

Çalışanların Stres Yönetimi ve İş Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Serkan Uyak¹ Süleyman Sarıgöl² Mehmet Ünlü³ Alp Tekin Küçük⁴ Halil Ata⁵ Tanju Atay⁶

Atıf/Reference: Uyak, S., Sarıgöl, S., Ünlü, M., Küçük, A.T., Ata, H. ve Atay, T. (2023). Çalışanların Stres Yönetimi ve İş Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yönetim ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(4), 439-446.

Özet

Bu araştırmada, öğretmenlerin görüşlerine göre çalışanların stres yönetimi ve iş başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre; bireysel iş performansı ve stresle başa çıkma düzeyleri ortalamanın üstünde çıktığı görülmektedir. Öğretmenlerin algılarına göre stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı algılarının kadın ve erkeğe; yaş gruplarına, evli ve bekara ve eğitim durumuna göre değişmediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca, stresle başa çıkma ölçeği ile mesleki deneyim grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre 6-10 yıl arası grubun stresle başa çıkma algısı 1-5 yıl, 11-15 yıl ve 16-20 yıl arası mesleki deneyim gruplarından daha yüksek algıladıkları sonucu çıkmıştır. Diğer yandan bireysel iş performansı ile mesleki deneyim grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre 6-10 yıl arası grubun bireysel iş performansı algısı 1-5 yıl, 11-15 yıl ve 16-20 yıl arası mesleki deneyim gruplarından daha yüksek algıladıkları sonucu çıkmıştır. Yine, araştırma kapsamındaki öğretmenlerin stresle başa çıkma ile bireysel iş performansı arasında istatistiki olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Son olarak, yapılan regresyon analizinde, öğretmenlerin stresle başa çıkma algılarının bireysel iş performansı algılarını anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Diğer bir ifade ile stresle başa çıkma boyutundaki 100 birimlik artışın öğretmenlerin bireysel iş performans algılarını % 65 artırmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Stresle başa çıkma, bireysel iş performansı, öğretmen.

Examining the Relationship Between Employees' Stress Management and Work Success

Abstract

This research aimed to examine the relationship between employees' stress management and work success, according to teachers' opinions. Relational scanning model was used. According to the research results; It is observed that individual job performance and stress coping levels are above average. According to teachers' perceptions, coping with stress and individual job performance perceptions are different for men and women; It has been revealed that it does not vary according to age groups, married or single and education level. Additionally, the difference between the stress coping scale and professional experience groups was found to be statistically significant. Accordingly, it was concluded that the group with 6-10 years of experience perceived their perception of coping with stress higher than the groups with 1-5 years of professional experience, 11-15

¹ Okul Müdürü; Çankaya Şehit Battal İlgün İlkokulu, <https://orcid.org/0009-0005-3677-0722>; srnyk6565@gmail.com;

² Öğretmen; Büyük Kalecik Kocatepe İlkokulu, <https://orcid.org/0009-0004-9187-6047>; suleyman_sarigol@hotmail.com;

³ Okul Müdürü; Birgi Kazımpaşa İlkokulu, <https://orcid.org/0009-0005-8820-9814>; mehmetunlu35@gmail.com;

⁴ Öğretmen; Ödemiş Çaylı Ortaokulu, <https://orcid.org/0009-0005-7218-8588>; alptekin84kucuk@gmail.com;

⁵ Okul Müdürü; Bozhüyük İlkokulu, <https://orcid.org/0009-0003-7989-3365>; h.ata03@hotmail.com;

⁶ Müdür Yardımcısı; Altınözü Atatürk İlkokulu, <https://orcid.org/0000-0002-1646-4446>; atayadil@gmail.com;

years and 16-20 years of professional experience. On the other hand, the difference between individual job performance and professional experience groups was found to be statistically significant. Accordingly, it was concluded that the perception of individual job performance of the group with 6-10 years of professional experience was higher than the groups with professional experience of 1-5 years, 11-15 years and 16-20 years. Again, there is a statistically significant and positive relationship between the teachers' ability to cope with stress and their individual job performance. Finally, in the regression analysis, it was understood that teachers' perceptions of coping with stress significantly and positively predicted their individual job performance perceptions. In other words, a 100-unit increase in the dimension of coping with stress increases teachers' individual job performance perceptions by 65%.

Keywords: Coping with stress, individual job performance, teacher.

