T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ÇALIŞMA EKONOMİSİ VE ENDÜSTRİ İLİŞKİLERİ
ANABİLİM DALI
İNSAN KAYNAKLARI PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

İŞ STRESİ YÖNETİMİ, PSİKOLOJİK İYİLİK HALİNİN ve İŞ DOYUMUNUN GELİŞTİRİLMESİNDE SPORTİF FAALİYETLERDEN YARARLANILMASI: GELENEKSEL ÇİN SPORU TAI CHI CHUAN ÖRNEĞİ

Umut DENİZLİ

Danışman

Doç Dr. Özlem ÇAKIR

İZMİR - 2014

YÜKSEK LİSANS
TEZ/ PROJE ONAY SAYFASI

2011801513

Üniversite : Dokuz Eylül Üniversitesi

Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü

Adı ve Soyadı : UMUT DENİZLİ

Tez Başlığı : İş Stresi Yönetimi, Psikolojik İyilik Halinin ve İş Doyumunun Geliştirilmesinde Sportif Faaliyetlerden Yararlanılması: Geleneksel Çin Sporu Tai Chi Chuan Örneği

Savunma Tarihi : 03.09.2014

Danışmanı : Doç.Dr.Özlem ÇAKIR

JÜRİ ÜYELERİ

Ünvanı, Adı, Soyadı	Üniversitesi	İmza
Doç.Dr.Özlem ÇAKIR	DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	.....
Prof.Dr.Mustafa Yaşar TINAR	DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	.....
Prof.Dr.Pınar SÜRAL ÖZER	DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ	.....

Oybirliği (X)
Oy Çokluğu ( )

UMUT DENİZLİ tarafından hazırlanmış ve sunulmuş "**İş Stresi Yönetimi, Psikolojik İyilik Halinin ve İş Doyumunun Geliştirilmesinde Sportif Faaliyetlerden Yararlanılması: Geleneksel Çin Sporu Tai Chi Chuan Örneği**" başlıklı Tezi(X) / Projesi( ) kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Utku UTKULU
Enstitü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum **"İş Stresi Yönetimi, Psikolojik İyilik Halinin ve İş Doyumunun Geliştirilmesinde Sportif Faaliyetlerden Yararlanılması: Geleneksel Çin Sporu Tai Chi Chuan Örneği"** adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

…/…/…..

Umut DENİZLİ

İmza

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

İş Stresi Yönetimi, Psikolojik İyilik Halinin ve İş Doyumunun Geliştirilmesinde Sportif Faaliyetlerden Yararlanılması: Geleneksel Çin Sporu Tai Chi Chuan Örneği

Umut DENİZLİ

Dokuz Eylül Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Ana Bilim Dalı
İnsan Kaynakları Programı

Bu çalışmada geleneksel Çin sporu Tai Chi Chuan'ın iş stresi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumu gibi çalışma hayatını etkileyen önemli unsurların üzerindeki etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Farklı meslek gruplarından araştırma için gönüllü olan katılımcılar arasından homojen olarak yirmi yedişer kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney grubu aynı zamanda sertifikalı Tai Chi Chuan eğitmeni olan araştırmacının yönettiği sekiz haftalık Tai Chi Chuan derslerine katılmış, kontrol grubu ise bu süre içinde çalışmaya etki edecek hiçbir aktivitede bulunmamıştır. Çalışmaların başında ve sonunda katılımcıların algılanan iş stresi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumu seviyeleri ölçekler yardımıyla tespit edilmiştir. Analiz edilen veriler doğrultusunda deney grubu katılımcılarının iş stresi seviyeleri anlamlı bir şekilde düşerken, psikolojik iyilik hali seviyeleri yükselmiş, iş doyumu seviyelerinde anlamlı bir değişiklik olmamıştır. Kontrol grubunda ise hiçbir anlamlı değişikliğe rastlanmamıştır. Bu sonuçlar ile Tai Chi Chuan'in çalışma hayatında bireylere ve örgütlere pozitif katkılarda bulunabilmesinin yanında günlük yaşamlarında da olumlu etkiler yaratabileceğini söyleyebilmek mümkün gözükmektedir.

Anahtar Kelimeler: İş Stresi, Stres Yönetimi, Psikolojik İyilik Hali, İş Doyumu, Tai Chi Chuan, Spor, Felsefi Savaş Sanatları.

ABSTRACT

Master's Thesis

Using Sports Exercises in Work-Related Stress Management and Development Psychological Well-Being and Job Satisfaction

Umut DENİZLİ

Dokuz Eylül University

Graduate School of Social Sciences

Department of Labour Economics and Industrial Relations

Human Resources Program

The study aims to investigate the effects of traditional Chinese sport Tai Chi Chuan on the important aspects of occupational life which are here work-related stress, psychological well-being and job satisfaction. An experiment and a control group have been composed homogeneously, each consisting of twentyseven applicants from different professions. The experiment group partipicated in to 8 weeks lasting Tai Chi Chuan classes which have been led by the researcher who is also a certified Tai Chi Chuan instructor. Meanwhile the control group did not attend any activity which might effect the study. The perceived work-related stress, psychological well-being and job satisfaction levels of the partipicants have been measured before and after the research with the help of the scales. The analysis clarified that work-related stress and psychological well-being levels of the experiment group improved significantly while no significant improvments were found in all levels with the control group. Nevertheless, no significant improvments were found in all levels with the experiment and control groups in job satisfaction levels. As a result Tai Chi Chuan appears to provide a positive effect on the employees and the organizations at work and also can be helpful during their daily routines.

Keywords: Work-Related Stress, Stress Management, Psychological Well-Being, Job Satisfaction, Tai Chi Chuan, Sport, Philosophical Martial Arts.

İŞ STRESİ YÖNETİMİ, PSİKOLOJİK İYİLİK HALİNİN VE İŞ DOYUMUNUN GELİŞTİRİLMESİNDE SPORTİF FAALİYETLERDEN YARARLANILMASI: GELENEKSEL ÇİN SPORU TAI CHI CHUAN ÖRNEĞİ

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	ii
YEMİN METNİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR	x
TABLOLAR LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
EKLER LİSTESİ	xiv
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM:
İŞ STRESİ YÖNETİMİ, PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ, İŞ DOYUMU KAVRAMLARININ TEORİK ÇERÇEVESİ

1.1. STRES KAVRAMI 5
1.1.1. İş Stresi 6
1.1.2. İş Stresinin Nedenleri ve Sonuçları 8
1.1.3. İş Stresi Yönetimi ve Kullanılan Yöntemler 11
1.2. PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ KAVRAMI 14
1.2.1. Psikolojik İyilik Halinin Sağlanması ve Etkileyen Faktörler 15
1.2.2. Psikolojik İyilik Halinin Geliştirilmesi 19
1.3. İŞ DOYUMU KAVRAMI 21
1.3.1. İş Doyumunu Oluşturan Nedenler 22
1.3.2. İş Doyumu İle İlgili Kuramlar 23
1.3.3. İş Doyumunun Sonuçları 25

İKİNCİ BÖLÜM:
GELENEKSEL ÇİN SPORU, TAI CHI CHUAN'IN TEORİK ÇERÇEVESİ

2.1. TAİ CHİ CHUAN KAVRAMI 28
2.1.1. Hareketlerin Tanıtımı 33
2.1.2. Stiller ve Okullar 37
2.2. TAİ CHİ CHUAN SPORUNUN TARİHÇESİ 39
2.3. TAİ CHİ CHUAN SPORU UYGULAMA ALANLARI 43
2.4. TAİ CHİ CHUAN HAKKINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR 46
2.5. TAİ CHİ CHUAN VE STRES YÖNETİMİ İLİŞKİSİ 48
2.6. TAİ CHİ CHUAN VE PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ İLİŞKİSİ 49
2.7. TAİ CHİ CHUAN VE İŞ DOYUMU İLİŞKİSİ 50

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:
GELENEKSEL ÇİN SPORU TAI CHI CHUAN'DAN, İŞ STRESİ YÖNETİMİ, PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ VE İŞ DOYUMUNUN GELİŞTİRİLMESİNDE YARARLANILMASI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI 53
3.2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ 54
3.2.1. Veri Toplama Tekniği 55
3.2.2. Veri Toplama Araçları 56
3.2.3. Araştırmada Kullanılan Tai Chi Chuan Programının Uygulanma Tekniği 59
3.3. BULGULAR 62
3.3.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Demografik Değişkenlere Göre Dağılımları 62
3.3.2. Deney ve Kontrol Grupları Ön-Test Karşılaştırmaları 66
3.3.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Sonuçları 67
3.3.4. Deney ve Kontrol Gruplarına İlişkin Karşılaştırmalar 69
3.3.4.1. Deney Grubu Ön-Test / Son-Test İş Stresi Seviyeleri Karşılaştırmaları
3.3.4.2. Kontrol Grubu Ön-Test / Son-Test İş Stresi Seviyeleri Karşılaştırmaları
3.3.4.3. Deney Grubu Ön-Test / Son-Test Psikolojik İyilik Hali Seviyeleri Karşılaştırmaları
3.3.4.4. Kontrol Grubu Ön-Test / Son-Test Psikolojik İyilik Hali Seviyeleri Karşılaştırmaları
3.3.4.5. Deney Grubu Ön-Test / Son-Test İş Doyumu Seviyeleri Karşılaştırmaları
3.3.4.6. Kontrol Grubu Ön-Test / Son-Test İş Doyumu Seviyeleri Karşılaştırmaları
3.3.5. TCC Eğitimi Öncesi ve Sonrası Farkların Özet İstatistikleri 79
SONUÇ 83
KAYNAKÇA 87
EKLER

KISALTMALAR

TCC	Tai Chi Chuan.
WHO	World Health Organization - Dünya Sağlık Örgütü.
bkz	Bakınız.
s	**S**ayfa No
ss	Sayfadan Sayfaya
ek s	Ek Sayfa

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: İyilik Hali Belirleyicileri s. 18
Tablo 2: Güvenilirlik Analizi Sonuçları s. 57
Tablo 3: Faktör Analizi Sonuçları s. 57
Tablo 4: İş Stresi Alt Boyutları Güvenilirlik Analizi Sonuçları s. 58
Tablo 5: Deney ve Kontrol Grupları Katılımcı Sayıları Tablosu s. 60
Tablo 6: Cinsiyet Dağılımı s. 62
Tablo 7: Eğitim Durumu Dağılımı s. 63
Tablo 8: Yaş Dağılımı s. 63
Tablo 9: Medeni Durum s. 63
Tablo 10: Sağlık Sorunu Mevcudiyeti s. 64
Tablo 11: Bir Spor ve/veya Kişisel Gelişim Uygulaması ile İlgilenme Durumu s.64
Tablo 12: Çalışma Süreleri s.65
Tablo 13: Malvarlığı ve Gelir Durumu Değerlendirmesi s.65
Tablo 14: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-test Karşılaştırmaları s.66
Tablo 15: Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu s.67
Tablo 16: İş Stresi Alt Boyutları Korelasyon Tablosu s.68
Tablo 17: Deney (TCC) Grubu Ön-Test/Son-Test İş Stresi Ortalama Skorları s. 69
Tablo 18: Deney (TCC) Grubu İş Stresi Karşılaştırmalı Test Sonuçları s. 70
Tablo 19: Deney (TCC) Grubu Ön-Test/Son-Test İş Stresi Alt Boyutu; Mükemmeliyetçilik Ortalama Skorları s. 70
Tablo 20: Deney (TCC) Grubu İş Stresi; Mükemmeliyetçilik Alt Boyutu Karşılaştırmalı Test Sonuçları s. 71
Tablo 21: Deney (TCC) Grubu Ön-Test/Son-Test İş Stresi Alt Boyutu; İş Çevresi Baskısı Ortalama Skorları s. 71
Tablo 22: Deney (TCC) Grubu İş Stresi; İş Çevresi Baskısı Alt Boyutu Karşılaştırmalı Test Sonuçları s. 72
Tablo 23: Deney (TCC) Grubu Ön-Test/Son-Test İş Stresi Alt Boyutu; İşin Baskısı Ortalama Skorları s. 72
Tablo 24: Deney (TCC) Grubu İş Stresi; İşin Baskısı Alt Boyutu Karşılaştırmalı Test Sonuçları s. 73

Tablo 25: Kontrol Grubu Ön-Test/Son-Test İş Stresi Ortalama Skorları s. 73
Tablo 26: Kontrol Grubu İş Stresi Karşılaştırmalı Test Sonuçları s. 74
Tablo 27: Deney (TCC) Grubu Ön-Test/Son-Test Psikolojik İyilik Hali Ortalama Skorları s. 74
Tablo 28: Deney (TCC) Grubu Psikolojik İyilik Hali Karşılaştırmalı Test Sonuçları s. 75
Tablo 29: Kontrol Grubu Ön-Test/Son-Test Psikolojik İyilik Hali Ortalama Skorları s. 75
Tablo 30: Kontrol Grubu Psikolojik İyilik Hali Karşılaştırmalı Test Sonuçları s. 76
Tablo 31: Deney (TCC) Grubu Ön-Test/Son-Test İş Doyumu Ortalama Skorları s. 76
Tablo 32: Deney (TCC) Grubu İş Doyumu Karşılaştırmalı Test Sonuçları s. 77
Tablo 33: Kontrol Grubu Ön-Test/Son-Test İş Doyumu Ortalama Skorları s. 77
Tablo 34: Kontrol Grubu İş Doyumu Karşılaştırmalı Test Sonuçları s. 78
Tablo 35: TCC Eğitimi Öncesi ve Sonrası Skorlar Arasındaki Farklar Özet Tablo s. 79
Tablo 36: İş Stresi Alt Boyutları TCC Eğitimi Öncesi ve Sonrası Skorlar Arasındaki Farklar Özet Tablo s. 80

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: İş Stresinin Neden ve Sonuçları s. 11
Şekil 2: Psikolojik İyilik Halini Etkileyen Faktörler s. 20
Şekil 3: Kişilik Özellikleri Modeli s. 25
Şekil 4: İş Doyumunun Nedenleri ve Sonuçları s. 27
Şekil 5: Bir TCC Figürü s. 30
Şekil 6: TCC Temel Figürleri s. 36
Şekil 7: TCC'in Dünyanın Dört Bir Yanına Yayılması s. 42

EKLER LİSTESİ

EK 1: Araştırmada Kullanılan Demografik Anket Örneği ek. s. 1
EK 2: Araştırmada Kullanılan İş Stresi Ölçeği Örneği ek. s. 2
EK 3: Araştırmada Kullanılan Psikolojik İyilik Hali Ölçeği Örneği ek. s. 4
EK 4: Araştırmada Kullanılan İş Doyumu Ölçeği Örneği ek. s. 5
EK 5: Deney Grubu Eğitmeninin TCC Eğitim Sertifikaları ek. s. 6
EK 6: Eğitimin Uygulandığı Devlet Hastanesi İlgili Yazısı ek. s. 7
EK 7: Eğitimin Uygulandığı Özel Sektördeki İşletmenin İlgili Yazısı ek. s. 8

GİRİŞ

21. Yy'da; bireylerin yaşam şekilleri, işletmelerin yapıları gibi çalışma yaşamı da, pek çok değişimin yaşandığı bir alan halini almıştır. Küreselleşmeyle birlikte yeni teknolojilerin çalışma hayatının her evresinde uygulanması ve bilişim teknolojilerinde yaşanan hızlı gelişmelerle çalışma hayatında pek çok şeyin değiştiği aşikardır. Bu değişimlerden en az zararla etkilenip en çok uyum sağlamak isteyen kurumlar da farklılıklar yaratarak bu sürece dahil olmaya çalışmaktadırlar. Bu farklılıklar insan odaklı olmakla birlikte, çalışma yaşamında ve uluslararası literatürde çalışan destek; ülkemizde ise hizmet içi eğitim programları şeklinde adlandırılmaktadır. Bu programlar ile uygulanılan spor, kişisel gelişim, yoga, konsantrasyon vb. yöntemleri ile, çalışanların psiko-mental süreçleri desteklenmeye çalışılmaktadır. Bu çalışmada, bu programlarda kullanılan tekniklerden biri olan geleneksel Çin sporu Tai Chi Chuan'ın (Bundan sonraki bölümlerde "TCC" olarak anılacaktır.) çalışan bireylerin iş stresi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumlarına etkileri sosyal bilimlerdeki alaan deneyi yöntemi kullanılarak ölçülmeye çalışılmıştır.

