



(ISSN: 2587-0238)

Recepoğlu, S. & Recepoğlu, E. (2022). The Effect of Stress on Individual And Social Life In A Global Age And Its Reflections on Education, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7(17), 932-975.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.435>

Article Type (Makale Türü): Review Article

THE EFFECT OF STRESS ON INDIVIDUAL AND SOCIAL LIFE IN A GLOBAL AGE AND ITS REFLECTIONS ON EDUCATION

Serpil RECEPOĞLU

Assistant Professor, Kastamonu University, Kastamonu, Turkey, srecepoglu@kastamonu.edu.tr
ORCID: 0000-0002-4189-4456

Ergün RECEPOĞLU

Professor Dr., Kastamonu University, Kastamonu, Turkey, erecepoglu@kastamonu.edu.tr
ORCID: 0000-0002-3382-0609

Received: 13.11.2021

Accepted: 09.02.2022

Published: 02.03.2022

ABSTRACT

This article was written in order to emphasize the effects of stress on individual and social life and its reflections on education and to contribute to other studies on this subject. In today's information societies, globalization and economic liberalization, trying to adapt to complex life conditions in an intensive information, communication and technology network cause him to feel pressured. In this context, stress is also expressed as the disease of the modern information society. This intensity affects the whole life of a person and reduces their self-esteem and efficiency. It is especially important to evaluate all aspects of stress from the individual's position, the state of environmental factors, from a sociological perspective. Disasters, economic crises, pandemic and wars have continued their effects on people for many years by affecting the masses and causing great losses. The economic, social, cultural, ecological and technological developments that emerged in the second half of the twentieth century have brought about important changes on the habits, lifestyles and needs of societies. However, especially nowadays, due to the rapid increase in social, cultural, technological and scientific change, people constantly miss something and think as if their lives are getting out of their control, and what they want is being blocked, the stress accompanying the feelings of fear, anxiety and suspicion has become a part of daily life. Especially, The Covid-19 global pandemic affecting the whole world in a short time, required measures that affect social life in all areas due to its speed of spread and negative effects on the people. This situation leads to a feeling of extreme fear, anxiety, stress in individuals. At this point, it is vital to take precautions to prevent stress from exceeding a certain level for the quality of life of individuals.

Keywords: Stress, stress sources, the consequences of stress, social life, global age

INTRODUCTION

The world has entered a rapid change and development process starting from the 21st century and the effects of globalization have been felt seriously. This is a global age. Globalization means both the shrinkage of the world and the comprehension of the world as a whole. The process has clearly both negative and positive results. Globalization provides instant communication to the world, fast and efficient travel tools, expanded access to technology, cross-border cultural interaction. However, Global challenges like the persistence of extreme poverty and hunger, the loss of biodiversity, the increase of greenhouse gas emissions, the exclusion of population groups with documented disadvantages, gender inequalities, conflict and instability persist and/or have increased (United Nations [UN], 2019). Economic and political uncertainties, continuous increase in conflict environments, negative effects of globalization, increasing unemployment rates, negative effects of technology, unplanned urbanization and insufficient infrastructure opportunities, continuous pollution of natural environment and water resources, the continuous decrease in agricultural areas, a new lifestyle that contradicts traditions and habits, damage to the family institution, intergenerational conflict, industrial life based on competitive and overwork increase the number of individuals who cannot adapt, feel pressure, anxious and pessimistic, and affect the physiological and psychological health of individuals. It causes stress as a major danger that threatens people. However, especially nowadays, due to the rapid increase in social, cultural, technological and scientific change, people constantly miss something and think as if their lives are getting out of their control, and what they want is being blocked, the stress accompanying the feelings of fear, anxiety and suspicion has become a part of daily life. In the century we live in, people, no matter what job they do, maintain a large part of their lives by pushing their own abilities and limits. The changes experienced have given people a mobility and speed that cannot be measured in previous periods, and this has resulted in people being in a constant race and change and living in such an environment. Whether the individual earns his life as a member of a public or private sector organization, or provides services without being directly dependent on an organization, it is inevitable to encounter stress (Ertekin, 1993).

Stress, which has become a social problem in recent years, can occur in all areas and details of life. In today's information societies, globalization and economic liberalization, trying to adapt to complex life conditions in an intensive information, communication and technology network cause him to feel pressured and wear out. In this context, stress is also expressed as the disease of the modern information society. This intensity affects the whole life of a person and reduces their self-esteem and efficiency. It is especially important to evaluate all aspects of stress from the individual's position, the state of environmental factors, from a sociological perspective. Disasters, economic crises, pandemic and wars have continued their effects on people for many years by affecting the masses and causing great losses. Especially, Covid-19 global pandemic affecting the whole world in a short time, required measures that affect social life in all areas due to its speed of spread and negative effects on the people. Uncertainty about pandemic process, the uncertainty of the disease and treatment methods; It has led to measures such as closing borders, stopping flights, postponing tourism movements, freezing sociocultural

activities for indefinite periods, switching to computer-based education, and quarantine practices. Measures taken affect individuals economically, physically, socially and psychologically. The occurrence of measures and vital changes lead to a feeling of extreme fear, anxiety, stress and helplessness in individuals (Aykut & Aykut, 2020). It has been observed that individuals perceive increased levels of fear, anxiety and stress, especially during the emergence of the pandemic and the number of cases (Rajkumar, 2020). Also, It is claimed that new epidemics will be one of the biggest public health problems of the 21st century due to reasons such as the prevalence of global travel opportunities, contact between humans and animals, socioeconomic inequalities and climate change (Gates, 2020; Semenza et al. 2016). The coronavirus pandemic process, which is encountered without preparation, negatively affects individuals and society economically. All the countries of the world are carrying out planning and policy making studies regarding the pandemic because sharp shocks can be experienced in the economy during pandemic periods (MacIntyre, 2020) With the effect of the process, some workplaces were closed for an indefinite period, some individuals had to go on leave, and some individuals left their jobs for various reasons. In parallel with this situation, the income and expenditure balance in the home was negatively affected. All these situations, on the other hand, cause anxiety and stress in individuals and cause them to experience psychological and financial problems.

Purpose of the Research

In order to manage stress, it is very important to know what stress means, how it occurs, what the symptoms and consequences may be, and what should be done to cope with stress. Because an effective stress management not only protects psychological health, but also allows increasing productivity in social life. Therefore, this article was written to emphasize the importance of stress, what stress is, types of stress, sources of stress, the effects of stress on individual and social life in the global age and to contribute to other studies on this subject. In addition, this study aims to draw attention to the reflections of stress on teachers, students and administrators, who are the main members of education.

Definition of Stress

Stress is an important concept that affects individuals and affects their behavior, work efficiency, and relationships with other people (Eren, 2001). The concept of stress comes from the Latin word "estrica", old French "estrece". In the XVII. century, while it is used in the meaning of disaster, trouble, misfortune, trouble, sorrow; In the XVIII. and XIX. centuries, the meaning of the concept has changed and it has been used for objects such as power, pressure and force, to the organ and spiritual structure. Accordingly, stress has been attributed to the meaning of resistance to the deformation and distortion of the object and the person under the effect of such forces. (Baltaş & Baltaş, 2008). XX. century, on the other hand, researches on stress continued to be widespread, depending on its effect on daily life.

The concept of stress for the first time XVII. century by physicist Robert Hooke to explain the relationship between the elastic object and the external force applied to it. XVIII. In the century, another physicist named Thomas Young expressed stress as "a force or resistance within matter" (Ethel, 1994). After the concept of stress was first defined in Physics, the concept has been used in different meanings in different disciplines. Biologist Walter Cannon, who worked on the psychological aspect of stress in the 1930s, expressed stress as the organism's getting out of "homeostasis", which is the continuity of normal conditions (Lazarus & Folkman, 1984). Hans Selye, who first defined stress in today's sense, brought a biological perspective to the concept of stress in 1936. According to Selye (1950, 1955), organisms show a common biological response to negative emotional and physiological events called stressors. Stress is a normal process that occurs as a result of life, and it can be defined as a situation in which the internal balance of a living thing is forced by that creature's internal world or external environment or environment (Selye, 1950, 1955). The definition made by Selye shows that both gratifying and distress occurrences are effective in awakening a stress response. The human body cannot distinguish between pleasurable and harmful events in general. In both different cases, the body performs the same function. For this reason, the stress response of the body under both pleasing and negative stimuli is the same (Allen, 1983).

Definitions highlighting different approaches to stress have been made since the periods after Selye until today. In definitions, stress is sometimes considered only in terms of effect or response dimensions, and both effect and response dimensional definitions are more common. There are also definitions that examine stress as psychological, behavioral, and socio-psychological processes. Ivancevich et al. (1983) defined stress as "an effect that causes discomfort or pain on individuals". Köknel (1988) also describes all the physiological and psychological effects that damage the organism, create tension, disrupt balance, order and harmony. and social stimuli and effect size. Steers (1981) stress, an individual's response to threatening environmental characteristics; Davis (1982) defined this as a state of tension that threatens an individual's ability to cope with their environment, thought processes or physical conditions, and emphasized the response dimension of stress. Robbins (1996), stress "the result of dynamic conditions that people face, opportunities, limitations or demands that are uncertain and important"; Magnuson (1990) is defined as the reaction of a person to the difference between the real life their experiences and their desires. Organ and Hammer (1982) stress "wherever it comes from, the body's uncertain response to an environmental demand"; Ivancevich and Matteson (1993), on the other hand, by defining stress as "an adaptation response affected by excessive psychological and / or physical demand, personal differences and / or psychological processes, caused by any external (environmental) activity, situation or event on an individual. They emphasized both the effect and the response dimension of stress.

Stress is a set of conditions that prevent an individual from responding adequately or instrumentally to environmental stimuli, chronic fatigue in the organism, stress, sadness, physical damage, nervous breakdown, loss of self-esteem, etc. (Hamner & Organ, 1978). Stress, which is emphasized as an inevitable part of the life of all individuals, is defined as a kind of reaction to events and stimuli that create psychological, physical and behavioral consequences (Werther & Davis, 1996). While Cüceloğlu (1992) defines stress as an individual's effort

beyond physical and psychological limits due to incompatible conditions coming from the physical and social environment; Başaran (2000) stress is "a force that forces the individual to give up his needs or to react, coming from inside and outside of the individual and often causing tension, sadness, and depression in the individual"; Yıldırım (1991) stress as a general behavior by the organism against anything affecting the organism; Ertekin (1993) perceived stress as a danger or a warning to the happiness and well-being of the individual and the imprecise physiological and psychological response to events addressed; Özmutaf (2006), on the other hand, defines stress as an individual's physical and mental response to perceived environmental threats.

Lazarus and Folkman examined stress in terms of its psychological aspects. Stress is a dynamic process that occurs as a result of the mutual interaction between the individual and his environment. Stress is defined by stimuli or responses in environmental events. For example, situations that damage the organism at the level of destruction, illness or stress at work during the day are among the factors that can create tension according to the individual's assessment (Lazarus & Folkman, 1984).

Stress is also defined as "the imbalance between the perceived environment's will and the organism's perceived responsiveness" (McGrath, 1970). McGrath (1970), who deals with stress as a socio-psychological process, explains the processes related to stress as follows: (1) The physical and social environment that places objective demands on the person, (2) The person's perception of the request and the decision about how to react to it, (3) Perceived real reaction of the person to request, (4) Situations resulting from the reaction. While stress is defined as "mental tension" in Turkish dictionary of Turkish Language Association (2015), stress is defined as "mental tension" in Turkish dictionary. (2) Physical or mental stress, strain that reduce stamina; (3) It has been defined as unsuitable conditions for the life of living things. Stress is the mental and physical action and reaction of a person in order to provide the necessary adaptation to any physical or psychological stimulus (Özkaya et al. 2008).

In conclusion, as can be understood from the stress definitions, it seems difficult to define stress because it could not agree a single and common definition of stress. When the researches and related literature are examined, the definitions related to the concept of stress vary according to the meanings attributed by the researchers. While some of the definitions related to the concept of stress focus on stimulants; Some focused on reactions (stress symptoms, reactions aimed at sustaining life and restoring deteriorated balance), and some focused on the psychological and behavioral aspects of stress.

Positive (Constructive) and Negative (Destructive) Stress

When the literature is analyzed, stress is grouped and defined as positive-negative, benign-malignant or constructive-destructive stress in some sources. In fact, positive, benign and constructive stress and negative, malignant and destructive stress express the same concepts.

Stress is treated as good and bad stress. Difficulties in finding desired opportunities such as progress at work are good stress, negative life experiences (such as the death of the spouse) and bad stress (Selye, 1957) did not

always express stress as damaging, bad, and a situation that should be avoided. Positive stress (eustress) experienced in events related to the goals that people want to achieve, such as promotion, fame, and marriage; Death, unemployment, failure to progress in the profession and incidents related to losses can be grouped under the negative stress category. Positive stresses play a stimulating and encouraging role (Selye, 1957). Negative (destructive) stress means the unhealthy, negative, destructive consequences of the stress response for the individual, and can be associated with various behavioral, psychological and physical ailments such as alcohol and drug abuse, accident-prone, aggression, sleep disorders, depression, family problems, heart diseases, ulcers (Dağ, 1990; Baltaş & Baltaş, 2008). Negative (destructive) stress causes employees and organizations to fail to fulfill their functions. Excessively high levels of stress disrupt the physical and mental system of the employee. An individual experiencing intense stress shows reactions such as absenteeism, turnover, making mistakes, accidents, dissatisfaction, and low performance (Schermerhorn, 1989). Gadzella and Masten (2005 as cited in Baloğlu & Bardakçı, 2010) state that benign stress (eustress) activates and motivates people, while malignant stress (distress) harms people physically and emotionally.

Hellriegel and Slocum (1989) state that stress has a positive side, both in effect and response dimensions. Positive stress (eustress); It is a good and constructive stress and gives positive emotions. Emotions felt as a result of being congratulated or a good deal for a job well done (Hellriegel & Slocum, 1989). Positive stress is a constructive action path for the individual and the organization, and it causes the individual to increase their success in establishing a balanced relationship with their environment (Schermerhorn, 1989). Artan (1986) also pointed out that stress is not always a bad thing and states that stress can be an effective stimulator that adds color to our lives. As a matter of fact, stress is a condition that occurs with a number of changes that occur in the body, and it exists with the formation of the organism and the absence of stress means death (Artan, 1986).

Balcı (2000) states that stress is often used negatively and its harmful effects are the subject, but stress is not only harmful but also beneficial. According to Balcı (2000), when stress is overdose and power, it harms the individual, interrupts the physiological and mental functions of the individual, and negatively affects the performance and efficiency; On the other hand, a certain dose and strength of stress gives excitement and vitality to the individual and brings success to the individual. Aydın (2016) states that the employees' being in a certain amount of stress is a power that enables them to be motivated to work and increase their performance. Baltaş and Baltaş (1998) state that a certain level of stress positively affects academic achievement. Schermerhorn (1989) states that moderate stress increases productivity, Steer (1981) states that moderate stress stimulates an individual's creative power, increases performance and has a constructive (positive) effect. High levels of stress reduce the individual's performance by consuming attention and energy and thus have a destructive (negative) effect. Luthans (1989) states that a certain level of stress increases job performance and enables employees to find new and better ways to do their jobs better.

Yıldırım (2013) states that stress becomes a problem only when it is below or exceeds the positive level. At the positive stress level, the individual can keep his performance at the highest level, while the stress experienced at the negative stress level is either too little or too much. In both cases, stress-related anxiety, anger, depression, disturbed sleep patterns, tension in relationships, changes in appetite and similar symptoms are observed. In other words, negative symptoms related to stress can cause harmful consequences on the general health status and job performance of the individual (Yıldırım, 2013).

Stages of Stress (General Adaptation Syndrome)

Selye named the three-stage response of the body to stressful situations "General Adaptation Syndrome". All non-specific changes that occur in the organism are included in this syndrome. According to Selye, three stages occur when the stress lasts for a long time. These stages are alarm, resistance, and exhaustion. Selye defines adaptation as the body's fight against stress or defensive action to help fight. Syndrome is the emergence of reaction parts together (Selye, 1957). Some time before Selye, Walter Cannon defined stress as an emergency response and saw the need for biological existence and adaptation at its core. Cannon stated that stress is the fight or flight response that the organism shows to a stimulus that threatens its own life and adaptation to the environment and has an existential value, and nature's gift to living organisms "(Şahin, 1994). According to General Adaptation Syndrome, when the individual is confronted with a source of stress, the sympathetic nervous system becomes active and a "fight or flight" reaction occurs in the body (Selye, 1957). The stages of General Adaptation Syndrome are as follows.

Alarm Stage (Alarm Reaction)

When the body is confronted with stress, it responds with an alarm response (Selye, 1957). This stage is observed in the face of the first symptoms of stress. The organism prepares itself for the body to fight stress by secreting hormones from the endocrine glands. At this stage, symptoms such as increased blood sugar, tightening of the muscles, acceleration of heartbeats, increased respiration and dilated pupils are observed (Benjamin & Waltz, 1987; Hamner & Organ, 1978; Steers, 1981).

