



## Farklı Meslek Gruplarında Çalışanların Algılanan Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Bir Araştırma

*A Research on The Ways of Coping With Stress and Perceived Stress Levels of Employees in Different Professions*

Erol TEKİN<sup>1</sup>

Zeynep YAZGAN ÇİLESİZ<sup>2</sup>

Selçuk GEDE<sup>3</sup>

Geliş Tarihi: 07.11.2018 / Düzenleme Tarihi: 18.01.2019 / Kabul Tarihi: 12.03.2019

### Özet

Çalışma ortamında stresi yaratan faktörlerin çoğu ortak olmasına rağmen farklı mesleklerde çalışan bireylerin strese gösterdiği tolerans farklı olabilmektedir. Çalışmanın amacı farklı mesleklerde çalışanların stres düzeylerini belirleyerek algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkabilme tarzları arasında farklılık olup olmadığını ortaya koymaktır. Bu amaç çerçevesinde öğretmen, öğrenci, akademisyen, sağlık personeli, asker / polis, bankacı, muhasebeci ve madenci olmak üzere 8 farklı meslekte 287 çalışan üzerinde anket çalışması gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler faktör analizi, korelasyon analizi ve tek yönlü varyans analizi ile analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar meslek açısından stres düzeylerinin farklılaştığını göstermektedir. Ayrıca sonuçlar meslekler açısından stresle başa çıkabilme tarzlarının da farklılaştığına kanıt sağlamaktadır. Bununla birlikte araştırma sonuçları stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile algılanan stres arasında negatif ve anlamlı, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile algılanan stres arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Çalışma farklı meslek gruplarını ele alması açısından yazına katkıda bulunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Stres Düzeyleri, Stresle Başa Çıkma, Farklı Meslek Grupları.

### Abstract

*Although most of the factors causing stress in the working environment are common, the tolerance to stress of individuals working in different professions may be different. The aim of the study is to determine the stress levels of the employees in different professions and to explore whether there is any difference between perceived stress level and the ways of coping with stress. For this purpose, survey study is conducted on 287 employees from 8 different professions including teachers, students, academicians, health personnel, military / police, bankers, accountants and miners. The data is analyzed by factor, correlation and one sided variance analyzes. The results show that the level of stress varies in terms of professions. In addition, the results provide evidence that different ways of coping with stress differ in terms of professions. However, the results of the research show that there is negative relationship between perceived stress and self-confident and optimistic approaches; and positive relationship between perceived stress and helpless and subservient approaches of the ways of coping with stress. The study contributes to the literature in terms of examining different professions.*

**Keywords:** Stress Levels, Coping with Stress, Different Professions.

### Giriş

Günümüz rekabetçi ortamı ve yaşanan hızlı değişim ile birlikte hangi meslek olursa olsun insanlar stresli bir çalışma ortamında faaliyet göstermektedirler. Böyle bir ortamda stresten uzak durabilmek ise çok mümkün olmamaktadır. Stres, psikolojik ve ruhsal problemle başta olmak üzere işten soğuma, iş veriminin düşmesi gibi birçok örgütsel olumsuzluğa yol açmaktadır. Stresin yoğun bir şekilde yaşandığı çalışma ortamlarında stresle başa çıkabilen çalışanlar stresin olumsuzluklarından daha az etkilenmektedirler. Bununla birlikte çağın modern bir hastalığı haline gelen stres bazı mesleklerde diğerlerine göre daha yüksek düzeyde olabilmektedir (Hargreaves, 1999: 35). 21. Yüzyıl bilgi çağıyla birlikte çalışma ortamında insanın önemi iyice artmış ve çalışana önemli sorumluluklar yüklenmeye başlanmıştır. Özellikle bazı mesleklerde insan ilişkilerinin daha önemli olması ve çalışana daha fazla sorumluluk yüklenmesi stres düzeylerinin de artmasına neden olmaktadır. Ayrıca dayanılmaz rekabet ortamında bazı meslekler açısından hem çalışılan örgütün hem

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Kastamonu Üniversitesi, Uluslararası Ticaret ve Lojistik Yönetimi Bölümü, etekin@kastamonu.edu.tr  
ORCID ID: 0000-0003-1166-7671

<sup>2</sup> Lisansüstü Öğrencisi, Kastamonu Üniversitesi, Sos. Bil. Ens., zeynepyazgan01@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-1057-1718

<sup>3</sup> Lisansüstü Öğrencisi, Kastamonu Üniversitesi, Sos. Bil. Ens., Pılatin\_2005@hotmail.com ORCID ID: 0000-0002-7049-4822

de çalışanın varlığını sürdürülebilmesi için çalışanın zihinsel işlevlerini fazlasıyla kullanması gerekmektedir. Bu durum da bazı mesleklerde stresin tetiklenmesine yol açabilmektedir.

Farklı çalışmalarda farklı mesleklerin stres düzeylerinin ölçümlendiği ve stres düzeylerinin çeşitli demografik özellikler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlenmeye çalışıldığı görülmektedir. Fakat yerli yazında meslekler arasında stres düzeyleri açısından bir farklılık olup olmadığını ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu kapsamda çalışmanın amacı farklı meslekler açısından stres düzeylerini belirlemek ve stresle başa çıkabilme tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bununla birlikte kamu ve özel sektör açısından stresle başa çıkabilme düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği ortaya konulmaya çalışılacaktır. Çalışma, değişik meslekler arasında stres düzeyleri ve stresle başa çıkabilme tarzları açısından bir farklılık olup olmadığını ortaya koyması açısından önem taşımaktadır.

Söz konusu amaç çerçevesinde çalışma dört bölümden oluşmaktadır. Giriş bölümünü takip eden ikinci bölümde kavramsal çerçeve sunulacaktır. Üçüncü bölümde literatür taraması ve hipotezler yer alacaktır. Dördüncü bölümde ise araştırma metodolojisi sunularak bulgular ve sonuçlara değinilerek çalışma sona erecektir.

## Kavramsal Çerçeve

### Stres Kavramı

Stres kavramı günlük yaşantımızın olmazsa olmaz unsurlarındandır. İnsanoğlu var oluşundan bu yana her an stresle karşı karşıya gelmektedir. Bu kavramla ne kadar çok iç içe olsak da stres kavramının net bir tanımını yapmak zordur. Bu yüzden yazına bakıldığında stres kavramıyla ilgili çeşitli bakış açıları ve tanımlar görülmektedir. Stres insandan insana değişiklik gösteren bir durumdur. Bir öğrenci için stres sınav dönemlerinden ibaretken, bir anne için çocuğunun sağlık durumu ve bir çalışan için ise iş kaybetme korkusu veya iş ortamı bu durumu ifade etmektedir. İnsanların davranış biçimleri, iletişim yapıları verimlilikleri üzerinde de oldukça etkilidir (Redhwan vd.,2009: 11). Stres, fiziksel ve ruhsal bütünlüğün zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durum olabileceği gibi bireysel bütünlüğü zorlayan ve bozan etkenler olarak da tanımlanabilir (Baltaş ve Baltaş, 1996). Hans Selye stres kavramını ilk ortaya atan kişidir. Selye 'ye göre stres, vücudun gelen uyarılara karşı aşınma oranıdır. Stres, insan istese de istemese de içinde var olan bir durumdur, bunun son bulması insanın ölümüyle gerçekleşir.

