson tarafından geliştirilen aşamalı kas gevşetme tekniğidir (Sdorow, 1998: 575). Bu teknik insan vücudundaki büyük kas gruplarının iradeli olarak gerilmesini ve gevşetmesini içerir. Kasların aşırı gerginlik durumları ile bu gerginliğin ortadan kalkması durumundaki farkı öğrenmek mümkün olmaktadır. Bir kas gergin durumda olduğunda, bu gerginlik ne ölçüde yoğunsa, serbest bırakıldığında yaşanacak olan gevşeme aynı ölçüde derin olacaktır. Bu teknik aracılığıyla kişi kendi bedeni ile tanışır ve kaslarında gerilimin, gerginliğin nerelere yerleştiğini görür. Fizyolojik araştırmalar gerçekten bu tekniğin mükemmel bir derin gevşeme duygusu verdiğini açıkça ortaya koymuştur. Bu teknik, gevşetme ve yumuşatma için vücuttaki büyük kas gruplarını (alın, çene, ense, omuz, kol, el ve bacak kasları gibi...) harekete geçiren bir dizi egzersizden ibarettir (Baltaş/Baltaş, 2000: 196). Bu gevşeme tekniği sinir sistemindeki aşırı faaliyetleri azaltmaktadır, ayrıca yüksek kan basıncını da düşürmede etkili olmaktadır (Sdorow, 1998: 575).

İkinci teknik biyolojik geri besleme tekniğidir. Bu teknik, insanın normal ve normal dışı olan ve kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerinin bir araç yardımı ile farkında olduğu ve bir eğitim programı içinde otonom faaliyetlerini (beden sıcaklığı, ter bezi salgısı vb. gibi) istenilen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir. Biyolojik geri besleme tekniği düşünceler, duygular ve beden arasındaki ilişkiyi somut bir biçimde ortaya

koyar. Böylece zihninden kendisine sıkıntı veren bir düşünce geçiren kişi beden yüzey sıcaklığı düştüğünden, kas gerilimi ve ter bezi faaliyeti arttığından anında ses ve ışık sinyalleriyle haberdar olur. Bu yöntemle kişi kendisine yansıtılan bedensel faaliyetlerini kontrol etmek ve bunları kendi isteği doğrultusunda kullanma alışkanlığını kazanır (Baltaş/Baltaş, 2000: 194). Biyolojik geri besleme araçları kasların nasıl yumuşatılıp gevşetileceğiyle ilgili bilgiyi sağlar. Başka bir ifadeyle, bu araçlar insanların, vücutları tarafından gönderilen sinyalleri daha iyi anlamalarına yarar. İnsanlar fizyolojilerinin farkına vardıkça onları daha iyi kontrol edebilmektedirler. Aşamalı kas gevşetme tekniği ile biyolojik geri besleme tekniği birleştirildiği zaman daha iyi sonuç alınmaktadır (Hart, 1990: 13). Baş ağrısı ve kan basıncını denetlemek için biyolojik geri besleme ve aşamalı kas gevşetme tekniğini kullanan çok sayıda araştırmancının gözden geçirilmesi, en önemli değişkenin nasıl gevşeyeceğini öğrenme olduğunu ortaya koyar. Bazı insanlar biyolojik geri besleme tekniğini kullandıkları zaman, bazıları da kas gevşetme eğitimi aldıkları zaman daha hızlı gevşemeyi öğrenebilir (Atkinson vd., 1996: 517)

Diğer bir teknik olan gevşeme tepkisi vücudun fizyolojik rahatlığını sağlar. Meditasyon da denen bu tekniğin uygulamasında sessiz bir yerde rahat bir şekilde oturulur. Gözler kapanır, burun deliklerinden alınıp verilen nefes hareketine konsantre olunur. Her bir nefesten sonra sessizce bir rahatlama kelimesi ya da ifadesi tekrar edilir. Nefes verirken huzur ve rahatlama hissedilmelidir. Her defasında düşünce dağılır ve konsantrasyon bozulur, dikkat, basitçe nefesin rahat ve pürüzsüz ritimlerine döner. Her bir uygulama 5-15 dakika arası sürer. 5 dakikalık uygulamadan günde 5-6 defa, 15 dakikalık uygulamadan günde sadece iki defa tekrarlanmalıdır. Bu teknik konsantrasyon yeteneğinin artmasını, kan basıncının ve nabız atışının düşmesini sağlamaktadır (Hart, 1990: 13). Gelişmiş bir çok ülkede bu teknik çok yaygındır. Hatta bu ülkelerde bazı örgütler çalışanların kullanmaları için özel odalar dahi kurmuşlardır. Yapılan bir araştırmada, bir yıl boyunca bu uygulamalara katılan personelin, katılmayanlara göre daha fazla işlerinden tatmin sağladıkları sonucu elde edilmiştir. Ayrıca bu kişilerin verimlerinin yükseldiği, işten ayrılmaların azaldığı, amirleri ve arkadaşları ile daha iyi ilişkiler kurdukları gözlenmiştir (Güney, 2000: 459).

Stresin zararlı fizyolojik etkilerinden korunmanın başka bir şekli de kendi kendine gevşeme eğitimi tekniğidir (Autogenic Training). Schulz ve Luthe adlarında iki Alman hekimi, geliştirdikleri bu tekniği bir çok hastalıkta denemiş ve elde ettikleri olumlu sonuçları yayımlamışlardır (Baltaş/Baltaş, 2000: 194). Hipnoza benzeyen bu yöntemde kişi kendine telkin verir. Odaklanmış bir konsantrasyon gerektirir. Kişi vücudunun çeşitli bölümlerinde içten, sıcak ve manevi duygularının idrakini sistematik bir şekilde arttırmaya çalışır (Hart, 1990: 13). Bu teknik rahatlama ve belirli bedensel değişiklikleri gerçekleştirebilmek için konsantrasyon ve zihinsel imgeler üzerinde durur. Bu yöntem vücut uyarılarının tam ve sürekli bir ilgi ve dikkatle okunmasını

gerektirir. En iyi öğrenme şekli, öğretmen yardımıyla yapılan öğrenme olmasına rağmen, iyi konsantre olunabilirse ve iyi bir hayal gücü varsa bu teknik, birkaç deneme ile kendi başına öğrenilebilir. Bu teknikle gevşemeye ulaşmak, olumlu zihinsel programlama ve tutum geliştirme açısından da yararlıdır (Albrecht, 1988: 227-228).

Fizyolojik yaklaşımlardan diğeri de gevşeme hayali tekniğidir. Uygulamanın temeli hayal gücünden yararlanmaya ve rahatlatıcı zihinsel aksiyonları akılda aksettirebilmeye dayanmaktadır. Bu mini zihinsel gezintilerden günde 5-6 kere yapılır ve bu 5 dakikalık stres yönetim tekniği süresince, kişi hoş ve rahatlatıcı bir sahneyi aklında canlandırır. Bu eğlenceli sanal hayallerin; nabızı, kan basıncını ve adrenalini akışını düşürdüğü belirlenmiştir (Hart, 1990: 13).