1. Giriş

Stres, işverenler ve çalışanlar arasında yaygın bir olguya dönüşmektedir. Çalışanlar arasında çeşitli nedenlerden dolayı stres düzeyi giderek hızla değişmektedir. Çalışanlar sürekli olarak stres yaşar ve hissederler ve bu nedenle iş yerinde stresin verdiği tepkiler ayrı bir konu değildir. Teknolojik ilerleme ve ülke ekonomisindeki değişiklikler gibi dış etkenler nedeniyle iş yerindeki stres de artmaktadır. Operasyonların küresel olduğu ve çalışanların farklı kültürel geçmişlere sahip olduğu çok uluslu şirketlerde de stresin oluşması kaçınılmazdır (Michie, 2002). Ailevi veya kişisel sorunlardan kaynaklanabilecek stresin yanı sıra, işin yeniden yapılandırılması, küreselleşme, pandemi koşulları ve eldeki göreve daha fazla talep olması nedeniyle iş yerindeki stres daha da büyük bir sorun haline gelmektedir. Bu, çalışanların stresli ve sıkıntılı hissetmesine neden olacak şekilde daha yüksek iş güvensizliğine yol açabilmektedir (Fairbrother & Warn, 2003).

Stres tek başına tıbbi bir durum değildir; zihinsel bozukluğa yol açan strese karşı hassasiyettir. Psikiyatri Enstitüsü tarafından yapılan bir araştırma, yüksek stresli işlerde çalışan kişilerin, daha az stresli mesleklerde çalışan kişilere kıyasla ciddi depresyon veya anksiyeteye yakalanma riskinin iki kat daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır. İş stresi, cinsiyete, pozisyona veya istihdam türüne bakılmaksızın çalışanları etkileyebilir. Etrafa bakıp stres ve özellikle de iş yerindeki stres üzerine yapılan araştırmalar taranırsa, stresin çalışanlar arasında kaçınılmaz bir faktör olarak yerleştiği görülmektedir. Stres, kişinin bir aktiviteyi yaparken kaynakları, çevresel talepleri ve süreçteki diğer bilinmeyen eksiklikleri yönetme yeteneği ile bağlantılıdır, ancak genel bir konu olarak bakıldığında öngörülemez bir olgu olarak değerlendirilecektir (Nekzada & Tekeste, 2013).

Bireyin sağlığı, bir olayın yarattığı olumlu ve olumsuz stresten etkilenebilir. Piyangodan bir milyon dolar kazanmak veya başarılı, mutlu bir nişan gibi önemli bir olayın iması olumlu bir strese neden olabilir ve olumsuz olaylar olumsuz etkiler yaratabilir veya kişinin sağlığına zarar verebilir. Aileden bir yakının ölmesi, kişinin maddi durumunun bozulması gibi olumsuz olaylar kişiyi olumsuz yönde etkileyebilir. Düzenli uyku süresinin bozulması ve düzenli kişisel rutini sürdürme kapasitesinin azalması, izole toplulukta stres etkenleri olarak tanımlanmaktadır. Motorların yarattığı gürültülü ortam, yolcuların kalabalıklığı, dayanılmaz yüksek sıcaklık, kimyasallara yakın çalışma ve güneş ışınlarından uzak çalışma gibi fiziksel rahatsızlıklar çalışma koşullarındaki rahatsızlıklara bağlı olarak kişinin kendini rahatsız hissetmesine neden olabilir (Fairbrother ve Warn, 2003 s. 10).

İş yaşamı açısından yüz yüze ilişkilerin en yoğun olduğu kurumsal yapılardan biri olarak okullar ve okullarda görevli öğretmenler ise stresi en fazla yaşayan meslek grupları arasındadır (Aslan & Çeçen, 2007). Öğretmenlerin okullarda yüz yüze ve yoğun ilişkiler içinde olmaları, öğretme yükümlülükleri, değişen ve çeşitlenen görev ve sorumlulukları, stresi daha yoğun yaşamalarına neden olurken; yaşadıkları stresin aile içi ilişkilerini de etkilediği düşünülmektedir. Öğretmenliği diğer mesleklerden ayıran en önemli unsur; insan odaklı ve insanla dengeli ve sürekli, sağlıklı bir iletişimi gerektirmesidir. Bu anlamda öğretmenlerin stres düzeyleri ve stres ile mücadele biçimleri bireyleri topluma hazırlayan bir meslek grubu olarak önem taşımaktadır (Baltaş & Baltaş, 2008).