Gelişmekte olan ülkelerde ve özellikle çalışma sürelerinin, diğer Avrupa ülkelerine kıyasla en yüksek olduğu ülkemizde, çalışanların çalışma yaşamının mevcut yapısından dolayı yüksek psikolojik ve zihinsel baskıya maruz kaldıkları görülmektedir. Bu durum insan kaynakları yönetimi disiplinini ve kurumların insan kaynakları bölümlerini çalışanların psikolojik ve zihinsel yüklenimlerinin olumsuz etkileri üzerine çalışmaya yöneltmiştir.

Çalışma yaşamında, bireylerde psikolojik gerilim durumu yaratarak iş verimi ve etkinliğini önemli ölçüde etkileyen stres; başa çıkılması ve yönetilmesi gereken bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışma hayatında, çevresel, örgütsel ve bireysel faktörlerden kaynaklanan ve her bireyin kendi bireysel farklılıkları ile etkilendiği stres; fizyolojik, psikolojik ve davranışsal sonuçlarının yanında örgütsel alanda da, devamsızlık, performansın azalması ve işten ayrılma gibi sonuçlara neden olmaktadır. Bireylerin ve örgütlerin bütün yoğun stres oluşturan etmenlere karşı, yeni öğeler arama süreci ile; meditasyon, hipnoz gibi çeşitli rahatlama egzersizleri, etkin stres yönetim teknikleri arasında yer almaya ve kullanılmaya başlanmıştır.

Diğer yandan bireyin, kendi yeteneklerini gerçekleştirebildiği, hayatın olağan stresi ile baş edebildiği, verimli ve etkin bir biçimde çalışabildiği, kendisine veya içinde yaşadığı topluma katkı yapabilmeye hazır olma durumu olarak adlandırılan psikolojik iyilik halini geliştirmek için yapılan çalışmalar ise, özellikle fiziksel egzersizlerin, sağlığı ve iyilik halini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar fiziksel egzersizin, sadece fiziksel sağlığı değil, psikolojik hali ve ilgili psikolojik problemleri de olumlu yönde etkilediğine işaret etmektedirler. Aynı zamanda genel psikolojik iyilik halini iyileştirmek için çalışma yerlerinde fiziksel egzersizler, yoga, pilates vb. gibi stres yönetimi tekniklerini içeren destekleyici çalışma koşullarının etkilerinden bahsedilmektedir.

Bugün, bir kurumun en değerli varlığının insan olduğu göz önünde bulundurulursa, iş doyumunun da önemli bir araştırma konusu olması şaşırtıcı değildir. Çalışanın mutluluğu ve iş doyumu yönetim disiplininde ilgi çekici konulardan bir olmuştur. Yöneticiler için iş doyumunu araştırmak ve geliştirmek önem kazanmıştır çünkü, işe yönelik tutum, çalışanların örgüte olumlu yönde katkıda bulunmaları, güdülenmeleri ve başarılarını etkilemekte, bununla birlikte bazı istenmeyen davranışlardan kaçınmaları ile de ilgili görülmektedir. İşin farklı yönleri veya işyerindeki farklı grupların sorunlarının anlaşılmasına katkı sağlaması yanında, çalışma yaşamının kalitesini geliştirmeye yönelik olarak iş doyumu, üzerinde önemle durulan bir kavramdır. Literatüre göre iş doyumunun geliştirilmesinde örgütsel, grupsal ve bireysel faktörler olmak üzere üç grupta toplanan nedenler var olmaktadır. Çalışmada ise üzerinde durulacak olan bireysel faktörler olacaktır.

Çalışmanın bağımsız değişkeni olarak, çalışma yaşamında etkileri ölçülmeye çalışılan geleneksel bir Çin sporu olan TCC ise; ruh, zihin ve beden sağlığı için yapılan bir takım uyumlu hareketler şeklinde tanımlanmaktadır. TCC, farklı kültürlerden, ülkelerden, entelektüel kapasitelerden, duygusal ve spiritüel eğilimlere sahip olan her yaştan erkek ve kadınların ilgisini çekmektedir. TCC'in zarif ve akıcı hareketleri son zamanlarda bütün dünyada yalnızca sporla ilgilenenlerin değil, tıp ve iş dünyasından profesyonellerin de ilgisini çekmektedir. Bu durum TCC'in pratik uygulanabilirliğinden ve sağlık yönünden etkili olmasından kaynaklanmaktadır. Günümüzde TCC, bütün batı ülkelerinde iyi bilinmekte ve dünyanın her yerinde geniş bir yelpazede, pek çok insana hitap etmektedir. Kadınlar, erkekler, ileri yaştaki

kişiler ve TCC'in yararlarını duyan gençler tarafından düzenli olarak uygulanmaktadır. Batıda TCC'i müfredatına ya da eğitim programlarına almış sağlık organizasyonu, okul, üniversite hatta şirketler bulmak mümkündür. Aynı zamanda artık pek çok batı üniversitesinin kulüplerinde etkinlik ya da yüksek lisans programlarında seçmeli-zorunlu ders olarak görülmektedir. Günümüzde, yalnızca Çin'de milyonlarca insan tarafından uygulanmaktadır. TCC, kendini gevşetme alışkanlığını, yoğun ve yaygın bir dikkatliliği, kendine güven gibi nitelikleri geliştirerek, ruhsal sorunların bir çoğuyla baş etmeyi kolaylaştırmaktadır. TCC'in; stresin, anksiyetenin, depresyonun ve ruh halindeki oynamaların azalması, öz-saygının artması ile oluşan psikolojik iyilik halindeki düzelmeler ile ilişkili olduğu öne sürülmektedir. Böylece TCC egzersizlerinin, insan sağlığının gelişimi, yaşam kalitesinin arttırılması gibi konularda kullanılabilecek yeni bir yaklaşım olabileceği savunulmaktadır. Çalışmada; yumuşak ve basit hareketlerden oluşan, koordinasyonu geliştiren, esnekliği ve kuvveti arttıran, depresyonu azaltan TCC egzersizlerinin ilgili çalışmalarda destekleyici etmen olarak kullanılabileceği belirtilmiştir. Yapılan pek çok klinik araştırma, TCC'in stres ve sağlığın psikolojik göstergelerinden, akıl ve ruh sağlığı üzerinde etkin bir ruh-beden tekniği olarak uygulanabileceğini, dolayısı ile rahatlama ve konsantrasyon öğelerini kombine eden hafif bir egzersiz çeşidi olarak, bütüncül stres yönetimi teknikleri ve buna bağlı araştırma ve uygulamalar için uygun bir dal olduğunu göstermektedir.

TCC'in çalışma yaşamında, iş stresi yönetimi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumu üzerinde etkilerinin araştırıldığı bu çalışma üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde çalışmanın bağımlı değişkenleri olan iş stresi yönetimi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumu kavramlarının teorik çerçevesi ele alınarak, oluşumlarına etken sebeplerle, bireylere ve örgütlere etki eden sonuçları anlatılmıştır. İkinci bölümde ise çalışmanın bağımsız değişkeni olan TCC kavramının teorik çerçevesi aktarılmış; tarihçesi, uygulama alanları ve hakkında yapılan araştırmalar vurgulanmış, aynı zamanda çalışmanın bağımlı değişkenleri olan iş stresi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumu ile olan ilişkileri aktarılmıştır. Son olarak üçüncü bölümde ise, çalışma hayatından kişiler üzerinde uygulanan deney ve kontrol grupları yöntemi ile ilgili ölçeklerin yer aldığı ön-test ve son-testler ile toplanan verilerin istatistiksel

analizlerinin desteğiyle, iş stresi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumu boyutlarında; uygulanan TCC programının etkilerinin sonuçları yansıtılmaya çalışılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM
İŞ STRESİ YÖNETİMİ, PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ, İŞ DOYUMU KAVRAMLARININ TEORİK ÇERÇEVESİ

1.1. STRES KAVRAMI

Stres kavramı, içinde bulunduğumuz 21. Yy'da; yaşamımızın pek çok öğesi ile ilişkilendirdiğimiz ve dolayısıyla artık kanıksadığımız bir kavram halini almıştır. Bu kavram insan yaşamına o kadar nüfuz etmiştir ki, literatürde; artık tek başına kullanılmaktan öte; hep ilişkili olduğu diğer kavramlar ile birlikte anılmaya başlanmıştır. Örneğin psikolojik stres, zihinsel stres, fiziksel stres, çalışma (iş) stresi, sınav stresi, çevresel stres, travma sonrası stres gibi, sayabileceğimiz pek çok çeşitleri bulunmaktadır.

Sözlük anlamına bakıldığında "ruhsal gerilim"; "dayanıklılığı azaltan fiziksel veya mental gerilim, gerginlik" ve "canlıların yaşamı için uygun olmayan koşullar" [1] gibi anlamlar içermekle birlikte, aslında tamamen negatif etki yaratan bir durum olmadığı, insan vücudunu kimyasal olarak çeşitli mental ve psikolojik, olağan dışı durumlara hazırladığı için belli ölçüde mevcudiyetinin gerekli olduğu da diğer tanımlarından çıkarılabilmektedir. Canlı organizmasında stres faktörü denilen savunma uyandırıcı etkiler ile, buna karşı oluşan savunma mekanizması; şeklinde tanımlar da mevcuttur.

> *"İnsan vücudu, aynı anda uyarıcı etkiler yapan sempatik sinir sistemi ile yatıştırıcı etkiler yapan para-sempatik sinir sistemi gibi birbirine zıt iki farklı sistemin bir arada bulunduğu merkezi sinir sistemine sahiptir. Bulunduğu ortamdan uyarıcı etkiler alan insan sempatik sinir sisteminin etkisi ile korku, öfke, endişe, neşe gibi duygusal heyecanlar yaşayarak strese girer, mücadele etmek veya kaçmak için tetikte olur. Bu takdirde, merkezi sinir sistemine sempatik sinir sistemi hakimdir. İnsan stres koşullarını yaşamaktadır. Beyin tarafından algılanan çevresel etmenler, beynin harekete geçirici hipotalamus kısmı, hipofiz bezi ile böbrek üstü bezlerini çalıştırarak kana, adrenalin ve noradrenalin gibi hormonlar salgılaması, damardaki kan akışını arttırıcı etkiler yapar* [2]*."*

[1] Türk Dil Kurumu, "Büyük Türkçe Sözlük", http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.528137715c00b5.44994123, (12.11.2013).

[2] Erol Eren, **Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi**, Beta Yayınları, İstanbul, 2006, s. 292.

Günümüz dillerine baktığımızda; İngilizce "stress"; İspanyolca "estrés" vb. kelimelerinin kullanıldığını görmekteyiz. Kavramın etimolojik olarak kökenine inmeye çalıştığımızda ise "sıkmak", "daraltmak" anlamlarına gelen Latince *"estrictia"* sözcüğüne ulaşmaktayız[3]. Bu kavram da stresin literatürdeki tanımları ile uyuşma içinde olup, insanın yaşamında; fiziksel, psikolojik ve mental hareket alanını daraltıp, serbestçe hareket etmesini kısıtlayan pek çok faktörün stres faktörü olarak adlandırılmasına haklı bir sebep oluşturmaktadır.

Özetlemek gerekirse stresi, çevremizde sürekli olarak var olan değişimlere karşı, üzerimizde fiziksel ve duygusal etkileri olan, negatif veya pozitif hisler yaratabilen uyma çabamız olarak nitelendirebilmek mümkündür. Pozitif bir etki olarak stres hareket etmemize yardımcı olurken, yeni bir farkındalık ve bakış açısı oluşmasına sebep olur. Negatif bir etki olarak ise baş ağrısı, sindirim sorunları, uykusuzluk, ülser, yüksek tansiyon, kalp hastalığı, felç gibi sağlık problemlerine yol açar; güvensizlik, reddedilme, kızgınlık ve depresyon gibi hislere sebebiyet verir. Sevdiğimiz birisinin ölmesi, bir çocuğun doğması, çalışma yaşamındaki terfi veya yeni bir arkadaşlık gibi durumlarda, hepimiz hayata yeniden kendimizi adapte etme sırasında stresi tecrübe ederiz. Bu farklı durumlara adapte olmada stres, bizim bu durumlara nasıl tepki vereceğimize bağlı olarak bize yardım eder veya bize engel olur[4].

1.1.1. İş Stresi

Çalışma yaşamı bireylerin ekonomik, sosyal ve psikolojik boyutlardaki çeşitli ihtiyaçlarını karşılamasına olanak yaratarak yaşamlarını sürdürebilmelerini sağlamaktadır. Kişilerin zihinsel ve fiziksel olarak üretebilecekleri bir platform olma özelliği taşıyan iş sayesinde bireyler, mal, hizmet veya bilgi üreterek işlerinde bir ekonomik değer yaratırlar ve karşılığında kendilerinin ve ailelerinin ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri bir kazanç elde ederler.

---

[3] Milli Eğitim Bakanlığı, **"StresYönetimi"**, http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/41/02/321172/dosyalar/2012_12/26103544_2.stresynetm.ppt, (21.05.2014).

[4] Illinois Üniversitesi, **"Stress Management"**, http://www.counselingcenter.illinois.edu/self-help-brochures/stress-and-anxiety/stress-management/, (09.03.2014).