Endüstrileşme ve kentleşme sonucu insanlar bedenlerini güç harcayacak işlerde gittikçe daha az kullanılmaktadırlar. Bu azalmanın oluşturduğu bir çok olumsuz sonuçtan bir tanesi hareketsizliğin genel olarak damar sisteminde, özel olarak da kalp damar sisteminde meydana getirdiği etkilerdir. Düzenli olarak yapılan aerobik, yüzme, yürüme, yavaş koşu gibi egzersizlerle bedenin mümkün olduğu kadar çok oksijen yakması sağlanır. Düzenli yapılan bu egzersizler sayesinde teneffüs edilen hava içinde daha fazla oksijen kullanılmaktadır. İnsan bedenindeki hücreler kanın taşıdığı oksijen ve diğer yararlı maddelerle beslenirler. Stres sonucu oluşan gerginlik damarlarda daralmaya sebep olduğu için, ister istemez hücrelere giden kan miktarında azalmaya yol açar. Bu durumda, hücrelerin yetersiz beslenmesi anlamına gelir. Uzun süre ya da sık sık strese maruz kalınması halinde hücreler hem hastalığa açık olacaklar, hem de hayat süreleri kısalmaktadır. Bütün bunları önlemenin en önemli yolu fizik egzersizlerdir. Ayrıca bu egzersizleri yapanlarda duygusal sükunet, problemsiz uyku, kan basıncında düşüş (Baltaş/Baltaş, 201-200: 2000), kendine güven ve daha iyimser olma gibi özellikler de bulunmuştur (Moorhead/Griffin, 468: 1992).

B. Davranışsal Yaklaşım

Stres yönetiminde ikinci yaklaşım davranışsal yaklaşımdır. Zaman yönetimi stresle başa çıkmada çoğu zaman tavsiye edilen bir yöntemdir. İşlerini yaparken zamanı etkin kullanan bir kimse gündelik iş ve zaman baskısına daha az maruz kalır. Zaman yönetiminde popüler bir yaklaşım, halledilmesi gereken gündelik işlerin her sabah bir listesini çıkarmaktır. Liste üzerinde maddeler üç kategoride gruplanacaktır: yapılması zorunlu olan kritik faaliyetler, yapılması gereken önemli faaliyetler ve son olarak ertelenebilecek ya da başkasına yaptırılabilir seçmeli veya önemsiz işler (Moorhead/Griffin, 1992: 469).

Zamanı iyi bir şekilde kullanmak harcanan zamanın kontrol altına alınabilmesine bağlıdır. Yapılacak faaliyetlerde önceliklerin belirlenmesi ve zamanın akılcı bir şekilde işlere bölünmesi önemli olmaktadır (Greenberg/Baron, 2003: 132-133). Bu noktada neyin önemli olduğunu

belirlemek için temel değerlerin, temel prensiplerin ve kişisel önceliklerin açık bir şekilde ortaya konması gerekmektedir (Taner, 2005: 69). Zamanı etkin bir şekilde kullanmada yaşantının takvimleştirilmesinin büyük bir yeri vardır. Yemek yeme, uyuma, ihtiyaçları giderme, aileyle – dostlarla birlikte olma, eğlence gibi pek çok durumun zamanlamasının iyi yapılması gerekir. “Dostoyevski, “hayata yeniden başlasaydım, saniyelerin nabzını tutardım” der. Zaman dikkatsizce ve hoyratça harcanmamalıdır, nitekim onu geri getirmek mümkün değildir (Doğan, 2002: 83-85). Zamanı iyi kullanmak ayrıntılarla oyalanmayıp kısa zamanda çok iş yapmak değil, tam tersine amaç ve öncelikleri saptayarak insanın zamanını gerçekten yapmak istediği şeylere ayırarak hayatını daha anlamlı yaşamasıdır (Baltaş/Baltaş, 2000: 273).

Bir kişinin zamanı nasıl kullanacağı onun kişisel tercihinine bağlıdır. Bazı insanlar gayesizce ve plansızca bir işten diğerine yönelirken, diğer bazıları da günlük faaliyetlerini planlar ve aynı miktardaki zamanın daha etkin kullanımını sağlar (Özgen/Doğan, 1998: 163). Zamanı iyi değerlendirmek için insanın öncelikle kendisine bir yaşam planı ya da amaçlar paketi oluşturması gerekir. Düzenli ve bilinçli bir plan yapılmazsa amaçların çok azına ulaşma şansı doğar. Ancak çalışma planı başta olmak üzere insanın planlı ve anlamlı yaşaması ya da zamanı planlaması kaçınılmaz bir gerçektir (Sabuncuoğlu/Tüz, 2001: 286). Zamanın iyi kullanılması bir anda çok işin yapılması demek değildir, öncelikler sıralamasına göre her bir işin yerine ve zamanına uygun olarak etkin ve verimli bir şekilde yapılmasıdır. Bu şekilde üzerinde gerginlik oluşturan zaman baskısını hissetmeyen kişi, daha verimli ve zevkli bir çalışma ortamına kavuşacaktır.

Çatışma çözümüleme ve tartışma yeteneğini geliştirme diğer yöntemlerdir. Bu teknikler başkalarıyla ilişki sonucunda ortaya çıkan stresin azaltılmasında oldukça etkili bir yoldur. Düşük stresli ilişki, iki insanın, ne türde olursa olsun ihtiyaçlarını karşılayabildikleri, etkili bir biçimde temas kurabildikleri ve diğer insanların ihtiyaçlarını tehlikeye düşürmeden ve karşılıklarında gereksiz stres ya da endişe yaratmadan kurulmuş bir ilişki olarak tanımlanabilir (Hart, 1990: 14). Örneğin aynı düzeyde iki yönetici, belli bir sorunda iki karşıt görüş açısından birbirleriyle temas etmeyi gerekli görebilirler, ancak o örgüt içindeki ilişkilerinin uzun dönemli durumunu göz önünde bulundurarak, birbirleriyle karşılıklı saygı, güven ve uzlaşma halinde ilişki kurabilirler. Bu yöneticiler daha önceki çatışmanın devamı olarak kavga etmeye başlamak yerine, mümkün ise ortak bir çözüm arayışına girerler (Albrecht, 1988: 315). Ayrıca örgüt içerisinde oluşturulan sosyal dengenin devamı ve bozulmaması tüm tarafların menfaatinedir. Adı konulmamış fakat herkesçe hissedilen, biçimsel olarak tanımlanmasına gerek olmayan sosyal uzlaşma, faaliyetlerin başarısı ve beşeri ilişkilerin devamı için oldukça önemlidir.

Çatışma çözümüleme yeteneği, yüksek başarıyla düşük stresi bağdaştırabilme becerisini büyük ölçüde belirleyen bir faktördür. Her düzeyde

gereksiz ve uzun süren çatışmalar örgütsel etkinlik sağlayamamanın ve kişisel stresin başlıca nedeni olmaktadır. Çatışmaları tamamen ortadan kaldırmak mümkün değildir. İnsanlar karşılaştıkları sorunları ve kendileri arasındaki açık farklılıklardan kaynaklanan anlaşmazlıkları, üretkenliği zedeleyen ve hiçbir şeye faydası olmayan kişiler arası kavgalara başvurmadan halletmenin yollarını aramalıdır. Örneğin, çalışanların rolleri, ilişkileri, sorumlulukları ve yetki düzeyleri açıklığa kavuşturularak birbirleriyle gereksiz kavgalardan kaçınmaları sağlanabilir (Albrecht, 1988: 320-323).