Stresi duygular biçiminde tartışmak gerekirse, duyguların bireyin duygu veya ruh halinin öznel bir özelliğiyle ilişkili olduğu görülebilmektedir. Duygular; mutluluk, utanç, öfke gibi bireye özgü duygular yaratır. Duyguların diğer tarafı ise duygudan kaynaklanan ve strese yol açan duygu ve öfkeyle ilgilidir. Stres duygular perspektifinden tanımlanırsa literatürde duyguların kesin bir tanımının olmadığını görülmektedir (Engin & İpek, 2020).

Stresin ana faktörleri muhtemelen bir durum veya olay üzerinde kontrol eksikliği, belirsizlik, belirsizlik veya beklenti düzeyine bağlı olarak zayıf performans olarak mevcuttur. Ancak araştırmacılar bu durumun herhangi bir iş yeri için geçerli olup olmadığını ya da bu durumun bölgeden bölgeye değişiklik gösterip

göstermediğini araştırmışlardır. Ayrıca insan kaynakları yönetimi, festivaller, kampüs partileri veya diğer faaliyetler gibi birçok işlevi veya etkinliği stres seviyesini azaltmak için yapılmaktadır. Hatta çalışanların çoğunluğu, stresle daha iyi başa çıkmanın yollarını bularak streslerini yönetmeye çok daha isteklidir (Parker & Ettinger, 2007).

Bu araştırmada, öğretmenlerin görüşlerine göre çalışanların stres yönetimi ve iş başarıları arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2. Yöntem

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeliyle tasarlanmıştır. Çalışma grubunun seçiminde olasılığa dayanmayan örnekleme çeşidinden uygun (amaca yönelik) örnekleme tekniği kullanılmıştır (Şimşek & Yıldırım, 2013). Araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik özellikleri hakkında betimsel istatistiklere ait veriler aşağıdaki Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	172	78.2
	Erkek	48	21.8
Yaş Grubu	20-30 yaş arası	54	24.5
	31-40 yaş arası	116	52.7
	41-50 yaş arası	50	22.7
Medeni Durumu	Evli	136	61.8
	Bekar	84	38.2
Mesleki Deneyimi	1-5 yıl arası	42	19.1
	6-10 yıl arası	46	20.9
	11-15 yıl arası	62	28.2
	16-20 yıl arası	46	20.9
	20 yıl ve üzeri	24	10.9
Öğrenim Durumu	Lisans	180	81.8
	Yüksek Lisans	40	18.2
	Toplam	212	100.0

p < .05

Tabloda yer alan istatistiki değerlere göre, araştırmaya katılan öğretmenlerin % 78,2’sinin kadın olduğu; % 52,7’sinin 31-40 yaş arası olduğu; % 61,8’inin evli olduğu; % 28,2’sinin 11-15 yıl arası mesleki deneyime sahip olduğu ve % 81,8’inin lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Veri toplama aracı olarak, stresle başa çıkma ölçeği, Ballı ve Kılıç (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek iç tutarlılık alfa değerinin .87 olduğu görülmüştür. Bireysel performans ölçeği, Linda Koopmans tarafından 2014 yılında geliştirilen ve Gözcü (2019) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçektir. Ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. Cronbach’s Alfa iç tutarlılık katsayısı .90 çıkmıştır. İstatistik analizlerin IBM SPSS paket programı ile yapılmıştır. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunun Skewness ve Kurtosis testi ile test edilmiştir.

Tablo 2. Ölçek ve Alt Boyutların Normallik Varsayımı

	N	Min	Maks	Ort	S.Sapma	Skewness	Std. Hata	Kurtosis	Std. Hata
Stresle başa çıkma genel ölçeği	220	2.00	5.00	3.8202	.44597	-.358	.164	1.102	.327
Bireysel İş Performans genel ölçeği	220	2.47	5.00	4.0933	.46555	-.081	.164	.383	.327

p < .05

Stresle başa çıkma ile bireysel iş performansı ölçeği için çarpıklık ve basıklık değeri +1.5 ile -1.5 arasında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell’ e göre de çarpıklık ve basıklık değeri +1.5 ile -1.5 arasında olduğunu zaman parametrik test olarak kabul edilip ona göre işlem yapılabileceğini ifade etmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu anlamda Stresle başa çıkma ile bireysel iş performansı ölçeği normallik varsayımına göre uygun ve parametrik analizlerin yapılabileceği gerekmektedir.