İş, geçmişten günümüze, pek çok bireyin gerek yaşamsal ihtiyaçlarını karşılamasında, gerekse sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını gidermesinde anahtar bir rol oynamıştır. İşin ekonomik işlevi yanında, sosyal ve psikolojik işlevinin öneminin fark edilmesi ile, endüstride, örgüt psikolojisinde ve insan kaynakları yönetimi alanlarında birey-iş ilişkisine olan ilgi artmıştır [5].

Çalışma yaşamı, birey için; pek çok değişimin gerçekleştiği, hayatının önemli bir bölümünü kapsayan bir süreçtir. Bu bağlamda kişi, iş çevresinde; kimi kısa süreli kimi de uzun süreli olan pek çok stres yaratıcı uyarana, değişimlere ve durumlara maruz kalmakta ve bunlara adapte olmaya çalışmaktadır. Söz konusu durumların bazıları günlük, rutin değişimler olabildiği gibi bazıları da kriz diye tabir edilen, daha köklü ve derin değişimlerdir.

Diğer taraftan bakıldığında, Çin alfabesinde kriz kelimesi iki sembolle ifade edilir. Sembolün bir bölümü tehlike diğer bölümü fırsattır. Dolayısı ile stres iş hayatının da kaçınılmaz bir gerçeğidir. Kişinin başa çıkma gücünü aşmadıkça, stres; hayata dinamizm ve lezzet katar [6]. Oysaki bugün, özellikle iş hayatındaki insanların önemli bir bölümü, zamanlarını etkili biçimde düzenlemek konusunda başarısız olmakta ve zamanın baskısını sürekli olarak üzerlerinde hissetmektedirler. Böylece o sırada yaptıklarını değil daha sonra yapmak zorunda olduklarını düşünmekte ve bu da verimlerini azaltmaktadır. Ayrıca bu kimselerin çok önemli bir bölümü gerek insanlar arası ilişkilerinde, gerek olayları yorumlayış biçimleri ile sık sık gerginlik yaşamaktadırlar. Bunun sonucu olarak da, stresin yol açacağı hastalıklara elverişli bir zeminin yaratılmasına katkıda bulunmaktadır.

Bunun dışında; içinde bulunduğumuz bilgi çağında, üretim ve müşteri ilişkilerinde yaşanan rekabetin; nitelikli işgücüne olan talebin artması, yenilik ve değişimin, her alanda; var olan sistemlerin yapı ve yönetim biçimlerini etkilemesi gibi faktörler, iş yaşamını derinden etkilemektedir. Böyle bir ortamda çalışanlar, hızlı hareket etme zorunluluğu duymaları, değişime uyum sorunları yaşamaları veya kapasitelerinin üzerinde bir iş yükü ile karşı karşıya kalmaları gibi nedenlerden ötürü yoğun bir iş stresine girebilmektedirler. Özellikle çalışan bireylerde psikolojik bir

---

[5] Özlem Çakır, **İşe Bağlılık Olgusu ve Etkileyen Faktörler**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir, 2001, s. XII.

[6] Zuhal Baltaş ve Acar Baltaş, **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, Mess Eğitim Kitapları Dizisi-23, Seminerler-3, Ankara, 1989, s. 2.

gerilim durumu yaratarak iş verimi ve etkinliğini önemli ölçüde etkileyen stres, başa çıkılması ve yönetilmesi gereken bir süreç olarak görülmektedir [7].

İş ve stres arasındaki ilişki, araştırmacıları iş stresi ile ilgili araştırmalara sevk etmiştir. Örneğin yönetici, polis, asker, hemşire gibi bazı mesleklerin stres düzeyi en yüksek meslekler olduğu ileri sürülmektedir. İş stresinin düzeyini, kaynaklarını, çözüm yollarını, mücadele tekniklerini bilimsel olarak ele alan ve inceleyen birçok araştırmalar vardır. Araştırmalar sonucu, çalışan bireylerin özel yaşamlarından kaynaklanan stresin yanı sıra, mesleki kimlikleri, rol yükü, kişiler arası ilişkilerden kaynaklanan gerilimi, kariyer beklentisi, işyeri sorunları, rol çatışmaları vb. birçok potansiyel stres kaynağının çalışanların sağlığını tehdit ettiği anlaşılmaktadır [8].

Sonuç olarak, stresin, çalışma yaşamında psişik etkisi büyük olan önemli konulardan biri olduğu, etkilerinin çok yönlü ve kapsamlı bir alana yayıldığı söylenebilmektedir [9].

1.1.2. İş Stresinin Nedenleri Ve Sonuçları

Stresin tanımından hareket ile; bireyin içinde bulunduğu ortam ve koşullarının onu etkilemesi sonucunda vücudunda özel biyo-kimyasal salgıların oluşarak söz konusu koşullara uyum için; düşünsel ve bedensel olarak harekete geçmesi durumuna stres adını veriyor isek, iş stresi de; bireyin sadece içinde bulunduğu iş ortamından kaynaklanan bir tür stres olacaktır. Literatüre göre stres yaratan faktörleri başlıca üç grupta toplayabiliriz. Bunlar; bireyin kendisi ile ilgili stres kaynakları, bireyin iş çevresinin yarattığı stres kaynakları ve bireyin yaşadığı genel çevre ortamının oluşturduğu stres kaynaklarıdır [10].

Öte yandan, iş yaşamında strese yol açabilecek faktörler, işin yapılış şekli ile ilgili olabileceği gibi, çalışılan kurumun yapısından, fiziksel çevre şartlarından veya çalışanların kendi özelliklerinden de kaynaklanabilmektedir. Ancak eğer, strese yol açan neden veya nedenler çalışma yaşamından kaynaklanıyorsa, bununla başa çıkılabilmek de kolaylaşmaktadır. Her insanın strese gösterdiği tolerans farklı olmasına rağmen, yapılan birçok araştırma, işyerinde stres yaratan faktörlerin

---

[7] Abdullah Soysal, "İş Yaşamında Stres", **Çimento İşveren Dergisi**, Mayıs, 2009, s. 17.
[8] Serpil Aytaç, **İş Stresi Yönetimi El Kitabı**, Çasgem, 2009, s.2.
[9] Mustafa Yaşar Tınar, **Çalışma Psikolojisi**, Necdet Bükey A.Ş, İzmir, 1996, s. 51.
[10] Eren, s. 293.

çoğunun ortak olduğunu göstermektedir. Örneğin; uzun çalışma saatleri, yoğun iş yükü, çok fazla sorumluluk altında olmak, kendisine uygun olmayan alanda kariyer yapıyor olmak, çalışma arkadaşları ve yöneticilerle kötü ilişkiler içinde olmak, yapılan işte tatminsizlik, işyerindeki rollerin belirsizliği, yönetim tarzı, şirket içindeki karar verme sürecine katılmamak, işini kaybetme korkusu, fiziki mekan ve çevre şartları gibi nedenleri öne sürebilmek mümkündür. Bireyin iş çevresinin yarattığı stres kaynaklarını sıralayacak olursak; bunları, çalışma koşulları ve iş güçlüğü, işyeri organizasyon bozukluğu, örgüt yapısında rol, görev ve sorumlulukların dağılımındaki bozukluklar, ücret yetersizliği, örgütsel çevre ve rekabet ile birlikte gelen yükselme hırs ve isteği olarak sıralayabiliriz.

Bu stres kaynaklarının bireyde yol açacağı etkinin şiddeti, tamamen; bireyin olaylara psikolojik ve mental bakış açısı, psikolojik iyilik hali gibi etmenler ile ilişkilidir. Çünkü aynı dünyada, ülkede, şehirde, işyerinde yaşayan pek çok insan olmasına rağmen, herkesin psikolojik ve mental durumları birbirinden çok farklıdır. Aynı etkileri yaşayan onlarca birey olmasına rağmen, bu durumlardan farklı bireysel seviyelerde ve düzlemlerde etkilenilmesi; kişinin olayları yorumlama tarzının işlediği ve tepkisel sonucun, her bireyin kendi öznel değerlendirmesi neticesinde oluştuğu varsayımına götürmektedir.

Bireylerin kendileri ile ilgili stres kaynaklarına bakılacak olursa; en önemlilerinden biri kişisel ve duygusal yapılarıdır. Bazı kişilik özellikleri insanları strese karşı daha duyarlı kılarken bazı kişilik özellikleri ise strese karşı duyarlılığı azaltmaktadır. Literatürde kişisel özelliklerle ilgili; karşılaşılan zorluk, gerilim ve sorunlara karşı bireylerin dayanıklılık gücünü ve mücadele biçimini ortaya koyan öğrenilmiş güçlülük şeklinde adlandırılan bir kavram da yer almaktadır.

Bu düzeyin yükseltilmesi ile çalışanlar, maruz kaldıkları stresin olumsuz etkilerinden daha az etkilenebilecekler ve stresi yönetebilme becerileri de artacaktır. Bu olgu strese dayanıklı olabilme konusunda geliştirilebilecek bir kişilik özelliği olarak da değerlendirilmektedir [11].

Bazı insanlar çok çabuk korku, panik ve endişeye kapılıp, duygusal açıdan çabuk etkilenebilmektedirler. Bu nedenle, olaylar ya da insanlardan gelen etkiler

[11] Özlem Çakır, "Çalışma Yaşamında Öğrenilmiş Güçlülük ve İş Stresi ile Başa Çıkmada Rolünü Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma", **17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı,** Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF. İşletme Bölümü, Eskişehir, 21-23 Mayıs 2009, ss. 100-105.

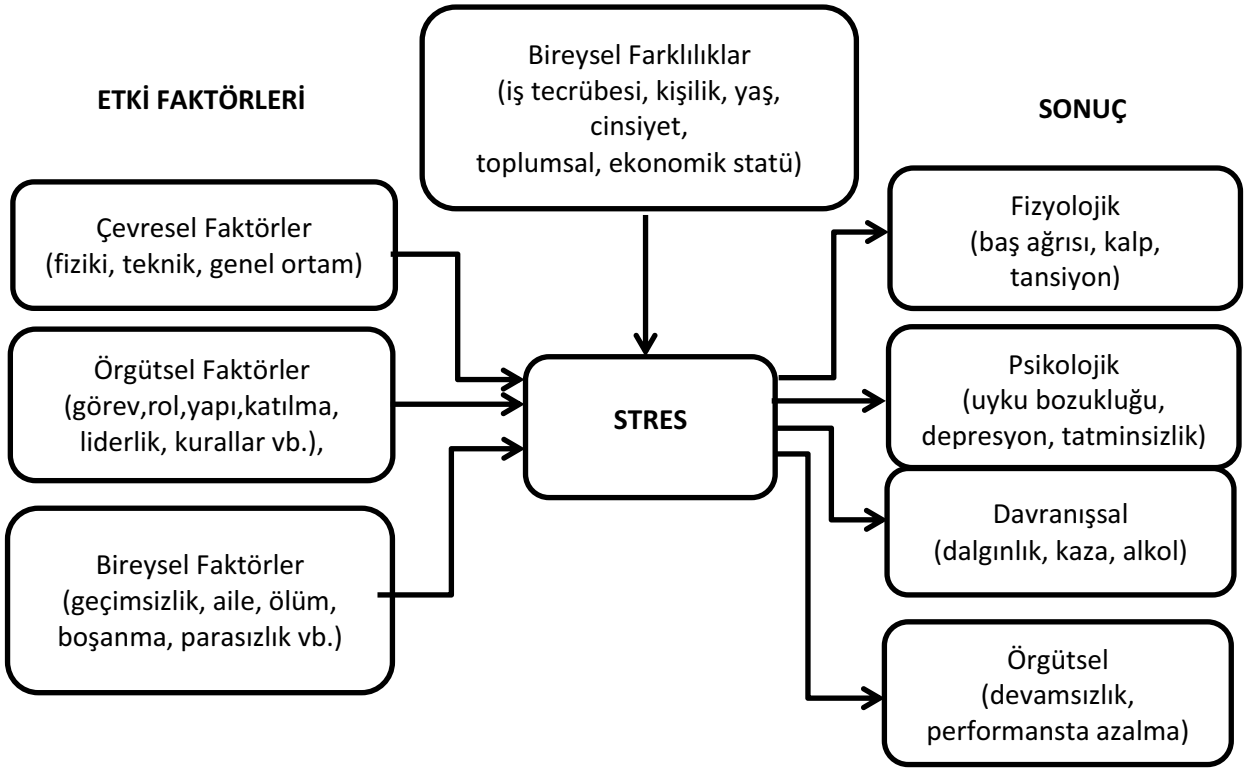
sonucunda çabucak yüksek moral ve coşkuya ya da korkuya kapılarak hareket edebilirler. Bu tip insanlara sempatik sinir sistemi çabuk uyarılabilen ve harekete geçen A tipi kişiler adı verilmektedir. Bunun aksi olan kişilere de B tipi kişiler denilmektedir. A tipi kişiler ısrarcı, aşırı hırslı, çalışma yaşamında duygusal tepkiler verebilen, olumsuz duygulanımlara sahip olabildiği gibi, B tipi kişiler de daha az çatışma halinde ve daha dengeli davranış sergileyebilen kişiler olmaktadırlar [12]. A tipi kişilerde hakim olan sempatik sinir sistemi uyarıcı bir etkiye sahiptir. B tipi kişilerde hakim olan para-sempatik sinir sistemi ise yatıştırıcı etkiler yaparak sempatik sinir sisteminin beraberinde getirdiği fiziksel, psikolojik ve mental yorgunluk ile ihtiyaç duyulan gevşeme, sükunet, iç huzur ve derin düşünmeyi sağlar. Bu nedenle stresle başa çıkma insan vücudundaki para-sempatik sinir sistemini devreye sokarak stresin etkisiyle oluşmuş bulunan sempatik sinir sisteminin baskın hakimiyetini ortadan kaldırarak, vücudu belirli bir süre para-sempatik sistemin etkisi altında bırakabilmektir [13].

Bireyin çalıştığı ve yaşamını sürdürdüğü genel çevre ortamındaki stres kaynakları ise; ülke ve dünya ekonomisinin, politik hayatın, içinde bulunulan zamanın belirsizlikleri, çalışılan kentin sorunları ile sosyal ve kültürel değişmeler şeklinde sıralanmışlardır [14].

Çalışma hayatında, çevresel, örgütsel, bireysel faktörlerden kaynaklanan ve her bireyin kendi bireysel farklılıkları ile etkilendiği stres; fizyolojik, psikolojik, davranışsal sonuçların yanında örgütsel alanda da, devamsızlık ve performansın azalması ile birlikte, işten ayrılma gibi sonuçlarla, örgütler için negatif bir veri olan işgücü devrindeki artış ile sonuçlanan bir süreç halini alabilmektedir. **Şekil 1**'de görülebileceği gibi stresi ortaya çıkartan bu faktörler; şiddetini bireysel farklılıkların belirlediği; fizyolojik, psikolojik, davranışsal ve örgütsel olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

[12] Eren, ss. 300-302.
[13] Robert D. Caplan ve Kenneth W. Jones, "Effects of Work Load, Role Ambiguity, and Type A Personality on Anxiety, Depression, and Heart Rate", **Journal of Applied Psychology**, Cilt: 60 Sayı:6, 1975, ss. 713-719.
[14] Eren, ss. 300-302.