Örgüt içinde beşeri ilişkilerde oldukça önemli olan güven ortamının oluşması için tarafların birbirlerine karşı dürüst ve samimi olmaları gerekir. Sözgelimi “hayır” diyebilmek ilişkilerde baştan stresli durumların oluşmasını engelleyebilir. Pek çok kimse her şeye daima “evet” diyerek kendini zor durumlara düşürmektedir. Bu gibi durumlara, üzerine düşmeyen görevleri kabul etme, zorla gönüllü olma, ekstra işler alma gibi örnekler verilebilir. Bazen yönetici tarafından verilen zorunlu bir yükümlülük olsa da çoğu zaman bunlara hayır diyebilmek uygulanabilir bir tercih olmaktadır ve stres oluşturan durumların önünü baştan kesmektedir (Moorhead/Griffin, 1992: 469).

C. Psikolojik Yaklaşım

Stres yönetimine *psikolojik yaklaşım*, kendilerine rağmen yine kendileri için nasıl düşünebileceklerini insanlara öğretmeyi hedeflemektedir. Kişiyi stresli hale getiren durumların nasıl algılanması gerektiği bu noktada önemli hale gelmektedir. Diğer bir deyişle stres, pozitif ya da negatif düşünme şekline göre ya önlenir ya da tetiklenir. Örneğin bir kişi çıkan bir yangını içinden gizlice kendisi için olumlu bir sonuç olarak görebilir, nitekim bu olay ona daha iyi bir işe sahip olma fırsatı sunacaktır. Başka bir yönden, ikinci bir kişi yangını tekrar kazanılması mümkün olmayan bir kayıp, bir felaket olarak görebilir (Hart, 1990: 15).

Beklentiler, inançlar ve ön kabuller şeklinde oluşan düşünceler durumlara uygulanan birer kalıptır ve oluşumlara göre duygusal tepkileri ortaya çıkarır. Kızgınlık, üzüntü ve engellenme gibi duygusal tepkiler durumun kendisi değil, algılanış biçimidir. Sözgelimi işini kaybeden birisi bunu bir felaket olarak niteler ki, bu stres tepkisi durum değil, bir algılama şeklidir. Kullanılan çeşitli tekniklerle kişi durumları farklı olarak değerlendirir ve olayları algılama biçimlerini ve bilişsel süreçlerini değiştirerek stres tepkisini azaltır (Matteson/Ivancevich, 1987: 26).

Kişi maruz kaldığı kötü bir olayı olabileceğinin en kötüsü olarak görürken, başka birisi muhteşem bir fırsatın başlangıcı şeklinde algılayabilir. Nitekim olaylara olumlu yaklaşan insanlar içinde buldukları zamanı ve mekanı güzelleştirme konusunda yetenek sahibidirler (Shelton, 1997: 298). Bu tür insanlar yaşamın getirdiği stres yapıcı faktörlere tahammül edilmesi gereken yükler olarak değil, kişisel gelişimleri için bir fırsat olarak bakarlar. Sözgelimi bu tarz bir öğrenci derslerini zamanını çalan zevksiz uğraşlar olarak değil,

bilgi, görgü ve düşüncesini geliştirme şansı olarak görür (Sdorow, 1998: 572). Sonuçta, hem yaşamından zevk alır, hem kişisel gelişimini sağlar, hem de strese daha az maruz kalır.

Amerikalı bilim adamlarına göre, yaşama pembe ya da kara gözlükler altında bakmak, nöronlara bağlı olmaktadır. Bardağı yarı boş ya da yarı dolu olarak görenler arasındaki farkın, bu kişilerin beyinlerinin farklı olarak çalışmasından kaynaklandığı ileri sürülmektedir. Bilim adamları yaptıkları bir araştırma sonucunda “iyimser” ya da kötümser olmanın, nöronlara az ya da çok kan gitmesiyle bağlantılı olduğunu kaydetmektedirler (Doğan, 2002: 145).

Gerilim altındaki insanlar olayları kötümser olarak yorumlama eğilimindedirler. Kendileriyle ilgili tatsız olayları kendi iç, global ve durağan karakteristiklerine atfetmektedirler. Diğer bir deyişle, gerilimli insanlar kötü olayların nedenlerini sözgelimi zeka eksikliği gibi kendi değişmeyen, yaygın ve kişisel niteliklerinde ararlar. Bu tür insanlar hayatın getirdiği olumsuz olayların etkilerine karşı koyma davranışını çok daha az göstermektedirler ve bu ortamda aşırı strese maruz kalmaktadırlar. Ayrıca zayıf sağlık durumları nedeniyle hastalıklara karşı dayanırlıkları da iyi değildir (Sdorow, 1998: 571).

Psikolojik tekniklerin çoğu durumun değerini ya da önemini yanlış bir şekilde abartma eğiliminde olan insanları durdurma çabasındadırlar. Olayları doğru perspektife yerleştirme ya da tepcikleri dağıtma bu yaklaşıma örnek olarak verilebilir (Hart, 1990: 15). Gerilim altında bulunan kişi sağlıklı düşünmez ve olayları olduğu gibi göremez. Bu psikoloji içerisinde karşılaştığı en ufak bir zorluğu, aşılması mümkün olmayan engeller olarak görme eğilimindedir. Herhangi bir kişiden gelen sıradan bir tepki büyütülerek olağanüstü hale getirilir. Bu şekilde stres için uygun bir ortam oluşmuş olur.

İnsanların durumları algılamalarını değiştirmenin bir yolu da, akılcı bilimsel yeniden yapılandırma şeklinde isimlendirilen bir tekniktir. Esas olarak bu teknik, uygunsuz ve gerçekçi olmayan beklentileri ve inançları değiştirip yerli yerine oturarak stresi azaltır ya da tamamen önler. İnsanlar genellikle farkında olmasalar da gerçekçi olmayan inançlara sahiptirler ve çoğu zaman bu inançlar yönünde davranırlar. Doğru olduğunu kabul etmese de çoğu kimsenin stres yapan inanışları vardır. Sözgelimi kişi başkalarından saygı görmezse ve başkaları tarafından kabul edilmezse, önemsiz ve değersiz bir kişi olduğunu ya da sonuçta mutlak mükemmeliyete ulaşmadıkça tamamen başarısız sayılacağını düşünür. Bu tarz inanışlar kişiyi strese sokar ve sonuçta sıkıntı ve üzüntüye neden olur (Hart, 1990: 15).