During the alarm phase, the organism goes into shock and counter shock. In the alarm phase, prominent features such as tachycardia (acceleration of the heartbeat), decrease in body temperature, formation of intestinal and stomach ulcers, increased blood density, edema, low chlorine ions, excessive increase in white blood cell count, low sweating, temporary blood sugar and adrenaline discharge from the adrenal medulla is seen (Stora, 1992). The counter shock period follows immediately. The organism engages in active physiological responses to cope with this situation. The aim is to protect the organism by fighting or escaping (Baltaş & Baltaş, 2008). Rice (1999) also stated that the autonomic nervous system is active at the alarm stage and stimulates the glands; It states that it pumps adrenaline and other biochemical substances into the blood. With these secretions, the body goes into an alarm state and becomes ready to intervene for an emergency and enters into a "fight or flight" reaction.

(Aydin, 2002; Baltaş & Baltaş, 2008; Selye, 1957; Rice, 1999; Ross & Altmaier, 1994). If the defensive responses to self-protection fail and continue to show the stressful stimulating effect, the second stage, the resistance stage, is initiated (Rice, 1999).

Stage of Resistance

After facing the stressful situation for a long time, the body begins to counteract the alarm reaction and acts as if the stressor is no longer there (Selye, 1957). At this stage, the organism eliminates the alarm response, adapts to stressful events or situations, and withdraws biochemical substances it secretes. At this stage, the individual no longer feels as hard as in the first stage, but because his resistance to stress increases, he actually uses his existing resources and exhausts his body. If the individual uses too many resources, his body's resistance may decrease over time. At this stage, physiological symptoms such as allergies, ulcers, diabetes and high blood pressure emerge and negatively affect the general well-being of the person (Rice, 1999). The resistance phase is the highest point of the body's reaction. At this stage, the body tries to preserve its physiological integrity by using its balancing resources effectively and resists changes that put pressure on it. This stage is the longest phase of the General Adaptation Syndrome. It can take months, years, and even longer (Allen, 1983). If the stress lasts too long and the threat is long-term, depletion of resources will come to the fore and the organism's ability to adapt is lost, which is the depletion stage (Benjamin & Waltz, 1987; Hamner & Organ, 1978; Steers, 1981).

Stage of Exhaustion

If the stress lasts too long or the load increases, the adaptive energy weakens and fatigue and exhaustion (depression) begin as a result of tension (Selye, 1957). In the exhaustion phase, the body can no longer withstand the pressure of stress, it depletes its energy reserves and eventually the resistance is broken. At this stage, the symptoms encountered in the first stage, the alarm stage, are encountered more intensely and cause many serious physiological diseases for the individual in the long term (Rice, 1999). In this process, sleep and rest can repair the body, but the balance is disturbed in the face of ongoing and unmanageable stresses. Harmony energy ends (Baltaş & Baltaş, 2008). Since the energy of harmony is depleted, bouts of exhaustion and exhaustion are seen. Now irreversible traces are engraved on the organism. This is a period when we are open to diseases. Eventually, physical exhaustion and death occur (Altıntaş, 2003). The feeling of exhaustion does not occur as a direct result of the repetitive occurrence of stressful situations. Burnout occurs indirectly as a result of the accumulation of positive and negative emotional responses that occur during various active and passive coping mechanisms (Montgomery & Rupp, 2005).

Symptoms of Stress

Stress has some specific symptoms. These symptoms are; state of anxiety, constant anxiety, excessive alcohol and smoking, insomnia, difficulties in cooperating, feeling of inadequacy, emotional instability, digestive problems, high blood pressure (Davis, 1982). The body transmits stress through various channels. Unconsciously

nervous reflexes reveal signs of physical stress. These are usually behaviors, many of which are acquired during childhood and last throughout life. Nerve reflexes caused by stress are: nail biting, fists tightly closing, jaw clenching, fingers clenching, teeth gnashing, hunchbacked, poking and tearing some points of the face and skin, tearing off the skin around the fingernails, hitting the feet and touching the hair (Kirsta, 2004). Even if the stress is experienced for a short time, it can cause permanent results such as tension, increased heart rate or excessive alcohol and cigarette use. Stress also causes an increase in binge eating and smoking, which have a high risk for coronary heart disease (Kahn & Cooper, 1993).

Stress-related symptoms can be examined in five groups: physical, emotional, mental, spiritual and social (Braham, 1998; Rowshan, 2000):

Physical Symptoms: Headache, irregular sleep, back pain, tinnitus, chest pain, muscle pain, muscle strain, frostbite of hands and feet, skin disease, sudden weight change, jaw tightness or teeth grinding, constipation, diarrhea and colitis, rash, indigestion and ulcer, high blood pressure, heart palpitations, blood Increased pressure, heart attack, excessive sweating, change in appetite, fatigue or energy loss, numbness in fingers and toes, excessive movement of fingers and toes, nail biting, increased alcohol and smoking, allergies, tilting your head forward, ulcers, excessive sweating Dryness in the throat and mouth, tremors, nervous tics, frequent urination, frequent menstruation, irregular eating, shortness of breath, dizziness and fainting, stuttering.

Emotional Symptoms: Anxiety or anxiety, feeling restless, having frequent nightmares, depression, rapid and continuous change of mood, irritability, tension, decreased self-esteem or feeling of insecurity, hypersensitivity, anger bursts, hopelessness, nervous laughter attacks, lack of excitement illness

Mental Symptoms: Concentration, difficulty in making decisions, forgetfulness, difficulty in concentration, difficulty in making decisions, boredom, confusion, poor memory, excessive daydreaming, preoccupation with a single idea or thought, loss of sense of humor, low productivity, in mistakes increase, constant negative selfish speech, pessimism, phobias, thoughts of suicide.

Social Symptoms: Insecurity towards people, blaming others, isolation from other people, pain and resentment, self-centeredness, loneliness, not going to dates or canceling in a short time, inability to tolerate, inability to relate to people, excessively defensive attitude, be offended, not talking.

Mental Symptoms: Feeling of emptiness inside, feeling resentment without forgiveness, loss of the meaning of life, feeling of guilt, feeling hostile to other people, committing crimes.

Types of Stress

Baltaş and Baltaş (2008) examined the types of stress an individual may be exposed to in five groups:

Stress from the physical environment

Air pollution, noise, crowding, radiation, heat, coldness, dust, etc.

Stress from work or occupation

Heavy work, overloading, very light work, night work, piece-based production, working under time pressure, highly responsible jobs full of decision-making difficulties, jobs that do not allow any contribution, etc.

Daily stresses

Daily stresses are the simple tensions of daily life. It occurs in the face of various situations and events or because of the conflicting goals and needs of individuals. Stress increases when needs are not met and initiatives are blocked. Such as being stuck in traffic or a setback, bureaucratic strain, interruption of work at home, crying child, burning food, waiting in the face of an officer who cannot carry out his job with the necessary care and skill. These are quite common stresses. It is necessary to be protected from these stresses that are limited to the event itself. However, these events, whose beginning and end are limited to a certain short period of time, have no effect on the whole of life.

Developmental stresses

Stress specific to developmental periods such as infancy, childhood, adolescence, adulthood and old age. Failure to pass these stages of development in a healthy and successful way creates stressful effects. The fact that children have some hang-ups during their developmental period causes them to be more vulnerable to stress, that is, to be affected negatively in their later years. Successfully overcoming these developmental stages helps to gain self-confidence and skills to cope with various stressful situations. Developmental crises include physiological, psychological and social developments and are very diverse. For example, gaining physiological mobility at the end of the 1st year, puberty at the age of 11-13, menopause and andropause at the end of middle age, etc. In the psychological field, the formation of consciousness at the end of the age of 3; Self-awareness at ages 0-3; Reasoning with symbols at 11-12 years old; in the social sphere, the child's starting school; transition to business life in adulthood, etc.

Traumatic stresses

Stresses in the nature of a life crisis are the stresses created by traumatic events that will shape life on their own. Traumatic experiences include extreme fear situations outside of normal human experiences. For example, natural disasters such as earthquakes and floods; man-made disasters such as wars and nuclear accidents; Destructive accidents, such as car and plane crashes, and assaults such as rape or murder, are covered in traumatic events (Atkinson et al., 1996).

Stress Sources

Stress is an issue that affects individuals and affects their behavior and relationships with other people. Stress is not a spontaneous issue, it occurs as a result of the changes in the environment affecting the individual and shows its effect over time (Güçlü, 2001). Therefore, determining the sources of stress is of great importance.

Changes in technology bring about changes in life, and these changes cause stress on individuals at different levels. Death of spouse or a relative, divorce, separation, marriage, employment or dismissal, retirement, pregnancy, sexual problems, economic problems, children leaving home, starting school, arguing with the administrator, moving, vacation, choosing conflicting goals To achieve the goal, the individual overstrained himself, not being tolerant, not knowing to say 'no', filling the day with work, not setting a priority at work, not learning to take risks, not being content with anything less, not acting as sincere, ambition to take a position and not taking time The causes cause various degrees of stress (Norfolk, 1989).

Controllability, innovation, uncertainty, predictability are determining factors in the evaluation of an event as a source of stress, whether it is pushing the limits or not and the duration of proximity (Lazarus & Folkman, 1984). There are many factors that cause stress to occur. Any stimulus, factor that perceives as a threat to the physical or psychological condition of the individual can cause stress. Any event or situation that is perceived as threatening and harmful by the individual and thus creates tension is evaluated as a stress stimulus (Scheier & Carvel, 1987). Stress sources are also named as stressors, stress factors, causes of stress and stressors in the literature. Various definitions and classifications related to stress sources have been put forward. Kreitner and Kinicki (1995) examined stress sources in groups such as individual, group and organizational stress sources and external stressors. Sources of stress at the individual level; It is directly related to the individual's own life and special responsibilities. Stress sources at group and organizational level; It is related to group structure, group dynamics, conflict between groups, organizational climate and organizational structure. Non-organizational stressors, on the other hand, are associated with non-organizational experiences such as family, friends, and quality of life (Kreitner & Kinicki, 1995). Sailer (1982) stress sources; family, personal, social and other environmental stresses in four groups as organizational stresses.

Rowshan (2000), stress sources that cause stress in individuals; It has been examined in two groups as predictable sources and unpredictable sources. Predictable stress sources include events that affect an individual's life for a certain period. In this case, the individual knows or predicts that he or she will have a different experience, so he is prepared for the situation. The process is slow and the results are predictable. Unpredictable sources are the sources of stress that appear suddenly that the individual cannot predict and are encountered without knowing that they will experience. Not being prepared for these resources in advance or not being able to understand these resources immediately by the individual causes the consequences for them to be aggravated and to have more negative effects on them, even if they can be easily coped with by another person.

Schermerhorn (1989) classifies stress sources as personal, work-related and non-work factors that affect an employee's attitudes and behaviors towards work. Aydın (2016) categorized stress sources under three main headings as work (organization), person (individual) and external (physical) environment (Aydın, 2016). According to Madenoğlu (2010), stress sources can be divided into two as 'internal' and 'external' from a general point of view. Internal stress sources are related to one's own personality, past life, mentality, physiological and psychological characteristics, and approach to events. External factors, on the other hand, are related to the environment, time and physical environment that develop outside the person and affect him without his own influence. Şahin (1994) classified stress sources as events around us, social events, physiological stress sources and our own thoughts.

In the literature, stress sources are generally defined as (1) individual stress sources (stress factors related to the individual's personality structure), (2) environmental stress sources (factors originating from the general environment in which the individual lives) (3) organizational stress sources (factors created by the individual's work environment). It is seen that they are gathered in three groups.

Individual Stress Sources

In the literature, it is seen that personality is the most important shaper and determinant among individual stress sources, and factors such as private life processes, education, health, age, coping ability are discussed. Stress can be all about the processes that arise from the individual himself. For example, the processes experienced in private life, marriage, marital problems, education, health, etc. problems, divorce, illness of one of the families, death, etc., personality structure, perception differences, economic difficulties, starting a new job, moving to another place, lifestyle, age (especially menopause, andropause periods, puerperium and adolescence periods), etc. (Yaylacı, 2005). As a person get older, his / her ability to cope with environmental and psychological stress decreases. His brain is incapable of using information and his body is not capable of responding to changes. So stress becomes unbearable. But this has a balancing power. As people age, they become less ambitious and do not take on the responsibilities that they could not achieve and set themselves goals they could not achieve. Stress mostly affects individuals between the ages of 35-50 more (Bakan, 2004). It is emphasized that personality traits, vulnerability and coping abilities of individuals are important in perceiving conditions that cause stress as dangerous or threatening (Kaya & Kaya, 2007; Yöndem, 2000). Individuals' autocratic nature, being emotionally introverted, having an emotionally hurtful feature, and their low level of resistance to negative events and situations are some of the sources of individual stress (Erdoğan, 1999).

Personality is the knowledge about the physiological, mental and spiritual characteristics of the individual for himself. For others, the individual has certain characteristics and roles in society. Personality is the sum of innate traits and traits acquired through socialization (Eren, 2001). It is the original whole of human structure, emotional state, behavior patterns, interests, abilities and other psychological characteristics (Baltaş & Baltaş, 2008). Personality; It is the reflection of a person's mental, physical and spiritual differences on their own behavior and

lifestyle (Eroğlu, 1996). Feshbach and Weiner (1991) express personality as the sum of the physical, social and cultural characteristics of the individual under the determination of his environment.

People are different from each other in mental, physical and spiritual aspects. The more people have lived, the more there is a separate personality (Eroğlu, 1996). Naturally, each individual's response to stress will also be different. Platin (as cited in 1988 by Aydın, 2016) states that individuals are different from each other in terms of their stress tendency.

Environmental Stress Sources

When we look at environmental resources in terms of stressful events and situations, they mostly include social and technological changes, negativities in family relations, transportation and accommodation problems that individuals experience during the day, power change periods; political and political uncertainties; It is seen that it covers natural disasters, wars, globalization and changing competition understanding, environmental pollution, change of socio-cultural values, economic and financial problems and a hectic lifestyle (Erdoğan, 1999; Güçlü, 2001; Yaylacı, 2005; Tutar, 2000). Apart from the environment in which employees work within the organization, there is also a social environment, that is, a general environment. The actions and processes requested by the social environment from the employee are shaped by the expectations of other individuals regarding the employees. There is a social pressure on the individual. This pressure can be through legal means, as well as by traditions and customs (Başaran, 1982). Daily hassles, which can be solved from environmental stress sources, can also cause long-term stress when they occur frequently. Although all of these stress sources are situations that can be overcome when considered individually, when they come together at short intervals, they force individuals to use their coping resources and cause irreversible negative physiological and psychological consequences. In fact, the results of some studies show that such events are more likely to cause stress than negative general life events (Lazarus, 1998).

Organizational Stress Sources

Individuals who undertake certain roles and duties in order to achieve the goals in organizations may face organizational stress. Organizational stress is a situation arising from the interaction of employees with their jobs, conditions in their workplace and with other individuals related to these. In organizations, stress is not limited to a personal problem that concerns only one individual. If the necessary precautions are not taken regarding stress and the necessary struggle is not taken, stress also has negative effects on the employees within the organization (Durna, 2006). Employees not only assume different roles, duties and responsibilities, but also try to establish good relations with their colleagues and managers within the organization, and to adapt to their jobs and the organization's values and norms. However, the complex and competitive nature of working life sometimes causes various negativities and this situation affects employees (Carolyn et al., 2014).

Organizational environments and what is experienced in these environments (restructuring periods, workload, task complexities, status conflicts, etc.) stress individuals intensely. As well as hierarchy picture and solid communication-based structures in businesses, new formations brought about by new organizational structures are restructuring, new communication technologies and changes in ways of working, virtual work, etc. situations can cause stress in individuals (Yaylacı, 2005). Although the findings of the studies investigating the stress sources in organizations in the literature point to similar results, the organizational stress sources are classified in different ways by the researchers. McGrath (1976) determines the sources of organizational stress, the job itself (the difficulty of the job, uncertainty and excessive workload), the individual itself (the individual's anxiety state, perception level, etc.), the role undertaken (conflict, uncertainty, work intensity), the behavioral environment, the physical environment. (extreme cold, bad working conditions) and social environment (conflict between individuals, stress related to private life, exclusion and being pushed into loneliness). Luthans (1989) collects organizational stress sources in four groups. These; Organizational policies (wage inequalities, unrealistic job descriptions, etc.); structural features of the organization (centralization, lack of promotion opportunities, exclusion from decisions, etc.); physical conditions (crowded work environments, excessive noise, etc.) and organizational processes (insufficient information, insufficient feedback, ambiguous and contradictory goals, etc.). Drafke and Kossen (1998) on the other hand, organizational stress sources; Inadequate communication within the organization, rapid change in organizations, inconsistent executives, lack of motivating factors, insufficient supervision and performance measurement, unavailability of qualifications for work, unclear job descriptions, lack of competence for planning.

The organizational stress sources classification made by Aydın (1995) and Artan (1986) within the framework of classifications is given below:

- 1) Stress Sources Related to Task Structure: Excessive workload, boring work, insufficient wage, opportunity for promotion, long working hours, working conditions.
- 2) Stress Sources Related to Authority Structure: Decision making, participation in decision, insufficient authority, too much responsibility, injustice in evaluation, lack of encouragement by managers,
- 3) Stress Sources Related to the Production Structure: Time pressure, lack of equipment, talents not being suitable for the requirements of the job, not being paid for the work.
- 4) Stress Sources Related to Clustering / Organizational Structure and Stress Sources Related to Climate: Unrest in the work environment, disagreement with subordinates and colleagues, level of social support, gossip in the workplace.
- 5) Stress Sources Related to Role Structure: Role conflict, Personality mismatch with job requirements, Role ambiguity
- 6) Sources of Cultural Stress: Differences of opinion in the business environment, low status, compliance with common values and norms in the business environment.