Stres birçok açıdan ele alınmıştır. Bu yüzden de oldukça farklı stres tanımları vardır. İş yaşamında da stres farklı tanımlardan oluşmaktadır. Bunun sebebi ise araştırma yapılan meslek gruplarının farklı olmasıdır. İş stresi, kişinin çalıştığı ortamda yaşadığı uyumsuzluktan ya da görevini gerçekleştirirken işin kendi kural ve şartlarından oluşan durumlara vermiş olduğu tepkidir. Günümüzde iş dünyasında artan rekabet, kişinin çalışmış olduğu kurumda iş güvencesinin olmaması, piyasadaki dalgalanmalar iş görenlerin sürekli olarak stres yaşamasına neden olmaktadır. Dünyanın her yerinde olduğu gibi ülkemizde de stres çalışan bireylerin hem sağlık durumunu hem de işindeki başarısını, performansını etkilemektedir. İş stresi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde iş stresinin faktörleri; çalışanın aldığı ücret, işin yapısı ve çalışma koşulları, aynı ortamda çalışan kişiler ve çalışanın yükselme olanakları şeklinde belirtilmiştir. Bunların yanında iş stresini etkileyen diğer durumlar ise yaş, medeni durum, cinsiyet, öğrenim durumu, eşlerin çalışıp çalışmaması, çocuk sayısı gibi değişkenlerinde iş stresi üzerindeki etkisi dikkate alınmıştır. Farklı meslek grupları düşünüldüğünde bunlarında kendine özgü strese neden olan kaynakları olabilir. Kişinin iş yaşamında yaşamış olduğu olumsuz durumların sebebi bazen de özel hayatında karşılaşılmış olduğu stresi tetikleyen durumlardan kaynaklanabilir (Ağma, 2007).

### Stres Kaynakları

Stresi tetikleyen faktörler herkeste farklılık gösterebileceği gibi her meslek grubunun da kendine özgü stres kaynakları olabilir. İş yaşamında strese neden olan bu faktörlerin değişkenlik göstermesinin nedeni her işin niteliğinin, fiziksel şartlarının, çalışma ortamının bunun yanında işin özünde bir risk faktörü olması gibi birçok sebepten dolayı değişiklik göstermektedir.

Çalışanların işten kaynaklı stres faktörlerinin başında aşırı iş yükü gelmektedir. Kişinin bir işi gerçekleştirebilmesi için belirli güç ve zamana ihtiyaç duyar, işin gerektirdiği beceri ve yeteneklerin çalışanın üstünde olması strese neden olacaktır (Atasoy ve Yorgun, 2013). Çalışan birey işi yetiştirebilmek için çaba harcarken işin normal iş saatlerinin dışına çıkması bireyde strese neden olur.

Çalışan bireyleri etkileyen bir diğer faktör ise fiziki mekân ve çevre şartlarıdır. Kişi çalıştığı ortamda huzurlu ve güvenli olmak ister, bu yüzden çalıştığı ortamın yapısının dikkatini dağıtmayacak ve güvensiz hissetmeyecek yapıda olması gerekir. Çalışma ortamında gürültü ve dikkat dağıtıcı unsurların olması zihinsel açıdan yorar ve strese neden olur. Sıcaklık, nem, havasızlık, çok soğuk ortamda ve ya aşırı sıcak yerlerde çalışmak insanı hem psikolojik hem de fiziksel olarak yıpratır. Çalışma saatlerinin uzun olması, vardiyalı çalışmak zorunda olmak, fazla mesai, monoton ve sıkıcı bir işte çalışmak bunlar da stresi tetikleyen değişkenlerdendir (Valerie ve Cary 1990).

İş dünyasında bazı meslek gruplarında tehlike ve risk faktörü de stres değişkenleri arasındadır ve oldukça önemlidir. Tehlike unsuru her meslekte eşit değildir. Bazı mesleklerde çok az iken bazı mesleklerde ise oldukça fazladır. Örneğin, itfaiye, polis, asker, inşaat çalışanı, madenci, havacılık vs. gibi mesleklerde tehlike unsuru fazladır. Bu yüzden bu meslekler çalışan bireylerin hem bedensel hem ruhsal sağlıkları için stres faktörlerinin yoğun olduğu ortamlardan oluşur. Doktor, hemşire, ebe gibi sağlık personelleri ile kimyasal işlerde çalışan kişilerde de farklı riskler altında çalışıyor olmakta stres kaynağıdır. Zehirlenme, yaralanma, radyasyona ve ya bulaşıcı hastalıklara maruz kalma ve hatta ölme gibi durumların ihtimali bile çalışan kişilerde endişe ve gerilim oluşmasına neden olur. Bu stres yaratan durumlar kişinin vücut bütünlüğünü bozar ve kişiyi endişeye sokar (Cam, 2006).

## Stresle Başa Çıkma Yolları

Stres hayatımızın içinde olan ve olması gereken bir kavramdır. Fakat stresin verdiği olumsuz etkileri ortadan kaldırmamız gerekir. Stres her ne kadar olumsuz bir etki yaratsa da birey bu olumsuz durumu kişisel gelişimine yön vermede araç olarak kullanabilir. Bu durumu olumlu hale getirebilmek de stresle başa çıkma yollarını bilmeye bağlıdır. İnsan yaşamında stresin olmaması mümkün değildir. Önemli olan ise stresle nasıl baş edebileceğimizi bilmektir.

Stresle başa çıkma kavramı da stresin tanımı kadar çeşitli şekillerde yapılmıştır. Bunun nedeni ise herkesin stresle başa çıkmaya yönelik vermiş olduğu tepkilerin, davranışların farklı olmasıdır. Strese neden olan etkenler her bireyde farklılık gösterebilir doğal olarak bunlara verecekleri tepkilerde değişkenlik gösterecektir. Bu yüzden ise başa çıkma kavramının çeşitli şekillerde tanımlanması mümkündür.

Lazarus ve Folkman' a (1984) göre stresle başa çıkma, stres veren olay karşısında, bireyin yetkinliklerini aşan, kendine özgü, içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen çabalarıdır. Stres, bireyin herhangi bir durum karşısında kendini yetkin hissetmediği ve bu durumla baş edemediği durumlarda ortaya çıkar ve bireyin sağlık durumunu etkiler. Strese yol açan nedenlerin ortaya çıkardığı duygu ve psikolojik etki oldukça rahatsız edicidir ve bu rahatsızlık kişide bu durumu ortaya çıkaran faktörleri azaltmaya yönelik bir şeyler yapmaya itmektir. Kişinin beden ve ruh sağlığını etkileyen bu faktörlerle savaşıma sürecine başa çıkma olarak ifade edilir (Atkinson vd., 1996).

Stresle başa çıkma yollarından bazıları etkili bazıları ise etkisiz yöntemler olarak sınıflandırılabilir. Etkili başa çıkma yöntemleri sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım olarak ifade edilebilirken etkisiz başa çıkma tarzları çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım olarak adlandırılmaktadır (Şahin ve Durak, 1995).

## Literatür Taraması

Okutan ve Tengilimoğlu (2002) Ankara bölge müdürlüğünde Devlet Demiryolları'nda çalışan işçi ve memurlar üzerine yaptığı çalışmada, iş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri üzerine çalışmışlardır. Çalışma sonucunda çalışanlar stres ile başa çıkma konusunda bazı savunma mekanizmaları denemelerine rağmen yaptıkları savunma mekanizmasında bilimsel yöntemler yerine geleneksel yöntemlerini kullandıklarını görmüştür.