Hatalı düşünce şeklini düzeltme yönündeki başka bir yol da kişinin kendi durumunu değiştirmesi yöntemidir. Bu teknik insanların kendilerine ve dünyaya bakış açılarını değiştirmesi şeklinde akılcı bilimsel yeniden yapılandırma tekniğine benzer. Bununla beraber kendi durumunu değiştirme tekniği alan olarak daha dardır. Nitekim, bu teknik insanlarda stres belirtilerine yol açan stresli olayları ya da olguları değiştirmeyi hedefler. Temel olarak stres yönetimine yönelik bu şekildeki bir bakış açısı, strese neden olan düşüncelerin

yerini huzur ve sukunetin almasını ister. Diğer bir deyişle, kişideki negatif ifadelerin yerini pozitif ifadelerin almasına neden olur (Hart, 1990: 15). Sorunla ilgili düşünceleri geçici olarak bir yana bırakmayı (Örneğin “Endişelenmeye değer bir şey olmadığına karar verdim” gibi), ve durumun anlamını değiştirerek tehdidi azaltmayı (örneğin “Onun arkadaşlığının benim için önemli olmadığına karar verdim” gibi) kapsar (Atkinson vd., 1996: 510).

Bu yaklaşım içinde, stresle mücadelede insanlar genellikle üç tür durumlarını değiştirme şekli kullanırlar: İlk olarak, kişide stres yapan durumların önemini ve değerini gerçekçi bir şekilde azaltmayı hedefleme, ikincisi, stres yapan durumları yönetebileceğine dair kişinin kendini inandırması, son olarak da, olumsuz hisleri azaltmak ya da onlara daha hoşgörülle bakabilmektir. Kısaca stres yönetimine psikolojik yaklaşım, insanların olayları ya da olguları tehdit edici ya da zararlı olarak görmeleri eğilimini azaltmaya çalışmaktadır (Hart, 1990: 15).

D. Çevresel Yaklaşım

Stres yönetimindeki son yaklaşım, dış koşulların objektif niteliklerini değiştirmeyi ve daha az stresli hale getirmeyi hedefleyen *çevresel yaklaşımdır*. Bu yaklaşımda, insanların içinde yaşadıkları çevreye özgü koşullar değiştirilerek stresle başa çıkılmaya çalışılır. Çevresel yaklaşım evde ya da işyerinde uygulanabilir. Bu yaklaşıma, yönetim uygulamalarında veya örgütsel yapıda değişim, daha açık iş tanımları ya da iş zenginleştirme gibi örnekler verilebilir (Hart, 1990: 15-16). İş yerlerinde eksiksiz tasarlanmış işler ve iş çizelgeleri stresin yatışmasına yardımcı olabilir. Örgütsel kültür de stres yönetiminde yardımcı olabilir. Örneğin bazı örgütlerde tatile çıkma ya da iş arasındaki molalara karşı güçlü bir norm gelişmiştir. Uzun vadede bu tür normlar strese neden olabilir. Bu yüzden örgütlerin, dengeli bir iş ve iş dışı faaliyet karışımını sağlayacak bir örgütsel kültürü oluşturmaları gerekir (Moorhead/Griffin, 1992: 471). İşyerinde havalandırma, ısıtma, aydınlatma gibi fiziksel çalışma koşullarının geliştirilmesi, gürültü ve zehirli atıklar gibi olumsuz faktörlerin azaltılması çalışanları strese karşı koruyacaktır (Cohen, 1997: 80).

Çoğu örgütler insanı dikkate almayan iklim, katılık ve durağanlıkla temsil edilen aşırı biçimsel olma eğilimindedirler. Bu tip bir iklim önemli ölçüde strese neden olacaktır. Stresle baş edebilmek için, katılımcı karar verme ve çok yönlü iletişim şebekelerine olanak verecek şekilde örgütsel yapının daha merkezleşmemiş ve organik olması gerekir. Bu süreçle ilgili ve yapısal değişimler; işgörenler için daha destekleyici bir iklimin oluşmasını sağlayacak, kendilerine iş üzerinde daha fazla kontrol sahibi oldukları hissini verecek, stresi azaltacak ya da yok edecektir (Luthans, 1995: 313). Stres bulaşıcı bir hastalık gibidir. Yönetici çalışanlarına, öğretmen öğrencilerine, doktor hastalarına üzerindeki stresi bulaştırır. Muhatapı tarafından strese maruz bırakılan birey daha gerilimli hale gelir, bu gerilimini karşıya yansıtır ve kronik bir döngü

ortaya çıkar. Bu döngünün kırılmasında bireyin stresi yönetebilme yeteneği önemli hale gelir. Bu noktada iletişim önemli bir rol oynar. Ani reaksiyon vermek ve içinde bulunduğu gerilimli durumu hissettirmek yerine, derin bir kaç nefes alarak ve soğukkanlılığı muhafaza ederek kurulacak iletişim stresi yönetmede etkin olacaktır (Nagel/Brown, 2003: 256-257). Yöneticilerin çalışanlarla iyi bir iletişim kurması, işleriyle ve kendilerini etkileyen diğer koşullarla ilgili çalışanlara bilgi vermesi, durumlarını denetimleri altında bulundurma hissini onlara verecek hem örgüte bağlılıklarını arttıracaktır hem de stres düzeylerini azaltacaktır (Crampton.vd., 1995: 17-18). Çalışanların çoğu için örgüte önemli bir katkı sağlamak, kendini örgütün önemli bir parçası ve örgüt tarafından değer verilen biri olarak görmek oldukça önemlidir.

Örgüt içinde çalışanlar arasında ekip kurma faaliyetleri de stresin azalmasına ya da elimine edilmesine yardımcı olabilir. Bir ekibin her bir üyesinin toplamından daha fazla katkı sağladığı bilinmektedir. Etkili bir ekip açık hedefler, sağlam prosedürler, ortak bir güven ve destek ortamı, uygun liderlik ve etkin bir işbirliği ile başarılı olur. Ayrıca bu tür faaliyetlerle çalışanlar arasındaki ilişkiler daha olumlu hale getirilir (Sutherland, 1995: 26). Paylaşılan ortak değerler ve misyonla birlikte bir ekip örgüt içersinde daha katılımcı ve demokratik bir yapının oluşmasına katkıda bulunur. Bu şekilde çalışanlar hem beşeri ilişkilerinde sosyal destek sağlamış olurlar, hem de bireysel fikir ve çabalarını değerlendirme olanağı elde ederler.

İşyerindeki stresin en temel nedenlerinden birisi kötü yönetimdir (Flanagan/Finger, 2000: 12). Yöneticilerin çalışanlara karşı tutum ve davranışları, uyguladıkları liderlik biçimleri stres potansiyeli taşımaktadır. Yöneticilerin hangi davranış, huy, alışkanlık ve uygulamalarının çalışanlarda stres oluşturduğunu bilmeleri, örgüt içinde stresle mücadeleye önemli bir katkı sağlayacaktır (Hulett, 2003: 72).