Schafer (1987) lists the sources of organizational stress in the context of organizational and job requirements and role characteristics:

A) Organizational Features

1. Organizational Policies: Unfair or inadequate performance evaluation, unjust pay, arbitrary and uncertain policies, revolving work, idealistic job descriptions.
2. Organizational Structure: Centralism, inability to participate in decision, lack of opportunity for development or advancement, excessive formalism, division of labor and excessive specialization, interdependence of organization and units.
3. Organizational Process: Poor communication, lack or weakness of performance feedback, uncertainty or conflict of goals, training programs

B) Job Requirements and Role Characteristics

1. Working Conditions: Crowded, lack of privacy, poor spatial arrangement, presence of toxic chemicals.
2. Business Conditions: Safety hazard, air pollution, radiation
3. Interpersonal Relations: Unfair or disrespectful supervisors, lack of acceptance and recognition, lack of trust, competition, difficulty in representation responsibilities, conflicts between and within groups.
4. Job Requirements: Repetitive work, time pressure and job delivery, lack of skills, accountability to other people, under- or over-employment.
5. Role Characteristics: Role conflict, role ambiguity, over or under role, role-status mismatch

The Consequences of Stress

Individual Consequences of Stress

The sources of stress, which have damaging effects on the mental and physical health of the individual, and the individual's reactions to them cause general physiological, psychological and behavioral consequences (Tutar, 2000; George & Jones, 1996). According to Selye, stress responses are the efforts of the body to change or adapt to external environmental conditions. Failure to adapt in stressful situations; Heart ailments, flushing, dizziness, shortness of breath, trouble swallowing in the throat, tremor, headache, ulcer, indigestion, fatigue, chest pain, high blood pressure, impotence, diabetes, eczema, psoriasis, hair loss, migraine and chronic Disturbances such as headaches are seen (Kirel, 1994). Stress reduces an individual's body resistance to diseases (Anshel, 1990; Wagner & Hollenbeck, 1992). Stress damages the immune system and makes it easier for the factors that cause diseases to settle in the body (Anshel, 1990). According to Selye, most of the common diseases are caused by the lack of adaptation to stress rather than the negativities caused by microbes, viruses, harmful substances or

any external factor (Tiryaki, 2000). People may develop psychological problems such as withdrawal, resistance, fear, anxiety, and depression as a psychological reaction to stress, depending on the behavioral patterns or mental characteristics they have acquired. As a result of the competition brought about by industrialization and urbanization, the necessity to work at a high pace, the weakening of interpersonal relations and the increase in expectations, stress causes depression, which is also described as depression, and depression is seen as an increasingly psychological disorder in recent years (Baltaş & Baltaş, 2008). As a result of stress, psychological disorders such as insomnia, exhaustion and fatigue can be seen in individuals.

The behavioral consequences of stress are seen in different ways depending on the individual. Accident tendency, drug intake, emotional outbursts, binge eating or loss of taste, excessive alcohol intake or smoking, excitement, provocative behavior, low speech, nervous laughter, inability to stay still, tremors, rapid speech, irritable attitudes, jerking muscles, yawning. results can be seen very often (Tiryaki, 2000). Madenoğlu (2010) states that the most prominent behavioral consequences of organizational stress are smoking, alcohol and drug addiction and irregular nutrition. Studies have shown that non-smokers are 50% more absent than non-smokers, and smokers have twice as many occupational accidents than others. Irregular nutrition is another negative result of stress on individuals. Some individuals tend to eat more in stressful situations, and as a result, obesity is becoming an increasing health problem, especially in industrial societies (Rosen & Berger, 199).

Organizational Consequences of Stress

The organizational consequences of stress are occupational accidents, absenteeism, trained personnel losses, low performance, increased healthcare costs, high employee turnover, conflict and alienation (Madenoglu, 2010). Stress-related diseases are increasing day by day in organizations, and stress seen in one of the organization members also affects the other negatively. This situation may cause the productivity, performance and job satisfaction levels of the employees to decrease significantly, to be absent from work and even to leave their jobs (Aydın, 2016). Stress poses a serious problem both for the individual as well as for the organizational management and even for the country, due to the increased health costs along with all these negative consequences, costs such as theft and sabotage that can occur as deviant behavior in the workplace (Sabuncuoğlu and Tüz, 1998). Work life and the resulting stress affect a person's productivity, life and job satisfaction. Because business life exceeds the hours people spend while working and spreads to every aspect of life. The job of a person determines his / her social status, satisfaction from life and the opportunities he / she provides to his family (Baltaş & Baltaş, 2008). It is known that organizational stress is beneficial for those who work at a certain level. However, when not taken under control; It can cause material and moral losses such as loss of motivation, lack of performance, production errors, work accidents in employees (Yaylacı, 2005). According to Şahin (1995), stress sources related to business life constantly cause problems for managers. If sources of stress are not recognized, they cannot be managed effectively, as a result they become sources of

chronic stress. Therefore, stress is related to organizational inefficiency, absenteeism due to diseases, decreased quality, increased anxiety, and health measures.

Reflections of Stress on Education

In the literature, it is seen that stress has important effects on students, teachers and administrators in terms of various factors. In the study conducted by Er and Kaya (2014) on the identification of the stress sources of social studies teacher candidates, It has been determined that pre-service teachers experience stress due to the limited social opportunities of the city, anxiety about the future, lack of social awareness, problems with friends, rapid change of the agenda, accommodation and students' inability to realize what they think individually. As a result of the study conducted by Engin et al. (2016), it was found that stress has a significant effect on students' academic success. It has been concluded that the negative conditions (sleep disorder, anxiety, illness, headache, etc.) seen in a significant part of the students are common among the students and this situation has a negative impact on their learning processes. As a result of the evaluation made by examining the course grades of the students, it was determined that the success grades of the students who were exposed to the variables that cause stress were low.

Aydın (2016) defines the sources of stress for teachers as "the ministry does not take care of teachers, the quality of the education system decreases, politics interfere with education, the necessary importance is not given to education, qualified teachers are not trained, the content of the program is full of unnecessary details, and education is not student-centered". In the study of Yanardag and Dikmen (2020), it was determined that there is a positive and low level relationship between student-induced stress in teachers and all dimensions of the stress sources scale. According to another result of the study, it was found that the social stress of the teachers who increased their work-related or self-interpretation-related stress increased significantly.

As a result of the study conducted by Aslan and Bakır (2018) in order to determine the sources of organizational stress experienced by classroom teachers, it was found that teachers are under high level of organizational stress. It has been determined that classroom teachers experience intense stress especially in the dimensions of "rise and development, professional security, professional appearance, organizational opportunities, attitudes and behaviors of students, and attitudes and behaviors of parents" of organizational stress. As a result of the research conducted by Göksoy and Argon (2014), it was found that teachers experience disabling stress in schools due to social relations, school environment, bureaucratic structure and profession. It has been determined that negative stress causes psychological, physiological and professional negativities in teachers. It has been determined that most of the teachers do not receive institutional support against negative and obstructive stress, instead they develop personal solutions such as getting colleague and family support. Positive sources of stress that support teachers are social relations, organizational structure and the teaching profession. At the end of positive stress sources, it has been determined that teachers experience psychological, physiological and professional happiness, love of the profession, self-confidence, regular life, performance, motivation, productivity increase,

and job satisfaction. According to the findings of the research conducted by Hatipoğlu and Rahmard (2015) on the stress sources of primary and secondary school administrators, the inadequacy of wages, the inability to get paid for the work, the inadequacy of the authorities, the noisy working environment and the long working hours were determined as the organizational stress sources of the school administrators. It has been determined that the most common stress symptoms are insomnia, tension and fatigue.

As a result, the effects of stress on administrators and teachers in schools also reflect on students and cause a decrease in efficiency in teaching. Although symptoms of stress usually occur individually, their causes are mostly organizational. Therefore, efforts should be made to reduce stress throughout the school.

CONCLUSION

As a result, stress stands out as the mechanism used by the individual to adapt to all factors in his inner and outer world and constitutes one of the most important issues of the global age. All employees participating in working life, more or less; long or short are exposed to this problem. The source of this problem can be individual, environmental and organizational. It is seen that among the sources of individual stress, factors such as personal life processes, education, health, age, ability to cope, personality being the most important shaper and determinant are discussed. When we look at the environmental resources, these are mostly social and technological changes, negativities in family relations, transportation and accommodation problems experienced by individuals during the day, periods of power change; It is seen that it covers political and political uncertainties, natural disasters, wars, globalization and changing understanding of competition, environmental pollution, changes in socio-cultural values, economic and financial problems and a hectic lifestyle. In the study, it is stated that the sources of organizational stress can be the difficulty of the job, uncertainty and excessive workload, the individual's anxiety state, conflict, uncertainty, work intensity, extreme cold, bad working conditions and conflict between individuals, stress related to private life, exclusion and being pushed into loneliness. In general, stress directly affects a person's behavior and interaction with other individuals, affecting their motivation and when it exceeds a certain level, it can cause serious psychological and physiological problems in humans and undesirable situations may occur. In the study, stress-related symptoms were examined in five groups: physical, emotional, mental, spiritual and social. These are physical symptoms such as headache, irregular sleep, backache, tinnitus, chest pain, myalgia, muscle tension; Emotional symptoms such as anxiety or worry, restlessness, frequent nightmares, depression; Mental symptoms such as concentration, difficulty in making decisions, forgetfulness, difficulty concentrating; Social symptoms such as distrust towards people, blaming others, isolation from other people, pain and resentment, self-centeredness, loneliness; It can be listed as spiritual symptoms such as feeling an emptiness inside, feeling a grudge without forgiveness, and loss of the meaning of life. That is, stress is a physical and psychological condition that occurs in every person and is beneficial when it is at an appropriate level and harmful when it is excessive. Today's variable and uncertain living conditions, working life, environmental factors and technological changes trigger stress and cause its effects to be felt for a long time. The ability of individuals to live happily and peacefully by protecting their health depends on their ability to

manage stress well and to use effective coping strategies appropriate for them. When stress is not well managed and effective coping methods are not used, it can bring negativities and diseases that can be very serious. At this point, it is vital to take precautions to prevent stress from exceeding a certain level for the quality of life of individuals. In terms of education, examining the stress problem of teachers, students and administrators and its reflection on education will be beneficial for teachers as well as for increasing the quality of students and education.

RECOMMENDATIONS

Considering that stress is seen in all areas of life, including work, family, school and social life, it is important to minimize the negative effects of stress specific to these areas for a better quality and productive life. Raising awareness of the society about stress can increase the quality of life, prolong life and provide significant economic benefits. It is thought that training, determining and implementing policies for the physical, social and psychological management of stress will be beneficial for individuals to live a more peaceful, happy and stress-free life. In-service training and seminars should be organized on individual and organizational measures to be taken regarding the management of stress in educational institutions.

ETHICAL TEXT

“In this article, the journal writing rules, publication principles, research and publication ethics, and journal ethical rules were followed. The responsibility belongs to the author (s) for any violations that may arise regarding the article.”

Author(s) Contribution Rate: In this study, the contribution rate of the first author was 60%, and the contribution rate of the second author was 40%.

REFERENCES

- Allen, R. (1983). *Human stress: It's nature and control*. Mc Millan Publishing Com.
- Anshel, M. H. (1990). *Sport psychology from theory to practice*. Scottsdale, AZ: Gorsuch Scarisbrick Publishers.
- Artan, İ. (1986). *Örgütsel stres kaynakları ve yöneticiler üzerinde bir inceleme*. Özgün Matbaacılık.
- Ağiroğlu-Bakır, A. ve Aslan, M. (2017). Examining the relationship between principals' organizational loneliness and job satisfaction levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 50-71
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Stress, health, and coping: Hilgard's introduction to psychology* (Twelfth edition). United States of America: Harcourt Brace & Company.
- Aydın, İ. P. (2016). *İş yaşamında stres*. (2. Baskı), Pegem A Yayıncılık
- Aykut, S, Soner Aykut, S. (2020). Kovid-19 pandemisi ve travma sonrası stres bozukluğu temelinde sosyal hizmetin önemi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 1 (1), 56-66.
- Bakan, İ. (2004). *Çağdaş yönetim yaklaşımları*. Beta Basım Yayın.

- Balçı, A. (2000). *Öğretim elemanlarının iş stresi, kuram ve uygulama*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Yayınevi.
- Başaran, İ. E. (1982). *Örgütsel davranış*. A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını.
- Başaran, İ. E. (2000). *Eğitim psikolojisi, eğitimin psikolojik temelleri* (5.Basım). Umut Yayın.
- Benjamin, L., & Waltz, C. (1987). *Counseling students and faculty for stress management*. Ann Arbor, MI: The University of Michigan, ERIC Clearinghouse on Counseling and Personal Services. (ED 279 917)
- Braham, B. J. (1998). *Stres yönetimi: Ateş altında sakin kalabilmek*. (Çev. V. G. Diker). Hayat Yayınları.
- Carolyn, M. B., Michelle, R. T., & Winefield, A. H. (2014). Perceived effects of organizational downsizing and staff cuts on the stress experience: The role of resources. *Stress and Health*, 30, 53–64.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkisi*. [Unpublished doctoral dissertation] Hacettepe University.
- Davis, K. (1982). *İşletmelerde insan davranışı: Örgütsel davranış* (Çev. Tomris Somay ve Diğerleri). İstanbul Matbaası.
- Drafke, M. W., & Kossen, S. (1998). *The human side of organizations*. Addison Wesley Longman.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(1), 319-345.
- Engin, A., Aksakal, İ., Seven, M., Sayan, A. (2016). Öğrenme ve stres arasındaki ilişki. *Ekev Akademi Dergisi*, Sayı: 66.
- Er, H. & Kaya, M. F. (2014). Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Stres Kaynaklarının Belirlenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 3 (2), 1-15.
- Erdoğan, İ. (1999). *İşletme yönetiminde örgütsel davranış*. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri.
- Eren, E. (2001). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. Beta Basım Yayım.
- Eroğlu, F. (1996). *Davranış bilimleri*. Beta Yayımcılık.
- Ertekin, Y. (1993). Örgüt ve stres üzerine düşünceler. *Amme İdaresi Dergisi*, 26 (1), 145-157.
- Ethel, R. (1994). Stresle başa çıkmada kendimizle olumlu diyalog. İçinde: Şahin, N. H. (Çev.). (Ed.). *Stresle başa çıkma*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Feshbach, S., & Weiner, B. (1991). *Personality*. C. Heath and Company.
- Gates, B. (2020). Responding to Covid-19—a once-in-a-entury Pandemic? *New England Journal of Medicine*, 382(18), 1677-1679.
- Göksoy, S. & Argon, T. (2014). Debilitating and Invigorating Stress Sources for Teachers at Schools. *Journal of Teacher Education and Educators*, 3 (2), 245-271.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Hamner, W. C., & Organ, W. D. (1978): *Organisational behaviour, An applied psychological approach*. Business Publications.
- Hatiboğlu, E. & Radmard, S. (2015). İlk ve ortaokul yöneticilerinin stres kaynaklarının ve stres yönetimi stillerinin incelenmesi. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4 (7).

- Hellriegel, D., & Slocum, J. W. (1989). *Management*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Ivancevich, J.M., Donnelly, J. L. & Gibson, J. C. (1983). *Managing for performance*. Business Publications.
- Kahn, H., & Cooper, C. L. (1993). *Stress in the dealing room*. High Performers Under Pressure.
- Kaya, A. ve Kaya, Y. (2007). Küçük ve orta boy işletmelerde yöneticilerin stres kaynaklarını tespit etmeye yönelik Kayseri ilinde bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(2), 41-62.
- Kirel, Ç. (1994). *Stresin bireysel sonuçları, stres yönetimi*. A.Ü. Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Kirsta, A. (2004). *Strese Son* (Çev. D. Özsoy, U. Özsoy). Meta Yayınları.
- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kreitner, R. & A. Kinicki (1995). *Organizational behavior*. R.D. Irwin Inc.
- Lazarus, R. S. (1998). Küçük sıkıntılar da tehlikeli olabilir. İçinde: Şahin, N. H. (Çev.). (Ed.). *Stresle başa çıkma*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Lazarus, R. S., & Folkman, R. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Luthans, F. (1989) *Organizational behavior*. 5th Edition, McGraw-Hill Inc.,
- MacIntyre, C.R. (2020). On A knife's edge of a COVID-19 Pandemic: Is containment still possible? *Public Health Research & Practice*, 30(1), 1-5.
- Madenöglü, C. (2010). *Eğitim örgütü yöneticilerinin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı düzeyleriyle olan ilişkisi*. [Unpublished doctoral dissertation] Anadolu University.
- Magnuson, J. (1990). Stress management. *Journal of Property Management*, 55(3), 24-28.
- McGrath, J. E. (1976). Stress and behavior in organizations. In M.D. Dunette (Ed.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Rand McNally.
- Norfolk, D. (1989). *İş hayatında stres* (Çev. L. Serdaroğlu). Form Yayınları
- Organ, D.W., & Hamner, C.W. (1982), *Organizational behaviour: An applied psychological approach*. Business Publications.
- Özkaya, M. O., Yakın, V., & Ekinci, T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumuna üzerine etkisi (Celal Bayar Üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma). *Yönetim ve Ekonomi*, 15(1), 163-180.
- Özmutaf, N. M. (2006). Örgütlerde insan kaynakları ve stres: Ampirik bir yaklaşım. *Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi*. 23(1-2), 75-81.
- Rajkumar, R. P., (2020). COVID-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature, *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066, <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health* (3rd ed.). Brooks/Cole.
- Robbins, S. P. (1996). *Organizational behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Rosen, R. H., & Berger, L. (1991). *The healthy company: Eight strategies to develop people, productivity and profits*. Jeremy P. Teacher/ Perigee Books.
- Ross, R. R., & Altmaier, E. M. (1994). *Intervention in occupational stress: A handbook of counselling for stress at work*. Sage Publications.
- Rowshan, A. (2000). *Stres Yönetimi* (Çev. Şahin Cüceloğlu). Sistem Yayıncılık.
- Sabuncuoğlu, Z. & Tüz, M. (1998). *Örgütsel Psikoloji*. BAİfa Yayınları.