Yıldırım (2008) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, muhasebeciler ile muhasebe eğitimi veren akademisyenlerin stres düzeyi araştırılmıştır. Bu amaç çerçevesinde 73 muhasebeci ve muhasebe eğitimi veren akademisyen üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Araştırma sonucunda, muhasebeciler ile muhasebe eğitimi veren akademisyenlerde iş stresinin oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Erkmen ve Çetin (2008) Osmaniye de bulunan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin stresle başa çıkma yollarını çeşitli değişkenlere göre araştırmıştır. Araştırma sonucunda, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde stresle başa çıkmada kullandıkları olumsuz baş etme tarzı kullanımının yaş ile birlikte tecrübenin de artmasıyla azalttığı, evli olan öğretmenlerde stresle başa çıkma tarzlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Yurtsever (2009) öğrencilerin sahip oldukları kişiliklerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve stres düzeyine etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin özellikle eğitim durumları, cinsiyet, kaldıkları yer, anne ve babanın medeni durumu, öğrencinin ve ailenin gelir durumu, spor yapma alışkanlığı ve alkol kullanma durumları ile stresle başa çıkma ve A tipi kişilik değişkenleri arasında bağlantısı bulunduğunu tespit edilmiştir.

Yamaç (2009) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin aldıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi; anne ve baba eğitim durumu, cinsiyet ve faaliyetlerine katılımına göre incelenmiştir. Araştırma, Selçuk Üniversitesinde öğrenim gören 620 erkek ve kız öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 393 kız ve 227 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçları öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark gösterdiğine kanıt sağlamaktadır.

Soysal (2009) farklı mesleklerde çalışan kişilerde örgütsel stres kaynaklarını içeren, Gaziantep ve Kahramanmaraş bölgesinde bir araştırma yapmıştır. Yönetici ve personel üzerinde stres kaynaklarına maruz kalmalarının çalıştıkları mesleğe göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Üretim sektöründe bulunanların daha fazla stres kaynağına maruz kaldıklarını ifade etmektedir. Bu bölümde çalışanların en çok stres kaynağı olarak gördüğü etkenlerin; mesai saatleri, işyerindeki kişi sayısının fazla olması, işin sıkıcı olması, işin ağır olması, çalışma ortamının çok gürültülü olması, ücret az olması ve personel değerlendirmesinin adaletsiz olması gibi sonuçların ortaya çıktığını söylemiştir.

Alimoğlu (2010) yaptığı çalışmada stresle başa çıkma tarzlarının tıp öğrencilerinin, eğitim yöntemlerinden memnuniyetleri ve akademik başarıları üzerine etkisini araştırmıştır. Elde edilen bulgulara göre aktif streslere başa çıkma tarzlarını benimseyen öğrencilerin oranı %77,6 iken pasif stresle başa çıkma tarzı benimseyenlerin oranının ise %22,4 olduğu sonucuna varılmıştır.

Özen (2013) ise çalışmasında hemşirelerin cinsiyetlerine göre örgütsel stresin etkilerini incelenmiştir. Zonguldak'ta bulunan 4 hastanede görevli bulunan 191 kişi üzerinde yapılan araştırmada, erkek hemşirelerin; sorumluluk, rol belirsizliği, gelecek belirsizliği, iş yerinden ayrılamama, çalıştığı yerle ilgili karar sürecine katılmama, iş doyumunda eksiklik boyutunda ölçek skor puan ortalaması kadınlardan çok yüksek olduğu görülmüştür.

Savcı (2014) Fırat Üniversitesinde öğrenci olan 302 öğrenci üzerinde üniversite öğrencilerinin hissettiği stres düzeyi ile stresle başa çıkma yöntemlerini birbiri ile ilişkisini araştırmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin çoğunluğunun orta derecede stresli olduğu bulunmuştur. Hissettiği stres ile stresle başa çıkma stratejileri arasında pozitif tarafa ve düşük seviyede bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca algılanan stres düzeyine göre stresle başa çıkma yöntemlerinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma yöntemlerinin cinsiyete göre birbirinden farklı olduğu

ve stresle başa çıkma yöntemlerinin öğrenim görülen algılanan sosyoekonomik düzeye, bölüme, sınıfa ve kardeş sayısına göre farklılık olduğu saptanmıştır.

Tomruk'un (2014) çalışmasında asıl hedefi, öğretim elemanlarının stres kaynaklarının araştırılması, farklı düzeydeki akademik kariyer yapanların stres kaynakları açısından araştırıp ve stresle nasıl başa çıktıklarının belirlenmesidir. Sonuç olarak elde edilen veriler, istatistiksel bir fark bulunmasa da akademisyenlerin stres düzeylerinin orta düzeyin üstü olduğunu göstermiştir. Demografik özelliklere bakıldığında evlilerin, kadınların, araştırma görevlisi doktor olanların, 36-45 yaş aralığındakilerin, teknik bölümlerde çalışanların ve 1-5 yıl arası kıdeme sahip olanların daha çok stres yaşadığı tespit edilmiştir. Stres durumunda gösterilen davranış düzeyi incelendiğinde iş birliği eksikliği ve işten kaçma her durumda gösterdiği görülmüştür.

İş yaşamında stres nedenleri, stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde incelenmiştir. Sökmen (2005) Adana ilinde bulunan dört yıldızlı ve beş yıldızlı otellerde görev yapan orta ve üst kademe yöneticilerin stres sebeplerinin ve cinsiyet etkeninin belirleyici rolünün olup olmadığının amaçlanmıştır. Bu alanda bulunan 62 otel yöneticisine stres durumunun ve kaynaklarının belirlenmesine için anket çalışması gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre iş arkadaşları ile geçimsizlik, yeteneklerin kullanımı, üstlerle anlaşmazlık, işyerinde dedikodu ve müşterilerin haksız talepleri gibi stres kaynakları konuların da erkek ve kadın yöneticilerin düşüncelerinin farklı olduğu görülmüştür.

Ergüner (2017) yaptığı çalışmada hekimlerin algıladıkları stres, psikolojik dayanıklılıkları, demografik değişkenler ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda hekimlerin yaşam doyum düzeylerinin medeni durum, cinsiyet, hizmet yılı değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Bununla birlikte araştırmaya katılan hekimlerin branşlarına göre (uzman/aile hekimi) yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu; uzman hekimlerin yaşam doyum düzeylerinin aile hekimlerinin yaşam doyum düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