V. Stresle İlgili Bazı Değişkenler Hakkında Bir Araştırma

A. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırma Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (İİBF) ve Niğde Meslek Yüksekokulu'ndaki (MYO) öğrencilerle yapılmıştır. Araştırmada öğrencilerin stres düzeylerine etki edebileceği düşünülen öğrenim yılları farklı (biri dört yıllık, diğeri iki yıllık okul) okullar özellikle seçilmiştir. Araştırmanın evrenini bu iki okulun öğrencileri oluşturmaktadır. Bu okulların toplam öğrenci sayıları ve araştırmada yer alan öğrenci sayıları Tablo 2'de görülmektedir. Ancak araştırmada yer alan öğrencilerin tamamı bütün sorulara cevap vermeyip özellikle anketin ilk bölümündeki (ailenin gelir düzeyi, mezun olunan lise gibi) bazı soruları boş bıraktığı için bu sorularla ilgili yapılan analizlerde öğrenci sayısı düşmektedir. Araştırma bütün bir evren üzerinde yapılmamıştır. Bu evrenden bir örneklem alınmıştır. Evren 3255, örneklem ise

378'dir. Örneklemenin evrene oranı % 12'dir. Örnek kütle seçiminde gerekli temsil yeteneğini taşıması için Olasılık Örnekleme Tekniği'nden, Yalın Rastlantılı Örnekleme Yöntemi seçilmiştir. İİBF'nin toplam öğrenci sayısı 1143 ve araştırmada yer alan öğrenci sayısı da 135'tir. Yani fakülte'deki toplam öğrencilerin % 12'si araştırmada yer almıştır. MYO'nun toplam öğrenci sayısı 2112 ve araştırmada yer alan öğrenci sayısı da 243'tür. Yani bu okuldaki toplam öğrencilerin yine % 12'si araştırmada yer almıştır. Araştırmada yer alan kız ve erkek öğrencilerin oranı, toplam öğrenci içindeki kız ve erkek öğrenci oranına oldukça yakındır. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesindeki erkek öğrenci sayısı 716 (%63), kız öğrenci sayısı ise 427'dir (%37) . Araştırmada yer alan erkek öğrenci sayısı İİBF'de 81 (%60), kız öğrenci sayısı 54 (%40), MYO'da erkek öğrenci sayısı 132 (%54), kız öğrenci sayısı 111'dir (%46).

B. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Araştırmada veri toplama tekniği olarak anket kullanılmıştır. Anket üniversite öğrencileri tarafından yüz yüze görüşülerek cevaplandırılmıştır. Araştırmada biri demografik faktörleri diğeri stres düzeyini tanımlayan iki adet ölçek kullanılmıştır.

Demografik faktörleri tanımlayan ilk ölçekte, öğrencinin cinsiyeti, bitirdiği lise türü, üniversitede öğrenim gördüğü okul, ailenin gelir düzeyi, samimi olduğu arkadaş sayısı gibi sorular yer almaktadır.

Stres düzeyiyle ilgili ikinci ölçek, (Moorhead/Griffin, 1992: 476-477) toplam 20 maddeden oluşmaktadır ve araştırmanın kuramsal yapısına uygun biçimde öğrencilerin stres düzeylerinin belirlenmesine yöneliktir. Bu ölçek öğrencilere göre uyarlanarak tercüme edilmiştir. SPSS 9.0 for Windows programında Alpha Modeli'nde bu ölçek verilerinin güvenilirlik analizi yapılmıştır. Çok değişkenli ölçeklerin güvenilirliğini ölçmede kullanılan Cronbach Alpha yöntemi güvenilirlik testinde kullanılmıştır. Ölçeğin alfa değeri 0,73 olup içsel tutarlılığının yüksek olduğu görülmektedir. Anket yüzyüze görüşme yoluyla doldurulmuş olup, cevaplamaya geçmeden önce anketle ilgili detaylı bilgi verilmiştir. Cevaplama sırasında öğrencilere anlaşılmayan konuları sorabilecekleri belirtilmiş, ancak çok farklı bölümden öğrenciye anket uygulandığı halde araştırmaya katılan öğrencilerin tamamı soruları net bir şekilde anladıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmada kullanılan ölçek içerisinde stres düzeylerine göre öğrencilerin buldukları konum belirlenmiştir. Bu konum öğrencilerin ankete verdikleri "daima doğru"dan "asla doğru değil"e kadar verdikleri cevapların puanlamasıyla ortaya çıkmıştır. Ölçekte, öğrencinin stres düzeyini belirlemeye yönelik; çeşitli sorunlar karşısındaki tepkileri, olayları algılama biçimleri, çeşitli durumlar karşısındaki tutum, davranış ve duyguları, duyarlılıkları, motivasyon, dikkat ve iletişim gibi çeşitli konular ele alınmıştır. Ölçekte yer alan yargılar olumsuz şekilde olup, ("birisi işimi eleştirdiğinde benimle kişisel sorunu var şeklinde düşünürüm", "çoğu zaman dikkatim dağınıktır", "yarıştığımı

hissettiğim sınıf arkadaşlarımla ilişkilerim bozuktur” vb. gibi) stres düzeyini arttıran bu olumsuz yargılara ağırlıklı olarak “daima doğru” ya da “genellikle doğru” şeklinde cevap verenler düşük puan almakta ve genel stres düzeyleri yüksek çıkmaktadır. Anket içinde bu konular olumsuz yargılar şeklinde yer almış olup cevaplayıcıdan kendisi ile ilgili olarak “daima doğru”, “genellikle doğru”, “fikrim yok”, “nadiren doğru” ve “asla doğru değil” şeklindeki seçeneklerden birisini işaretlemesi istenmiştir. Araştırmada temel ölçekleme yöntemi olarak beşli “Likert Tipi Ölçek” kullanılmıştır.

C. Araştırmanın Yöntemi ve Hipotezleri

Bu araştırmada tanımlayıcı araştırma yöntemi kullanılmıştır. Tanımlayıcı araştırma yönteminde amaç, eldeki problemi, bu problemle ilgili durumları, değişkenleri ve değişkenler arasındaki ilişkileri tanımlamaktır. Bu tür araştırmalar genellikle iki veya daha fazla değişken arasındaki ilginin derecesinin belirlenmesini içerir (Kurtuluş, 2004: 252). Bu araştırmada bireylerin stres düzeyi ve bununla ilgili bazı değişkenler belirlenmeye çalışılacaktır. Nitekim bu şekilde, öğrencilerin stres düzeyleriyle; öğrencilerin cinsiyeti, bitirdikleri lise türü, üniversitede öğrenim gördükleri okul ve samimi oldukları arkadaş sayısı arasındaki farklar araştırılmıştır.

Araştırmada yer alan hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

H₁: Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türüne göre stres düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.

H₁: Arkadaş sayıları bakımından öğrencilerin stres düzeyleri arasında önemli bir fark vardır.

H₁: Bitirdikleri lise türüne göre öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H₁: Stres düzeyleri bakımından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark vardır.

D. Veri Analiz Yöntemi

Araştırmada yer alan verilerin analiz edilmesinde SPSS 9.0 for Windows paket programı kullanılmıştır. Araştırmada yer alan hipotezlerin analizinde “Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA)” ve “T Testi” kullanılmıştır.

E. Araştırma Bulguları

Hipotez I: “H₁: Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türüne göre stres düzeylerinde anlamlı bir fark vardır.” Bu hipotezin analizinde T Testi uygulanmıştır. Tablo 3 verilerine göre T=2.552 (P < .05) olarak çıktığından, hipotez kabul edilmektedir. Tabloda yer alan ortalama değerlere göre İİBF öğrencilerinin ortalaması (76.20) MYO öğrencilerinden (73.46) yüksek çıkmaktadır. Yüksek ortalama daha az strese maruz kalma anlamına geldiği

için, İİBF öğrencilerinin bireysel stres düzeyinin MYO öğrencilerine göre daha düşük olduğu görülmektedir. Yapılan bir araştırmada sınıflar ilerledikçe öğrencilerin stres düzeyleri düşmektedir. Sözgelimi I. sınıf öğrencileri II. ve III. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek stres düzeyine sahiptirler (Lo, 2002: 124). İİBF öğrencilerinin 2 yıllık MYO öğrencilerine göre stres düzeylerinin düşük olmasının bir nedeni de ileri sınıflarda stres düzeyinin düşmesi olabilir.