Şekil 1: İş Stresinin Neden ve Sonuçları



Kaynak: Serpil Aytaç, **İş Stresi Yönetimi El Kitabı**, Çasgem, Ankara, 2009, s. 9.

1.1.3. İş Stresi Yönetimi Ve Kullanılan Yöntemler

Stres yönetimi programlarının geliştirilmesindeki ilk adım, stresin tanımlanması ve farkındalığı olmaktadır. Birey; istemediği bir durumdan kurtulmak için öncelikle, içinde bulunduğu durumun bilincinde olmalıdır. Stres, bireylerle çevresi arasındaki iletişim sonucu ortaya çıktığından, stresin olumsuz etkilerini kontrol edebilmek bir anlamda çevreyi kontrol edebilmek ile mümkün olabilecektir. Stresin yönetilmesi anlamına gelen bu olgu, çevredeki değişimlerin sürekli izlenerek bilinçli olarak denetlenmesini içermektedir. Bu kapsamda öncelikle; stres nedenlerini ortadan kaldırmak ve / veya kontrol altına almak, ikinci olarak stresin etkilerini yok

etmek ve üçüncü olarak ise bireyleri streslere karşı daha güçlü kılarak, dirençlerini arttırmak gerekmektedir [15].

Örgütsel açıdan stresi yönetebilmek için, çalışma ortamının iyileştirilmesi, sosyal destek, duygusal iklimi kontrol, stres yönetimi eğitimleri, danışmanlık hizmetleri uygulanabilecek yöntemler arasında yer almaktadır [16].

Stres yönetimi eğitimleri çalışanların stresle nasıl başa çıkacaklarını öğreten, stresin neden ve sonuçları ile fiziksel ve psikolojik sonuçlarının nasıl azaltılabileceği hakkında bilgilerin aktarıldığı programlardır [17]. Bu amaçla çalışanlar için geliştirilen ve ÇDP / EAP (Çalışan Destek Programları / Employee Assistance Programs) şeklinde adlandırılan çalışanlara yardım programları; gevşeme teknikleri, biyolojik geri bildirim yöntemleri ve algılama becerileri eğitimlerini kapsamakta olup bu yöntemler sonucunda çalışanlardaki strese ilişkin belirtileri azaltmaya çalışmaktadırlar [18].

Aslında bu tür programlar, stresin nedenlerini ve kaynaklarını ortadan kaldırmamakta, ancak çalışanlara stresli durumla nasıl başa çıkmaları gerektiğini öğretmektedirler. Bu stratejiler, çalışanların iş stresinin sonuçlarından daha az etkilenmelerine ve bireylerin stresle daha kolay mücadele etmelerine yardım eder. Sonuçta olumsuz stres faktörlerini olumlu hale dönüştürerek çalışanların çalışma yaşamlarında mutlu olabilmelerini sağlamak mümkün gözükmektedir [19].

Mount'a göre, fiziksel egzersiz de stres yönetiminde diğer önemli noktalardan biri olmaktadır. Stres ile daha etkin bir şekilde mücadele edilebilmesi için aerobik aktiviteler içeren düzenli bir egzersiz programı tavsiye edilmektedir. Bu tür bir egzersiz programının kalp-damar sisteminin güçlenmesine ve önemli bir öğe olan oksijenin daha etkin kullanılmasına yardımcı olması söz konusudur. Yüzme, koşu, yürüyüş, bisiklete binme gibi egzersizler bunlara birer örnektir. Germe egzersizleri de vücudun esnekliğini arttırmak ve kaslardaki gerginliği gidermek için önerilen egzersizler arasındadır.

---

[15] Şule Aydın, "Örgütsel Stres Yönetimi", **Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 2004, Cilt: 6, Sayı: 3.
[16] Aytaç, ss. 18-24.
[17] Paul M. Muchinsky, **Psychology Applied To Work**, Ltp Company, 1997.
[18] Yücel Ertekin, **Stres ve Yönetim**, Türkiye ve Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü, Ankara, 1993.
[19] Aytaç, ss. 25.

Düzenli uygulanan dinlenme ve rahatlama süreçleri de gerekli olan öğeler arasında görülmektedir. Meditasyon, hipnoz gibi çeşitli rahatlama tekniklerinin öğrenilmesi ve uygulanması da etkin stres yönetim teknikleri arasında bulunmaktadır. Stres yaratan kaynakların (stresörlerin) farkında olunması ve nasıl tepki verileceğinin bilincinde olarak ile başlayan rahatlama ve gevşeme tekniklerinin kullanılması ve pozitif bir bakış açısının geliştirmesi ile kişinin hayatı üzerinde kontrolü elde etmesi ve stresin; bu etkin davranışlar ile yönetilmesi mümkün gözükmektedir [20]. Stressiz bir yaşamın varlığı söz konusu olmadığı için, stres kaynaklarının birey üzerine yaptığı yoğun ve ağır baskıların azaltılarak, yaşamın daha anlamlı ve huzurlu bir hale getirilebilmesi mümkündür.

Bunun dışında iş stresi yönetimi için genel ve çevresel önlemlerden, yöneticilerin, astlarının, çalışanların; iş çevresi ile ilgili stres azaltıcı tedbirlerinden; çalışan bireyin kendi stresini azaltıcı yöntemlerine kadar alınabilecek pek çok önlem bulunmaktadır [21].

Araştırmamızda, iş stresi yönetimi araçlarından, bireysel olarak alınabilecek önlemlerden biri olan sportif faaliyetler ve egzersizler üzerinde durulacaktır. Bunlar içinde, derin gevşeme tekniklerinden, nefes egzersizlerine, TCC, yürüyüş gibi çeşitli sportif faaliyetlerden, dengeli beslenme yöntemlerine; olaylara ve kişilere yapıcı bakış tarzından, felsefi ve mistik uğraşlara kadar pek çok yöntem bulunmaktadır. Çalışmada üzerinde durulduğu gibi, içinde derin gevşeme teknikleri barındıran egzersizlerin; dans koreografisine benzer bedenin uyumlu hareketlerinin, düzenli ve derin nefes alma egzersizleri ile birlikte aerobik bir sportif faaliyet haline dönüştüğü ve bu özelliği ile tüm aerobik egzersizlerde olduğu gibi; mental sağlığı geliştirdiği, buna ek olarak stresi azalttığı, depresyon görülme sıklığını düşürdüğünü ve bilişsel kapasiteyi arttırdığı bilinmektedir [22].

Egzersizin, stresi ve onun vücuda etkilerini azaltmak için uygulanan en etkin yöntemlerden biri olduğu, bilinen bir gerçektir. Egzersiz, huzurlu ve rahat olunmasına da yardımcı olup soğukkanlı bir ruh hali sürdürülmesini sağlamaktadır. Zihinsel yararları da fiziksel yararları kadar fazladır çünkü; pek çok kişi egzersiz

---

[20] George Mount, ”Stress Management”, **Journal of Police Crisis Negotiations**, Cilt:2, Sayı:1, 2002, ss. 87-88.
[21] Eren, ss. 310-315.
[22] Wikipedia, “Aerobic Exercise”, http://en.wikipedia.org/wiki/Aerobic_exercise, (11.03.2014).

yaparken sosyal ilişkiler ve/veya psikolojik hal gibi hayati konuları sağlıklı düşünecek kadar gevşediğinden; aynı zamanda kişilerin sorunlara ve çözümlere odaklanmasına yardımcı olmaktadır [23].

Bununla birlikte her gün karşı karşıya kaldığımız stres sebeplerinden uzak durmak mümkün gözükmemekle birlikte; stresi, sağlığa zarar vermeyecek düzeyde tutabilmek de mümkün gözükmektedir [24].

Çalışma yaşamında örgüt yönetimlerine düşen, gelişmeleri takip ederek ve çalışanlarını bilgilendirerek daha etkili stres tekniklerine ulaşmak için eğitim programlarında sürekli değişiklikler yapmak olmalıdır [25].

1.2 PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ KAVRAMI

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre psikolojik iyilik hali, yaşam kalitesi kavramının alt boyutlarından birisidir [26]. Yaşam kalitesi kavramı ise, modern hayatın gelişimi ile birlikte 1950'lerden sonra ortaya çıkan, 1980'lerden itibaren de sağlığın korunması ve geliştirilmesi yaklaşımlarının küresel olarak önem kazanması ile yaygınlaşan bir kavram haline gelmiştir ve öncelikle, sadece ekonomik göstergeler ile ifade edilen yaşam kalitesi; günümüzde sosyal, psikolojik ve çevresel faktörlerin de etki ettiği gözlenen, bir olgu halini almıştır [27]. Yaşam kalitesi; Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Grubu'nun 1995 yılında yaptığı tanımlaması ile; bireylerin içinde bulundukları kültür ve değerler sisteminde; amaçları ve beklentileri, hayat standartları ve kaygıları ile ilişkilendirilen sosyal göstergeleri, mutluluk ve sağlık durumlarını da içine alan geniş bir bakış açısını yansıtan bireysel algılarıdır [28]. Tanımdan da anlaşıldığı gibi dış şartlar ne olursa olsun, yaşam kalitesi, kişinin içinde bulunduğu durumu algılama biçimi şeklindedir ve büyük ölçüde subjektif olmaktadır.

---

[23] Bob Losyk, **Stresle Başa Çıkma Yolları**, Mess Yayın No:506, İstanbul, 2006, s. 57.
[24] Losyk, s. 12.
[25] Soysal, s. 17.
[26] Dünya Sağlık Örgütü, "Promoting Mental Health", http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf, (16.03.2014), s. 41.
[27] Özlem Çakır ve diğerleri, **Türkiye'de Emeklilerin Yaşam Kalitesini Geliştirmede Öncelikli Faktörlerin Belirlenerek Stratejik Plan Oluşturulması,** 111K104 No'lu Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Tübitak Projesi, İzmir, Mayıs 2013, s. 29.
[28] Dünya Sağlık Örgütü, "Promoting Mental Health", http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf, (16.03.2014), s. 42.

Bir başka tanıma göre de, psikolojik iyilik hali; kişinin, kendi yeteneklerini gerçekleştirebildiği, hayatın olağan stresi ile baş edebildiği, verimli ve etkin bir biçimde çalışabildiği, kendisine veya içinde yaşadığı topluma, katkı yapabilmeye hazır olma durumudur [29]. İyilik hali ile ilgili tanımlara bakıldığında, "iyilik halinin"; bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi olarak tanımlandığı görülmektedir [30]. Yazarlar sağlıklı olma halini; bireysel, sosyal ve doğal çevre ile birlikte; ruh, zihin ve beden bütünleşmesini bütün yönleri ile yaşama, optimum sağlık ve iyilik haline uyumlanmış bir yaşam şekli olarak tanımlamışlardır [31].

Bu tanımlardan hareketle psikolojik iyilik halinin insanın en temel gereksinimlerinden biri olabileceğini ve bireyin, kendisini yaşamda, çalışma ortamında, sosyal çevresinde ifade edebilmesi ve gerçekleştirebilmesi, çevresi ile olan ilişkilerini şekillendirebilmesi, çalışabilmesi, herhangi bir konuda inceleme ve araştırma yapabilmesi, serbest zaman aktivitelerini sürdürebilmesi, günlük kararlar alabilmesi ve tercihler yapabilmesi, aynı zamanda içsel olarak tatmin edici bir hayat yaşayabilmesi için gerekli olan en temel mental (zihinsel), psikolojik ve fiziksel bir hal olduğunu söyleyebilmek mümkün görünmektedir [32].

1.2.1. Psikolojik İyilik Halinin Sağlanması Ve Etkileyen Faktörler

Bir çok yazarın paylaştığı ortak düşünce bireyin kendi iyilik hali düzeyini belirlemede aktif bir rol oynadığı şeklindedir [33].

İyilik hali, sağlığı (mental, psikolojik ve fiziksel) güçlendiren faktörleri saptamayı ve bireylerin yaşam biçimlerinde bu yönde değişiklikler yapmayı

---

[29] Dünya Sağlık Örgütü, "Investing in Mental Health", http://www.who.int/mental_health/mhgap/risks_to_mental_health_EN_27_08_12.pdf?ua=1, (16.03.2014).

[30] Türkan Doğan, "Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyilik Hali", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Sayı: 26, 2008, s. 1.

[31] Hotfrog, Welness Evolution of Lifestyle, http://www.hotfrog.com/Companies/Mind-Garden_17964092/Wellness-Evaluation-of-Lifestyle-by-Myers-Sweeney-Witmer-829502, (13.04.2014).

[32] World Health Organization, **Risks To Mental Health: An Overview of Vulnerabilities and Risk Factors Background Paper,** Who Secretariat for The Development of A Comprehensive Mental Health Action Plan, İsviçre, 2012, s. 2.

[33] Barbara J. Palombi, "Psychometric Properties of Wellness Instruments", **Journal of Counseling & Development**, Cilt: 71, 1992, ss. 221-225.

amaçlamaktadır. Bu amaçla bireyin iyilik halini arttırmaya yönelik bir model olan; Witmer ve Sweeney tarafından geliştirilen "İyilik Hali Çemberi (The Wheel of Wellness)" 'nin beş boyutundan biri olan kendini yönetme (self direction) boyutu on iki adet alt boyut içermektedir: [34]

- Önemlilik duygusu (sense of worth)
- Kontrol duygusu (sense of control)
- Gerçekçi inançlar (realistic beliefs)
- Duygusal bilinçlilik ve başa çıkma (emotional awareness and coping)
- Problem çözme ve yaratıcılık (problem solving and creativity)
- Mizah duygusu (sense of humor)
- Beslenme (nutrition)
- Egzersiz yapmak (exercise)
- Kendine bakma (self care)
- Stres yönetimi (stress management)
- Cinsel kimlik (gender identity)
- Kültürel kimlik (cultural identity)

İyilik halinin bir diğer ilişkili olduğu bir konu ise "Serbest Zaman Aktiviteleri" dir. Myers ve arkadaşları serbest zaman aktivitelerinin; fiziksel, sosyal, entelektüel, yaratıcı ve gönüllü etkinlikleri içerdiğini ve bu etkinliklerin bireyin benlik saygısı ve iyilik hali üzerinde olumlu etkileri bulunduğunu ifade etmektedirler. İlgili literatürde serbest zamanı etkili olarak değerlendirmenin iyilik hali ve sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteren de çalışmalar bulunmaktadır [35].