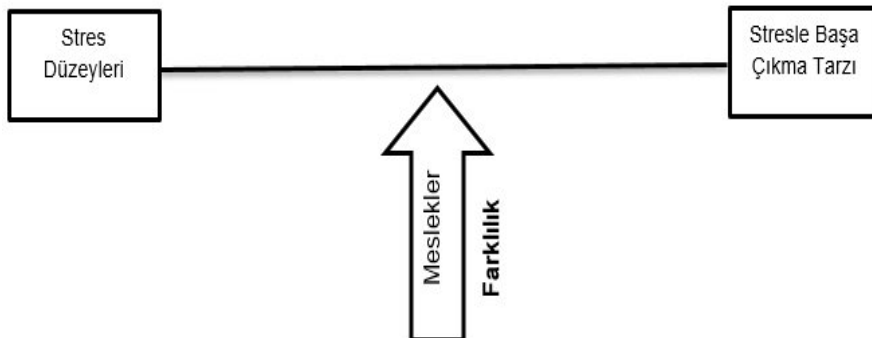
Korkut (2017), ise çalışmasında Ankara ilinde bulunan engelli bakım ve rehabilitasyon merkezinde bakım personeli olarak çalışan kişilere yönelik sosyal destek algıları, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtileri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Şanlı (2017), çalışmasında Millî Eğitimde çalışan öğretmenlerin 'algılanan stres' seviyesinin farklı değişkenler açısından incelemiştir. İncelemeyi Malatya da bulunan 2014-2015 yılında görev yapmakta olan, çeşitli okullardan seçilmiş 540 kişinin görüşlerinden faydalanmıştır. Elde edilen verilerde öğretmenlerin algılanan stres ölçeğinin boyutlarının bütün hepsine dair görüşlerinin ortalamalarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Algılanan stres ölçeğinin boyutlarından Stres/rahatsızlık algısı boyutunda ise 1-10 yıl meslekte çalışmış öğretmenler ile 21-30 yıl meslekte çalışmış öğretmenler arasında anlamlı bir bağlantı olduğu görülmüştür. 1-10 yıl meslekte çalışmış olan öğretmenlerin stres/rahatsızlık algısı düzeyleri çok yüksek bulunmuştur.

Altun (2017), araştırmasında, stres kavramının ortaya konulması, stresin kişiler için önemi, aşamaları ve benzer kavramlarla bağlantıları, ileri sürülen durumları, kaynakları, belirtileri, sonuçları ve stresle başa çıkmanın önemi belirtmeyi amaçlanmaktadır. Beylikdüzü Belediyesi çalışanlarına yaptığı anket çalışmasıyla stresin, çalışanlar üzerindeki etkisi ölçümlenmeye çalışılmıştır. Tavlı'nın (2016) yaptığı çalışmadaki amacı, fabrikadaki çalışanların stres kaynaklarını ve stresle başa çıkma tutumlarını tespit etmektir. Fabrikada bütün stres kaynağı alt boyutlarında hastalık geliştirme ihtimali olduğu bulundu ve hastalık geliştirme olasılığı en yüksek stres kaynağı alt boyutu işle ilgili strestir. Çalışmada en çok uygulanan stresle başa çıkma tutumunun 'olumlu yeniden yorumlama ve gelişme' olduğu tespit edilmiştir.

Yazın incelendiğinde tek bir meslek grubu dikkate alınarak çeşitli demografik özellikler açısından stres düzeylerinin belirlendiği ve karşılaştırıldığı ortaya çıkmaktadır. Fakat her meslek benzer yapıda değildir ve her mesleğin stres nedenlerinin farklı olması beklenmektedir. Ayrıca stresle başa çıkma tarzları açısından da her meslek grubunun farklı bir tarz benimsemesi beklenebilir. Yazında farklı mesleklerin stres düzeylerinin aynı çalışma içerisinde belirlenmesine yönelik bir çalışma olmaması nedeniyle meslekler açısından stres düzeylerinin karşılaştırılmasının, böylelikle stresle başa çıkma tarzları arasındaki farklılıkların ortaya konulması hem bundan sonra yapılacak çalışmalara yol göstermesi hem de meslek tercihinde bulunacak bireyler açısından bir değer yaratacağı düşünülerek aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir. Hipotezlere ilişkin oluşturulan araştırma modeli ise Şekil 1'de sunulmaktadır.

**H<sub>1</sub>:** Çalışanların stres düzeyleri meslekler açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir.

**H<sub>2</sub>:** Çalışanların stresle başa çıkma tarzları meslekler açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir.



Şekil 1: Araştırma Modeli

## Araştırma Metodolojisi

### Araştırmanın Amacı ve Önemi

Stres hayatımızın her alanında karşılaştığımız psikolojik bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Stres belirli bir noktaya kadar iyi sonuçlar doğurabilir. Fakat çoğu zaman kötü sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Bu nedenle stresi kontrol altında tutabilmek ve stres düzeyinin çok yükselmemesini sağlamak kısacası stresle başa çıkabilmek önemlidir. Araştırmanın amacı farklı mesleklerin stres düzeylerinin belirlenmesi ve stresle başa çıkma tarzlarının ortaya konulmasıdır. Günümüzde farklı iş kollarında çalışan birçok insan stresli bir iş ortamında faaliyet göstermektedir. Ayrıca hastanelere gelen stres ile ilgili hastalık vakaları artmış durumdadır. Bununla birlikte strese bağlı olarak çalışanların iş performanslarında azalma, iş tatminsizliği, motivasyon düşüklüğü gibi örgütsel bazı problemler yaşadıkları görülmektedir. Bu nedenle hem mesleklerin stres düzeyinin belirlenmesi hem de stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesi strese ilişkin önlemler alınması açısından önem arz etmektedir.

### Araştırmanın Örnekleme ve Veri Toplama Yöntemi

Çalışmanın evrenini çeşitli mesleklerde çalışan kişiler oluşturmaktadır. Bu kapsamda çalışma örneklemini oluşturan meslekler sağlık personeli, öğretmen, bankacı, akademisyen, asker/polis, mühendis, muhasebeci, öğrenci ve madenci olarak belirlenmiştir. Söz konusu örneklemden veriler anket yöntemiyle elde edilmiştir. Yapılan anket çalışması sonucunda eksiksiz elde edilen 287 anket çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Anketler toplanırken genellikle yüz yüze anket toplama tekniğinden yararlanılmıştır. Fakat daha fazla örnekleme ulaşmak için sosyal medya ve e-mail yöntemleri de kullanılmıştır.

### Veri Toplama Yöntemi, Ölçekleri ve Analiz Yöntemi

Araştırmada katılımcıların algılanan stres düzeyini ölçmek için Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin vd. (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) kullanılmıştır. ASÖ ölçeği 14 maddeden oluşmakta ve kişinin hayatındaki birtakım durumlarını nasıl algıladıklarını ölçümlemek için tasarlanmıştır. Ölçek 0: "Hiçbir zaman", 4: "Çok sık" olacak şekilde 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır.

Araştırma kapsamında katılımcıların stresle başa çıkabilme tarzlarını ölçümlemek için orijinali Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Stresle Başa Çıkabilme Ölçeği (SBÇÖ) kullanılmıştır. Ölçekte 30 madde ve "kendine güvenli yaklaşım", "çaresiz yaklaşım", "boyun eğici yaklaşım", "iyimser yaklaşım" ve "sosyal desteğe başvurma" olmak üzere 5 faktör yer almaktadır. Şahin ve Durak (1995) stresle başa çıkabilmede etkili yöntemler olarak kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma boyutlarını ifade etmiştir. Etkisiz yöntemler olarak ise çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımı belirtmiştir. Ölçekteki ifadeler 1: "Hiç uygun değil" ile 4: "Tamamen uygun" olacak şekilde 4'lü Likert tipinde hazırlanmıştır.

Çalışmada analiz yönetimi olarak öncelikle ölçekteki ifadelerin faktör boyutlarını belirlemek için faktör analizi; sonrasında ikiden fazla değişken arasındaki farklılıkları ortaya koymak için Anova analizi ve değişkenler arasındaki ilişkileri ölçümlemek amacıyla korelasyon analizi kullanılmıştır.