Tablo 3: Öğrenim Görülen Okul Türüne Göre Stres Düzeyindeki Fark

		Okul		t
İİBF [138]		MYO [254]		
Ortalama	Std. Spm.	Ortalama	Std. Spm.	
76.20	9.59	73.46	10.43	2.552*

* P < .05

İİBF ve MYO öğrencilerinin stres düzeyleri arasındaki bu farka etkide bulunabileceği düşünülen, her iki okul öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyleri ile öğrencilerin öğrenim gördükleri okul arasında herhangi bir farkın olup olmadığı ile ilgili Varyans Analizi yapılmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre öğrenci ailelerinin gelir düzeyleri ile öğrencilerin öğrenim gördükleri okul arasında oldukça güçlü bir fark ($F(1-221)=20.474$, $P=.001$) bulunmuştur. Ortalama değerlere göre, İİBF öğrencilerinin ailelerinin gelir ortalama değeri (2.3878) MYO öğrencilerinin ailelerinin ortalama değerinden (2.0132) yüksek çıkmaktadır. Gelir düşüklüğü ve maddi sıkıntılar önemli bir stres kaynağı olabilmektedir (Brown/Ralph, 1999: 9). Bir araştırmaya göre öğrencilerde strese kaynaklık eden faktörler arasında finansal sorunlar akademik sorunların hemen ardından ikinci sırada gelmektedir (Lo, 2002: 124).

Hipotez II: “*H1: Arkadaş sayıları bakımından öğrencilerin stres düzeyleri arasında önemli bir fark vardır.*” Bu hipotez, Tablo 4 verilerine göre öğrencilerin stres düzeyleri ile samimi oldukları arkadaş sayısı arasındaki ilişki şeklinde, Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) yapılarak test edilmiştir. Tablo 4 verilerine göre $F(2-324)= 5.372$, olarak çıkmaktadır ve bu değer .005 düzeyinde anlamlıdır. Buna göre Hipotez II kabul edilip, arkadaş sayıları bakımından öğrencilerin stres düzeyleri arasında önemli bir fark olduğu sonucuna varılır.

Tablo 4: Arkadaş Sayısı Bakımından Stres Düzeyi Arasındaki Fark

	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık Düzeyi
Gruplararası	1086.247	2	543.123		
Gruplar içi	32759.166	324	101.109	5.372	.005
Toplam	33845.413	326			

Varyans Analizi sonucunda F'in olasılığı önemli olarak nitelendirilebilir ve bu bağlamda hangi grup ortalamasının diğerlerinden farklı olduğunu, farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu ortaya koymak gerekir. Bu amaçla ikinci aşama testi olan Çoklu Karşılaştırma Testleri'nden (Multiple Comparison, post-hoc testler) Scheffe' Testi uygulanmıştır. Eğer bir grubun ortalamasını diğer grup ailesinin ortalamasına göre ağırlıklı olarak test etmek gerekiyorsa Scheffe' Testi'ni tercih etmek uygundur (Özdamar, 2002: 394). Bu noktada, arkadaş sayısına göre değer alan grup ortalaması diğer grup ortalamalarına göre ağırlıklı olarak test edilmiştir. Buna göre, Tablo 5'de görüldüğü gibi, 3 adet ve üzerinde arkadaş sayısına sahip olanların oluşturduğu grup ortalaması ile 1-2 tane arkadaşına sahip olanların oluşturduğu grup ortalaması önemli düzeyde farklılık arz etmektedir.

Tablo 5: Scheffe' Çoklu Karşılaştırma Testi
Bağımlı Değişken: Stres

(I) Arkadaş	(J) Arkadaş	Ort. Farkı (I-J)	Stand. Hata	Anlamlılık Düzeyi	Öğrenci Sayısı	Ortl.
0	1-2	-.86	2.23	.928	24	71.83
	3+	-4.35	2.19	.141		
1-2	0	.86	2.23	.928	131	72.69
	3+	-3.49*	1.17	.012		
3+	0	4.35	2.19	.141	172	76.19
	1-2	3.49*	1.17	.012		

Ortalama farkı .05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 5'de yer alan grupların ortalama değerlerine bakıldığında 3 ve üzerinde arkadaşına sahip olanların stres düzey ortalamalarının (76.19) diğer grupların ortalamalarına göre (71.83 – 72.69) daha yüksek olduğu görülmektedir. Yüksek ortalama daha az strese maruz kalma anlamına geldiği için, samimi olunan arkadaş sayısı arttıkça bireysel stres düzeyi azalmaktadır.

Yakın arkadaş sayısının fazla olması bireyin sosyal çevresinin geniş olması olasılığını arttırmaktadır. Sosyal çevre de stresle mücadelede çok önemli bir katkı sağlamaktadır. Yakın arkadaşlarla paylaşılan mutluluk, üzüntü ve dertler, yapılan ortak aktiviteler bireydeki gerilimi bir hayli düşürmektedir. Bireyin iç sıkıntılarını biriktirmek ve içine atmak yerine arkadaşlarıyla paylaşmayı tercih etmesi strese karşı önemli bir engel teşkil etmektedir. Çoğu zaman stresle mücadele tekniklerinde bireylere kendilerine yakın buldukları,

tam olarak güvenebilecekleri, dertlerini rahatlıkla paylaşabilecekleri samimi arkadaşlar edinmeleri tavsiye edilmektedir. Nitekim strese karşı dirençli insanlar başkalarıyla iyi geçinirler. Tutum ve davranışları da esnektir ((Ferdinand, 1988: 14). Birey başkalarından saygı görmezse ve başkaları tarafından kabul edilmezse, önemsiz ve değersiz bir kişi olduğunu düşünür. Bu tarz inanışlar kişide stres oluşturur ve sonuçta sıkıntı ve üzüntüye neden olur (Hart, 1990: 15). Sınıfın sosyal desteğinden mahrum olan öğrenciler strese, öfke ve hiddete daha fazla eğilimlidirler (Moulds, 2003: 397). Arkadaşlarla muhabbet etme ve onların nasihatlarını dinleme stresle mücadelede etkili bir yöntem olmaktadır (Lindop, 1999: 970-973; Lo, 2002:121-124). Arkadaş desteği pek çok stres kaynağıyla ilişkilidir (Chen, 2003: 297) ve kişiyi ayakta tutan ve strese karşı koruyan sosyal destek sisteminin de çok önemli bir parçasıdır (Fournier, 2002: 120).

Hipotez III: “H₁: Bitirdikleri lise türüne göre öğrencilerin stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır” şeklindeki hipotez, Tablo 6’da görüldüğü gibi Varyans Analizi sonuçlarına göre (F=1.703, P=.183) reddedilmiştir.