- Sailer, H. R. (1982). Stress: Causes, consequences, and coping strategies. *Stress Management*, July-August.
- Schafer, W. (1987). *Stress management for wellness*. Mc Graw-Hill.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 51(2), 169-210.
- Schermerhorn, J. R. (1989). *Management for productivity*. John Wiley & Sons.
- Selye, H. (1950). *Stress*. Canada: Acta Inc. Medical Publishers.
- Selye, H. (1955). Stress and disease. *Science*, 122, 625–631.
- Selye, H. (1957). *The stress of life*. Lowe & Brydone (Printers) Ltd.
- Semenza, J. C., Rocklöv, J., Penttinen, P., ve Lindgren, E., (2016). Observed and Projected Drivers of Emerging Infectious Diseases in Europe, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1382(1), 73.
- Steers, R. (1981). *Introduction to organizational behaviour*. Scott, Foresman and Company.
- Stora, J. B. (1992). *Stres* (Çev. A. Kalın). İletişim Yayınları.
- Şahin, N. H. (Ed.). (1994). *Stresle başa çıkma*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları:
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi*. Eylül Yayınları.
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve stres ortamında yönetim*. Hayat yayınları.
- Türk Dil Kurumu (2015). *Stres*.
- http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5598debe018706.06688024 s
- United Nations (2019) Report of the Secretary General on SDG Progress 2019. Special edition. Available at: https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/24978R_Progress_2019.pdf
- Yanardağ, U. & Dikmen, T. (2020). Öğretmenlerin stres düzeyleri üzerine karma bir araştırma: Sosyal hizmet mesleği perspektifinden bir tartışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31), 120-136.
- Yaylacı, G. Ö. (2005). Örgütsel stres yönetmede etkili kişilerarası iletişim stratejileri, *Amme İdaresi Dergisi*. 38(2), 51–59.
- Yıldırım, F. (2013). *İlköğretim okullarında örtük program ve ilköğretim öğrencilerinin örtük programdan kaynaklanan stres algıları*. [Unpublished doctoral dissertation], Fırat University.
- Yöndem, Z. D. (2000). Hükümlü kadınların stresle baş etme stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1, 185-199.
- Wagner, J.A., & Hollenbeck, J.R. (1992). *Management of organizational behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Werther, W. B., & Davis, K. (1996). *Human resources and personnel management*. McGraw-Hill.

KÜRESEL ÇAĞDA STRESİN BİREYSEL VE TOPLUMSAL HAYATA ETKİSİ VE EĞİTİME YANSIMALARI

Öz

Bu makale stresin, çağda bireysel ve toplumsal hayata etkilerini ve eğitime yansımalarını vurgulamak ve bu konuda yapılacak diğer çalışmalara katkı sağlamak amacıyla yazılmıştır. Son yıllarda toplumsal bir sorun haline gelen stres hayatın her alanında ve detayında ortaya çıkabilmektedir. Günümüz bilgi toplumlarında küreselleşme ve ekonomik liberalleşme, yoğun bir bilgi, iletişim ve teknoloji ağında karmaşık yaşam koşullarına uyum sağlamaya çalışmak, bireyleri baskı altında hissetmesine ve yıpratmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda stres, modern bilgi toplumunun hastalığı olarak da ifade edilmektedir. Bu yoğunluk kişinin tüm yaşamını etkiler ve benlik saygısını ve verimliliğini azaltır. Özellikle stresin tüm yönleriyle bireyin konumundan, çevresel faktörlerin durumundan sosyolojik bir bakış açısıyla değerlendirilmesi önemlidir. Afetler, ekonomik krizler, salgın hastalıklar ve savaşlar uzun yıllar kitleleri etkileyerek ve büyük kayıplara yol açarak insanlar üzerindeki etkilerini sürdürmüştür. Yirminci yüzyılın ikinci yarısında ortaya çıkan ekonomik, sosyal, kültürel, ekolojik ve teknolojik gelişmeler toplumların alışkanlıkları, yaşam tarzları ve ihtiyaçları üzerinde önemli değişiklikleri beraberinde getirmiştir. Ancak özellikle günümüzde sosyal, kültürel, teknolojik ve bilimsel değişimin hızla artması nedeniyle insanlar sürekli bir şeyleri kaçırmakta ve sanki hayatları kontrolden çıkıyormuş gibi düşünmekte, istediklerinin bloke edilmesi, korku, endişe ve şüphe hislerine eşlik eden stres günlük hayatın bir parçası haline gelmiştir. Özellikle kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 küresel pandemisi, yayılma hızı ve insanlar üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle sosyal hayatı her alanda etkileyen tedbirlerin alınmasını zorunlu kılmıştır. Bu durum bireylerde kaygı, stres, aşırı korku duygusuna yol açmaktadır. Bu noktada bireylerin yaşam kalitesi için stresin belirli bir düzeyin üzerine çıkmaması için önlemler almak hayati önem taşımaktadır.

Anahtar kelimeler: Stres, stres kaynakları, stresin sonuçları, sosyal yaşam, küresel çağ.

GİRİŞ

21. yüzyıldan itibaren dünya hızlı bir değişim ve gelişim sürecine girmiş ve küreselleşmenin etkileri ciddi bir şekilde hissedilmiştir. Küreselleşme hem dünyanın küçülmesi hem de dünyanın bir bütün olarak kavranması demektir. Sürecin açıkça hem olumsuz hem de olumlu sonuçları vardır. Küreselleşme, dünyaya anında iletişim, hızlı ve verimli seyahat araçları, teknolojiye genişletilmiş erişim, sınır ötesi kültürel etkileşim sağlar. Bununla birlikte, aşırı yoksulluk ve açlığın devam etmesi, biyolojik çeşitliliğin kaybı, sera gazı emisyonlarının artması gibi küresel zorluklar, belgelenmiş dezavantajlara, cinsiyet eşitsizliklerine, çatışma ve istikrarsızlığa sahip nüfus gruplarının dışlanması devam etmekte ve artmaktadır (Birleşmiş Milletler [BM],2019).

Ekonomik ve politik belirsizlikler, çatışma ortamlarının sürekli artması, küreselleşmenin olumsuz etkileri, artan işsizlik oranları, teknolojinin olumsuz etkileri, plansız kentleşme ve yetersiz altyapı olanakları, doğal çevrenin ve su kaynaklarının sürekli kirlenmesi, tarım alanlarının sürekli azalması bireylerde strese neden olmaktadır. Aynı zamanda gelenek ve alışkanlıklarla çelişen yeni bir yaşam tarzı, aile kurumunun tahribatı, nesiller arası çatışma, rekabetçi ve fazla çalışmaya dayalı sanayi hayatı, uyum sağlayamayan, baskı hisseden, endişeli ve karamsar bireylerin sayısı artmaktadır. Bireylerin fizyolojik ve psikolojik sağlığını tehdit eden büyük bir tehlike olarak insanları olumsuz etkiler ve strese neden olur. Ancak özellikle günümüzde sosyal, kültürel, teknolojik ve bilimsel değişimin hızla artması nedeniyle insanlar sanki hayatları kontrolden çıkıyormuş gibi düşünmekte, istediklerinin bloke edilmesi, korku, endişe ve şüphe hislerine eşlik eden stres günlük hayatın bir parçası haline gelmiştir.

İçinde yaşadığımız yüzyılda insanlar hangi işi yaparlarsa yapsınlar hayatlarının büyük bir bölümünü kendi yeteneklerini ve sınırlarını zorlayarak sürdürürler. Yaşanan değişimler insanlara önceki dönemlerde ölçülemeyen bir hareketlilik ve hız kazandırmış, bu da insanların sürekli bir yarış ve değişim içerisinde olmalarına ve böyle bir ortamda yaşamalarına neden olmuştur. Birey, ister bir kamu veya özel sektör kuruluşunun üyesi olarak hayatını kazansın, isterse bir kuruluşa doğrudan bağımlı olmadan hizmet sunsun, stresle karşılaşması kaçınılmazdır (Ertekin, 1993).

Son yıllarda toplumsal bir sorun haline gelen stres hayatın her alanında ve detayında ortaya çıkabilmektedir. Günümüz bilgi toplumlarında küreselleşme ve ekonomik liberalleşme, yoğun bir bilgi, iletişim ve teknoloji ağında karmaşık yaşam koşullarına uyum sağlamaya çalışmak, kendisini baskı altında hissetmesine ve yıpratmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda stres, modern bilgi toplumunun hastalığı olarak da ifade edilmektedir. Bu yoğunluk kişinin tüm yaşamını etkiler ve benlik saygısını ve verimliliğini azaltır. Stresin tüm yönleriyle bireyin konumundan, çevresel faktörlerin durumundan sosyolojik bir bakış açısıyla değerlendirilmesi önemlidir. Afetler, ekonomik krizler, salgın hastalıklar ve savaşlar uzun yıllar kitleleri etkileyerek ve büyük kayıplara yol açarak insanlar üzerindeki etkilerini sürdürmüştür. Özellikle kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 küresel pandemisi, yayılma hızı ve insanlar üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle sosyal hayatı her alanda etkileyen önlemleri zorunlu kılmıştır. Pandemi sürecinin belirsizliği, hastalığın ve tedavi yöntemlerinin belirsizliği; sınırların

kapatılması, uçuşların durdurulması, turizm hareketlerinin ertelenmesi, sosyokültürel faaliyetlerin süresiz olarak dondurulması, bilgisayar destekli eğitime geçilmesi, karantina uygulamaları gibi önlemler alınmasına yol açmıştır.

Alınan önlemler bireyleri ekonomik, fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak etkilemektedir. Önlemlerin ve yaşamsal değişikliklerin meydana gelmesi bireylerde aşırı korku, kaygı, stres ve çaresizlik hissine yol açar (Aykut ve Aykut, 2020). Özellikle pandeminin ortaya çıkması ve vaka sayısı arttıkça bireylerin korku, kaygı ve stres düzeylerinin arttığını algıladıkları gözlemlenmiştir (Rajkumar, 2020). Ayrıca, küresel seyahat olanaklarının yaygınlaşması, insan ve hayvanlar arasındaki temas, sosyoekonomik eşitsizlikler ve iklim değişikliği gibi nedenlerle yeni salgınların 21. yüzyılın en büyük halk sağlığı sorunlarından biri olacağı iddia edilmektedir (Gates, 2020; Semenza ve diğerleri, 2016). Hazırlıksız karşılaşılan koronavirüs pandemisi süreci, ekonomik olarak bireyi ve toplumu olumsuz etkilemektedir. Pandemi dönemlerinde ekonomide sert şoklar yaşanabileceğinden tüm dünya ülkeleri pandemi ile ilgili planlama ve politika yapma çalışmaları yürütmektedir (MacIntyre, 2020) Sürecin etkisiyle bazı işyerleri geçici olarak kapatılmıştır ve süresiz olarak bazı kişiler izne ayrılmak zorunda kalmıştır. Hatta bazı kişiler çeşitli nedenlerle işlerinden ayrılmıştır. Bu duruma paralel olarak evdeki gelir gider dengesi de olumsuz etkilenmiştir. Tüm bu durumlar ise bireylerde kaygı ve stres yaratarak psikolojik ve maddi sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır.

Stresi yönetmek için stresin ne anlama geldiğini, nasıl oluştuğunu, belirtilerinin ve sonuçlarının neler olabileceğini ve stresle başa çıkmak için neler yapılması gerektiğini bilmek çok önemlidir. Çünkü etkili bir stres yönetimi sadece psikolojik sağlığı korumakla kalmaz, aynı zamanda sosyal hayatta verimliliğin artmasına da olanak tanır. Bu nedenle bu makale stresin önemi, stresin ne olduğu, stres türleri, stres kaynakları, stresin stres üzerindeki etkileri üzerinde durmak küresel çağda bireysel ve toplumsal hayata ve bu konudaki diğer çalışmalara katkıda bulunmak amacıyla yazılmıştır.

Stresin Tanımı ve Kapsamı

Stres bireyler üzerine etki yapan ve onların davranışlarını, iş verimini, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen önemli bir kavramdır (Eren, 2001). Stres kavramının kökeni Latince "estrica", eski Fransızca "estrece", sözcüklerinden gelmektedir. XVII. yüzyılda felâket, belâ, musibet, dert, keder, anlamlarında kullanılmaktayken; XVIII. ve XIX. yüzyıllarda kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır. Buna bağlı olarak da strese, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisiyle biçimin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamı yüklenmiştir. (Baltaş ve Baltaş, 2008). XX. yüzyıla gelindiğinde ise stresle ilgili araştırmalar günlük hayattaki etkisine bağlı olarak yaygınlaşarak devam etmiştir.

Stres kavramı ilk kez XVII. yüzyılda elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hooke tarafından kullanılmıştır. XVIII. yüzyılda ise Thomas Young adlı bir başka fizikçi stresi, "maddenin kendi içinde olan bir güç ya da direnç" olarak ifade etmiştir (Ethel, 1994, s.2). Stres kavramının ilk olarak Fizik biliminde tanımlanmasından sonra kavram farklı disiplinlerde farklı anlamlarda kullanılmıştır. 1930'larda stresin

psikolojik yönü üzerinde çalışmalar yapan biyolog Walter Cannon, stresi organizmanın normal şartların devamlılığı olan “homeostasis” in dışına çıkması olarak ifade etmiştir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bugünkü anlamda stresi ilk tanımlayan kişi Hans Selye 1936 yılında stres kavramına biyolojik bir bakış açısı getirmiştir. Selye’ye (1950, 1955) göre organizmalar stresör adı verilen olumsuz duygusal ve fizyolojik olaylar karşısında ortak bir biyolojik tepki gösterir. Stres yaşam sonucu ortaya çıkan normal bir süreçtir ve bir canlının içsel dengesinin o canlının iç dünyası veya dış çevresi ya da ortamı tarafından zorlandığı bir durum olarak tanımlanabilir (Selye, 1950, 1955). Selye tarafından yapılan tanım bir stres tepkisinin uyanmasında hem memnuniyet verici hem de sıkıntı oluşumlarının etkili olduğunu göstermektedir. İnsan bedeni genel olarak zevkli ve zararlı olaylar arasındaki farkı ayırt edemez. Her iki farklı durumda da beden, aynı işlevini yerine getirmektedir. Bu nedenle hem memnuniyet verici hem de olumsuz uyarılar altında bedenin gösterdiği stres tepkisi aynı olmaktadır (Allen, 1983). Selye’den sonraki dönemlerden günümüze değin stres ile ilgili farklı yaklaşımları öne çıkaran tanımlar yapılmıştır. Tanımlarda stres bazen sadece etki veya tepki boyutu ile ele alınmış olup hem etki hem de tepki boyutlu tanımlar daha yaygındır. Ayrıca stresi psikolojik, davranışsal ve sosyo-psikolojik süreç olarak inceleyen tanımlar da vardır.

Ivancevich ve diğerleri (1983) stresi “kişiler üzerindeki rahatsızlık veya acıya neden olan bir etki” şeklinde tanımlamış, Köknel (1988) de stresi organizmaya zarar veren, zorlanma yaratan, dengeyi, düzeni ve uyumu bozan tüm fizyolojik, psikolojik ve toplumsal uyarılar şeklinde tanımlayarak ve etki boyutuna vurgu yapmıştır. Steers (1981) stresi bireyin, tehdit edici çevre özelliklerine karşı gösterdiği bir tepki; Davis (1982) bireyin duygularında düşünce süreçlerinde veya fiziki şartlarında, kişinin çevresi ile baş edebilme gücünü tehdit eden bir gerilim durumu olarak tanımlamışlar ve stresin tepki boyutunu vurgulamışlardır.