Ayrıca bireysel iş performansı ölçeği aritmetik ortalaması 4,09±0,46 ile ortalamanın üstünde ve stresle başa

çıkma ölçeği aritmetik ortalaması $3,82 \pm 0,44$ ile ortalamanın üstünde çıktığı görülmektedir.

3. Bulgular

Araştırmada kullanılan stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı ölçeği ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının tespiti için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır.

Tablo 3. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma ile Bireysel İş Performansı Algılarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

	Değişken	N	Ortalama	S.S.	t	df	p
Stresle başa çıkma ölçeği	Kadın	172	3.8372	.38226	.820	57.164	.415
	Erkek	48	3.7595	.62472			
Bireysel iş performansı ölçeği	Kadın	172	4.0857	.43736	-.459	218	.647
	Erkek	48	4.1206	.55942			

p < .05

Bağımsız örneklem t testi, katılımcıların cinsiyetlerine göre öğretmenlerin stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı algılarının farklarını ortaya koymak için kullanılmıştır. Analiz sonucunda; öğretmenlerin algılarına göre stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı algılarının kadın ve erkeğe göre değişmediği ortaya çıkmıştır.

Araştırmada kullanılan stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı ölçeği ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının tespiti için ANOVA testi yapılmıştır.

Tablo 4. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma ile Bireysel İş Performansı Algılarının Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi

Puan	Grup	f. x ss Değerleri				ANOVA Sonuçları								
		N	X	S.S.	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p				
Stresle başa çıkma ölçeği	20-30 yaş arası	54	3.7963	.54365	Gruplar arası	.098	2	.049	.246	.782				
	31-40 yaş arası	116	3.8158	.42896							Grup içi	43.458	217	.200
	41-50 yaş arası	50	3.8564	.36794							Toplam	43.557	219	
	Total	220	3.8202	.44597										
Bireysel iş performansı ölçeği	20-30 yaş arası	54	4.0663	.50598	Gruplar arası	.213	2	.106	.489	.614				
	31-40 yaş arası	116	4.0817	.46841							Grup içi	47.251	217	.218
	41-50 yaş arası	50	4.1495	.41529							Toplam	47.464	219	
	Total	220	4.0933	.46555										

p < .05

Tabloda görülebileceği üzere, stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı ölçeği algılarına ait aritmetik ortalamalarının yaş durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; stresle başa çıkma ölçeği ve bireysel iş performansı ölçeği ile yaş grupları arasında herhangi bir anlamlılık tespit edilmemiştir.

Araştırmada kullanılan stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı ölçeği ile medeni durumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının tespiti için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır.

Tablo 5. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma ile Bireysel İş Performansı Algılarının Medeni Durumlarına Göre İncelenmesi

	Değişken	N	Ortalama	S.S.	t	df	p
Stresle başa çıkma ölçeği	Evli	136	3.8610	.36873	1.584	130.244	.116
	Bekar	84	3.7543	.54455			
Bireysel iş performansı ölçeği	Evli	136	4.1014	.42900	.327	218	.744
	Bekar	84	4.0802	.52176			

p < .05

Bağımsız örneklem t testi, öğretmenlerin medeni durumuna göre stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı algılarının farklarını ortaya koymak için kullanılmıştır. Analiz sonucunda; öğretmenlerin algılarına

göre öğretmenlerin stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı algılarının evli ve bekara göre değişmediği ortaya çıkmıştır.

Araştırmada kullanılan stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı ölçeği ile mesleki deneyim grupları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının tespiti için ANOVA testi yapılmıştır.

Tablo 6. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma ile Bireysel İş Performansı Algılarının Mesleki Deneyim Gruplarına Göre İncelenmesi