### Araştırmanın Bulguları

Araştırmada elde edilen veriler analiz edilmeden önce araştırmaya katılanlara ilişkin tanımlayıcı istatistiklere ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu kapsamda Tablo 1 tanımlayıcı istatistiklere ilişkin bulguları göstermektedir.

Tablo 1: Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Gruplar	Frekans	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	197	68,6
	Kadın	90	31,4
Medeni Durum	Evli	87	30,3
	Bekâr	200	69,7
Eğitim Durumu	İlk/Orta	24	8,4
	Lise	16	5,6
	Lisans/Ön Lisans	211	73,5
	Lisansüstü	36	12,5
Yaş	18-26	43	14,8
	27-31	92	31,6
	32-36	80	27,5
	37-41	55	18,9
	42 ve üstü	21	7,2
Meslek	Muhasebeci	33	11,5
	Sağlık Personeli	37	12,9
	Öğretmen	47	16,4
	Bankacı	32	11,1
	Akademisyen	42	14,6
	Lisansüstü Öğrenci	35	12,2
	Asker/Polis	30	10,5
	Madenci	31	10,8
Toplam		287	100

Tablo 2 incelendiğinde yazında olduğu gibi ASÖ soruları iki faktör altında toplanmıştır. Bu faktörlere ait KMO değeri,901 ve Bartlett değerleri ,000 çıkmıştır. Bu değerlerden KMO değerinin yüksek seviyede olduğu ve Bartlett test değerinin ,005'ten küçük çıktığı görülmektedir. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha değeri ise ,923 çıkmış ve yüksek düzeyde güvenilirliği göstermektedir. Ölçekte ortaya çıkan iki faktörün toplamı stres düzeyini ifade etmektedir. Bu bağlamda Algılanan Stres Ölçeği puanları 0 ile 56 arasında değişirken yüksek puan kişinin stres algısının fazla olduğuna işaret etmektedir.

**Tablo 2: ASÖ'ye İlişkin Faktör Analiz Sonuçları**

Faktörler ve İfadeler	
<b>Faktör 1: Yetersiz Özyeterlik Algısı (Özdeğer: 7,055)</b>	<b>F1</b>
Hayatındaki önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıkamadığını hissetme	.717
Her şeyin üstesinden gelemediğini hissetme	.774
Gündelik zorlukların üstesinden başarıyla gelemediğini hissetme	.858
Kişisel sorunları ele alma yeteneğine güven duymadığını hissetme	.831
Zamanını nasıl kullanacağını kontrol edemediğini hissetme	.713
Hayatındaki zorlukları kontrol edemediğini hissetme	.654
Yapılması gereken şeylerle başa çıkamadığını fark etme	.691
<b>Faktör 2: Stres/Rahatsızlık Algısı (Özdeğer: 1,853)</b>	<b>F2</b>
Hayatındaki önemli şeyleri kontrol edemediğini hissetme	.710
Kendini sinirli ve stresli hissetme	.844
Kontrolü dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenme	.720
Beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle rahatsızlık duyma	.654
Problemlerin üstesinden gelinemeyecek kadar biriktiğini hissetme	.850
Her şeyin yolunda gitmediğini hissetme	.762
Kendini başarmak zorunda olduğu şeyleri düşünürken bulma	.717
<b>KMO: .901</b>	
<b>Batlet's Test: .000</b>	
<b>Toplam Açıklanan Varyans: 63,932</b>	
<b>Cronbach's Alpha: .923</b>	

ASÖ ölçeğinin ardından araştırmaya katılanların strese başa çıkma tarzlarını ölçmek için kullanılan Stresle Başa Çıkma Ölçeği'ne (SBÇÖ) ilişkin faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3'te özetlenmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde SBÇÖ sorularının 5 faktör altında toplandığı tespit edilmiştir. Ölçeğin orijinalinde çaresiz yaklaşım içerisinde yer alan 1 soru, kendine güvenli yaklaşım içerisinde yer alan 1 soru ve iyimser yaklaşım içerisinde yer alan 2 sorunun ilgili faktörler altında dağılmadığı ve yapılan analiz sonucunda bu soruların ölçekten çıkarılması karar verilmiştir. Bu kapsamda ölçeğin son halinde 26 soru yer aldığı ve bu 26 sorunun 4 tanesinin sosyal destek arama, 3 tanesinin iyimser yaklaşım, 7 tanesinin çaresiz yaklaşım, 6 tanesinin kendine güvenli yaklaşım ve 6 tanesinin de boyun eğici yaklaşım olmak üzere 5 faktör altında yer aldığı bulunmuştur.

Ölçeğin KMO değerinin ,802 ve Bartlett değerinin ,0000 çıktığı görülmüştür. Bu bulgular KMO değerinin iyi ve Bartlett değerinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçeğe ilişkin güvenilirlik sonuçlarına bakıldığında Cronbach Alpha değerinin sosyal destek arama boyutunda ,789, kendine güvenli yaklaşım boyutunda ,911, iyimser yaklaşım boyutunda ,703, çaresiz yaklaşım boyutunda ,855 ve boyun eğici yaklaşım boyutunda ,933 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar tüm boyutlarda ölçeğin güvenilir olduğunu göstermesi açısından önem arz etmektedir.

**Tablo 3:** SBÇÖ'ye İlişkin Faktör Analiz Sonuçları

Faktörler ve İfadeler	
<b>Faktör 1: Sosyal Desteğe Başvurma (Özdeğer: 6,513)</b>	<b>F1</b>
Bir sıkıntı olduğunu kimsenin bilmesini istemem	.787
İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	.782
Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	.876
Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	.669
<b>Faktör 2: Kendine Güvenli Yaklaşım (Özdeğer: 3,407)</b>	<b>F2</b>
Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	.868
Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	.851
Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım	.797
Problemi adım adım çözmeye çalışırım	.728
Hakkımı savunabileceğime inanırım	.772
Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim	.856
<b>Faktör 3: Çaresiz Yaklaşım (Özdeğer: 2,827)</b>	<b>F3</b>
Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim	.698
Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam.	.705
Her şeyin istediğim olamayacağına inanırım.	.797
Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	.710.
Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürüm.	.749
Benim suçum ne diye düşünürüm.	.714
Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm.	.668
<b>Faktör 4: Boyun Eğici Yaklaşım (Özdeğer: 2,591)</b>	<b>F4</b>
Başa gelen çekilir diye düşünürüm.	.860
İş olacağına varır diye düşünürüm.	.883
Problemin çözümü için adak adarım.	.887
Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	.849
Mücadeleden vazgeçerim.	.848
Olanlar karşısında kaderim buymuş derim.	.761
<b>Faktör 5: İyimser Yaklaşım Özdeğer: 1,753)</b>	<b>F5</b>
İyimser olamaya çalışırım.	.866
Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.	.735
Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	.690
<b>KMO: .802</b> <b>Batlet's Test: .000</b> <b>Toplam Açıklanan Varyans: 65,734</b> <b>Cronbach's Alpha:</b> <b>Sosyal Desteğe Başvurma : .789</b> <b>Kendine Güvenli Yaklaşım : .911</b> <b>Çaresiz Yaklaşım : .855</b> <b>Boyun Eğici Yaklaşım : .933</b>	

Faktör analizleri sonucunda elde edilen sonuçlar ölçeğin kullanılabilir olduğunu ve elde edilen verilerin analizinin mümkün olduğuna işaret etmektedir. Bu bağlamda araştırma verilerinin analizlerine geçilmiştir. Analizler kapsamında öncelikle stres düzeyinin meslek açısından bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü Anova analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4'te görülmektedir.