Stresi Robbins (1996) “kişilerin karşı karşıya kaldıkları, fırsat, sınırlama veya istemlerin belirsiz ve önemli olan dinamik koşullarının sonucu”; Magnuson (1990) kişinin yaşadığı gerçek yaşam ile arzuladıkları arasındaki farklılığa gösterdiği tepki olarak tanımlanmaktadır. Organ ve Hammer (1982) stresi “her nereden gelirse gelsin, çevresel bir talebe, vücudun gösterdiği belirsiz tepki”; Ivancevich ve Matteson (1993) ise “bir birey üzerindeki herhangi bir dış (çevresel) faaliyet, durum veya olay sonucu olan aşırı psikolojik ve/veya fiziksel talebin, kişisel farklılıklardan ve/veya psikolojik süreçlerden etkilenen bir uyum tepkisi olarak tanımlayarak stresin hem etki hem de tepki boyutunu vurgulamışlardır. Cüceloğlu (1992) stresi, bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı çaba olarak tanımlarken; Başaran (2000) “Bireyin gereksiniminden vazgeçmesine ya da bir tepkide bulunmasına zorlayıcı, bireyin içinden ve dışından gelen ve çoğu zaman bireyde gerilime, üzüntüye, çöküntüye yol açan bir güç” şeklinde; Yıldırım (1991) organizmayı etkileyen herhangi bir şeye karşı organizma tarafından yapılan genel bir davranım olarak; Ertekin (1993) bireyin mutluluğu ve huzuru için bir tehlike işareti veya bir uyarı olarak algılanan ve ele alınan olaylara gösterilen belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepki; Özmutaf (2006) ise , algılanan çevresel tehditlere bireyin fiziksel ve ruhsal bir tepki verme eylemi olarak tanımlamaktadır. Stres bireyin çevresel uyarılara yeterli şekilde veya araçsal olarak tepki vermesini engelleyen bir dizi koşul, aşırı yıpranma maliyeti, organizmada kronik yorgunluk, gerilim, üzüntü, fiziksel zarar, sinir bozukluğu, benlik saygısının kaybı gibi olumsuz bazı etkiler karşılığında tepkide bulunduğu

koşullar dizisidir (Hamner ve Organ, 1978). Tüm bireylerin yaşamının kaçınılmaz bir parçası olduğu vurgulanan stres, psikolojik, fiziksel ve davranışsal sonuçlar yaratan olaylar ve uyarıcılara verilen bir tür tepki olarak tanımlanmaktadır (Werther ve Davis, 1996). Lazarus ve Folkman stresi psikolojik yönleri itibarıyla incelemiştir. Stres, birey ile çevresi arasındaki karşılıklı etkileşim sonucu ortaya çıkan dinamik bir süreçtir. Stres, çevresel olaylar içerisindeki uyarıcılar veya tepkiler tarafından tanımlanır. Örneğin organizmaya yıkım derecesinde zarar veren durumlar, hastalık hali veya gün içerisinde işte yaşanan stres halleri, bireyin değerlendirmesine göre gerginlik oluşturabilen etkenler içerisinde yer almaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Stres “algılanan çevrenin istemi ile organizmanın algılanan yanıt verebilme kapasitesi arasındaki dengesizlik” olarak da tanımlanmaktadır (McGrath, 1970). Sosyo psikolojik süreç olarak stresi ele alan McGrath (1970) stres ile ilgili süreçleri şu şekilde açıklamaktadır: (1) Kişiyi objektif istemler yerleştiren fiziksel ve sosyal çevre, (2) Kişinin istemi algılaması ve buna nasıl tepki gösterileceği ile ilgili kararı, (3) Algılanan isteme kişinin gerçek tepkisi, (4) Tepkiden sonuçlanan durumlar. Türk Dil Kurumunun (TDK, 2015) Türkçe sözlüğünde stres tıp terimi olarak “ruhsal gerilim” şeklinde tanımlanırken, Güncel Türkçe sözlüğünde ise stres, (1) Canlı organizmasında savunma uyandırıcı etkilerle (stres faktörü) buna karşı oluşan savunma mekanizması; (2) Dayanıklılığı azaltan fiziksel veya mental gerilim, gerginlik; (3) Canlıların yaşamı için uygun olmayan koşullar şeklinde tanımlanmıştır. Stres herhangi bir fiziksel veya psikolojik uyarıcı karşısında gerekli uyumu sağlayabilmek için insanın ruhsal ve bedensel olarak harekete geçmesi, tepki göstermesidir (Özkaya, Yakın ve Ekinci, 2008).

Sonuç olarak, stres tanımlarından anlaşılacağı gibi stres kavramı ile ilgili tek ve ortak bir stres tanımında birleşilemediği görülmektedir. Araştırmalara ve ilgili alan yazına bakıldığında stres kavramı ile ilgili tanımlar araştırmacıların yüklediği anlamlara göre değişiklik göstermektedir. Stres kavramı ile ilgili tanımların bir bölümü uyarıcılar üzerinde yoğunlaşırken; bir bölümü tepkiler (stres belirtileri, yaşamı sürdürmeye ve bozulan dengeyi yeniden sağlamaya yönelik tepkiler) üzerinde yoğunlaşmış, bir bölümü de stresin psikolojik ve davranışsal yönü üzerinde durmuştur.

Olumlu (Yapıcı) ve Olumsuz (Yıkıcı) Stres

Alanyazın incelendiğinde stres bazı kaynaklarda olumlu-olumsuz, iyi huylu-kötü huylu veya yapıcı-yıkıcı stres şeklinde de gruplandırılmakta ve tanımlanmaktadır. Aslında olumlu, iyi huylu ve yapıcı stres ile olumsuz, kötü huylu ve yıkıcı stres aynı kavramları ifade etmektedir. Stres iyi (good) ve kötü (bad) stres olarak ele alınır. İşte ilerleme gibi istenilen fırsatları yakalamadaki zorluklar iyi stres, olumsuz yaşam deneyimleri (eşin ölümü gibi) kötü streştir (Selye, 1957). Selye (1957) stresi her zaman zarar verici, kötü ve kaçınılması gereken bir durum olarak ifade etmemiştir. Terfi etmek, ün kazanmak, evlenmek gibi insanların ulaşmak istedikleri amaçlarla ilgili olaylarda yaşananlar olumlu stres (eustress); ölüm, işsizlik, mesleğinde ilerleme gösterememe gibi engellemeler ve kayıplarla ilişkili olaylarda olumsuz stres (distress) kategorisinde toplanabilir. Olumlu stresler bireyi güdeleyici ve teşvik edici bir rol oynarlar (Selye, 1957). Olumsuz (Yıkıcı) stres, stres tepkisinin birey için sağlıksız, olumsuz, yıkıcı sonuçları anlamına gelmektedir ve alkol ve ilaçların kötüye kullanımı, kazaya yatkınlık, saldırganlık, uyku bozuklukları, depresyon, aile problemleri, kalp hastalıkları, ülser gibi çeşitli davranışsal, psikolojik ve fiziksel

rahatsızlıklarla bağlantılıdır (Dağ, 1990; Baltaş ve Baltaş, 2008). Olumsuz (Yıkıcı) stres çalışanların ve örgütlerin işlevlerini yerine getirememesine neden olmaktadır. Aşırı yüksek düzeydeki stres çalışanın fiziksel ve zihinsel sistemini bozar. Yoğun stres yaşayan birey devamsızlık, devir, hata yapma, kazalar, doyumsuzluk ve performans düşüklüğü gibi tepkiler gösterir (Schermerhorn, 1989). Gadzella ve Masten (2005'den aktaran Baloğlu ve Bardakçı, 2010) iyi huylu stresin (eustress) insanları harekete geçirip motive ettiğini, kötü huylu stresin (distress) ise fiziksel ve duygusal anlamda insana zarar verdiğini ifade etmektedir.

Hellriegel ve Slocum (1989) hem etki hem de tepki boyutuyla stresin olumlu yönünün de olduğunu ifade etmektedir. Olumlu stres (eustress); iyi ve yapıcı bir streştir ve olumlu duygular yaşatır. İyi yaptığımız bir iş sonucu tebrik edilme veya iyi bir anlaşmanın sonucunda hissedilen duygulardır (Hellriegel ve Slocum, 1989). Olumlu stres birey ve örgüt için yapıcı bir eylem yoludur ve bireyin çevresi ile dengeli bir ilişki kurmasında başarısının artmasına neden olmaktadır (Schermerhorn, 1989). Artan (1986) da stresin her zaman kötü bir şey olmadığına dikkat çekerek stresin yaşamımıza renk katan etkili bir güdeleyici olabileceğini ifade etmektedir. Nitekim stres, vücudun içinde oluşan birtakım değişikliklerle ortaya çıkan bir durumdur ve organizmanın oluşmasıyla birlikte vardır ve stresin yokluğu ölüm anlamına gelmektedir (Artan, 1986). Balcı (2000) stresin çoğu zaman olumsuz bir içerikte kullanıldığını ve zararlı etkilerinin konu edildiğini ifade etmekle birlikte stresin aslında zararlı olduğu gibi yararlı da olduğunu vurgulamaktadır. Balcı'ya göre (2000) stres aşırı doz ve güçte olduğunda bireye zarar vermekte, bireyin fizyolojik ve zihinsel işlevlerini kesintiye uğratmakta, performans ve verimini olumsuz şekilde etkilemektedir; buna karşılık belli bir doz ve güçteki stres bireye heyecan ve canlılık vermekte, bireyi başarıya ulaştırmaktadır. Aydın (2002) çalışanların belli bir miktarda stres içerisinde olmalarının onların işlerine motive olmalarını ve performanslarının artmasını sağlayan bir güç olduğunu ifade etmektedir. Baltaş ve Baltaş (1998) belli bir düzeyde stresin akademik başarıyı olumlu etkilediğini ifade etmektedir. Schermerhorn (1989) Orta düzeyde stresin verimliliğini arttırdığını belirtmektedir, Steer (1981) orta düzeyde stresin, bireyin yaratıcı gücünü harekete geçirerek, performansını artırdığını ve yapıcı (olumlu) bir etkide bulunduğunu belirtmektedir. Yüksek düzeyde stres ise, bireyin dikkat ve enerjisini tüketerek performansını düşürmekte ve böylece de yıkıcı (olumsuz) bir etkide bulunmaktadır. Luthans (1989) da belli düzeydeki stresin iş performansını arttırdığını, çalışanların işlerini daha iyi yapmak için yeni ve daha iyi yollar bulmalarını sağladığını ifade etmektedir. Stresin yalnızca olumlu düzeyin altında kaldığı ya da üstüne çıktığı durumlarda sorun haline geldiğini ifade etmektedir. Olumlu stres düzeyinde birey, performansını en üst düzeyde tutabilirken, olumsuz stres düzeyinde yaşanan stres ya çok az ya da çok fazladır. Her iki durumda da stresle ilişkili kaygı, öfke, depresyon, uyku düzeninin bozulması, ilişkilerde gerginlik yaşanması, iştahta değişimler ve benzeri belirtiler görülmektedir. Diğer bir ifadeyle strese bağlı olumsuz belirtiler, bireyin genel sağlık durumu ve iş performansı üzerinde zararlı sonuçlara neden olabilmektedir (Yıldırım, 2013).

Stresin Aşamaları (Genel Uyum Sendromu)

Selye, bedenin stresli durumlarda verdiği üç aşamalı tepkiyi "Genel Uyum Sendromu" olarak adlandırmıştır. Organizmada ortaya çıkan ve özel olmayan bütün değişiklikler bu sendromun içerisinde yer alır. Selye'ye göre stres uzun sürdüğünde üç aşama ortaya çıkmaktadır. Bu aşamalar, alarm, direnme ve tükenme aşamalarıdır. Selye uyum göstermeyi, bedenin stresle mücadelesi veya mücadeleye yardım etmek için savunmaya geçme olarak tanımlamaktadır. Sendrom ise tepki parçalarının birlikte ortaya çıkmasıdır (Selye, 1957). Selye'den bir süre önce Walter Cannon stresi bir acil durum tepkisi olarak tanımlamış ve temelinde biyolojik varoluş ve uyum ihtiyacını görmüştür. Cannon stresi, organizmanın, kendi yaşamını ve çevreye uyumunu tehdit eden bir uyarıcıya gösterdiği ve varoluşsal bir değeri olan savaşa ya da kaçma tepkisi ve doğanın canlı organizmalara armağanıdır" şeklinde ifade etmiştir (Şahin, 1994). Genel Uyum Sendromu'na göre göre birey stres kaynağı ile karşı karşıya kalınca sempatik sinir sistemi etkinleşmekte, bedende "savaş ya da kaç" tepkisi oluşmaktadır. (Selye, 1957). Genel Uyum Sendromu'nun aşamaları şu şekildedir.

Alarm Aşaması

Beden stresle karşı karşıya geldiğinde bir alarm tepkisiyle karşılık verir (Selye, 1957). Stresin ilk belirtileri karşısında bu aşama gözlenir. Organizma bedenin stresle savaşması için endokrin bezlerinden hormon salgılayarak kendini hazırlar. Bu aşamada kanda şeker oranının artması, kasların gerilmesi, kalp atışlarının hızlanması solunumun sıklaşması ve göz bebeklerinin büyümesi gibi belirtiler görülür (Benjamin ve Waltz, 1987; Hamner ve Organ, 1978; Steers, 1981). Alarm aşamasında organizma şoka ve kontra şoka girmektedir. Bu aşamada (kalp atışının hızlanması), vücut ısısının düşmesi, bağırsak ve mide ülserinin oluşması, kan yoğunluğunun artması, ödem, klor iyonu azlığı, kanda akyuvar sayısının aşırı yükselmesi, terleme azlığı, geçici kan şekeri yükselmesi ve sürrenal medulladan adrenalin boşalması gibi belirgin özellikler görülür (Stora, 1992). Hemen ardından kontra şok dönemi gelir. Organizma bu durumla başa çıkabilmek için aktif fizyolojik tepkilerde bulunur. Amaç mücadele ederek veya kaçarak organizmayı korumaktır (Baltaş ve Baltaş, 2008). Rice (1999) da alarm aşamasında otonom sinir sisteminin aktif olduğunu ve salgı bezlerini uyardığını; kana adrenalin ve diğer biyokimyasal maddeler pompalandığını ifade etmektedir. Bu salgılarla vücut alarm durumuna geçerek acil durum için müdahaleye hazır hale gelir ve "savaş ya da kaç" tepkisi içine girer. (Aydın, 2016; Baltaş ve Baltaş, 2008; Selye, 1957; Rice, 1999; Ross ve Altmaier, 1994). Kendini korumaya yönelik olarak yapılan savunucu tepkiler başarısız olursa ve stres veren uyarıcı etkisini göstermeye devam ederse, ikinci aşama olan direnme aşamasına geçilir (Rice, 1999).

Direnme Aşaması

Beden stresli durumla uzun süre karşı karşıya kaldıktan sonra alarm reaksiyonuyla karşı koymaya başlar ve stres yapıcı artık yokmuş gibi davranır (Selye, 1957). Bu aşamada organizma alarm tepkisini ortadan kaldırır, stres verici olay ya da durumlara uyum sağlar ve salgıladığı biyokimyasal maddeleri geri çeker. Bu aşamada birey artık birinci

aşamadaki kadar zorlandığını hissetmemekte, fakat strese karşı direnci arttığı için aslında var olan kaynaklarını kullanmakta ve bedenini yormaktadır. Birey eğer çok fazla kaynak kullanırsa zaman içinde bedeninin direnci düşebilir. Bu aşamada, alerjiler, ülserler, şeker hastalığı ve yüksek tansiyon gibi fizyolojik belirtiler ortaya çıkar ve kişinin genel iyilik halini olumsuz yönde etkiler (Rice, 1999). Direnme aşaması, vücudun tepki seviyesinin en yüksek noktasını oluşturur. Bu aşamada vücut, dengeleyici kaynaklarını etkili bir şekilde kullanarak, fizyolojik bütünlüğünü korumaya çalışır ve üstünde baskı oluşturan değişikliklere karşı direnir. Bu aşama, Genel Uyum Sendromu'nun en uzun safhasıdır. Aylarca, yıllarca ve daha da uzun sürebilir (Allen, 1983). Eğer stres çok uzun sürer ve tehdit uzun dönemli olursa kaynakların tükenmesi gündeme geleceğinden organizmanın uyum yeteneği kaybolur ki bu tükenme aşamasıdır (Benjamin ve Waltz, 1987; Hamner ve Organ, 1978; Steers, 1981).

Tükenme (Çöküntü) Aşaması

Eğer stres çok uzun sürer ya da yükü artarsa uyum enerjisi zayıflar ve gerilim sonucu bitkinlik ve tükenme (çöküntü) başlar (Selye, 1957). Tükenme aşamasında beden artık stresin baskısına dayanamaz, enerji rezervlerini tüketir ve sonunda direnç kırılır. Bu aşamada ilk aşama olan alarm aşamasında rastlanan belirtilere daha yoğun bir şekilde tekrar rastlanır ve uzun dönemde birey için birçok ciddi fizyolojik hastalığa neden olur (Rice, 1999). Bu süreçte uyku ve dinlenme vücudu onarabilir fakat devam eden ve başa çıkılmayan stresler karşısında denge bozulur. Uyum enerjisi biter (Baltaş ve Baltaş, 2008). Uyum enerjisi tükendiğinden tükenme ve bitkinlik nöbetleri görülür. Artık geri dönüşü olmayan izler organizmaya kazınır. Bu dönem hastalıklara açık olduğumuz bir dönemdir. Sonunda bedensel tükenme ve ölüm meydana gelir (Altıntaş, 2003). Tükenme hissi, stresli durumların tekrarlanarak açığa çıkmasının direkt sonucu meydana gelmez. Tükenme, dolaylı olarak çeşitli aktif ve pasif başa çıkma mekanizmaları süresince meydana gelen pozitif ve negatif duygusal cevaplara yönelik birikimlerin sonucu oluşur (Montgomery ve Rupp, 2005).

Stresin Belirtileri

Stresin kendine özgü bazı belirtileri vardır. Bu belirtiler; gerginlik hali, sürekli endişe duyma, aşırı derecede alkol ve sigara kullanımı, uykusuzluk, iş birliğine girmede yaşanan zorluklar, yetersizlik duygusu, duygusal dengesizlik, sindirim sorunları, yüksek tansiyondur (Davis, 1982).