Tablo 6: Lise Türü ile Stres Düzeyi Arasındaki Fark

	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık Düzeyi
Gruplar arası	353.502	2	176.751		
Gruplar içi	39641.14	382	103.773	1.703	.183
Toplam	39994.64	384			

Hipotez IV: “H₁: Stres düzeyleri bakımından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark vardır” şeklindeki hipotez, Tablo 7’de görüldüğü gibi T Testi sonuçlarına göre (T=1.527) reddedilmiştir. Bazı araştırmalarda da aynı bulgulara ulaşılmıştır (Chan, 2002: 561; Lo, 2002: 121; Woloschuk vd., 1998: 46). Ancak bazı araştırmalara göre de kız öğrenciler erkeklere göre çok daha yüksek stres düzeyine sahiptirler (Cahir/Morris, 1991: 416; Humphrey vd., 1998: 226; Moulds, 2003: 396). Bu şekilde çeşitli araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığından üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri bakımından kız ve erkek öğrenciler arasındaki farkla ilgili kesin bir sonuca ulaşılamadığı söylenebilir (Hudson/O’regan, 1994: 973).

Tablo 7: Cinsiyet ile Stres Düzeyi Arasındaki Fark

		Okul		t
ERKEK [207]		KIZ [167]		
Ortalama	Std. Spm.	Ortalama	Std. Spm.	
75.28	10.01	73.68	10.12	1.527

* P > .05

VI.Sonuç

Stresle mücadele edebilmek için öncelikle bireyin kendisinde stres oluşturan stres kaynaklarının farkına varması gerekir. Nitekim pek çok mücadele tekniği arasından kullanacağı yöntem biraz da buna bağlıdır. Stresle ilgili bilinç oluşturulması ve yönetilebilir ve denetlenebilir olduğunun bilinmesi ona karşı geliştirilecek yöntemlere ışık tutacaktır. Çeşitli tekniklerle birlikte stres yönetimi, bireyin hem fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığına katkıda bulunacak, hem de çevresine karşı daha duyarlı ve uyumlu olmasını sağlayacaktır.

Bu araştırmada, bireylerin içinde buldukları stres düzeyi ile bir takım bireysel değişkenler arasında fark belirlenmeye çalışılmıştır. Bu değişkenlerden bireyin öğrenim gördüğü okulun türüne göre stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir. Dört yıllık fakültede okuyan öğrenciler iki yıllık Meslek Yüksekokulu öğrencilerine göre daha düşük oranda strese maruz kalmaktadırlar. Bireylerin sahip oldukları yakın arkadaş sayısına göre stres düzeyleri arasında da anlamlı bir fark belirlenmiştir. Nitekim üç ve üçten fazla arkadaşına sahip olan bireylerin hiç yakın arkadaşı olmayan ya da bir iki tane olanlara göre stres düzeylerinin daha az olduğu ortaya çıkmıştır. Bireylerin cinsiyetlerine ve bitirdikleri lise türlerine göre stres düzeyleri arasında da anlamlı bir fark belirlenmemiştir.

Bu araştırmada, dört yıllık fakültede öğrenim gören öğrencilerin bireysel stres düzeylerinin iki yıl öğrenim gören yüksek okul öğrencilerine göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İki okul arasındaki stres düzeyi farkının sadece öğrenim görülen okulun süresiyle ilgili olduğunu ifade etmek çok iddialı bir yaklaşım olacaktır. Sözelimi araştırmada öğrenci ailelerinin gelir düzeylerinin, iki okul öğrencilerinin stres düzeyleriyle ilgili olabileceği düşünülmüş ve araştırma sonucu, bu düşüncenin doğru olabileceğini göstermiştir. Nitekim fakülte öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyi ortalaması iki yıllık okul öğrencilerinin ailelerinin gelir düzeyi ortalamasından yüksek çıkmıştır. Gelir düşüklüğü ve maddi sıkıntılar önemli bir stres kaynağı olabilmektedir (Brown/Ralph, 1999: 9; Lo, 2002: 124). Bunun dışında, iki okul arasındaki stres düzeyi farkının pek çok nedeni bulunabilir. Sözelimi, iki yıllık Meslek Yüksek Okulları'nın öğretim elemanı nitelik ve niceliğindeki yetersizlikler, uygulama yapılacak laboratuvar ve atölye eksiklikleri, Öğrenci Seçme Sınavı'nın yerine doğrudan meslek liselerinden öğrencilerin alınıp hem eğitim hem de öğrenci niteliğinin düşmesi, mezuniyet sonrası iş bulma olanaklarının azlığı gibi pek çok neden bunlar arasında sayılabilir. Öğrenciler için stres potansiyeli taşıyan bu nedenlerin her biriyle ilgili başka araştırmalara da ihtiyaç bulunmaktadır. Bu araştırmayı destekleyecek başka araştırmaların yapılmasıyla, motivasyon ve çalışma performansının düşmesine neden olan yüksek stresin temel nedenleri ortaya çıkacak ve gerekli önlemlerin alınması kolaylaşacaktır.

Bu araştırmada, yakın arkadaş sayısıyla stres düzeyinin ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim bireyin i sıkıntılarını biriktirmek ve içine atmak yerine arkadaşlarıyla paylaşmayı tercih etmesi strese karşı önemli bir engel teşkil etmektedir (Ferdinand, 1988: 14). Başkaları tarafından kabul edilmemesi (Hart, 1990: 15) ve sınıfın sosyal desteğinden mahrum olması (Moulds, 2003: 397) yine bireyde stres oluşturur. Arkadaşlarla muhabbet etme, onların nasihatlarını dinleme ve desteklerini alma (Lindop, 1999: 970-973; Lo, 2002:121-124; Chen, 2003: 297) kişiyi ayakta tutan ve strese karşı koruyan sosyal destek sisteminin çok önemli bir parçasıdır (Fournier, 2002: 120). Bu bağlamda, kurumun arkadaşlık ilişkilerini geliştirebilecek şekilde organize edilmesi yararlı olacaktır. Sözelimi grup faaliyetlerinin ya da ekip çalışmasının özendirilmesi ve çalışma yerinin buna göre örgütlenmesi bu amaca katkıda bulunacaktır. Çalışma aralarında ya da teneffüslerde, farklı bölümlerde bulunan bireylerin birbirini tanıyacakları, iletişim kurabilecekleri bir ortam oluşturulması da bu yönde yararlı olacaktır. Ayrıca kurum dışı gezi, ziyafet, piknik gibi faaliyetler bireylerin birbiriyle kaynaşmalarını ve yeni arkadaşlıklar kurmalarını sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Albrecht, Karl (1988); Gerilim ve Yönetici, İ.Ü. İşletme Fak. Yay., İstanbul.
- Atkinson, Rita L/Atkinson, Richard C./Smith, Edward E./DarYL, J. Bem/Hoeksema, Susan Nolen (1996); Psikolojiye Giriş, ev. Yavuz Alogan, Arkadaş Yay., Ankara.
- Baltaş, Acar/Baltaş, Zuhul (2000), Stres ve Başaıkma Yolları, 20. B., Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Bland, Michael (1999); "A New Approach to Management of Stress", *Industrial and Commercial Training*, Vol. 31, Num. 2, ss. 44 48.
- Brown, Marie/RALPH, Sue (1999); "Using The DYSA Programme to Reduce Stress and Anxiety in First-Year University Students", *Pastoral Care*, Sept., ss. 8 13.
- Byrne, D.G./mazanov, J. (2002); "Sources of Stress in Australian Adolescents: Factor Structure and Stability Over Time", *Stress and Health*, Vol. 18, ss. 185 192.
- Cahir, Nancy/MORRIS, Robin D. (1991); "The Psychology Student Stress Questionnaire", *Journal of Clinical Psychology*, May, Vol. 47, No. 3, ss. 414 417.
- Chan, W. Chan (2002); "Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Chinese Teachers in Hong Kong", *Education Psychology*, Vol. 22, No. 5, ss. 558 569.
- Chen, Wei-Qing/Wong, Tze-Wai/YU, Tak-Sun/LIN, Yan-Zu/COOPER, Cary L. (2003); "Determinants of Perceived Occupational Stress Among Chinese Offshore Oil Workers", *Work & Stress*, Oct.-Dec, Vol. 17, No. 4, ss. 287 305.