İçinde yaşanılan yüzyıldaki hızlı değişme ve gelişmeler, insan yaşamını olumlu ve olumsuz birçok yönden etkilemektedir. Bireyler, bu hızlı gelişme ve değişmeye uyum sağlamaya çabalarken çoğu zaman kendi iyilik hallerini göz ardı edebilmektedirler. Özellikle kişilerin günlük yaşamlarının büyük bir çoğunluğunun

[34] T. J. Sweeney ve J. M. Witmer, "Beyond Social Interest: Striving Toward Optimum Health and Wellness", **Individual Psychology**, 1991, Cilt: 47 Sayı: 4, ss. 527-540.
[35] J. E. Myers ve diğerleri, "The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning", **Journal of Counseling and Development**, 2000, Cilt: 78 Sayı: 3, ss. 251-266.

geçtiği çalışma ortamları da stres ve kaygı yaratan bir ortam niteliği taşıyabilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü; iyilik halinin geliştirilmesi ile ilgili, 2012 yılında yürüttüğü eylem planında, iyilik haline etki eden olumsuz ve olumlu faktörleri değerlendirerek aşağıdaki gibi bir tablo hazırlamıştır. Psikolojik iyilik halinin sadece bireysel özelliklerden değil de aynı zamanda sosyo-ekonomik şartlardan ve kişilerin yaşadığı çevreden de etkilendiğini ortaya koymuştur. (**Bkz. Tablo 1**)

Tablo 1: İyilik Hali Belirleyicileri

SEVİYE	Olumsuz Faktörler	Koruyucu Faktörler
Bireysel Özellikler	Düşük Özsaygı	Özsaygı - Özgüven
	Bilişsel / duygusal olgun olmama hali	Problemleri çözebilme, stresi veya zorlukları yönetebilme becerisi
	İletişimdeki zorluklar	İletişim becerileri
	Tıbbi hastalık, madde kullanımı	Fiziksel sağlık, formda olma
Sosyal Koşullar	Yalnızlık, matem	Arkadaşların ve ailenin sosyal desteği
	İlgisizlik, aile çatışmaları	İyi ebeveynlik/ aile ilişkisi
	Şiddete ve istismara maruz kalma	Fiziksel güvenlik ve emniyet
	Düşük gelir ve yoksulluk	Ekonomik güvenlik
	Okuldaki zorluklar veya başarısızlık	Eğitim başarısı
	İş stresi, işsizlik	İş tatmini ve başarı
Çevresel faktörler	Temel hizmetlere zayıf erişim	Temel hizmetlere erişmede eşitlik
	Adaletsizlik ve ayrımcılık	Sosyal adalet, hoşgörü, bütünleşme
	Sosyal eşitsizlik ve cinsiyet eşitsizliği	Sosyal eşitlik ve cinsiyet eşitliği
	Savaşa veya felakete maruz kalma	Fiziksel güvenlik ve emniyet

Kaynak: World Health Organization, **Risks To Mental Health**, WHO Discussion Paper, İsviçre, 2012, s. 5.

Araştırmalar çeşitli yöntemler kullanılarak denenen alışılagelmişin dışında iyilik hali programlarının etkililiğini göstermektedir. Yapılan çalışmalar, fiziksel egzersizin, sağlığı ve iyilik halini doğrudan etkilediğini göstermektedir [36]. Özellikle son yıllarda yapılan araştırmalar fiziksel egzersizin, sadece fiziksel sağlığı değil, psikolojik hali ve ilgili psikolojik problemleri de olumlu yönde etkilediğine işaret etmektedirler. Bu konu çalışmanın ikinci bölümünde, tai chi chuan ve psikolojik iyilik hali başlığında ayrıntılı olarak incelenecektir.

1.2.2. Psikolojik İyilik Halinin Geliştirilmesi

Psikolojik iyilik halinin geliştirilmesi ve korunması yaşam boyu gerçekleşen bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde sağlık ile ilgili yapılan araştırmalarda, psikolojik iyilik halinin geliştirilmesi ile ilgili ana başlıklar üzerinde durulmuştur. Bunlar; kendine güveni inşa etmek, gerçekçi standartlar ve amaçlar edinmek, hayatın içindeki amaçları ve değerleri bulmak, zor zamanlarla baş edebilmek için sağlıklı metotlar öğrenmek ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmak gibi başlıklardır. Psikolojik iyilik halinin geliştirilmesinin, yaşam boyu süren bir yolculuk olduğunun altı çizilerek, dönüşümün, yenilenmenin, kişisel gelişimin; kişinin tüm hayatı boyunca amaçları arasında olması gerektiği vurgulanmıştır [37]. Özellikle dinginlik ve huzur halinin psikolojik iyilik halinin en önemli pozitif belirleyicileri olduğu, Avrupa'daki üniversitelerde de yapılan diğer araştırmalarda göze çarpmaktadır [38].

Literatüre bakıldığında gözlenen araştırma bulgularının; fiziksel egzersizin genel iyilik halini arttırdığı, hastalıkları önleyici ve sağlığı güçlendirici bir etkiye sahip olduğu konusunda paralellikler gösterdiği görülmektedir [39].

Türkiye'de yapılan bir saha araştırmasında; 54 ilde 2974 kişi ile görüşülerek elde edilen veriler ışığında, spor yapma sıklığının arttıkça, yaşam kalitesinin her

---

[36] Deirdre Scully ve diğerleri, "Physical Exercise and Psychological Well Being: A Critical Review", **Br J Sports Med**, 1998, Sayı: 32 ss. 111-120.

[37] A.B.D Sağlık Bakanlığı, Kadın Sağlığı Departmanı, "The Healthy Woman: A Complete Guide for All Ages", **Elektronik Yayınlar**, https://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/the-healthy-woman/index.html, (13.04.2014), ss. 201-212.

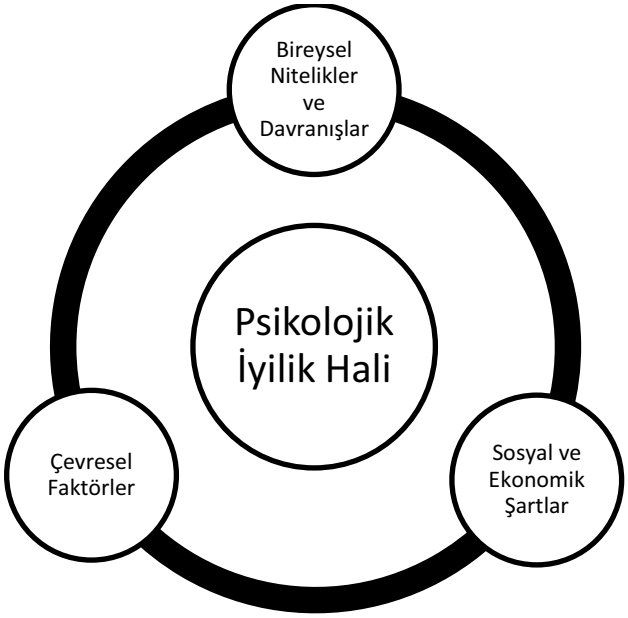
[38] Nina Grant, **Biological and Behavioural Correlates of Protective Psychosocial Factors in UK and Cross-Cultural Samples,** Doktora Tezi, University College London, 2009, ss. 34-39.

[39] Doğan, s. 6.

boyutunun anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür [40]. Düzenli olarak uygun bir şekilde yapılan egzersizin de zihinsel sağlık ve ruh halini olumlu yönde geliştirdiği, literatürdeki diğer çalışmalarla da desteklenmektedir [41].

Psikolojik iyilik halinin sadece bireysel niteliklerden etkilenen bir durum olmadığı Amerikan Psikoloji Derneği ve Dünya Sağlık Örgütü'nün yayımladığı çeşitli araştırmalarda belirtilmektedir; aynı zamanda sosyal ilişkilerden de etkilenen, dolayısı ile içinde bulunulan sosyal çevrenin de karşılıklı olarak etkilediği ve etkilendiği bir hal olarak karşımıza çıkmaktadır. (Bkz. Şekil 2)

Şekil 2: Psikolojik İyilik Halini Etkileyen Faktörler



Kaynak: World Health Organization, **Risks To Mental Health**, WHO Discussion Paper, İsviçre, 2012, s. 2.

[40] Özlem Çakır ve diğerleri, "Günlük Yaşam Aktiviteleri - Yaşam Kalitesi - Psikolojik ve Fiziksel İyilik Hali İlişkisi: Türkiye'de Emekliler Açısından Bir İnceleme", **19. Ulusal Ergonomi Kongresi Bildiriler Kitabı**, Balıkesir Üniversitesi Endüstri Mühendisliği Bölümü & Türk Ergonomi Derneği, Balıkesir, 27-28-29.09.2013, ss. 458-468.
[41] Sweeney, s. 554.

Klinik psikoloji ile ilgili başka bir araştırmada da, fiziksel egzersizlerin anksiyete, depresyon ve stres üzerindeki etkileri ölçülerek; egzersiz alışkanlıklarının antidepresant ve anksiyolitik (kaygı giderici) etkilerinden söz edilmiş, stresin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki zararlı etkilerinden koruyucu bir rol üstlendiğinden bahsedilmiştir [42.]

Yukarıda değinildiği gibi Dünya Sağlık Örgütü'nün yayımladığı çok sayıda araştırma; fiziksel etkinlik, dengeli beslenme, stresle etkili olarak başa çıkma gibi sağlıklı tutumlar içeren bir yaşam tarzının, birçok sağlık problemini önlediğini göstermektedir. Aynı zamanda çalışma yerlerinde, stres yönetimi tekniklerini içeren destekleyici çalışma koşullarının etkilerinden bahsedilmektedir.

1.3. İŞ DOYUMU KAVRAMI

İş, bireyin yaşamının vazgeçilmez bir parçasıdır. Bireyin iş yaşamındaki mutluluğu ve doyumu, sadece iş yaşam alanı ile sınırlı kalmayıp, iş dışındaki yaşam alanına da taşması, iş doyumu ile genel yaşam doyumu etkileşimini ortaya koymaktadır.

İş doyumu; bireyin işini ya da işle ilgili yaşantısını, memnuniyet verici veya olumlu bir duygu ile sonuçlanan bir durum olarak algılamasıdır. Aynı zamanda iş doyumu, çalışanların bedensel ve zihinsel sağlıkları yanında, fizyolojik durumlarının ve ruhsal duygularının bir belirtisidir [43]. İş doyumu, bireyin; genel olarak işinden duyduğu memnuniyet olarak tanımlanmaktadır. İş doyumu bireyin işine yönelik olarak sahip olduğu tüm duygusal ve zihinsel tutumları ifade eder. Yaşam doyumu ise, bireyin yaşama karşı genel tutumu, kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyet olarak ifade edilebilir. Bugün, bir işletmenin en değerli kaynağının insan olduğu göz önünde bulundurulursa, iş doyumunun önemli bir araştırma konusu olması şaşırtıcı değildir. Bu nedenle çalışanın mutluluğu ve iş doyumu da yönetim disiplininde ilgi çekici konulardan bir olmuştur. Yöneticiler için iş doyumunu araştırmak ve geliştirmek önemlidir çünkü işe yönelik tutum, çalışanların örgüte

[42] Peter Salmon, "Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress: A Unifying Theory", **Clinical Psychology Review**, 2001, Cilt: 21 Sayı: 1, ss. 33-61.
[43] Aşkın Keser, "İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama", **Çalışma ve Toplum**, 2005, Sayı:4, s. 79.

olumlu yönde katkıda bulunmaları, güdülenmeleri ve başarılarını etkilemekte, bununla birlikte bazı istenmeyen davranışlardan kaçınmaları ile ilgili görülmektedir. Aynı zamanda işin farklı yönleri veya işyerindeki farklı grupların sorunlarının anlaşılmasına katkı sağlaması yanında, çalışma yaşamının kalitesini geliştirmeye yönelik olarak da iş doyumu üzerinde durulması gerekli bir kavramdır [44].

Bir işi yapan kişi, kendi belirli gereksinimlerini karşılamak, iş ve iş ortamının kişisel değerlerine uygun olmasını beklemek durumundadır. Eğer, kişinin kendi gereksinmeleri ve sahip olduğu değer yargıları yaptığı iş ile uyumlu ise, ortaya iş doyumu çıkacaktır. Kısacası, iş doyumu, çalışan tarafından, işin çeşitli yönlerine karşı beslenen tutumların toplamıdır diyebilmek mümkündür [45]. İş doyumu; işten genel doyum olarak incelenebildiği gibi işin farklı boyutları açısından da incelenebilmektedir. Çünkü çalışan, işinin bir yönünden doyumlu iken bir başka yönü ile ilgili sorun yaşayabilmektedir. İş doyumuyla ilgili her bir çalışan farklı algılara sahiptir. Örneğin bir çalışan ücretinden tatmin olabilmekteyken bir diğer çalışan olmayabilmektedir. Ancak iş ortamındaki diğer faktörlerden örneğin, iş arkadaşları, işin niteliği ve yöneticilerinden memnun olması durumunda, genel iş doyumu düzeyi yüksek olabilmektedir [46].

1.3.1. İş Doyumunu Oluşturan Nedenler

İş doyumunun geleneksel modeli, kişinin kendi işi hakkındaki bütün duyumsamalarına odaklanmaktadır [47]. Bununla birlikte, iş doyumu veya doyumsuzluğu oluşumu sadece işin doğasına bağlı olmamakla birlikte bireylerin işlerinin beklentilerini ne ölçüde karşıladığı ile de ilgilidir [48].

İş doyumunun literatürde, motivasyon kuramları ile birlikte incelendiği görülmektedir. Literatürde özellikle Maslow, Herzberg ve Adams'ın kuramları; iş

---

[44] Pınar Süral Özer, **Kişisel Özelliklerin İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve İş-Yaşam Doyumu İlişkisindeki Rolü**, Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları, 2008, ss. 7-9.
[45] Gülay Budak, **İşletmeleri Başarıya Ulaştıran Yol Organizasyon Yapısı- Birey- İş Doyumu Uyumu**, İzmir Ticaret Odası Yayını, 1999, s. 46.
[46] Özlem Çakır, **Ücret Adaletinin İş Davranışları Üzerindeki Etkileri**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2005, s. 133.
[47] Lu ve diğerleri, "Job Satisfaction Among Nurses: A Literature Review", **International Journal of Nursing Studies**, 2005, Sayı: 42, s. 211.
[48] Tınar, s. 31.

doyumu ile ilgili incelenmesi gereken temel motivasyon kuramları olarak karşımıza çıkmaktadır.

Maslow'un öncü çalışmalarında; insan ihtiyaçları, fizyolojik ihtiyaçlardan, güvenlik, ait olma ve sevgi, takdir ve saygıdan kendini gerçekleştirmeye kadar beşli bir sıralama içinde ifade edilmiştir. Maslow'un teorisine dayanılarak Kuhlen, Worf, Conrad gibi bazı araştırmacılar tarafından iş doyumuna ihtiyaçların yerine getirilmesi bakış açısından yaklaşılmıştır. Ama bu yaklaşım, bilişsel süreçlerin temel ihtiyaçlardan daha çok vurgulanması ile daha az popüler hale gelmiştir (Spector, 1997) [49].