Vücut stresi çeşitli kanallar vasıtasıyla iletir. Bilinçsiz bir şekilde sinirsel refleksler fiziksel stres belirtilerini ortaya çıkarır. Bunlar genellikle birçoğu çocukluk dönemi boyunca elde edilen ve hayat boyunca süren davranışlardır. Stresin sebep olduğu sinir refleksleri şunlardır: Tırnak yemek, yumrukları sıkıca kapamak, çeneyi sıkıca kapamak, parmakları tıkrıdatmak, dişleri gıcırdatmak, kambur durmak, yüz ve cildin bazı noktalarını kurcalayıp koparmak, el tırnaklarının çevresindeki deriyi koparmak, ayakları yere vurmak ve saça dokunmak (Kirsta, 2004). Stres kısa süreli yaşansa bile, gerginlik, kalp atışlarındaki yükselme veya aşırı alkol ve sigara kullanımı gibi kısa sürede ortaya çıkan sonuçların kalıcı olmasına neden olabilir. Stres, kronik kalp rahatsızlığı için yüksek bir risk taşıyan aşırı yeme-içme ve sigara kullanımının artmasına da neden olmaktadır (Kahn ve Cooper, 1993). Stresle ilgili belirtiler, fiziksel, duygusal, zihinsel, ruhsal ve sosyal olmak üzere beş grupta incelenebilir (Braham, 1998; Rowshan, 2000):

Fiziksel Belirtiler: Baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrısı, kulak çınlaması, göğüs ağrısı, kas ağrısı, kas gerilmesi, ellerin ve ayakların buz kesilmesi, deri hastalığı, ani kilo değişmesi, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, döküntü, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon, kalp çarpıntısı, kan basıncının artması, kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı, el ve ayak parmaklarında hissizlik, el ve ayak parmaklarını aşırı oynatma, tırnak yeme, alkol ve sigara içiminde artış, alerjiler, başını devamlı öne eğme, ülser, aşırı terleme, boğazda ve ağızda kuruluk, titreme, sinirsel tikler, sık sık idrar yapma, sık sık adet görme, düzensiz aralıklarla yemek yeme, nefes kesikliği, baş dönmesi ve bayılma, kekeleme.

Duygusal Belirtiler: Kaygı veya endişe, huzursuzluk duyulması, sık sık kâbus görme, depresyon, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, asabılık, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet, öfke patlamaları, ümitsizlik duygusu, sinirsel gülme krizleri, heyecan duymama, hastalık kuruntusu.

Zihinsel Belirtiler: Konsantrasyon, karar vermede güçlük, unutkanlık, konsantrasyonda güçlük çekilmesi, karar vermede güçlük çekilmesi, can sıkıntısı, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, hatalarda artış, devamlı olumsuz bencilce konuşmalar yapma, karamsarlık, fobiler, intihar etme düşüncesi.

Sosyal Belirtiler: İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, diğer insanlardan soyutlanma, acı duyma ve gücenme, ben merkezli olma, yalnızlık, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, toleranslı olamama, insanlarla ilişki kuramama, haddinden fazla savunmacı tutum, birçok kişiye birden küs olmak, konuşmamak.

Ruhsal Belirtiler: İçinde bir boşluk hissetme, affetmeyip kin duyma, hayatın anlamının kaybolması, suçluluk duygusu, diğer insanlara düşmanlık duyma, suç işleme şeklinde sıralanabilir.

Stresin Çeşitleri

Baltaş ve Baltaş (2008) bireyin maruz kalabileceği stres çeşitlerini beş grupta incelemiştir:

Fizik Çevreden Kaynaklanan Stresler

Hava kirliliği, gürültü, kalabalık, radyasyon, sıcaklık, soğukluk, toz, vb.

İş veya Meşguliyet Konusundan Kaynaklanan Stresler

Ağır iş, aşırı yüklenme, çok hafif iş, gece işi, parça başına dayanan üretim, zaman baskısı altında çalışma, karar verme güçlükleriyle dolu büyük sorumluluk gerektiren işler, hiçbir biçimde katkı yapmaya olanak bırakmayan işler, vb.

Günlük Stresler

Günlük stresler günlük yaşamın basit gerilimleridir. Çeşitli durumlar ve olaylar karşısında veya kişilerin birbirleriyle çelişen amaçları, gereksinimleri nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Stres, ihtiyaçlar karşılanmadığında ve girişimler

engellendiğinde artmaktadır. Trafikte sıkışmak ya da karşılaşılan bir terslik, bürokratik bir zorlanma, evde işlerin aksaması, ağlayan çocuk, yanan yemek, işini gereken ilgi ve beceri ile yürütemeyen bir memur karşısında beklemek gibi. Bunlar oldukça sık yaşanan streslerdendir. Olayın kendi ile sınırlı olan bu streslerden, mutlaka korunmak gerekmektedir. Ancak başı ve sonu belli kısa bir zaman ile sınırlı olan bu olayların yaşamın bütününe etkisi yoktur.

Gelişimsel Stresler

Bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi gelişimsel dönemlere özgü streslerdir. Bu gelişim basamaklarının sağlıklı ve başarılı bir biçimde geçirilememesi, stres yapıcı etkiler doğurur. Çocukların gelişim dönemlerinde bazı takılmaların olması, sonraki yaşlarında streslerden zedelenmeye, yani olumsuz etkilenmeye daha açık olmalarına neden olmaktadır. Bu gelişim basamaklarının başarılı bir biçimde atlatılması ise, kendine güven ve çeşitli stres yapıcı durumlarla başa çıkma becerilerinin kazanılmasına yardımcı olmaktadır. Gelişim krizleri, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimleri kapsar ve çok çeşitlidir. Örneğin, fizyolojik olarak 1. yılın sonundaki hareketliliğin kazanılması, 11-13 yaşlarında buluş, orta yaşın sonlarında menopoza ve andropoz, vb. Psikolojik alanda, 3 yaşın sonunda bilincin oluşmaya başlaması; 0-3 yaşlarında kendi kendinin farkında olma (self-awareness); 11-12 yaşlarında sembollerle akıl yürütme; sosyal alanda, çocuğun okula başlaması; yetişkinlikte ise iş hayatına geçiş vb.

Travmatik Stresler

Yaşam krizi niteliğindeki stresler, yaşama başlı başına biçim verecek travmatik olayların yarattıkları streslerdir. Travmatik yaşantılar, normal insan yaşantılarının dışındaki aşırı korku durumlarını içermektedir. Örneğin, depremler ve seller gibi doğal afetler; savaşlar ve nükleer kazalar gibi insan kaynaklı afetler; araba ve uçak kazaları gibi yıkıcı kazalar ve tecavüz ya da cinayet gibi saldırılar, travmatik olaylar içinde ele alınmaktadır (Atkinson ve diğerleri, 1996).

Stres Kaynakları

Stres, bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını ve diğer insanlarla olan ilişkilerini etkileyen bir konudur. Stres, kendiliğinden oluşan bir konu olmayıp, çevrede meydana gelen değişimlerin bireyi etkilemesi sonucu oluşur ve zaman içerisinde etkisini gösterir (Güçlü, 2001). Bu nedenle stres kaynaklarının belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Teknolojide oluşan değişimler yaşamda da değişiklikleri beraberinde getirmekte ve bu değişimler bireyler üzerinde farklı düzeylerde strese neden olmaktadır. Eşin veya bir yakının ölümü, boşanma, ayrı yaşama, evlenme, işe girme veya işten atılma, emekliye ayrılma, hamilelik, cinsel sorunlar, ekonomik sorunlar, çocukların evi terk etmesi, okula başlama, yöneticiyle münakaşa etme, taşınma, tatil, birbiriyle çelişen amaçların seçilmesi, amaca ulaşmak için bireyin kendini aşırı zorlaması, hoşgörülü olamama, 'hayır' demesini bilememe, günü işle doldurma, işte bir öncelik sırası oluşturmama, risk almayı öğrenmemiş olma, az şeyle yetinmeme, içten geldiği gibi davranmama, mevki edinme hırsı ve kendine zaman ayırmama gibi nedenler çeşitli derecede strese yol açmaktadır (Norfolk, 1989). Denetlenebilirlik, yenilik, belirsizlik, tahmin edilebilirlik kişinin

sınırlarını zorlayıp zorlamaması ve yakınlık süresi bir olayın stres kaynağı olarak değerlendirilmesinde belirleyici faktörlerdir (Lazarus ve Folkman, 1984). Stresin oluşmasına neden olan birçok etken vardır. Bireyin fiziksel ya da psikolojik durumu için tehdit olarak algıladığı her türlü uyaran, faktör strese neden olabilir. Birey tarafından tehdit edici ve zararlı olarak algılanan ve böylelikle gerilim yaratan her olay ve durum stres uyarmanı olarak değerlendirilmektedir (Scheier ve Carvel, 1987).

Stres kaynakları araştırmacılar tarafından alanyazında stres yaratan faktörler, stres vericiler, stres nedenleri, stresörler, stres yapıcılar olarak da isimlendirilmektedir. Stres kaynakları ile ilgili çok çeşitli tanımlamalar ve sınıflamalar ortaya konmuştur. Kreitner ve Kinicki (1995) stres kaynaklarını bireysel, grup ve örgütsel düzeydeki stres kaynakları ve örgüt dışı stresörler şeklinde gruplarda incelemiştir. Bireysel düzeyde stres kaynakları; doğrudan bireyin kendi yaşamı ve özel sorumlulukları ile ilişkilidir. Grup ve örgütsel düzeydeki stres kaynakları; grup yapısı, grup dinamikleri, gruplar arası çatışma, örgütsel iklim ve örgütsel yapıyla ilişkilidir. Örgüt dışı stresörler ise aile, arkadaşlar, yaşam kalitesi gibi örgüt dışı yaşantılarla ilişkilidir (Kreitner ve Kinicki, 1995). Sailer (1982) stres kaynaklarını; aile içi, kişisel, sosyal ve diğer çevre stresleri, örgüt ile ilgili stresler olarak dört grupta incelemiştir. Rowshan (2000), bireyde strese neden olan stres kaynaklarını; önceden tahmin edilebilen kaynaklar ve önceden tahmin edilemeyen kaynaklar olarak iki grupta incelemiştir. Önceden tahmin edilebilen stres kaynakları bireyin hayatına belirli bir dönem etki eden olayları içermektedir. Bu durumda birey değişik bir deneyim yaşayacağını bilir ya da tahmin eder bu nedenle duruma hazırlıktır. Süreç yavaş işler ve sonuçları tahmin edilebilir. Önceden tahmin edilemeyen kaynaklar ise bireyin önceden kestiremediği aniden ortaya çıkan, yaşanacağı bilinmeden karşılaşılan stres kaynaklarıdır. Bu kaynaklar için öncesinden hazırlıklı olunmaması veya bu kaynakların birey tarafından hemen anlaşılabilmesi, bir başka kişi tarafından kolay başa çıkılabilir olsa dahi, onlar için sonuçlarının ağırlaşmasına ve üzerlerinde daha fazla olumsuz etki yapmasına neden olmaktadır. Schermerhorn (1989) stres kaynaklarını bir çalışanın işe karşı tutum ve davranışlarını etkileyen kişisel, işle ilgili ve iş dışı etkenler olarak sınıflandırmaktadır. Aydın (2016) stres kaynaklarını iş (örgüt) ile ilgili, kişi (birey) ile ilgili ve dış (fizik) çevre ile ilgili stres kaynakları şeklinde üç ana başlıkta toplamıştır. Madenoğlu'na (2010) göre stres kaynakları genel bir bakış açısıyla 'iç' ve 'dış' olarak ikiye ayrılabilir. İç stres kaynakları, kişinin kendi kişiliği, geçmiş yaşantıları, düşünce yapısı, fizyolojik ve psikolojik özellikleri, olaylara yaklaşım tarzı ile ilgilidir. Dış etkenler ise, kişinin dışında, kendi tesiri olmadan gelişen ve onu etkileyen, bulunduğu ortam, zaman ve fiziki çevre ile ilgilidir. Şahin (1994) ise stres kaynaklarını, çevremizdeki olaylar, sosyal olaylar, fizyolojik stres kaynakları ve kendi düşüncelerimiz olarak sınıflandırmıştır. Alanyazında, stres kaynaklarının genel olarak (1) bireysel stres kaynakları (bireyin kişilik yapısı ile ilgili stres faktörleri), (2) çevresel stres kaynakları (bireyin yaşadığı genel çevreden kaynaklanan faktörler) (3) örgütsel stres kaynakları (bireyin iş çevresinin yarattığı faktörler) olarak üç grupta toplandığı görülmektedir.

Bireysel Stres Kaynakları

Alanyazında bireysel stres kaynakları arasında kişilik en önemli şekillendirici ve belirleyici olmak üzere özel yaşamda yaşanan süreçler, eğitim, sağlık, yaş, başa çıkma yeteneği gibi etkenlerin tartışıldığı görülmektedir. Stres

tamamen bireyin kendisinden, kaynaklanan süreçlerle ilgili olabilir. Örneğin, özel yaşamda yaşanan süreçler, evlilik, evlilik sorunları, çocukların eğitim, sağlık vb. sorunları, boşanma, ailelerden birinin hastalanması, ölüm vb., kişilik yapısı, algılama farklılıkları, ekonomik sıkıntılar, yeni bir işe girme, başka bir yere taşınma, yaşam tarzı, yaşa bağlı olarak (özellikle menopoz, andropoz dönemleri, lohusalık ve ergenlik dönemleri gibi) vb. (Yaylacı, 2005). Kişi yaşlandıkça çevresel ve psikolojik stresle basa çıkma gücü azalır. Beyni bilgiyi kullanmakta yetersiz kalır ve vücudu da değişimlere cevap verecek kapasitede değildir. Yani stres katlanılmayacak kadar zorlaşır. Fakat bunun dengeleyici bir gücü vardır. İnsanlar yaslandıkça daha az hırslı olurlar ve başaramayacakları sorumlulukları yüklenmez, kendilerine başaramayacakları amaçlar koymazlar. Stres çoğunlukla 35–50 yaş arası bireyleri daha fazla etkilemektedir (Bakan, 2004).

Stres kaynakları olarak strese neden olan koşulların tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanmasında kişilik özelliklerinin, bireylerin yaralanabilirlik, incinebilirlik ve başa çıkma yeteneklerinin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Kaya ve Kaya, 2007; Yöndem, 2000). Bireylerin otokratik yapılı olmaları, duygusal olarak içe dönük olmaları, duygusal açıdan çabuk incinen bir özellik taşımaları ve olumsuz olaylar ve durumlar karşısında gösterebildikleri direnç seviyesinin az olması bireysel stres kaynaklarından bazılarıdır (Erdoğan, 1999). Kişilik bireyin kendisi açısından fizyolojik, zihinsel ve ruhsal özellikleri hakkındaki bilgisidir. Başkaları açısından ise bireyin toplum içinde belirli özelliklere ve rollere sahip olmasıdır. Kişilik, doğuştan getirilen özellikler ile sosyalleşme süreciyle kazanılan özelliklerin toplamıdır (Eren, 2001). İnsan yapısının, duygusal durumunun, davranış biçimlerinin, ilgilerinin, yeteneklerinin ve diğer psikolojik özelliklerinin orijinal bütünüdür (Baltaş ve Baltaş, 2008). Kişilik; kişinin zihinsel, bedensel ve ruhsal farklılıklarının kendi davranış biçimlerine ve yaşama tarzına yansımalarıdır (Eroğlu, 1996). Feshbach ve Weiner (1991) kişiliği bireyin fiziksel, sosyal ve kültürel olarak içinde bulunduğu çevrenin belirleyiciliği altında ortaya koyduğu özelliklerin toplamı olarak ifade etmektedir. İnsanlar zihinsel, bedensel ve ruhsal bakımdan birbirinden farklıdır. Ne kadar insan yaşamışsa, o kadar da ayrı kişilik vardır (Eroğlu, 1996). Doğal olarak her bir bireyin strese tepkisi de farklı olacaktır. Platin (1988'den aktaran Aydın, 2016) bireylerin strese eğilimli olma düzeyleri açısından birbirinden farklı olduğunu ifade etmektedir. Graham (2002) bireysel kişilik farklılıklarının strese nasıl tepki vereceğimizi belirlediğini ve sert tiplerin, strese teslim olup kolayca kırılan yumuşak tiplere göre, daha fazla ve büyük streslere dayanabildiği ifade etmektedir.

Çevresel Stres Kaynakları

Stres yapıcı olay ve durumlar açısından çevresel kaynaklara bakıldığında, bunların daha çok toplumsal ve teknolojik değişimleri, aile ilişkilerindeki olumsuzlukları, bireylerin gün içerisinde yaşadıkları ulaşım ve konaklama sorunlarını, iktidar değişikliği dönemlerini; siyasi ve politik belirsizlikleri; doğal afetleri, savaşları, küreselleşme ve değişen rekabet anlayışını, çevre kirliliği, sosyo-kültürel değerlerin değişimini, ekonomik ve finansal sorunları ve telaşlı bir yaşam tarzını kapsadığı görülmektedir (Erdoğan, 1996; Güçlü, 2001; Tutar, 2000; Yaylacı, 2005). Çevresel stres kaynakları bireyi etkileyen dış etkenleri kapsamaktadır. Bunlar hastalığın kişi üzerindeki olumsuz etkileri, bireyin yaşadığı ortamın aşırı sıcak veya soğuk olması, aydınlatmanın yeterli olmaması ve aşırı gürültü gibi durumlardır. Stres yapıcı bu etkiler kişinin vücudunun dengesini bozar ve bireyde endişeye neden olur (Ephshesin,

2000). Çalışanların örgüt içinde çalıştıkları çevrenin dışında bir de toplumsal yani genel çevresi vardır. Toplumsal çevrenin çalışandan istediği eylem ve işlemler, çalışanlarla ilgili diğer bireylerin beklentileriyle şekillenmektedir. Birey üzerinde toplumsal bir baskı vardır. Bu baskı, yasal yollarla olabileceği gibi, gelenek ve göreneklerle de olabilir (Başaran, 1982). Çevresel stres kaynaklarından çözülebilir türden stres yapıcı günlük olaylar (daily hassles) da sık yaşandıklarında uzun süreli strese neden olabilirler. Tek tek ele alındıklarında bu stres kaynaklarının hepsi üstesinden gelinebilecek durumlar olmalarına rağmen, kısa aralıklarla bir araya geldiklerinde bireylerin başa çıkma kaynaklarını kullanma imkânlarını zorlamakta ve geri dönüşü olmayan olumsuz fizyolojik ve psikolojik sonuçlara yol açmaktadırlar. Hatta yapılan bazı araştırmaların sonuçları, bu tür olayların strese yol açma olasılığının, olumsuz genel yaşam olaylarına göre daha fazla olduğunu göstermektedir (Lazarus, 1998).