- Crampton, Suzanne M./Hodge, John W./Mishra, Jitendra M./Price Steve (1995); "Stress and Stress Management", *Sam Advanced Management Journal*, Summer, ss. 10 29.
- Cohen Sacha (1997); "De-Stress for Success", *Training & Development*, November, ss. 77 80.
- Cüceloğlu, Doğan (1991); İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları, Remzi Kitapevi, 2. B., İstanbul.
- Defrank, Richard/IVancevich John M. (1998), "Stress on the Job: An Executive Update", *Academy of Management Executive*, Vol.: 12, No: 3, ss. 55 66.
- Doğan, Abdullah (2002); Başarı Çocuk Doğurdu, Kariyer Yay., I. B., İstanbul.
- Ferdinand, Bob (1988); "Stress Management", *ICT*, July-August, ss. 14-17.
- Flanagan, Neil/Finger, Jarvis (2000); "How to Help Reduce Stress in Your Employees", *Management*, September.
- fournier, Robert R. (2002); "Trauma Education Workshop on Posttraumatic Stress", *Health & Social Work*, Vol. 27, Iss. 2, May, ss. 113 124.
- Greenberg, Jerald/Baron, Robert A. (2003); Behavior in Organizations, 8. Ed., Prentice Hall, New Jersey.
- Güney, Salih (2000); Davranış Bilimleri, 2. B., Nobel Yay., Ankara.
- Hannigan, Ben/Edwards, Deborah/Burnard, Philip (2004); "Stress and Stress Management in Clinical Psychology: Findings from a Systematic Review", *Journal of Mental Health*, June, Vol. 13, Iss. 3, ss. 236 245.
- Hart, Kenneth E. (1990); "Introducing Stress and Stress Management to Managers", *Journal of Managerial Psychology*, Jun, Vol. 5, Issue 2, ss. 9 16.
- Hirokawa, Kumi/YAGI, Akihiro (2002); "Effects of Stress Coping Strategies on Psychological and Physiological Responses During Speeches in Japanese and English", *Social Behavior and Personality*, 30, 2, 203-212.
- Hudson, Scott/O'Regan, Jack (1994); " *Journal of Clinical Psychology*, Nov. Vol. 50, No. 6, ss. 973 977.
- HULETT, Kirk J. (2003); "Are You Stressing Your Staff?", *Advisor*, April.
- Humphrey, Robin/Mccarthy, Peter/Popham, Zoe Charles/Garland, Melanie/GOOCH, Simon/HORNSBY, Karen (1998); "Stress and The Contemporary Student", *Higher Education Quarterly*, Vol. 52, No. 2, Apr., ss. 221 242.
- Keegan, Lynn (2003); "Modalities for Managing Stress and Anxiety", *Critical Care Nurse*, Jun, Vol. 23, Iss. 3, ss. 55 58.
- Kinman, Gail/JONES, Fiona (2003); "Running Up The Down Escalator: Stressors and Strains in UK Academics", *Quality in Higher Education*, Vol. 9, No. 1, April, ss. 21 38.
- Kurtuluş, Kemal (2004); Pazarlama Araştırmaları, 7. B., Literatür Yay. İstanbul.

- Lindrop, Edward (1999); "A Comparative Study of Stress Between Pre- and Post-Project 2000 Students", *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 29, Num. 4, ss. 967 973.
- LO, Ruth (2002); "A Longitudinal Study of Perceived Level of Stress, Coping and Self-Esteem of Undergraduate Nursing Students: An Australian Case Study", *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 39, Num. 2, ss. 119 126.
- Luthans, Fred (1995), *Organizational Behavior*, 7. B., Literatür Yay., İstanbul.
- Matteson Michael T./Ivancevich John M. (1987); "Individual Stress Management Interventions: Evolution of Techniques, Stress Management Interventions At Work", *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 2, Iss. 1, ss. 24 30.
- Moorhead, Gregory, Griffin, Ricky W. (1992), *Organizational Behavior: Managing People and Organizations*, 3. B., Houghton Mifflin Co., Boston.
- Mould, John D. (2003); "Stress Manifestation in High School Students: An Australian Sample", *Psychology in the Schools*, Vol. 40, No. 4, ss. 391 402.
- Özdamar, Kazım (2002); *Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi*, Kaan Kitabevi, 4. B., Eskişehir.
- Özgen, Hüseyin/Doğan, Selen (1998); "İşletmeleri ve Yöneticileri Etkinliğe Götüren Yol: Zaman Yönetimi", *Ekonomi Başak*, Yıl: 21, Sayı: 97, Ocak-Şubat, 161-171.
- Sabuncuoğlu, Zeyyat/TÜZ, Melek (2001); *Örgütsel Psikoloji*, Ezgi Kitabevi, Bursa.
- Sdorow, lester m. (1998), *psychology*, 4. B., mc graw hill, boston.
- Shelton, ken (1997); *sahte liderliğin ötesinde*, çev.: ahmet ünver, rota yay., i. B., istanbul.
- Sutherland, Valerie J. (1995); "Stress and the New Contract for General Practitioners", *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 10, Num. 3, ss. 17 28.
- Şimşek, Şerif/Akgemci, Tahir/Çelik, Adnan (2003); *Davranış Bilimlerine Giriş*, 3. B., Adım Matb., Konya.
- Taner, Bahar (2005); "Zaman Yönetimi", *Öneri*, C. 6, S. 23, 67-71.
- Veach, Tracy L./RAHE, Richard H./Tolles, Robbyn L./Newhall, Lynn M. (2003); "Effectiveness of an Intensive Stress Intervention Workshop for Senior Managers", *Stress and Health*, Vol. 19, Iss. 5, ss. 257 264.
- Warrick, D.D. (1981); "Managing the Stress of Organization Development", *Training and Development Journal*, April, ss. 37 41.
- Woloschuk, Wayne/Harasym, Peter/Mandin, Henry (1998); "Implementing a Clinical Presentation Curriculum: Impact on Student Stress and Workload", *Teaching and Learning in Medicine*, Vol. 10, No. 1, ss. 44 50.