Belirli bir işi yapan kişinin, işinin sayılan özelliklerinin bir kısmından memnun olurken, bir kısmından hoşlanmaması mümkün olabilir. Sonuçta, kişinin genel tutumu olumlu ise, iş doyumu ortaya çıkacak, aksi takdirde doyumsuzluktan söz edilecektir [50].

İş doyumu; bireysel, örgütsel ve grupsal faktörlerden etkilenen bir olgudur. Araştırmada ise üzerinde durulacak olan bireysel faktörler olacaktır. İş doyumu, kişinin işinden beklediklerini bulması sonucu ortaya çıkan olumlu tutum olduğuna, çalışanın işine ilişkin beklentileri ise kişiliği ile ilgili olduğuna göre iş doyumunu sağlayan faktörlerin başında çalışanın kişiliğinin olduğu, göz ardı edilmemesi gereken bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır [51]. Yirminci yüzyıla gelindiğinde ise iş doyumu veya doyumsuzluğuna yol açan faktörlerden başlıcalarının; ücret, yükselme olanağı, yönetim tarzı, işin kişiye genel uyumu ve iş arkadaşları ile ilgili olduğu görülmektedir.

1.3.2. İş Doyumu İle İlgili Kuramlar

İş doyumu adı altında inceleyeceğimiz kuramlar, literatürde motivasyon kuramları adı altında yer almaktadır.

---

[49] A. Maslow, "Motivation and Personality**,** Harper and Row, 1954, New York., R.G. Kuhlen, Needs, Perceived Need Satisfaction Opportunities, and Satisfaction with Occupation", **Journal of Applied Psychology,** 1963, Cilt: XL VII, Sayı:1, ss. 56–64, M.G. Worf, "Need Gratification Theory: A Theoretical Reformulation of Job Satisfaction/Dissatisfaction and Job Motivation", **Journal of Applied Psychology,** 1970, Sayı: 54, ss. 87–94, K.M. Conrad ve diğerleri, "Job Satisfaction Among Occupational Health Nurses", **Journal of Community Health Nursing**, 1985, Sayı: 2, ss. 161–173'den aktaran Lu ve diğerleri, ss. 211–227.

[50] Budak, s. 46.

[51] Budak, s. 50.

Maslow'dan sonra yönetsel ve örgütsel olarak, çalışanların etkin ve verimli çalışmaları ile ilgili araştırmalar devam etmiş; F. Herzberg (1959) "Çift Etmen Kuramı" ile işe ilişkin etmenleri iki kısma ayırarak; ilk olarak başarı duygusu, işi sevmesi ve onu yapmaktan zevk alması, mesleki bakımdan gelişmesi ve olgunlaşması gibi etmenleri motive edici ve doyum arttırıcı etmenler olarak tanımlayarak, yokluklarının doyumsuzluğa sebebiyet vermediklerine işaret etmiştir. İş yeri koşulları, ücret gibi elzem etmenlerin de; yokluğu doyumsuzluk yaratırken, varlıkları bir doyum sebebi olmamaktadır [52].

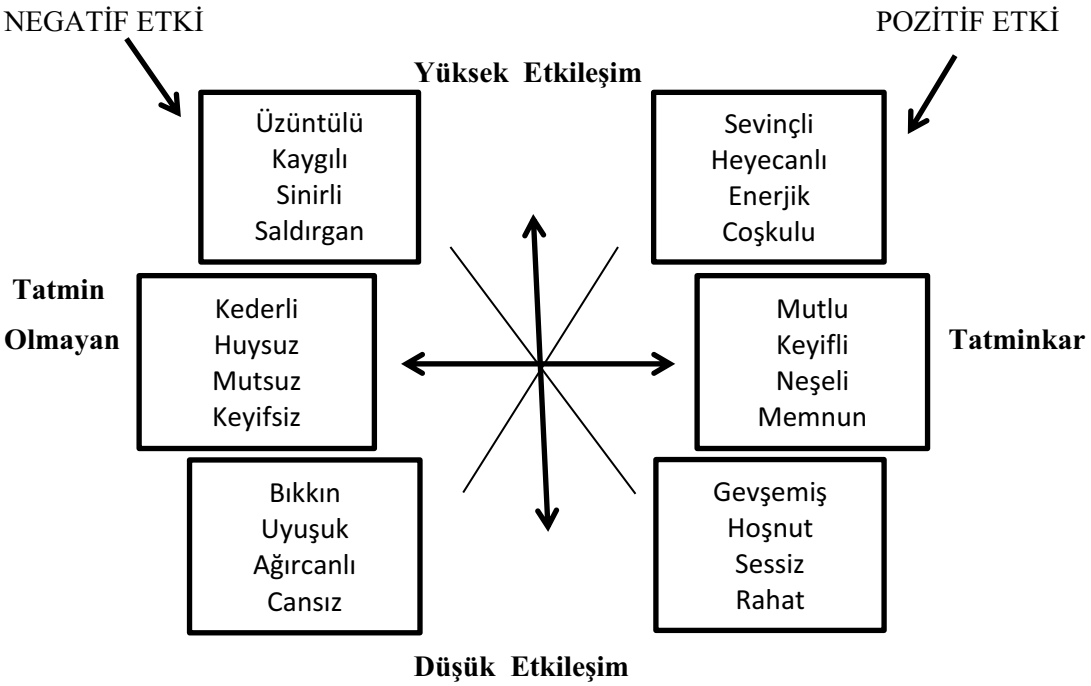
McClelland (1987) ise; başarı güdüsü kuramında, insan ihtiyaçlarını; başarı, bağlılık ve güçlülük ihtiyaçları şeklinde üç grupta toplayarak; bağlılık ihtiyacını, kişinin sosyo-ekonomik ve/veya sosyo-psikolojik yönden bağlı olduğu belirli insan ve gruplarından oluşan çevresi ile, güçlülük ihtiyacını; çevresel ilişkilerinde etkinliklerini arttıracak araçlara başvurma ihtiyacı ile, başarı ihtiyacını da başarısızlıktan kaçma isteği ile başarıya ulaşma arzusuyla ve bu başarıya ulaşma arzusunun dışsal ödül ve çıkarlardan değil de kişisel tatminden, yani içsel ödüllerden doğduğunu açıklamaktadır [53].

Bunun dışında " Kişisel Özellikler Kuramı" diye adlandırılan bir kuramda da, kişisel özelliklerin duygusal genellemeyle ve bireyin kendine yönelik duygularının işe genellenmesi ile iş doyumu üzerinde doğrudan etkili olabileceğini bildirilmektedir. Başka bir deyişle, söz konusu özellikler kişinin işini algılayış biçimi üzerinde etkili olarak iş doyumunu etkileyebilmektedir. Ayrıca öz saygısı yüksek, genellenmiş öz yeterliliği ve içsel kontrol odağına sahip bireylerin iş doyumlarının daha yüksek olması beklenmektedir.

Aşağıdaki şekilde kişilik özelliklerini belirleyen duygusal durumların iş doyumu üzerinde özellikle etkileri bulunduğu belirtilmektedir.

[52] Eren, ss. 32-33.
[53] Eren, ss. 522-523.

Şekil 3: Kişilik Özellikleri Modeli



Kaynak : Timothy A. Judge ve Randy J. Larsen, Dispositional Affect and Job Satisfaction: A Review and Theoretical Extension, **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, 2001, Cilt: 86, Sayı: 1, ss. 67–98.

1.3.3. İş Doyumunun Sonuçları

Çağdaş yönetim düşünce sistemine göre, bir işletmenin başarısı; karlılık, pazar payı, rekabet gücü, insan kaynağı kalitesi gibi değişkenler kadar, çalışanların iş doyumuna da bağlıdır. Bu nedenle örgütün insani boyutu, ihmal edilmemesi gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır [54].

Literatürde çalışanlarda; iş doyumu ile ilgili olarak işgücü devri, işe devamsızlık, işe geç kalma, performansın ve iş veriminin artışı ya da azalışı, yaşam doyumunun ve iyilik halinin artması ya da azalması gibi sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir. Çalışanların iş doyumunu sağlayan ve bunu sürdürebilir kılan kurumlar, işgücü devri, işe geç kalma, işe devamsızlığın azalması; performansın, iş

[54] Budak, s. 47.

veriminin, yaşam doyumunun ve iyilik halinin artması gibi sonuçlar ile karşılaşmaları söz konusu olacaktır.

İş doyumunun bir ara değişken olması ile birlikte çalışanlarda işe bağlılık unsurunun da etkilendiği görülmektedir [55]. Summers ve Hendrix, örgüt içi birçok etmenle sağlanan iş doyumunun yüksek olmasının örgütsel bağlılığı arttırdığını belirtmiştir. Böylece işten ayrılma eğilimini azalttığı ve ücret doyumu, iş doyumu ve örgütsel bağlılık değişkenleri sonucunda performansı olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir [56]. Tam tersi durumda iş doyumunun olumsuz yönde etkilenmesi durumunda ise örgütsel bağlılık ve performans azalmaktadır. Aynı zamanda, iş doyumu sonucunda işi geliştirme için öneri getirme, diğerlerine karşılaştıkları sorunlarda yardım etme, kendini geliştirme çabası, ek sorumluluklar üstlenme, çalışmaya bağlılık, inisiyatif kullanma ve eğitimi sürdürme gibi davranışlar ile kendini gösteren, literatürde ekstra rol davranışı diye adlandırılan davranışlar da görülebilmektedir [57]. Adams'a göre ise kişilerin örgüt içi çalışma şartlarındaki adaletsizlik algılaması sonucunda içsel karşılaştırma ile ortaya çıkan adalet algıları ile iş doyumu önemli bir ilişki içindedir. Her ne sebeple olursa olsun iş doyumunun işten ayrılma üzerindeki etkisi işgücü piyasasındaki işsizliğin boyutu ile yakından ilgili olmaktadır [58].

Ayrıca düşük iş cazibesi ile ortaya çıkan iş doyumsuzluğu; psikolojik geri çekilme, fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarına yol açmaktadır.[59] Böylece fiziksel ve ruhsal şikayetler artarken, yaşam doyumu ve iyilik hali de azalmaktadır. Sonuç olarak iş doyumu; yaşam doyumuna etki ederken tersi durumda da yaşam doyumsuzluğu, depresyon ve bedensel şikayetlere yol açabilmektedir [60].

Şekil 4 'te de görüldüğü üzere aynı şekilde iş stresi ve psikolojik iyilik halinde olduğu gibi örgütsel, bireysel ve grup faktörleri iş doyumuna etki ederek

---

[55] Çakır, s. 136.

[56] T. P. Summers ve W. H. Hendrix, "Modelling the Role of Pay Equity Perceptions: A Field Study", **Journal of Occupational Psychology**, Cilt: 64, ss. 145-157.

[57] R. Scholl ve diğerleri, "Referent Selection in Determining Equity Perceptions: Differential Effects on Behavioral and Attitudinal Outcomes", **Personel Psychology**, Cilt: 40, ss. 113-125.

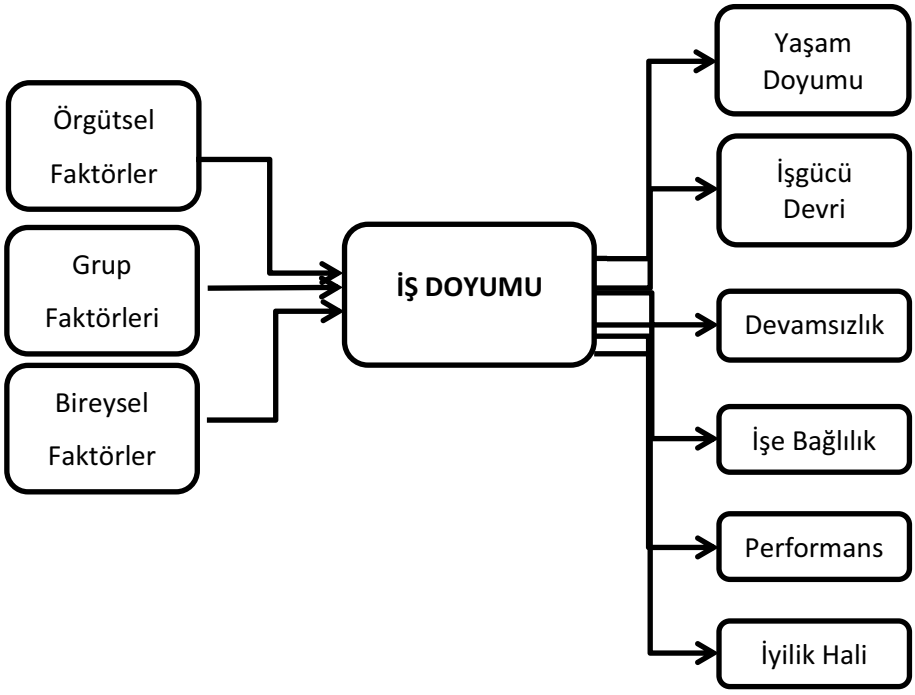
[58] Çakır, s. 144.

[59] Edward E. Lawler, **Motivation in Work Organizations**, Jossey-Bass, San Francisco, 1994, s. 181.

[60] Jason D. Shaw ve Nina Gupta, "Pay Fairness and Employee Outcomes: Exacerbation and Attenuation Effects of Financial Need", **Journal of Occupational and Organizational Psychologhy**, 2001, Cilt: 74, ss. 299-320.

yaşam doyumu, işgücü devri, devamsızlık, işe bağlılık, performans ve iyilik hali durumlarını olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir.

Şekil 4: İş Doyumunun Nedenleri ve Sonuçları



Kaynak: Ricky W. Griffin ve Gregory Moorhead, **Organizational Behavior**, Houghton Mifflin Company, Boston, s. 212.

İKİNCİ BÖLÜM
GELENEKSEL ÇİN SPORU, TAI CHI CHUAN'IN TEORİK ÇERÇEVESİ

2.1. TAI CHI CHUAN KAVRAMI

Tai Chi Chuan (TCC), Çince bir terim olup, Çin antik felsefi savaş sanatlarından Kung-Fu'nun içindeki iki bölümden, (Yumuşak yumruk ve sert yumruk) yumuşak yumruk kısmı içinde yer alır. Aynı zamanda bu nitelendirmenin bir diğer ikilemesi; içsel (internal) ve dışsal (external) savaş sanatları olarak yapılan ayrımdır. İçsel kısımda "chi" denilen yaşamsal enerjinin hareketi söz konusu iken, dışsal kısımda ise kasların gelişimi ve kalp-damar sağlığı için yapılan çeşitli egzersiz (fitness) hareketleri söz konusudur.