Örgütsel Stres Kaynakları

Örgütlerde amaca ulaşmak için belirli rol ve görevleri üstlenen birey, örgütsel stres ile karşı karşıya kalabilmektedir. Örgütsel stres, çalışanların işleriyle, işyerlerindeki şartlarla ve bunlarla ilgili diğer bireylerle etkileşiminden kaynaklanan bir durumdur. Örgütlerde stres sadece tek bir bireyi ilgilendiren kişisel bir sorun olarak onunla sınırlı kalmaz. Stresle ilgili olarak gerekli önlemler alınmadığı ve de gerekli mücadele yapılmadığı takdirde, stresin örgüt içerisinde çalışanlar üzerinde de olumsuz etkiler ortaya çıkarmaktadır (Durna, 2006). Çalışanlar hem farklı roller, görev ve sorumluluklar üstlenir hem de örgüt içindeki iş arkadaşları ve yöneticilerle iyi ilişkiler kurmaya, işlerine, örgütün değer ve normlarına uyum sağlamaya çalışırlar. Fakat çalışma hayatının karmaşık ve rekabetçi yapısı bazen çeşitli olumsuzluklara neden olmakta ve bu durum çalışanları etkilemektedir (Carolyn ve diğerleri, 2014). Örgütsel ortamlar ve bu ortamlarda yaşananlar (yeniden yapılanma dönemleri, iş yoğunluğu, görev karmaşıklıkları, statü uyumsuzlukları vb.) bireyleri yoğun biçimde strese sokmaktadır. İşletmelerde hiyerarşi resmi, katı iletişime dayalı yapılar kadar, yeni organizasyon yapılarının beraberinde getirdiği yeni oluşumlar yeniden yapılanma, yeni iletişim teknolojileri ve iş görme biçimlerinde değişimler, sanal çalışma vb. durumlar bireylerde strese neden olabilmektedir (Yaylacı, 2005).

Alanyazında örgütlerde stres kaynaklarını araştıran çalışmaların bulguları benzer sonuçları işaret etse de araştırmacılar tarafından örgütsel stres kaynakları farklı şekillerde sınıflandırılmaktadır. McGrath (1976) örgütsel stres kaynaklarının, işin kendinden (işin zorluğu, belirsizliği ve iş yükünün fazlalığı), bireyin kendisinden (bireyin kaygı durumu, algı düzeyi vb.), üstlenilen rolden (çatışma, belirsizlik, iş yoğunluğu), davranış ortamından, fiziksel çevreden (aşırı soğuk, kötü çalışma koşulları) ve sosyal çevreden (bireyler arası anlaşmazlık, özel yaşamla ilgili stres, dışlanma ve yalnızlığa itilme) kaynaklı olabileceğini ifade etmektedir. Bakan (2004) strese yol açan örgütsel kaynakları, aşırı iş yükü ve zaman kısıtlaması, rol çatışması ve rollerin belirsizliği, fiziksel koşullar, ekonomik faktörler, sorumluluk, karar verme, kararlara katılım, iş güvenliği, yönetim tarzı, kariyer engeli ve teknolojik gelişmeler olarak sıralamıştır. Thomas ve Herson (2002) örgütsel stres kaynakları işin kendinden ve iş çevresinden kaynaklanan, aile çevresinden kaynaklanan, bireyler arasındaki ilişkilerden kaynaklanan, role bağlı ve kariyere bağlı olmak üzere beş grupta incelemektedir. Luthans (1989) ise örgütsel stres kaynaklarını dört grupta toplamaktadır. Bunlar; Örgütsel politikalar (ücret eşitsizlikleri, gerçekçi olamaya is tanımları vb.); örgütün yapısal

özellikleri (merkeziyetçilik, yükselme olanaklarının azlığı, kararlardan dışlanma vb.); fiziksel koşullar (kalabalık çalışma ortamları, aşırı gürültü vb.) ve örgütsel süreçlerdir (yetersiz bilgi, yetersiz geri bildirim, belirsiz ve çelişkili amaçlar vb.). Drafke ve Kossen (1998) ise örgütsel stres kaynaklarını; örgüt içi iletişimin yetersiz oluşu, örgütlerdeki hızlı değişim, tutarlı davranmayan yöneticiler, motive edici faktörlerin olmaması, denetlemenin ve performans ölçümünün yetersiz oluşu, niteliklerin işe dönük kullanılamaması, iş tanımlarının net olmaması, planlamanın işe dönük yeterliliği olmamasıdır şeklinde sıralamışlardır.

Aydın (2016) ve Artan (1986) tarafından sınıflamalar çerçevesinde yapılan örgütsel stres kaynakları sınıflaması aşağıda verilmiştir:

- 1) Görev Yapısına İlişkin Stres Kaynakları: Aşırı iş yükü, işin sıkıcı olması, ücret yetersizliği, yükselme olanağı, çalışma saatlerinin uzun olması, çalışma koşulları.
- 2) Yetke Yapısına İlişkin Stres Kaynakları: Karar verme, karara katılma, yetkilerin yetersizliği, çok fazla sorumluluk, değerlendirmede adaletsizlikler, yöneticilerin teşvik etmemesi,
- 3) Üretim Yapısına İlişkin Stres Kaynakları: Zaman baskısı, araç gereç yetersizliği, yeteneklerin işin gereklerine uygun olmaması, çalışmaların karşılığını alamamak.
- 4) Kümeleşme Yapısına İlişkin Stres Kaynakları /Örgütsel Yapı ve İklim İlişkin Stres Kaynakları: İş ortamında huzursuzluk, ast-üst ve iş arkadaşları ile anlaşmazlık, toplumsal desteğin düzeyi, işyerinde dedikodu yapılması.
- 5) Rol Yapısına İlişkin Stres Kaynakları: Rol çatışması, İş gerekleri ile kişilik uyumsuzluğu, Rol belirsizliği
- 6) Kültürel Yapıya İlişkin Stres Kaynakları: İş ortamında görüş farklılıkları, statü düşüklüğü, iş çevresindeki ortak değer ve normlara uyum.

Örgütsel stres kaynaklarını Schafer (1987) örgütsel ve iş gerekleri ve rol özellikleri bağlamında şöyle sıralamaktadır:

A) Örgütsel Özellikler

1. Örgütsel Politikalar: Adaletsiz veya yetersiz performans değerlendirme, adaletsiz ödeme, keyfi ve belirsiz politikalar, işin dönerli olarak verilmesi, idealist iş tanımları.
2. Örgütsel Yapı: Merkezilik, karara katılmada yetersizlik, gelişme veya ilerleme fırsatının azlığı, aşırı biçimsellik, emeğin bölünmesi ve aşırı uzmanlaşma, örgütün, birimlerin birbirine bağımlılığı.
3. Örgütsel Süreç: Zayıf iletişim, performansa ilişkin dönüt eksikliği veya zayıflığı, amaçların belirsizliği veya çatışması, yetiştirme programları

B) İş Gerekleri ve Rol Özellikleri

1. Çalışma Koşulları: Kalabalık, gizliliğin korunamayışı, mekân düzenlemesinin kötü oluşu, zehirli kimyasal maddelerin varlığı.
2. İş Koşulları: Güvenlik tehlikesi, hava kirliliği, radyasyon

3. Kişilerarası İlişkiler: Adaletsiz veya saygısız deneticiler, kabul ve tanınma yoksunluğu, güven yoksunluğu, yarışma (rekabet), temsil sorumluluklarında güçlük, gruplar arası ve grup içi çatışmalar.
4. İş Gereklere: Tekrarlı çalışma, zaman baskısı ve iş teslimatı, beceri gereğinin azlığı, başka kişilerden sorumlu olma, eksik veya fazla istihdam.
5. Rol Özellikleri: Rol çatışması, rol belirsizliği, rolün az veya fazla oluşu, rol-statü uyumsuzluğu

Stresin Sonuçları

Stresin Bireysel Sonuçları

Bireyin ruh ve beden sağlığına zarar verici etkileri olan stres kaynakları ile bunlara karşı bireyin gösterdiği tepkiler bireysel açıdan genel olarak fizyolojik, psikolojik ve davranışsal sonuçlara neden olmaktadır (Tutar, 2000; George ve Jones, 1996). Selye'ye göre stres tepkileri, bedenin dış çevresel koşulları değiştirmek ya da onlara uyum sağlamak için gösterdiği çabalar. Stresli durumlarda uyum sağlanamadığında; Kalp rahatsızlıkları, ateş basması, baş dönmesi, nefes darlığı, boğazda yutkunma güçlüğü, titreme, baş ağrısı, ülser, hazımsızlık, yorgunluk, göğüs ağrısı, yüksek tansiyon, cinsel iktidarsızlık, şeker hastalığı, egzama, sedef hastalıkları, saç dökülmesi, migren ve kronik baş ağrıları gibi rahatsızlıklar görülmektedir (Kirel, 1994). Stres bireyin hastalıklara karşı olan vücut direnci düşürmektedir (Anshel, 1990; Wagner ve Hollenbeck, 1992). Stres bağışıklık sistemine zarar vermekte ve hastalıklara neden olan etkenlerin vücuda yerleşmesini kolaylaştırmaktadır (Anshel, 1990). Selye'ye göre yaygın hastalıkların çoğu mikropların, virüslerin, zararlı maddelerin veya her türlü dış etkenin neden olduğu olumsuzluklardan çok strese uyum gösterme eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Tiryaki, 2000). İnsanlar, edinmiş oldukları davranış kalıplarına veya zihinsel özelliklerine göre stres karşısında psikolojik tepki olarak da geri çekilme, karşı koyma, korku, endişe, depresyon gibi psikolojik sorunlar geliştirebilirler. Sanayileşme ve şehirleşmenin getirdiği rekabet, yüksek bir tempoda çalışma zorunluluğu, insanlar arası ilişkilerin zayıflaması ve beklentilerin çoğalması sonucunda stres bunalım olarak da nitelendirilen depresyona neden olmakta ve depresyon son yıllarda giderek artan bir psikolojik rahatsızlık olarak görülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008). Stres sonucunda bireylerde uykusuzluk, bitkinlik ve yorgunluk gibi psikolojik rahatsızlıklar görülebilir.

Stresin davranışsal sonuçları ise bireye göre farklı biçimlerde görülmektedir. Kaza eğilimi, ilaç alımı, duygusal patlamalar, aşırı yeme veya tat kaybı, aşırı alkol alımı veya sigara içme, heyecanlılık, tahrik edici davranışlar, az konuşma, sinirsel kahkahalar, hareketsiz kalamama, titreme, hızlı konuşma, sinirli tavırlar, kasları çatma, esneme gibi sonuçlar çok sık görülebilir (Tiryaki, 2000). Madenoğlu (2010) örgütsel stresin davranışsal sonuçlarının en belirgin olanlarının sigara kullanımı, alkol ve uyuşturucu alışkanlığı ve düzensiz beslenme olduğunu ifade etmektedir. Yapılan araştırmalar sigara içen çalışanların işe devamsızlığının içmeyenlerden %50 daha fazla olduğunu ve sigara kullananların diğerlerine oranla iki kat daha fazla iş kazası yaptıkları belirlenmiştir. Düzensiz beslenme, stresin bireyler üzerindeki diğer bir olumsuz sonucudur. Bazı bireyler stresli durumlarda daha fazla yemek yeme eğilimi gösterirler ve bunun sonucu olarak obezite özellikle endüstri toplumlarında giderek artan bir sağlık sorunu haline gelmektedir (Rosen ve Berger, 1991).

Stresin Örgütsel Sonuçları

Stresin örgütsel sonuçları iş kazaları, devamsızlık, yetişmiş eleman kayıpları, performans düşüklüğü, sağlık giderlerinin çoğalması, çalışan devir hızının yüksek olması, çatışma ve yabancılaşma şeklinde ortaya çıkmaktadır (Madenoğlu, 2010). Örgütlerde stresle ilgili hastalıklar her geçen gün daha fazla artmakta, ayrıca örgüt üyelerinin birinde görülen stres diğerini de olumsuz etkilemektedir. Bu durum çalışanların verimlilik, performans ve iş doyum düzeylerinin önemli ölçüde düşmesine, işe devamsızlık göstermelerine hatta işten ayrılmalarına neden olabilmektedir (Aydın, 2016). Tüm bu olumsuz sonuçlarla birlikte artan sağlık masrafları, işyerinde sapkın davranış olarak ortaya çıkabilen hırsızlık ve sabotaj gibi maliyetleri nedeniyle de stres birey açısından olduğu kadar örgüt yönetimi ve hatta ülke açısından da ciddi bir sorun teşkil etmektedir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998). İş yaşamı ve bundan kaynaklanan stres kişinin verimliliği, yaşamından ve işinden aldığı doyumunu etkilemektedir. Çünkü iş hayatı, insanın çalışırken geçirdiği saatleri fazlasıyla aşar ve hayatın her cephesine yayılır. Kişinin sahip olduğu iş, onun toplumsal statüsünü, hayattan aldığı doyumunu ve ailesine sağladığı imkânları belirler (Baltaş ve Baltaş, 2008). Örgütsel stresin belirli bir düzeyde çalışanlar için yararlı olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte kontrol altına alınmadığında; çalışanlarda motivasyon kaybı, performans eksikliği, üretim hataları, iş kazaları gibi maddi ve manevi kayıplara neden olabilmektedir (Yaylacı, 2005). Şahin (1995)'e göre iş hayatı ile ilgili stres kaynakları, yöneticiler için sürekli sorunlara neden olurlar. Stres kaynakları fark edilmediği takdirde, etkili bir şekilde yönetilmeleri mümkün olamaz, bunun sonucunda da kronik stres kaynakları haline dönüşürler. Dolayısıyla stres, örgütsel verimsizliğe, hastalıklar nedeniyle devamsızlığa, kalitenin düşmesine, endişenin artmasına, sağlık tedbiri ile ilgili maliyetlerin artmasına neden olan bir faktördür (Gül, 2007). Her örgütün kendine özgü bir yapısı ve kültürü vardır. Dolayısıyla stres kaynakları bu yapı ve kültüre bağlı olarak farklılık gösterecektir. Örgütsel ortamda da stresi tamamen yok etmek mümkün değildir, fakat etkili bir stres yönetimi ile zararlarını en aza indirmek mümkündür. Bunun için örgüt yönetimi, çalışanlarını bu sürece dâhil etmeli, çalışanlarıyla sürekli iletişim halinde olmalı ve stresle başa çıkmak için kullanılan yöntemlerde sürekli düzenlemeler yapmalıdır (Soysal, 2009).