**Tablo 4:** Stres Düzeyinin Meslek Açısından Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Anova Sonuçları

Değişken	Meslek	N	Ort.	S.Sapma	F	P	Anlamlı Fark
Stres Düzeyi	Muhasebeci	33	25.81	9.9135	9.639	.000	Mad > Muh/Ban/Aka/Öğr Sağ/Öğrt/Ask > Aka/Öğr
	Sağlık Çalışanı	37	31.08	15.8050			
	Öğretmen	46	28.06	9.1564			
	Bankacı	32	26.34	13.1483			
	Akademisyen	43	19.16	11.2227			
	Lisansüstü Öğrenci	35	20.48	8.7762			
	Asker/Polis	30	32.20	7.01442			
	Madenci	31	35.19	6.8916			

Stres düzeylerinin meslekler açısından farklılığa ilişkin yapılan Anova analizi sonucunda meslekler açısından stres düzeylerinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Tablo 4 incelendiğinde stres düzeyi açısından araştırmada yer alan 8 meslekte en stresli mesleğin madenci olduğu görülmüştür. Bu mesleği asker / polis, sağlık çalışanları ve öğretmenler takip etmektedir. Bu meslek gruplarından madenci ve güvenlik güçlerinin (asker / polis) stres düzeyleri yükseğe yakın iken sağlık çalışanlarının ve öğretmenlerin stres düzeylerinin orta düzeyde çıktığı görülmektedir. Muhasebeci ve bankacıların stres düzeyleri orta seviyeye yakın iken akademisyen ve öğrencilerin stres düzeylerinin düşük seviyede oldukları tespit edilmiştir. Stres düzeylerinin mesleklerle göre farklılaşımının tespitinin ardından stresle başa çıkabilme tarzlarının da meslekler açısından farklılaşımına ilişkin Anova analizine geçilmiştir. Anova analizi sonucu elde edilen bulgular Tablo 5'te sunulmaktadır.

**Tablo 5:** Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Meslek Açısından Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Anova Sonuçları

SBÇT	Meslek	N	Ort.	S. Sapma	F	p	Anlamlı Fark
Sosyal Desteğe Başvurma	Muhasebeci (Muh)	33	2.7197	.8632	4.599	.000	Aka > Muh/Ban/Ask/Mad Öğr > Muh/Mad
	Sağlık Çalışanı (Sağ)	37	3.0270	1.1558			
	Öğretmen (Öğrt)	46	3.0870	.6996			
	Bankacı (Ban)	32	2.7891	.9094			
	Akademisyen (Aka)	43	3.4767	.5585			
	Lisansüstü Öğrenci (Öğr)	35	3.3786	1.0647			
	Asker/Polis (Ask)	30	2.7750	.6927			
	Madenci (Mad)	31	2.6855	.8087			
İyimse Yaklaşım	Muhasebeci	33	3.1111	.7005	10.890	.000	Öğrt /Aka > Muh/Sağ/Ask/Mad Öğr > Sağ/Mad Ban > Mad
	Sağlık Çalışanı	37	3.0000	.7934			
	Öğretmen	46	3.7899	.7547			
	Bankacı	32	3.5625	1.0790			
	Akademisyen	43	3.6744	.5467			
	Lisansüstü Öğrenci	35	3.5714	.9167			
	Asker/Polis	30	2.9778	.6944			
	Madenci	31	2.5376	.7778			
Çaresiz Yaklaşım	Muhasebeci	33	2.6364	1.0121	5.134	.000	Mad > Öğrt/Ban/Aka Ask > Aka
	Sağlık Çalışanı	37	2.6680	.9428			
	Öğretmen	46	2.2702	.7109			
	Bankacı	32	2.5223	.8366			
	Akademisyen	43	2.1860	.8256			
	Lisansüstü Öğrenci	35	2.6735	.5699			
	Asker/Polis	30	2.7667	.5258			
	Madenci	31	3.1336	.7567			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Muhasebeci	33	2.9040	1.2665	15.425	.000	Aka > Sağ/Ban/Öğr/Ask/Mad Muh/Sağ/Öğrt/Ban/Ask > Öğr Muh/Öğrt > Mad
	Sağlık Çalışanı	37	2.4369	1.2695			
	Öğretmen	46	2.8370	.6512			
	Bankacı	32	2.2240	1.0314			
	Akademisyen	43	3.3450	1.1764			
	Lisansüstü Öğrenci	35	1.4095	.3555			
	Asker/Polis	30	2.2000	.3373			
	Madenci	31	2.0054	.8113			
Boyun Eğici Yaklaşım	Muhasebeci	33	2.8788	1.2192	4.271	.000	Ask/Mad > Aka
	Sağlık Çalışanı	37	3.1222	.85201			
	Öğretmen	46	3.0797	1.0696			
	Bankacı	32	2.8646	.9034			
	Akademisyen	43	2.4186	.8336			
	Lisansüstü Öğrenci	35	3.0333	1.1949			
	Asker/Polis	30	3.3378	.2325			
	Madenci	31	3.6505	1.0787			



Tablo 5 incelendiğinde stresle başa çıkabilme tarzlarına ilişkin tüm boyutların meslekler açısından bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu kapsamda sosyal desteğe daha çok başvuran meslek çalışanlarının akademisyenler, öğrenciler ve öğretmenler ile sağlık çalışanlarıdır. Özellikle madenci, muhasebeci ve asker/polis mesleklerinde çalışanlarda sosyal desteğe başvurma düşük seviyelerdedir. İyimser yaklaşım alt boyutu açısından bakıldığında iyimser yaklaşıma en çok başvuran meslek grupları öğretmen, akademisyen, öğrenci gibi eğitim sektörü içerisinde yer alanlar iken sağlık çalışanı, muhasebeci ve bankacı da iyimser yaklaşıma başvurmaktadırlar. Madenci ve asker/polis iyimser yaklaşım boyutunda oldukça düşük bir ortalamaya sahiptirler. Kendine güvenli yaklaşım açısından da akademisyenlik en yüksek ortalamaya sahip meslek olarak tespit edilmiştir. Eğitim sektöründe faaliyet gösteren öğretmenler ile muhasebeciler de kendine güvenli yaklaşım boyutunda akademisyenleri takip etmektedir.

Çaresiz yaklaşım boyutunda ise madenci yüksek bir ortalamaya sahip iken onu asker/polis takip etmektedir. En az çaresiz yaklaşıma başvuran meslekler öğretmen ve akademisyendir. Bulgular boyun eğici yaklaşım açısından incelendiğinde ise madenci ve asker/polis ile birlikte sağlık çalışanı, öğrenci ve öğretmen de boyun eğici yaklaşıma başvuran meslekler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bakıldığında stresle başa çıkmada etkili yöntemler olarak ifade edilen (Şahin ve Durak, 1995) sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın eğitim sektöründe faaliyet gösterenler tarafından tercih edildiği görülmektedir. Etkisiz yöntemler olarak ifade edilen (Şahin ve Durak, 1995) çaresiz ve boyun eğici yaklaşımın ise daha çok asker/polis ve madenci mesleklerinde görüldüğü ifade edilebilir.

Hipotez testlerinin ardından araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analiz sonuçları Tablo 6'da görülmektedir.