Burada bahsedilen felsefi savaş sanatları tabiri aslında dışsal anlamda bilinen savaş değil de bireyin kendi içsel gerçekleşmesini sağlayabilmek adına kendi ile, başka bir deyişle kusurları ve erdemleri ile yaptığı iç savaşın belli fiziksel eylemler ile disipline edilmesi, uyum hale getirilmesidir; şeklinde yorumlayabilmek mümkündür. Bu yüzden savaş sanatlarının felsefesi onların kalbi olarak nitelendirilmektedir.

Çin antik felsefi savaş sanatları fiziksel egzersizler olduğu kadar aynı zamanda doğadaki eylemleri, hayvanların hareketlerini, Çin felsefesini, geleneklerini ve inanışlarını içermektedir. Birtakım temel hareketleri, çeşitli duruş şekillerini, kas güçlendirme ve esnetme çalışmalarını, zihni ve duyguları sakinleştirme egzersizlerini ve meditasyonu içinde barındıran çok disiplinli bir uygulamalar serisidir [61].

TCC kavramını açıklayabilmek için öncelikli olarak Kung-Fu ve Wushu terimlerini açıklamak gerekmektedir. Yine bu ikisi de Çince terimlerdir ve Kung-fu köken olarak Kung, çalışma; fu, iyi bir biçimde anlamlarına gelmektedir. Türkçeye çevirmeye çalıştığımızda "bir şeyin iyi bir biçimde çalışılması" anlamı çıkmaktadır. Wushu ise savaş sanatı anlamına gelmektedir; wu yani savaş; ve shu yani sanat, yöntem, disiplin anlamlarına gelen iki kelimeden türemiştir. Kung-fu ve Wushu

[61] Wikipedia, "Chinese martial arts", http://en.wikipedia.org/wiki/Chinese_martial_arts, (05.02.2013).

kavramlarına araştırmada, TCC sporu tarihçesi kısmında ayrıntılı olarak değinilecektir.

Etimolojik, köken bilim olarak incelediğimizde ise Tai, yüksek; Chi, enerji; Chuan, mükemmelleştirme ya da çalışma anlamlarına gelmektedir. "Mükemmel Yüce Güç" ya da " Yüksek Enerjinin Dansı" şeklinde Türkçeleştirmek mümkündür [62].

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

Geçmişte bu teknikler aile sırları veya klanlar şeklinde halktan korunmakla birlikte daha sonra bu sanatın bilgisi tüm Çin'e, oradan da tüm dünyaya yayılmıştır [63]. Bir zamanlar Çin'de bir avuç kendini adamış öğrenci tarafından çalışılan TCC, bugün dünyanın her yanında bilinen ve uygulanan bir sanat ve spor türüdür [64].

Çin halkını; kendi bahçelerinde, kamuya açık alanlarda ve parklarda; özellikle güneşin doğuşu ve batışı sırasında TCC'in bu yavaş, zarif hareketlerini yaparken görebilmek mümkündür [65]. Dışarıdan izleyen bir insanın; yalnızca, son derece yavaş bir tempoda uygulanan, bir dizi zarif ve yumuşak devinimler şeklinde göreceği TCC'in, dışarıdan görülen sadeliğinin altında son derece zengin nitelikler barınmaktadır [66].

---

[62] Wikipedia, "Kung fu (term)", http://en.wikipedia.org/wiki/Kung_fu_(term), (05.02.2013).

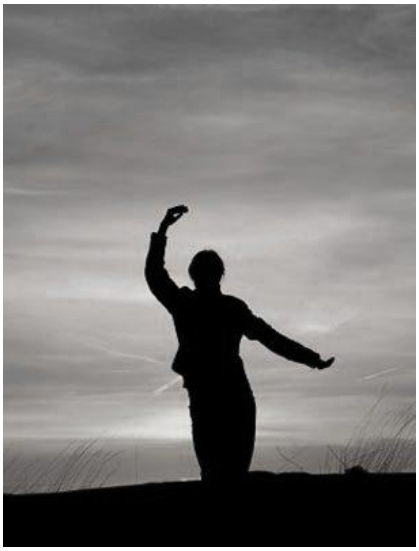
[63] Angus Clark, **The Complete Illustrated Guide to Tai Chi – A Practical Approach to the Ancient Chinese Movement for Health and Well-being**, Harper Collins Publishers, London, 2001, s. 10.

[64] Tri Thong Dang, **Yeni Başlayanlar İçin T'ai Chi**, Çev. Selim Yeniçeri, Okyanus Yayınları, İstanbul, 2002, s. 7.

[65] Clark, s. 10.

[66] Cem Şen, **T'ai Chi Ch'uan Enerjinin Dansı**, Klan Yayınları, İstanbul, 2004, s. 9.

Şekil 5: Bir TCC Figürü



Yukarıdaki resimde görülen TCC duruşu, bir video filminin dondurulmuş bir karesi ile elde edilmiştir. TCC hareketleri, bir dans gibi koreografize (figürize) edildiği ve kesintisiz bir akışı amaçlamakla birlikte, birbirinden ayrılmış postürler (duruşlar) ve hareketleri içerir. Yukarıdaki resimde görülen duruş, " Beyaz turna kanatlarını açıyor" şeklinde isimlendirilmiştir [67].

TCC, pek çok spor dalının aksine, alışagelinmemiş biçimde geniş bir yelpazedeki pek çok kişi için; hareketler dizisi, egzersiz, farkındalık antrenmanı ve bir kişisel gelişim çalışmasıdır.

Hareketler belirli bir bütün şeklinde koreografize edilmiş ve amaçlanmış olsa da, kişilere bu egzersizlerle, kendi fiziksel, psikolojik ve zihinsel bireyselliklerini uygulama ile geliştirme fırsatı sunmaktadır.

TCC'i uygulamak için birçok yaklaşım ve hareket stilleri bulunmaktadır, bazıları tarihsel, bazıları da son yıllarda modern öğretmen ve eğitimciler tarafından geliştirilmiştir. Her biri ayırt edilebilir kendi karakteristiklerine sahiptir ve geliştirildikleri ailelerin veya klanların adlarını almaktadırlar. (Yang, Chen, Wu gibi).

TCC felsefesinin tüm prensipleri bu sanatın özü olan, form diye adlandırılan, durmaksızın art arda gelen hareket dizilerinde pratiğe dökülmüştür. Her TCC stili

[67] Clark, ss. 14-15.

onu diğer stillerden ayıran, nasıl göründüğü, nasıl yapıldığı ve ne kadar sürdüğü ile ilgili farklılıklara sahip olan postüral duruşların olduğu kendi formlarına sahiptir.

TCC, farklı kültürlerden, ülkelerden, kilo ve ölçülerden, entelektüel kapasitelerden, duygusal ve spiritüel eğilimlere sahip olan her yaştan erkek ve kadınların ilgisini çekmektedir [68]. TCC'in zarif ve akıcı hareketleri son zamanlarda bütün dünyada yalnızca sporla ilgilenenlerin değil, tıp ve iş dünyasından profesyonellerin de ilgisini çekmiştir. Bu TCC'in hem pratik uygulanabilirliği, hem de sağlık yönünden etkili olmasından kaynaklanmaktadır [69]. Çocuklar da TCC'in hareket temelli prensiplerinden fayda sağlayabilecekleri gibi, ergenlerden çocuk sahibi ebeveynlere, hatta yüz yaşını aşmış insanlara kadar herkesin TCC'i uygulayabilmesi ve birçok yararından faydalanabilmesi mümkündür. TCC doğal bir işleyiş içerisinde bütün yaşlardaki insanlar için vücudu esnek ve dinç tutarak, dejenerasyonu önleyerek sağlıklı bir yaşlanmaya yardım eder. TCC, biz günlük hayatımıza devam ederken; zihinsel ve fiziksel kapasitelerimizi sürekli bir biçimde arttırmanın ve geliştirmenin sürekli bir yolunu bize sunmaktadır [70].

TCC hareketleri temelde Kung Fu formlarıdır; ama TCC formları uygulamada Kung Fu'nun sert tutumundan uzaktır [71]. TCC hareketleri gevşek fakat duyarlıdır. Hareketler bir çok felsefi prensibin fiziksel dışavurumudur (görünüşüdür), bu yüzden dikkatlice pratik edilmesi ve nazik bir biçimde uygulanması gerekmektedir. Her postür bir diğerinden farklı olarak kendi tanımına ve uygulanışına sahiptir. Bu yüzden doğru şekilde pratik edilmesi çok önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır ve doğru bir şekilde pratik yapabiliyor olmak için de doğru fiziksel duruşlarda bulunulması ve hareketlerin doğru şekillerde gerçekleştirilmesi zorunlu olmaktadır. Bu durum, iç organlara, kaslara, bağ dokulara ve solunum yapısına etki etmekte ve tüm beden ile özellikli bir şekilde durmayı ve hareket etmeyi içermektedir.

Postüral duruşun belirli bir biçimde sürekli olabilmesi bir dikkati gerektirmektedir. İlgili postüral durumun oluşması için bütün bu faktörlerle birlikte, bedende; belirli bir dinçlik durumunun ve karakterinin ihtiva etmesi gerekmektedir.

[68] Clark, ss. 14-15.
[69] Thang, s. 8.
[70] Clark, ss. 14-15.
[71] Thang, s. 8.

Hareketler doğal ve serbest bir şekilde akıyor gözükse de, bu pratik sırasında an be an fiziksel ve zihinsel pek çok fenomenin var olması söz konusudur (hatta gereklidir). Bu duruma ulaşabilmek de yüksek derecede konsantrasyon gerektirmektedir. Bu farkındalık ile, böylece, pratik; hareketli bir meditasyon haline dönüşmektedir.

TCC hareketleri öğrenilirken aşağıdaki gibi bazı temel prensiplerin göz önüne alınması önerilmektedir[72]:

- Hareketler tek bir form gibi ve aynı hızda uygulanmaya çalışılmalıdır.
- Ne çok gergin ne de çok gevşek olmalı, hareketlerde gevşek ama zihinsel olarak odaklanmış olmaya çalışılmalıdır.
- Baş, hareket eden eli izleyen gözlerle birlikte döndürülmeye çalışılmalıdır.
- Ağırlık aktarılırken, akıcı hareket etmeye, ama; ani davranmamaya çalışılmalıdır.
- Bütün beden gevşek, sırt dik, kalça içeride, çene hafifçe içe çekik ve gözler doğruca karşıya bakıyor olmalıdır.
- Hareket ederken bedenin yükseklik seviyesi korunmaya, sırt dik, omuzlar rahat tutulmaya çalışılmalı ve tüm formların, aynı hızda tamamlanması gereken tek bir hareket gibi algılanması gerektiği, göz önünde bulundurulmalıdır.
- Gözler, baş ile hareket etmekle birlikte; sabit bir şekilde ama, periferik (çevresel) bakış diye adlandırılan bir yere odaklanılmadan bakmaya, geniş bir açıda görmeye çalışılmalıdır.

TCC'ın bu çok önemli doğası, onu izlemesi son derece rahatlatıcı bir hale sokmaktadır. Hem bilimsel olarak bir spor olan hem de herkesin kendi uygulama tarzına sahip olması ile bir sanat olan TCC'in içinde çeşitli amaçlar barındıran bu hareketler, şüphe götürmez bir şekilde özel bir durumun duyarlılığını taşımaktadır. Bu yüzden bu yavaş hareketlerden oluşan figürler, bir ağacın altında ya bir şehir meydanında uygulayıcıları tarafından pratik edilirken, her zaman; gelip geçen meraklı gözler tarafından ilgi ve hayranlıkla izlenmektedir.

[72] Thang, ss. 10, 14, 57.

Bir diğer simgesel benzerlik de TCC egzersizi boyunca vücudumuz ile yaptığımız form ve hareketlerin benzerlerinin; galaksilerin kollarının spiral formda sürekli olarak dönmesi, gezegenlerin güneşin yörüngesinde dönmeleri, okyanusta kırılan dalgaların hareketi veya bir bardağa dökülen suyun yaptığı hareketlerde var olduğu gibi doğada da bulunmasıdır [73].

2.1.1 Hareketlerin Tanıtımı

TCC'in en çok uygulanan biçimi, birbirleri ile bütünleştirilmiş uyumlu hareketlerin, sanki bir gölge ile son derece yavaş bir şekilde boks yapıyormuş gibi; kesintisiz bir art ardalık içinde yapılanıdır. Uygun yavaşlıkta ve dairesel hareketler ile tekniğine uygun olarak yapıldığı zaman, yavaş çekim bir sinema filmine veya son derece akıcı bir biçimde sürdürülen bir bale gösterisine benzetilebilmesi mümkündür. TCC genellikle, bir kişinin yalnız başına yapabilmesi için düzenlenmiş bu tür hareketlerden oluşur.

TCC'de hareketler öylesine birbirlerine bağlanırlar ki bir hareketin nerede bittiğini, ötekinin nerede başladığını karşıdan bakan kimse söyleyemez. Zaten bir hareketin bitimi diye bir şey de olmamaktadır. Bir hareketin bitişi öteki hareketin başlangıcıdır. TCC sürekli bir denge arayışıdır. Bunun için denge, gövdenin ağırlığının bir ayaktan ötekine aktarılmasıyla sağlanır. Böylelikle dengenin bozulması, bir topun dengesinin bozulması gibi, bir imkansızlık olup çıkmaktadır [74].

TCC'i ruh, zihin ve beden sağlığı için yapılan bir takım uyumlu hareketler şeklinde de tanımlayabilmemiz mümkündür [75].

TCC formlarının, sadece, bir dizi fiziksel hareketler olarak pratik edilebilinmesine rağmen, aynı zamanda psikolojik bir boyutu da bulunmaktadır. Başlangıç hareketinden önce ve sonuncusundan sonra bir sakinleşme anı bulunmaktadır. Bu duraksama anları, kişinin, çok kısa bir an da olsa; sakinleşip konsantre olması için bir giriş meditasyonu özelliği göstermektedir. Daha sonra, formlardaki hareketler gerçekleştirilirken kişi gündelik yaşantısındaki psikolojik

---

[73] Clark, ss. 14-15.
[74] İlhan Güngören, **T'ai Chi Ch'uan (Taijiquan) Gölge Boksuyla Hareketli Meditasyon**, Yol Yayınları, İstanbul, 2003, s. 34-35.
[75] Güngören, s. 10.

halden uzaklaşmak zorunda olup zihnini olabildiğince boşaltmaya çalışmalıdır, aksi halde; hareketleri tatbik edemeyecektir.

TCC bir inanç biçimi değildir ve derin psikolojik deneyim beklentileri ile pratik edilmemelidir, fakat bireyi, psikolojik olarak etkilemeye açılan bir kapı olması da onun özelliklerinden birisidir. TCC, bir taraftan modern hayatın aldatıcı spiritüel eğilimlerine karşı din dışındaki bir antidot (panzehir) olmakla birlikte, diğer taraftan, eşsiz bir kişisel deneyimin filizlenmesine sebep olmaktadır [76].