Stresin Eğitime Yansımaları

Alanyazında stresin öğrenci, öğretmen ve yöneticiler üzerinde çeşitli faktörler açısından önemli etkileri olduğu görülmektedir. Sosyal Bilgiler öğretmen adaylarının stres kaynaklarının belirlenmesi üzerine Er ve Kaya (2014) tarafından yapılan çalışmada öğretmen adaylarının şehrin sosyal imkânlarının sınırlı olması, geleceğe dönük kaygı, sosyal bilincin eksik olması, arkadaşlarla yaşanan sorunlar, gündemin hızlı değişmesi, barınma ve öğrencilerin bireysel anlamda düşündüklerini gerçekleştirememeleri kaynaklı stres yaşadıkları tespit edilmiştir. Engin ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda stresin öğrencilerin ders başarısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin önemli bir kısmında görülen olumsuz koşullar (uyku bozukluğu, kaygı, hastalanma, baş ağrısı vb.) stres değişkeninin öğrenciler arasında yaygın olduğunu ve bu durumun da öğrenme süreçlerine olumsuz yansıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin ders notları da incelenerek yapılan değerlendirme sonucunda, strese sebep olan değişkenlere maruz kalan öğrencilerin başarı notlarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Aydın (2016) öğretmenlerde stres yaratan kaynakları “bakanlık tarafından öğretmenlere sahip çıkılmaması, eğitim sisteminde kalitenin düşmesi, eğitime siyasetin karışması, eğitime gereken önemin verilememesi, nitelikli öğretmen yetiştirilmemesi, program içeriğinin gereksiz ayrıntılarla dolu olması, eğitimin öğrenci merkezli olmaması” olarak tanımlamaktadır. Yanardağ ve Dikmen’in (2020) çalışmasında öğretmenlerde öğrenci kaynaklı stres ile stres kaynakları ölçeğinin tüm boyutları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bir başka sonucuna göre ise, işle ilgili veya kendini yorumlama biçimiyle ilgili stresi artan öğretmenlerin öğrenci kaynaklı sosyal stresleri de anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur. Sınıf öğretmenlerinin yaşadıkları örgütsel stres kaynaklarını belirlemek amacıyla Ağiroğlu Bakır ve Aslan (2018) tarafından yapılan çalışma sonucunda öğretmenlerin yüksek düzeyde örgütsel stres altında oldukları bulunmuştur. Örgütsel stresin özellikle “yükselme ve gelişme, mesleki güvence, mesleki görünüm, örgütsel olanaklar, öğrencilerin tutum ve davranışları ile velilerin tutum ve davranışları” boyutlarında sınıf öğretmenlerinin yoğun stres yaşadıkları tespit edilmiştir. Göksoy ve Argon (2014) tarafından yapılan araştırma sonucunda öğretmenlerin okullarda sosyal ilişkiler, okul ortamı, bürokratik yapı ve meslek kaynaklı engelleyici stres yaşadıkları bulunmuştur. Olumsuz stresin öğretmenlerde psikolojik, fizyolojik ve mesleki olumsuzluklar ortaya çıkardığı belirlenmiştir. Olumsuz ve engelleyici strese karşı öğretmenlerin çoğu kurumsal destek görmemekte, bunun yerine meslektaş ve aile desteği alma gibi kişisel çözümler geliştirdikleri tespit edilmiştir. Öğretmenleri destekleyen olumlu stres kaynakları ise sosyal ilişkiler, örgüt yapısı ve öğretmenlik mesleği kaynaklı durumlardır. Olumlu stres kaynaklarının sonunda öğretmenler psikolojik, fizyolojik ve mesleki yönlerden mutluluk, mesleği sevmek, özgüven, düzenli yaşam, performans, motivasyon, verim artışı, iş doyumunu vb. yaşadıkları tespit edilmiştir. İlk ve ortaokul yöneticilerinin stres kaynakları üzerine Hatipoğlu ve Rahmard (2015) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre ücretin yetersizliği, çalışmaların karşılığını alamama, yetkilerin yetersiz olması, çalışma ortamının gürültülü olması ve çalışma saatlerinin uzunluğu okul yöneticilerinin örgütsel stres kaynağı olarak belirlenmiş, en sık karşılaşılan stres belirtilerinin ise uykusuzluk, gerginlik ve yorgunluk olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, okullarda stresin yönetici ve öğretmenler üzerindeki etkileri öğrencilere de yansıtmakta ve öğretimde verimliliğin düşmesine sebep olmaktadır. Stres belirtileri genellikle bireysel olarak ortaya çıkmasına karşın bunların nedenleri çoğunlukla örgütseldir. Bu nedenle tüm okul genelinde stresin azaltılması için çalışmaların yapılması gerekmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak stres, bireyin iç ve dış dünyasındaki tüm etkenlere uyum sağlamak için kullandığı mekanizma olarak öne çıkmakta ve küresel çağın en önemli sorunlarından birini oluşturmaktadır. Çalışma yaşamına katılan tüm iş görenler, az veya çok; uzun veya kısa bu probleme maruz kalmaktadır. Bu problemin kaynağı bireysel, çevresel ve örgütsel olabilmektedir. Bireysel stres kaynakları arasında kişilik en önemli şekillendirici ve belirleyici olmak üzere özel yaşamda yaşanan süreçler, eğitim, sağlık, yaş, başa çıkma yeteneği gibi etkenlerin tartışıldığı görülmektedir. Çevresel kaynaklara bakıldığında, bunların daha çok toplumsal ve teknolojik değişimleri, aile ilişkilerindeki olumsuzlukları, bireylerin gün içerisinde yaşadıkları ulaşım ve konaklama sorunlarını, iktidar

değişikliği dönemlerini; siyasi ve politik belirsizlikleri, doğal afetleri, savaşları, küreselleşme ve değişen rekabet anlayışını, çevre kirliliği, sosyo-kültürel değerlerin değişimini, ekonomik ve finansal sorunları ve telaşlı bir yaşam tarzını kapsadığı görülmektedir. Çalışmada örgütsel stres kaynakları ise, işin zorluğu, belirsizliği ve iş yükünün fazlalığı, bireyin kaygı durumu, çatışma, belirsizlik, iş yoğunluğu, aşırı soğuk, kötü çalışma koşulları ve bireyler arası anlaşmazlık, özel yaşamla ilgili stres, dışlanma ve yalnızlığa itilme kaynaklı olabileceğini ifade edilmektedir. Genel olarak stres, kişinin davranışlarını ve diğer bireylerle olan etkileşimini doğrudan etkileyerek motivasyonlarını etkiler ve belirli bir düzeyi aştığında insanlarda ciddi psikolojik ve fizyolojik sorunlara neden olabilmekte ve istenmeyen durumlar ortaya çıkabilmektedir. Çalışmada stresle ilgili belirtiler, fiziksel, duygusal, zihinsel, ruhsal ve sosyal olmak üzere beş grupta incelenmiştir. Bunlar baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrısı, kulak çınlaması, göğüs ağrısı, kas ağrısı, kas gerilmesi gibi fiziksel belirtiler; Kaygı veya endişe, huzursuzluk duyulması, sık sık kâbus görme, depresyon gibi duygusal belirtiler; Konsantrasyon, karar vermede güçlük, unutkanlık, konsantrasyonda güçlük çekilmesi gibi zihinsel belirtiler; İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, diğer insanlardan soyutlanma, acı duyma ve gücenme, ben merkezli olma, yalnızlık gibi sosyal belirtiler; içinde bir boşluk hissetme, affetmeyip kin duyma, hayatın anlamının kaybolması gibi ruhsal belirtiler şeklinde sıralanabilir. Her insanda meydana gelen ve uygun düzeyde olduğunda faydalı, aşırı olduğunda ise zararlı olan psikolojik durumdur. Günümüzün değişken ve belirsiz yaşam koşulları, çalışma hayatı, çevresel faktörler ve teknolojik değişimler stresi tetiklemekte ve etkilerinin uzun süre hissedilmesine neden olmaktadır. Bireylerin sağlıklarını koruyarak mutlu ve huzurlu yaşayabilmeleri, stresi iyi yönetebilmelerine ve kendilerine uygun etkili baş etme stratejilerini kullanabilmelerine bağlıdır. Stres iyi yönetilmediğinde ve etkili baş etme yöntemleri kullanılmadığında çok ciddi olabilecek olumsuzluklar ve hastalıkları beraberinde getirebilmektedir. Bu noktada bireylerin yaşam kalitesi için stresin belirli bir düzeyin üzerine çıkmaması için önlemler almak hayati önem taşımaktadır. Eğitim açısından bakıldığında ise öğretmenler, öğrenci ve yöneticilerin stres sorununun ve bunun eğitime yansımalarının incelenmesi, öğretmenler açısından olduğu kadar öğrencilerin ve eğitimin niteliğinin artırılması açısından da yararlı olacaktır.

ÖNERİLER

Stresin iş, aile, okul ve sosyal yaşam dahil hayatın her alanında görüldüğü düşünüldüğünde, daha kaliteli ve üretken bir yaşam için stresin bu alanlara özgü olumsuz etkilerini en aza indirmek önemlidir. Toplumun stres konusunda bilinçlendirilmesi yaşam kalitesini yükseltebilir, yaşam süresini uzatabilir ve önemli ekonomik faydalar sağlayabilir. Stresin fiziksel, sosyal ve psikolojik yönetimine yönelik eğitim, politikaların belirlenmesi ve uygulanmasının bireylerin daha huzurlu, mutlu ve stressiz bir yaşam sürmelerine faydalı olacağı düşünülmektedir. Eğitim kurumlarında stresin yönetimi ile ilgili alınabilecek bireysel ve örgütsel önlemlere ilişkin hizmet içi eğitim ve seminerler düzenlenmelidir.

Etik Metni

“Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazar(lar)a aittir.”

Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %60, ikinci yazarın katkı oranı %40'tır.

KAYNAKÇA

- Allen, R. (1983). *Human stress: It's nature and control*. Mc Millan Publishing Com.
- Anshel, M. H. (1990). *Sport psychology from theory to practice*. Gorsuch Scarisbrick Publishers.
- Artan, İ. (1986). *Örgütsel stres kaynakları ve yöneticiler üzerinde bir inceleme*. Özgün Matbaacılık.
- Ağiroğlu-Bakır, A. ve Aslan, M. (2017). Examining the relationship between principals' organizational loneliness and job satisfaction levels. *European Journal of Education Studies*, 3(6), 50-71
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Stress, health, and coping: Hilgard's introduction to psychology* (Twelfth edition). United States of America: Harcourt Brace & Company.
- Aydın, İ. P. (2016). *İş yaşamında stres*. (2. Baskı), Pegem A Yayıncılık
- Aykut, S, Soner Aykut, S. (2020). Kovid-19 pandemisi ve travma sonrası stres bozukluğu temelinde sosyal hizmetin önemi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 1 (1), 56-66.
- Bakan, İ. (2004). *Çağdaş yönetim yaklaşımları*. Beta Basım Yayın.
- Balcı, A. (2000). *Öğretim elemanlarının iş stresi, kuram ve uygulama*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Baltaş, Z. ve Baltas, A. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Yayınevi.
- Başaran, İ. E. (1982). *Örgütsel davranış*. A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını.
- Başaran, İ. E. (2000). *Eğitim psikolojisi, eğitimin psikolojik temelleri* (5.Basım). Umut Yayın.
- Benjamin, L., & Waltz, C. (1987). *Counseling students and faculty for stress management*. Ann Arbor, MI: The University of Michigan, ERIC Clearinghouse on Counseling and Personal Services. (ED 279 917)
- Braham, B. J. (1998). *Stres yönetimi: Ateş altında sakin kalabilmek*. (Çev. V. G. Diker). Hayat Yayınları.
- Carolyn, M. B., Michelle, R. T., & Winefield, A. H. (2014). Perceived effects of organizational downsizing and staff cuts on the stress experience: The role of resources. *Stress and Health*, 30, 53–64.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkisi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Davis, K. (1982). *İşletmelerde insan davranışı: Örgütsel davranış* (Çev. Tomris Somay ve Diğerleri). İstanbul Matbaası.
- Drafke, M. W., & Kossen, S. (1998). *The human side of organizations*. Addison Wesley Longman.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(1), 319-345.

- Engin, A., Aksakal, İ., Seven, M., Sayan, A. (2016). Öğrenme ve stres arasındaki ilişki. *Ekev Akademi Dergisi*, Sayı: 66.
- Er, H. & Kaya, M. F. (2014). Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Stres Kaynaklarının Belirlenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 3 (2), 1-15.
- Erdoğan, İ. (1999). *İşletme yönetiminde örgütsel davranış*. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri.
- Eren, E. (2001). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. Beta Basım Yayım.
- Eroğlu, F. (1996). *Davranış bilimleri*. Beta Yayıncılık.
- Ertekin, Y. (1993). Örgüt ve stres üzerine düşünceler. *Amme İdaresi Dergisi*, 26 (1), 145-157.
- Ethel, R. (1994). Stresle başa çıkmada kendimizle olumlu diyalog. İçinde: Şahin, N. H. (Çev.). (Ed.). *Stresle başa çıkma*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Feshbach, S., & Weiner, B. (1991). *Personality*. C. Heath and Company.
- Gates, B. (2020). Responding to Covid-19—a once-in-a-entury Pandemic? *New England Journal of Medicine*, 382(18), 1677-1679.
- Göksoy, S. & Argon, T. (2014). Debilitating and Invigorating Stress Sources for Teachers at Schools. *Journal of Teacher Education and Educators*, 3 (2), 245-271.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Hamner, W. C., & Organ, W. D. (1978): *Organisational behaviour, An applied psychological approach*. Business Publications.
- Hatiboğlu, E. & Radmard, S. (2015). İlk ve ortaokul yöneticilerinin stres kaynaklarının ve stres yönetimi stillerinin incelenmesi. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4 (7).
- Hellriegel, D., & Slocum, J. W. (1989). *Management*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Ivancevich, J.M., Donnelly, J. L. & Gibson, J. C. (1983). *Managing for performance*. Business Publications.
- Kahn, H., & Cooper, C. L. (1993). *Stress in the dealing room*. High Performers Under Pressure.
- Kaya, A. ve Kaya, Y. (2007). Küçük ve orta boy işletmelerde yöneticilerin stres kaynaklarını tespit etmeye yönelik Kayseri ilinde bir araştırma. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(2), 41-62.
- Kirel, Ç. (1994). *Stresin bireysel sonuçları, stres yönetimi*. A.Ü. Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Kirsta, A. (2004). *Strese Son* (Çev. D. Özsoy, U. Özsoy). Meta Yayınları.
- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kreitner, R. & A. Kinicki (1995). *Organizational behavior*. R.D. Irwin Inc.
- Lazarus, R. S. (1998). Küçük sıkıntılar da tehlikeli olabilir. İçinde: Şahin, N. H. (Çev.). (Ed.). *Stresle başa çıkma*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Lazarus, R. S., & Folkman, R. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Luthans, F. (1989) *Organizational behavior*. 5th Edition, McGraw-Hill Inc.,
- MacIntyre, C.R. (2020). On A knife's edge of a COVID-19 Pandemic: Is containment still possible? *Public Health Research & Practice*, 30(1), 1-5.
- Madenoğlu, C. (2010). *Eğitim örgütü yöneticilerinin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı düzeyleriyle olan ilişkisi*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi].Anadolu Üniversitesi.

- Magnuson, J. (1990). Stress management. *Journal of Property Management*, 55(3), 24-28.
- McGrath, J. E. (1976). Stress and behavior in organizations. In M.D. Dunette (Ed.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*. Rand McNally.
- Norfolk, D. (1989). *İş hayatında stres* (Çev. L. Serdaroğlu). Form Yayınları
- Organ, D.W., & Hamner, C.W. (1982), *Organizational behaviour: An applied psychological approach*. Business Publications.
- Özkaya, M. O., Yakın, V., & Ekinci, T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumuna üzerine etkisi (Celal Bayar Üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma). *Yönetim ve Ekonomi*, 15(1), 163-180.
- Özmutaf, N. M. (2006). Örgütlerde insan kaynakları ve stres: Ampirik bir yaklaşım. *Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi*. 23(1-2), 75-81.
- Rajkumar, R. P., (2020). COVID-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature, *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066, <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health* (3rd ed.). Brooks/Cole.
- Robbins, S. P. (1996). *Organizational behavior*. NJ: Prentice-Hall.
- Rosen, R. H., & Berger, L. (1991). *The healthy company: Eight strategies to develop people, productivity and profits*. Jeremy P. Teacher/ Perigee Books.
- Ross, R. R., & Altmaier, E. M. (1994). *Intervention in occupational stress: A handbook of counselling for stress at work*. Sage Publications.
- Rowshan, A. (2000). *Stres Yönetimi* (Çev. Şahin Cüceloğlu). Sistem Yayıncılık.
- Sabuncuoğlu, Z. & Tüz, M. (1998). *Örgütsel Psikoloji*. BAİfa Yayınları.
- Sailer, H. R. (1982). Stress: Causes, consequences, and coping strategies. *Stress Management*, July-August.
- Schafer, W. (1987). *Stress management for wellness*. Mc Graw-Hill.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 51(2), 169-210.
- Schermerhorn, J. R. (1989). *Management for productivity*. John Wiley & Sons.
- Selye, H. (1950). *Stress*. Canada: Acta Inc. Medical Publishers.
- Selye, H. (1955). Stress and disease. *Science*, 122, 625-631.
- Selye, H. (1957). *The stress of life*. Lowe & Brydone (Printers) Ltd.
- Semenza, J. C., Rocklöv, J., Penttinen, P., ve Lindgren, E., (2016). Observed and Projected Drivers of Emerging Infectious Diseases in Europe, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1382(1), 73.
- Steers, R. (1981). *Introduction to organizational behaviour*. Scott, Foresman and Company.
- Stora, J. B. (1992). *Stres* (Çev. A. Kalın). İletişim Yayınları.
- Şahin, N. H. (Ed.). (1994). *Stresle başa çıkma*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları:
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi*. Eylül Yayınları.
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve stres ortamında yönetim*. Hayat yayınları.
- Türk Dil Kurumu (2015). *Stres*.
- http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5598debe018706.06688024> s

- United Nations (2019) Report of the Secretary General on SDG Progress 2019. Special edition. Available at: https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/24978R_Progress_2019.pdf
- Yanardağ, U. & Dikmen, T. (2020). Öğretmenlerin stres düzeyleri üzerine karma bir araştırma: Sosyal hizmet mesleği perspektifinden bir tartışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31), 120-136.
- Yaylacı, G. Ö. (2005). Örgütsel stres yönetmede etkili kişilerarası iletişim stratejileri, *Amme İdaresi Dergisi*. 38(2), 51–59.
- Yıldırım, F. (2013). *İlköğretim okullarında örtük program ve ilköğretim öğrencilerinin örtük programdan kaynaklanan stres algıları*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]., Fırat Üniversitesi
- Yöndem, Z. D. (2000). Hükümlü kadınların stresle baş etme stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1, 185-199.
- Wagner, J.A., & Hollenbeck, J.R. (1992). *Management of organizational behavior*. Englewood Cliffs. NJ: Prentice Hall.
- Werther, W. B., & Davis, K. (1996). *Human resources and personnel management*. McGraw-Hill.