**Tablo 6:** Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	Ort.	S.S	SD	SOS	İYİ	ÇARE	KG	BOY
Stres Düzeyi (SD)	26.94	11.7931	1					
Sosyal Destek Arama (SOS)	3.02	.8937	-.147*	1				
İyimser Yaklaşım (İYİ)	3.32	.8785	-.312**	.141*	1			
Çaresiz Yaklaşım (ÇARE)	2.57	.8289	.076*	-.019	-.216**	1		
Kendine Güvenli Yaklaşım (KG)	2.47	1.0942	.140*	.051	.045	-.245**	1	
Boyun Eğici Yaklaşım (BOY)	3.02	.1003	.063*	-.049	-.047	.197**	-.338**	1

Korelasyon analizi sonucunda sosyal destek arama, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile stres düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki var iken boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım ile stres düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki söz konusudur.

## Sonuç ve Öneriler

Araştırma kapsamında farklı mesleklerde çalışan bireylerin stres düzeylerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının çalışmış oldukları meslekler açısından bir farklılık gösterip göstermediği ortaya konulmaya çalışılmıştır. Araştırma bulguları çalışılan meslek açısından stres düzeyi ve stresle başa çıkabilme tarzının farklılaştığını göstermektedir. Sonuçlar incelendiğinde araştırmaya katılan meslekler içerisinde stres düzeyi en yüksek olan mesleğin madencilik olduğu tespit edilmiştir. Aslında bu sonuç beklenen bir sonuçtur. Çünkü madencilik mesleği hem dünya hem de Türkiye'de en riskli meslekler arasında sayılmaktadır. Bu nedenle özellikle insan canının bir risk unsuru olarak ortaya çıktığı bu mesleğin aynı zamanda çalışanlarda yüksek düzeyde strese neden olması da kaçınılmaz bir sonuçtur. Bununla birlikte asker ve polis gibi güvenlik güçlerinin hem normal insanlarla muhatap olmamaları yani suçluların ya da suç işleme potansiyeli olan insanlarla karşı karşıya olmaları hem de can güvenliği ile ilgili riskleri üst seviyede hissetmeleri bu meslekte çalışanların da stres düzeylerinin yüksek çıkmasına sebep olabilir.

Stres düzeyi açısından sağlık çalışanlarının üçüncü sırasında yer alması da beklenen bir durum olarak ifade edilebilir. Çünkü bu defa kendi can güvenliği ön planda olmayan bir meslek olmasına rağmen sağlık sektörü başkalarının can güvenliği ile alakalı bir sektördür. Bu nedenle burada çalışan kişilerinde belirli seviyelerde risk ile karşı karşıya kaldıkları bir gerçektir. Özellikle gelişmekte olan bir ülke olarak Türkiye'de bilinçli olmayan bir kitlenin de olduğu düşünüldüğünde bu sektörde çalışan doktor ve hemşirelerin bazı olumsuz durumlardan sorumlu tutulma ihtimali bu kişilerin streslerinin artmasına neden olabilir. Bununla birlikte yıllarca alınan eğitimler sonucunda çalıştıkları kurumlarda belediklerini bulamamaları da bu stres düzeyinin artmasına neden olabilir.

Stres düzeyi açısından dördüncü sırada öğretmenler yer almaktadır. Eğitim sektörünün insan odaklı bir sektör olduğu düşünüldüğünde sorumluluğun fazla olduğu bir gerçekliktir. Aslında bir eğitimcinin stres düzeyinin az olması eğiteceği bireyler için de önemlidir. Türkiye bağlamında düşünüldüğünde de ortaya çıkan bu sonuç şaşırtıcı değildir. Çünkü her aşından kafası rahat olması gereken ve temel eğitim sağlayan öğretmenlerin yıllar itibarıyla değişen sistemlerden kendilerine yüklenen farklı görevlere hatta maddi duruma kadar birçok stres artırıcı sorunu bulunmaktadır. Bu nedenle öğretmenler stres düzeyi açısından Türkiye konjonktürünün bir sonucu olarak stresli bir meslek grubunu oluşturabilir. Öğretmenler gibi eğitim sektörünün diğer paydaşları olan akademisyenlerin stres düzeyi ise öğretmenlerle aynı sorumluluklara sahip olmasında rağmen en düşük seviyededir. Bu sonuç stres düzeyi ile ilgili problemin sistem ve maddi unsurlar ile alakalı olma ihtimalinin arttırmaktadır. Eğitim ana paydaşlarından olan öğrenciler ise düşük seviyede bir stres düzeyine sahiptirler. Burada akademisyenlerin öğretmenlerden daha az stres düzeyine sahip olması lisansüstü öğretimin bir etkisinin olabileceğine de işaret etmektedir. Çünkü eğitimin artması daha etkin stresle başa çıkma yollarına da zemin hazırlayabilir.

Bankacılık ve muhasebecilik meslekleri ise orta seviyeye yakın bir stres düzeyine sahiptir. Her iki meslek grubu da temel yaşam kaynağı olan maddi unsur ile ilgili sektörler olduğundan dolayı birbirine yakın stres düzeylerine sahiptirler. Her iki meslek için de para ile uğraşmak başlı başına bir stres nedeni olarak ifade edilebilir. Ayrıca her ay ve yılsonunda iş yükleri bu mesleklerde çalışan kişiler için bir stres sebebi olabilir. Diğer mesleklerden farklı olarak bu meslekler için stres düzeyini orta seviyeye yakın çıkması mesleğin niteliği ve belli dönemlerdeki yoğunluğu ile ilgili de olabilir.

Stresle başa çıkabilme tarzları incelendiğinde ise etkili yaklaşımlar olarak ifade edilen sosyal desteğe başvurma, iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım daha çok akademisyenler ve öğretmenlerde görünmektedir. Etkisiz yaklaşımlar olan boyun eğici ve çaresiz yaklaşımlar ise asker / polis ve madenciler başta olmak üzere kısmen sağlık çalışanlarında görülmektedir. Bu sonuç özellikle akademisyenlerin bilimsel açıdan olaylara yaklaşması bu noktada daha fazla sosyal ağlar oluşturarak mesleklerini icra etmelerinden kaynaklı olabilir. Çünkü bilimsel görüşler kendine güvenli yaklaşımı geliştirirken sosyal ağlar ve çevre sosyal destek olma noktasına oldukça fazla yarar sağlamaktadır. Ayrıca bilimsel yaklaşım ve sosyal ağlar iyimser bir bakış açısının da bu meslek açısından geliştirebilir. Mesleklerini icra ederken hayatlarını ortaya koyan madenci ve güvenlik güçlerinin ise daha çok etkisiz başa çıkma tarzlarını benimsemesi hayatlarının yaptıkları mesleklerle ilişkili olmasından kaynaklı olabilir. Bununla birlikte özellikle asker ve polislerin emir komuta ilişkisi içerisinde hareket ettikleri düşünüldüğünde etkisiz yaklaşımları benimsemelerine neden olmuş olabilir. Madencilerin ise yapabilecekleri başka iş alternatiflerinin olmaması onları bu işi yapmaya mecbur bırakıyor olabilir. Bu mecburiyette daha çok etkisiz yaklaşımları tercih etmelerinin nedene olabilir. Sağlık çalışanları açısından ise bu durumun kendi canları değil fakat başka insanların yaşamları ile doğrudan ilgili bir meslek grubu olmalarından kaynaklı olabileceği ifade edilebilir.