Puan	Grup	f. x ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	X	S.S.	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Stresle başa çıkma ölçeği	1-5 yıl arası	42	3.6558	.55780	Gruplar arası Grup içi Toplam	6.014 37.543 43.557	4 215 219	1.503 .175	8.610	.000*
	6-10 yıl arası	46	4.0731	.31309						
	11-15 yıl arası	62	3.6862	.38063						
	16-20 yıl arası	46	3.8024	.44301						
	20 yıl ve üzeri	24	4.0038	.34302						
Total	220	3.8202	.44597						2>1.3.4	
Bireysel iş performansı ölçeği	1-5 yıl arası	42	3.9950	.54422	Gruplar arası Grup içi Toplam	2.161 45.304 47.464	4 215 219	.540 .211	2.564	.039*
	6-10 yıl arası	46	4.2403	.44710						
	11-15 yıl arası	62	4.0323	.35803						
	16-20 yıl arası	46	4.0481	.53580						
	20 yıl ve üzeri	24	4.2281	.38603						
Total	220	4.0933	.46555						2>1.3.4	

p < .05

Tabloda görülebileceği üzere, stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı ölçeği algılarına ait aritmetik ortalamalarının mesleki deneyim değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda; stresle başa çıkma ölçeği ile mesleki deneyim gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F(4,215); ,000). Bu farkın tespiti için post hoc analizlerinden LSD sonucuna göre 6-10 yıl arası grubun stresle başa çıkma algısı 1-5 yıl, 11-15 yıl ve 16-20 yıl arası mesleki deneyim gruplarından daha yüksek algıladıkları sonucu çıkmıştır. Ayrıca bireysel iş performansı ölçeği ile mesleki deneyim gruplarının aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F(4,215); ,039). Bu farkın tespiti için post hoc analizlerinden LSD sonucuna göre 6-10 yıl arası grubun bireysel iş performansı algısı 1 -5 yıl, 11-15 yıl ve 16-20 yıl arası mesleki deneyim gruplarından daha yüksek algıladıkları sonucu çıkmıştır.

Araştırmada kullanılan stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı ölçeği ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının tespiti için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır.

Tablo 7. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma ile Bireysel İş Performansı Algılarının Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi

	Değişken	N	Ortalama	S.S.	t	df	p
Stresle başa çıkma ölçeği	Lisans	180	3.8192	.44214	-.074	218	.941
	Yüksek Lisans	40	3.8250	.46861			
Bireysel iş performansı ölçeği	Lisans	180	4.0731	.48619	-1.683	76.801	.096
	Yüksek Lisans	40	4.1842	.34891			

p < .05

Bağımsız örneklem t testi, öğretmenlerin eğitim durumuna göre stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı algılarının farklarını ortaya koymak için kullanılmıştır. Analiz sonucunda; öğretmenlerin algılarına göre öğretmenlerin stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı algılarının lisans ve lisansüstüne göre değişmediği ortaya çıkmıştır.

Aşağıdaki tabloda, öğretmenlerin stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı algıları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Tablo 8. Korelasyon Tablosu

Değişkenler	N	X	S.S.	1	2
1 Stresle başa çıkma ölçeği	220	3.8202	.44597	1	.623**
2 Bireysel iş performansı ölçeği	220	4.0933	.46555		1

**p <.01

Pearson korelasyon analizine ilişkin bulgularda; araştırma kapsamındaki öğretmenlerin stresle başa çıkma ile bireysel iş performansı arasında istatistiki olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır (r: .623; p<.01). Katılımcıların algılarına göre, öğretmenlerin stresle başa çıkma algılarının bireysel iş performansı algıları üzerine ne gibi etkilerinin olduğunu incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 9. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Algılarının Bireysel İş Performansı Algıları Üzerine Etki Analizi

Değişken	B	Beta	t	Sig.	VIF	R	R ²	Uyarlanmış R ²	F
Sabit	1.609		7.565	.000					
Stresle başa çıkma Ölçeği	.650	.623	11.756	.000*	1.000	.623 ^a	.388	.385	.000 ^b

p <.05

Öğretmenlerin stresle başa çıkmanın bireysel iş performansı algıları anlamlı bir şekilde yordamaktadır [(R=.623; R²= .388; Uyarlanmış R²=.385) F(1,218)= 138,192; p<0,01]. Başka bir ifadeyle, öğretmenlerin stresle başa çıkma algılarındaki değişimin, bireysel iş performansı algılarını etkilediği görülmektedir.

Yapılan regresyon analizinin t değerlerine bakıldığında, öğretmenlerin stresle başa çıkma algılarının [t= 11,756; p= .000 (p<0.01)] bireysel iş performansı algılarını anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Diğer bir ifade ile stresle başa çıkma boyutundaki 100 birimlik artışın öğretmenlerin bireysel iş performans algılarını % 65 artırmaktadır.

4. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, öğretmenlerin görüşlerine göre çalışanların stres yönetimi ve iş başarıları arasındaki ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin % 78,2'sinin kadın olduğu; % 52,7'sinin 31-40 yaş arası olduğu; % 61,8'inin evli olduğu; % 28,2'sinin 11-15 yıl arası mesleki deneyime sahip olduğu ve % 81,8'inin lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bireysel iş performansı ve stresle başa çıkma düzeyleri ortalamasının üstünde çıktığı görülmektedir.

Bu bulguyu destekleyen Kurşunoğlu'nun (2022) çalışmasında öğretmenlerin performanslarına yönelik algılarının yüksek olduğu görülmüştür. Sönmez ve Receptoğlu (2018), çalışmalarında ilk ve ortaokul öğretmenlerinin iş performanslarına yönelik algılarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgulardan farklı olarak Doğan ve Çelik (2019), çalışmalarında öğretmenlerin performans algılarını orta düzeyde bulmuşlardır. Öğretmenlerin algılarına göre stresle başa çıkma ve bireysel iş performansı algılarının kadın ve erkeğe; yaş gruplarına, evli ve bekara ve eğitim durumuna göre değişmediği ortaya çıkmıştır. Benzer bir bulgu Kurşunoğlu'nun (2022) çalışmasında bulunmuştur. Ancak Kurşunoğlu'nun (2022) çalışmasında öğretmenlerin örgütsel stres kaynaklarına ilişkin algılarının yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Bulut (2005), öğretmenlerin mesleki çalışma süreleri arttıkça, deneyimin de arttığını öğretmenlerin stresle baş etmede, problem çözmede ve aktif yöntemleri kullanmada avantajlı olduklarını vurgulamıştır. Kişilerin yaşı ilerledikçe deneyimleri artmakta ve örgütsel stres düzeyi de azalmaktadır. Öğretmenlerde, mesleki deneyimin arttıkça, bağlılığın arttığı ve mesleğin benimsenerek stresin, kaygının azaldığı belirtilmektedir.

Buna göre stresle başa çıkma ve performans ölçek ve alt boyut algıları evli ve bekar durumuna göre fark etmemektedir. Benzer bir bulgu Kurşunoğlu'nun (2022) çalışmasında bulunmuştur. Öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları algılarının medeni durum değişkenine göre manidar bir farklılık olmadığı görülmektedir. Yine Bozkurt (2004) da çalışmasında, öğretmenlerin medeni durumlarının, stresle baş etme boyutlarına göre farklılık göstermediğini bulmuştur.

Mevut çalışmada, stresle başa çıkma ve performans ölçekleri ve alt boyutları mezuniyet gruplarına göre farklılaşmamaktadır. Ancak Kurşunoğlu'nun (2022) çalışmasında Öğretim kademesi değişkenine göre ortaokul

kademesindeki öğretmenlerin lise kademesindeki öğretmenlere göre stres düzeylerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu bulgu Erkmen ve Çetin (2008)'in araştırmasındaki bulgularla örtüşmektedir.

Ayrıca, stresle başa çıkma ölçeği ile mesleki deneyim grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre 6-10 yıl arası grubun stresle başa çıkma algısı 1-5 yıl, 11-15 yıl ve 16-20 yıl arası mesleki deneyim gruplarından daha yüksek algıladıkları sonucu çıkmıştır. Ayrıca bireysel iş performansı ile mesleki deneyim grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre 6-10 yıl arası grubun bireysel iş performansı algısı 1-5 yıl, 11-15 yıl ve 16-20 yıl arası mesleki deneyim gruplarından daha yüksek algıladıkları sonucu çıkmıştır. Yine, araştırma kapsamındaki öğretmenlerin stresle başa çıkma ile bireysel iş performansı arasında istatistiki olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Son olarak, yapılan regresyon analizinde, öğretmenlerin stresle başa çıkma algılarının bireysel iş performansı algılarını anlamlı bir şekilde pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Diğer bir ifade ile stresle başa çıkma boyutundaki 100 birimlik artışın öğretmenlerin bireysel iş performans algılarını % 65 artırmaktadır.

Kaynakça

- Aslan, H., & Çeçen, A. R. (2007). Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Mizah Tarzlarının İncelenmesi. . *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1-20.
- Ballı, A. İ., & Kılıç, K. C. (2016). Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 273-286.
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bulut, N. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 467-478.
- Doğan, H., & Çelik, K. (2019). Okul yöneticilerinin gücü kullanma stillerinin öğretmenlerin örgütsel bağlılıkları ve iş performansları ile ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*.
- Engin, A., & İpek, M. (2020). Öğretmenlerin Stres Kaynakları, Stresle Baş Etme Yolları ve Okul - Aile - Yaşam Çatışma Düzeylerinin Belirlenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 183-218.
- Erkmen, N., & Çetin, M. Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 231-242.
- Fairbrother, K., & Warn, J. (2003). Workplace dimensions, stress and job satisfaction. *Journal of Managerial Psychology*, 8-21.
- Gözcü, H. (2019). *Spor Merkezi Yöneticilerinin Liderlik Tarzlarının Çalışan Performansı İle İlişkisi*. Sakarya : Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.
- Kurşunoğlu, S. (2022). *Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları İle Performansları Arasındaki İlişki*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü .
- Michie, S. (2002). Causes and Management of Stress at Work. . *journal in all aspects of occupational & environmental medicin*, 67-72.
- Nekzada, N., & Tekeste, S. (2013). *Stress causes and its management at the work place*. Umeå School of Business and Economics.
- Parker, M., & Ettinger, R. H. (2007). *Understanding Psychology*. Redding: Horizon textbook Publishing.
- Sönmez, E., & Reçepoğlu, E. (2018). İlk ve ortaokullardaki öğretmenlerin sınıf yönetimi becerileri ile performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 421-432.
- Şimşek, H., & Yıldırım, A. (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston : Pearson.

This research aimed to examine the relationship between employees' stress management and work success, according to teachers' opinions. 78.2% of the teachers participating in the research were women; 52.7% of them are between the ages of 31-40; 61.8% were married; It was determined that 28.2% had 11-15 years of professional experience and 81.8% had a bachelor's degree. Additionally, individual job performance and stress coping levels appear to be above average.

Supporting this finding, Kurşunoğlu's (2022) study showed that teachers' perceptions of their performance were high. Sönmez and Receptoğlu (2018) stated in their study that primary and secondary school teachers' perceptions of their job performance are high. Unlike these findings, Doğan and Çelik (2019) found teachers' performance perceptions at a moderate level in their study. According to teachers' perceptions, coping with stress and individual job performance perceptions are different for men and women; It has been revealed that it does not vary according to age groups, married or single and education level. A similar finding was found in Kurşunoğlu's (2022) study. However, in Kurşunoğlu's (2022) study, it was observed that teachers' perceptions of organizational stress sources differed according to the age variable. Bulut (2005) emphasized that as teachers' professional working hours increase, their experience also increases, and that teachers are advantageous in coping with stress, solving problems and using active methods. As people get older, their experiences increase and the level of organizational stress decreases. It is stated that as teachers' professional experience increases, commitment increases and stress and anxiety decrease as they embrace the profession.

Accordingly, coping with stress and performance scale and sub-dimension perceptions do not differ depending on married or single status. A similar finding was found in Kurşunoğlu's (2022) study. It is seen that there is no significant difference in teachers' perceptions of organizational stress sources according to the marital status variable. Again, Bozkurt (2004) found in his study that teachers' marital status did not differ according to their ability to cope with stress.

In the current study, coping with stress and performance scales and their subscales do not differ according to graduation groups. However, in Kurşunoğlu's (2022) study, it was found that according to the education level variable, the stress levels of secondary school teachers were higher than high school teachers. This finding coincides with the findings of Erkmen and Çetin (2008)'s research.

Additionally, the difference between the stress coping scale and professional experience groups was found to be statistically significant. Accordingly, it was concluded that the group with 6-10 years of experience perceived their perception of coping with stress higher than the groups with 1-5 years of professional experience, 11-15 years and 16-20 years of professional experience. Additionally, the difference between individual job performance and professional experience groups was found to be statistically significant. Accordingly, it was concluded that the perception of individual job performance of the group with 6-10 years of professional experience was higher than the groups with professional experience of 1-5 years, 11-15 years and 16-20 years. Again, there is a statistically significant and positive relationship between the teachers' ability to cope with stress and their individual job performance. Finally, in the regression analysis, it was understood that teachers' perceptions of coping with stress significantly and positively predicted their individual job performance perceptions. In other words, a 100-unit increase in the dimension of coping with stress increases teachers' individual job performance perceptions by 65%.