### Kaynakça

- Agma, F.S. (2007). *İş Yaşamında Stresin Nedenleri ve Olumsuz Etkileri*, Atılım Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Alimoğlu, M. (2010). *Tıp Eğitiminde Stresle Başa Çıkma Yolları ve Memnuniyet*. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Altun, B. (2017). *Kurumsal Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma: Beylikdüzü Belediyesi'nde Bir Uygulama*. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Atasoy, A., ve Yorgun, S. (2013). Sağlık Çalışanlarında İş Gerilimi ve İş Stres Düzeyinin Değerlendirilmesi. *Sağlıkta Performans ve Kalite Dergisi*. 6(2). 71-88.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Psikolojiye Giriş*. Yavuz A. (Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1996). *Stres ve Basa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cam, E. (2006). Çalışma Yaşamında Stres ve Kamu Kesiminde Kadın Çalışanlar. *Journal of Human Sciences*. 1(1).
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health Social Behavior*. 24. 385-396.
- Ergüner, B. (2017). *Hekimlerin Algıladıkları Stres Düzeyi, Psikolojik Dayanıklılıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Ufuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Erkmen, N., ve Çetin, M. Ç. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. (19). 231-242.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenlilik ve Geçerlilik Analizi. *New Symposium Journal*. 51 (3). 132-140.
- Hargreaves, G. 1999). *Stresle Baş Etmek*. Akkoyunlu, A.C. (Çev.). İstanbul: Doğan Kitap Yayıncılık.
- Korkut, A. (2017). *Engelli Bakım ve Rehabilitasyon Merkezlerinde Çalışan Bakım Elemanlarının Bağlanma Yönelimleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Sosyal Destek Algıları, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Demografik Özelliklerin Tükenmişlik ile İlişkisi*. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal. and Coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Okutan, M., ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması. *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 4(3). 1-27.
- Özen, H. Ö. (2013). Çalışanların Cinsiyetine Göre Örgütsel Stres Etkilenme Düzeyleri: Zonguldak İlinde Görevli Hemşireler Üzerinde Bir Araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 4(8). 75-95.
- Redhwan, A.A.N., Sami, A.R., Karim, A.J., Chan, R. ve Zaleha, M.I. (2009). Stress and Coping Strategies Among Management and Science University Students: A Qualitative Study. *The International Medical Journal*. 8(2). 11-16.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. (3). 44-56.
- Soyal, A. (2009). Farklı Sektörlerde Çalışan İş Görenlerde Örgütsel Stres Kaynakları: Kahramanmaraş ve Gaziantep'te Bir Araştırma, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 14(2), 333-359.
- Sökmen, A. (2005). Konaklama İşletmeleri Yöneticilerinin Stres Nedenlerinin Belirlenmesinde Cinsiyet Faktörü: Adana'da Ampirik Bir Araştırma. *AİBÜ-İİBF Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. (1). 1-27.
- Sutherland, V. J., ve Cooper, C. L. (1990). *Understanding Stress: A Psychological Perspective for Health Professionals*. Chapman & Hall/CRC.

- Şahin, N.H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerde Algılanan Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 385-396.
- Tavlı, F. (2016). *Fabrika Çalışanlarının Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirilmesi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Tomruk, Z. (2014). *Akademisyenlerde Stres Kaynakları, Stres Durumunda ve Stresle Başa Çıkma Gösterilen Davranışların İlişkisi - Yakın Doğu Üniversitesi Örneği*. Yüksek Lisans Tezi.
- Valerie, J. S. ve Cary, L. C. (1990). Understanding Stress a Psychological Perspective for Health Professionals. Chapman and Hall.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Yıldırım, S. (2008). Muhasebe Öğretim Elemanları ve Meslek Mensuplarının Mesleki Stres Düzeyi Üzerine Bir Araştırma. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*. 38. 153-162.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Endüstrisi. İnsan Kaynakları Programı Yüksek Lisans Tezi.

## Summary

*Stress is a psychologic situation we came across in every area of our life. Although most of the factors causing stress in the working environment are common, the tolerance to stress of individuals working in different professions may be different. Stress may generate positive outcomes by certain points. However, encountering negative outcomes is possible, frequently. For this reason, keeping under control the stress and providing not to rise the level of stress higher. That is to say, coping with stress is important. The aim of the study is to determine the stress levels of the employees in different professions and to exhibit whether there is any difference between perceived stress level and the ways of coping with stress. Nowadays, a lot of people who work in different business lines get busy in a stressful job. Also, stress cases which come to hospitals have increased. Along with it, it seems that some organizational problems such as decreasing of job performance, business dissatisfaction, lack of motivation on people who work depending on stress. Therefore, both to determine the level of stress in professions and to determine the level of coping with stress is important in terms of taking measure to stress.*

*The extent of study is employees who work in various occupations. For this purpose, the occupations that form research sample are healthcare personnel, teacher, banker, academician, soldier/police, engineer, accountant, student and miner. These data have been obtained by survey. In consequence of the survey, 287 survey study which obtain fully have constituted sample of the study. While collecting surveys, face to face technique of collecting survey has been used, generally. Also, social media and e-mail techniques has been used in order to reach more sample. In research, PSS (Perceived Stress Scale) is that improved by Cohen et. al (1983) and adapted to Turkish by Eskin et. al (2013) has been used in order to measure perceived stress level. ASO forms from 14 matters and it has been designed in order to measure how people perceive some situations in their life. Scale is prepared in cinque likert type as 0: Never 4: Very Often. As part of the research, TSCS (The Scale of Coping with Stress) which improved originally by Lazarus ve Folkman (1984) and adapted to Turkish by Şahin ve Durak (1995) has been used in order to measure the types of coping with stress of participants. In scale, there are 30 matters and take place 5 factors as self-confident approach, helpless approach, subservient approach, optimistic approach and consulting social support. Şahin ve Durak (1995) have expressed self-confident approach, optimistic approach and consulting social support as effective method in coping with stress. They have expressed helpless approach and subservient approach as ineffective method. Expression in scale is prepared in quadruple likert type as 1: Not Suitable At All : Completely Suitable.*

*First of all, factor analysis has been used in order to determine factor sizes of expression on scale in research. Then, Anova Analysis has been used in order to exhibit differences between variable more than two and correlation analysis has been used in order to measure relationships between variables.*

*When consequences have examined, mining is the highest stress level in profession which is included to the research. Actually, this is expected result. Because, mining is the most dangerous occupation in Turkey and in the World. For this reason, mining leads stress very high on people who work in mine because of arising human body as a risk factor. Along with it, police and soldier feel stress high because security forces such as soldier or police don't deal with normal people that is they face guilty or criminal mind and they feel a risk as life safety. From standpoint of stress level, healthcare personnel is in third rank. This is expected result, too. Because, there isn't any risk for healthcare personnel but there are many risks for another people. In other words, other people have a risk in the light of life safety. Therefore, there are risks for these personnel. Especially, Turkey is a developing country and there are many insensible people in this country so stress may increase in personnel who works in these sectors in case of being held responsible in some situations. In addition, not finding what they expect as a result of educations which has been taken in a long time may lead to increase of stress level on healthcare personnel.*

*When the types of coping with stress examined, effective methods of coping with stress are seem on academicians and teachers. Ineffective methods of coping with stress are seem on police/soldier and miners, particularly and on healthcare personnel, partly.*