TCC, yerçekimine karşı koymak yerine onunla uyum içinde hareket etmeyi öğreten bir hareket bilimidir. İnsana ait olan dik duruşun en önemli özelliği, yerçekimine daha az yüzey sunmasıdır. Bu sayede insanoğlu hareket edebilmek için yerçekimine karşı, dört ayağı üzerinde hareket eden hayvanlara oranla daha az enerji harcamaktadır. Ancak duruşlarımızdaki hatalar, yerçekiminin üzerimizdeki etkisi nedeniyle bedenimize zarar vermekte ve normalde harcayacağımızdan daha fazla enerji harcamamıza neden olmaktadır. TCC, duruşlarımız ve hareket biçimimiz üzerindeki etkileri sayesinde yerçekimini, üzerimizdeki bir yük olarak değil, hareketlerimize yardımcı bir enerji olarak kullanmamızı sağlamaktadır. Bu sayede de hareketlerimiz daha kendiliğinden, zahmetsiz ve akıcı olmakta, korunan enerji başka işlevlerde kullanılmak ya da daha sonraki kullanımlar için depolanmak için toplam enerjimize katılmaktadır [77].

TCC hareketleri sırasında ellerle itme şeklinde yapılan bir hareketi çekme şeklinde bir hareket, çekiş şeklinde yapılan bir hareketi de itme şeklinde bir hareket izler; iterken soluk verir çekerken soluk alırız, kesintisiz bir şekilde bir formdan diğerine doğru devinir dururuz. Dışarıdan izleyen bir insan birbirinden ayrı formlar görmez; gördüğü tek şey tıpkı bir ırmağın akışı gibi sürekli devam eden bir harekettir. Bu anlamda TCC kaç formdan meydana geliyorsa gelsin aslında bir tek formdur; kesintisiz bir akıştır [78].

TCC hareketleri sırasında örneğin ağırlığı bir ayaktan ötekine aktarırken; hareketler arasında hiçbir kesiklik olmamalıdır. Hareketler tıpkı suyun bir yerden bir yere aktığı gibi birinden ötekine akmalıdır. Klasik Çin metinleri; " kozadan ipek ipliği çekerken, bir yavaş, bir hızlı çekerseniz ipek kopar" , demektedir. TCC aynı

[76] Clark, s. 84.
[77] Şen, s. 20.
[78] Şen, s. 45.

ölçü ile kesintisiz ve sürekli bir tempo ile kozanın ipeğini çeker gibi yapılmalıdır. Bunu yaparken de kozadan ipek çekme metaforunun akıldan çıkarılmaması eğitimciler tarafından öğrencilere sık sık hatırlatılan bir durumdur [79].

TCC'in insan sağlığına yararlı etkileri, onun şu temel özellikleri ile ilgilidir:

- Egzersizler, zihnin dikkat dağıtıcı şeylerden uzak olduğu yüksek bir konsantrasyon düzeyi gerektirmektedir.
- Hareketler, tıpkı suyun yavaş bir şekilde akması gibi, sakin ve kesintisizdir.
- Solunum doğaldır, diyafram solunumu yapılır ve vücut hareketleri ile ritmik bir uyum içerisinde gerçekleştirilir.

Tai Chi Chuan uygulaması için önerilen kurallar ise genel olarak şöyle sıralanmaktadır [80]:

1. Rahatlama ve Yumuşaklık
2. Yavaşlık
3. Doğallık
4. Duyarlılık
5. Ölçülülük (aşırı uçları önleme)
6. Akıcılık
7. Devamlılık
8. Dikkat
9. Uyum

Spor hekimliği bakış açısından bu özellikler, hastalıkların önlenmesi ve tedavi edilmesine katkıda bulunan önemli etmenlerdir [81].

[79] Güngören, s. 39.
[80] Carlos Pagannini, "Tai Chi Chuan Sanatı", **Yeni Yüksektepe Kültür Derneği Dergisi**, Sayı:7, 1991, s. 9.
[81] Harun M. Soydan, **Çin Bilgeliği Tai Chi Chuan - Sakin Güç**, Sınır Ötesi Yayınları, İstanbul, 2010, s. 47.

Aşağıdaki şekilde, çalışmada da kullanılan TCC hareketlerinin temel figürleri gösterilmektedir.

Şekil 6: TCC Temel Figürleri



Kaynak: Ali Cımbız, **Üniversite Öğrencilerinde 8 Haftalık T'ai Chi Ch'uan Eğitiminin Kardiyopulmoner ve Muskuloskelatal Etkilerinin Değerlendirilmesi**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2002.

2.1.2. Stiller ve Okullar

TCC'in sadece birkaç tane ana stili olmasına rağmen her stil pek çok varyasyona ve bunların her biri de kendi yaklaşımına sahiptir. Bu yüzden hangi stilin öğrenileceğine karar vermek zor bir tercih olmaktadır.

TCC'de her sanat ve disiplinde olduğu gibi, herkes kendi öğrettiği veya öğrendiği stili kalpten desteklediği için, bu kişiler tarafından, bazen diğer stillerin geçerliliği inkar edilebilmektedir. Hatta TCC eğitmenleri içinde TCC'in sadece egzersiz sistemi olduğunu savunarak felsefi savaş sanatı yönünü inkar edenlerin mevcut olduğu görülmektedir. Buna rağmen pek çok kaynakta bu tür partizanca yaklaşımların dikkate alınmaması önerilmektedir. Özünde, TCC; ne sadece bir sağlık egzersizi, ne de bir kendini savunma uygulaması; gerçekte, bunların hepsini ihtiva eden, bireyin bedensel, zihinsel ve psikolojik yönlerden bir bütün olarak gelişimi ile ilgili bir uygulamalar sistemidir.

Gerçekte her stil ve uygulanışın karşısında ve yanında olanlar vardır fakat, stiller arasındaki benzerlik de oldukça dikkat çekici bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna sebep olan etmenler TCC'in tarihçesi bölümünde ele alınacaktır; aşağıda günümüze kadar oluşturulan ve halen uygulanılan yedi adet TCC stiline yer verilmiştir.

CHEN STİLİ:

İlk bilinen stillerden biri olmasına rağmen daha yeni yeni dünya çapında popüler olmaya başlamıştır. Karakteristikleri; dinamik, fizik güce dayanan, yavaş ve hızlı, küçük ve geniş; kutuplaşmış hareketlerden oluşmaktadır. Yeni başlayanlardan, yüksek derecede fiziksel güce ulaşmak isteyenler için tercih edilebilir bir stil olmaktadır.

YANG STİLİ:

Yang bir aile ismidir, Yang stili dünyadaki en popüler tai chi stillerinden biri olmakla birlikte yin-yang konseptiyle karıştırılmamalıdır. Spor yapmak için fiziksel kondisyonları çok elverişli olmayan ileri yaşlardaki insanların da rahatlıkla uygulayabilmesinden dolayı en yumuşak stillerden biri olarak nitelendirilir. Yang stili TCC'i pratik etmek uygulayıcılarına çeviklik ve esneklik kazandırmaktadır.

Yang stilinin birden fazla versiyonu bulunmaktadır: Büyük form (uzun form diye de adlandırılır) daha çok postür içermekte ve pratik etmesi daha uzun süre sürmektedir. Yeni başlayanlar için ise genellikle kısa form en uygunudur [82]. TCC'de, birkaç temel hareketin doğru olarak uygulanması, birçok hareketi ölçüsüzce yapmaktan daha önemlidir. Bu yüzden Çin Beden Eğitimi ve Spor Bakanlığı, kökeni usta Chang San-feng'in[83] stiline uzanan modern Yang stiline dayanarak "Basitleştirilmiş TCC Formu" nu oluşturmuştur [84]. Bu çalışmada deneysel alanda kullanılan form, bu değiştirilmiş formdur.

CHENG MAN-CH'ING STİLİ

Bu da popüler bir stil olmakla birlikte dünya çapında uygulanmaktadır. Cheng Man Ch'ing, TCC'in batıya getirilmesinde aracı olan kişi olmakla birlikte; uzun formdaki hareketlerin sayısını azaltmış ve hareketleri daha yumuşatmıştır. Bu stil yumuşak ve rahat hareketleri ile vurgulanmaktadır.

WU STİLİ

Bu stil Yang stilinin daha küçük bir versiyonudur. İleriye doğru hareketler ile karakterize edilir. Küçük versiyon demek ile kastedilen Yang stilinden daha kısa süren duruşların adapte edilmiş halidir ki genellikle daha kısıtlı vücut hareketlerinden oluşmuştur. Yeni başlayanlar için de, ileri derece öğrenciler için de uygun olduğu vurgulanmaktadır.

LI (HOU) STİLİ

Bu eski Wu stilinin günümüze uyarlanmış hali olmakla birlikte, Wu Yu-hsiang tarafından geliştirilmiştir. Bu stil oldukça dar bir çerçevede (bu hareketlerin yapıldığı alanın büyüklüğünü ifade eder), küçük devinimleri takip eden adımlar ve bunları da takip eden iki ya da üç küçük adımın başka bir harekete dönüşmesi şeklinde olduğundan, bu stilde de akışkanlık karakteristiği ön plana çıkmaktadır. Yang ve Cheng Man-Ch'ing stili kadar yaygın olarak pratik edilen bir stil olmamaktadır.

SUN STİLİ

Çin felsefi savaş sanatları hocası Sun Lu-t'ang tarafından temelleri atılmış olan bir stildir. Bu stil küçük dairesel hareketler ve ayakta normal duruşlar ile

[82] Clark, ss. 184-185.
[83] " **TCC Sporu Tarihçesi** " bölümünde ayrıntılı olarak değinilecektir.
[84] Thang, s. 9.

karakterize edilir. Bu stili çalışan kişiler TCC'i, dizlerin belli bir açıda kırılarak ayakta durulduğu pozisyon yerine, normal yürüyüş pozisyonlarında uygulayabilirler.

PEKİN (BEIJING) STİLİ

Oldukça yaygın olan bu stil, 1940'lı yılların sonuna doğru Li T'ien-shih tarafından Çin Wushu Konseyi'nin isteği üzerine ortaya konulmuştur. Bu kısa hareketler dizisi, Çin halkının genel sağlığını arttırmak ve bu sporu, geniş kitlelere yaymak amacı ile ortaya çıkarılmıştır [85].

2.2. TAI CHI CHUAN SPORUNUN TARİHÇESİ

Geleneklere göre TCC, 5000 yıl önceki Çin'in efsanevi imparatoru Fu Hsi'nin hükümranlığı dönemine dayanmaktadır. Sağlık için olan bu egzersizler, klasik yazıtlar içinde; Fu Hsi'nin halefi olan, geleneksel Çin tıbbının kökenini attığı söylenilen mitik karakter; Sarı İmparator Huang Ti'ye ithaf edilmiştir. Bu sanatın ilkeleri, kendilerini doğa bilimlerinin çalışmalarına adayan münzevi keşişler tarafından oluşturulmuştur. Ve Çin'in çalkantılı tarihsel dönemleri boyunca TCC diye adlandırılan felsefi savaş sanatları türü zaman içinde gelişmiştir.

TCC'in başlangıcının milattan önceki binyıllara kökenlendiği düşünülmesine rağmen bilinen ilk kaynaklar T'ang hanedanı (M.S 618-960) zamanlarına dayanmaktadır. Çin'in dağlık bölgelerinde yaşayan, doğa bilimleri ve TCC pratikleri çalışan ve halktan ayrı yaşayan birtakım keşiş grupları; TCC'in başlangıç modellerini tanımlamışlardır. Bunların da TCC formlarının öncüleri olduğu düşünülen birtakım hareket zincirleri şeklinde olduğu görülmektedir.

Söylencelere göre tüm felsefi savaş sanatlarının ilk çıktığı yer VI. yy.'da Shaolin Tapınağı ve yaratıcısı da tapınağın ve Zen Budizmi'nin de kurucusu olan Bodhidharma'dır. Hindistan'ın Madras bölgesinden gelen bir Budacı keşiş olarak bilinen Bodhidharma, MS. 520 yıllarında Çin'e varmıştır ve dönemin imparatoru ile görüşmüştür. Fakat birçok araştırmacı da bu sanatın izlerini çok daha eskilere, günümüzden beş bin yıl kadar gerilere Sarı İmparator Huang Ti'ye, hatta daha da gerilere, imparator Fu Hsi'ye kadar götürmektedirler [86].

[85] Clark, ss. 184-185.
[86] Güngören, s. 27.

İlk TCC ustaları arkalarında yarı efsanevi figürler bırakmışlardır. Örneğin Chang San-feng'den renkli bir figür olarak; çok uzun boylu ve güçlü bir savaşçı şeklinde bahsedilir. Gerçekten yaşayıp yaşamadığını ve tam olarak ne zaman yaşadığını kimse bilmemektedir. Bazı kaynaklara göre 900'lü yıllar civarında yaşamış fakat, Ming hanedanının resmi kayıtlarına göre 1247 yılında doğmuştur [87]. Bununla birlikte bir felsefi savaş sanatı olan Wudang kung fu'sunun kurucusu olarak addedilir.

Ming hanedanının kayıtlarına göre Chang San-feng, Çin'in kuzeybatısındaki dağlarda bir Taoist münzevi olarak bu sanatı çalışmış, daha sonra Zhengzhou yakınlarında, modern Henan'da, Shaolin Tapınağı'nda felsefi savaş sanatları çalışmıştır. Shaolin Tapınağı, dünyanın bir çok yerinde tatbik edilen felsefi savaş sanatları sistemlerinin adeta bir ocağı durumundadır. Chang San-feng orada dokuz yılını geçirmiştir ve aktarılanlara göre orada doğa bilimleri çalışırken, bir yılan ve kuşun arasındaki kavgayı izlerken yumuşaklığın savaş sanatlarında kullanılabilirliğini keşfetmiştir. Bunu kendi kung-fu stiline uyarlamış, fiziksel vuruşlara dayalı bazı teknikleri çıkararak onların yerine görselliğe dayanan zihnin odaklanması teknikleri ve chi-kung denilen yaşamsal (vital) enerjinin toplanması tekniklerini eklemiştir [88]. Bu yöntem Shaolin keşişlerinin sert ve saldırgan yöntemlerine nazaran, Taoizm'in ilkelerine daha yakın ve uygun geldiğinden Shaolin boksundaki hareketleri, saldırıya karşı koymak yerine saldırıya direnç göstermemek, saldırıyla birlikte hareket etmek ilkesine uygun olarak yeniden düzenleyip geliştirme yolunu aramış ve bulduğu yöntem, nei chia ya da içrek öğreti olarak adlandırılarak günümüz TCC öğretisinin atası olmuştur [89]. Bu noktadan itibaren, Çin'in yumuşak ya da iç diye adlandırılan felsefi savaş sanatları ortaya çıkmıştır; bunlardan da; Ba gua, Hsing-I ve TCC gelişmiştir [90]. Kurucusunun M.S 1103-1141 yılları arasında yaşayan Yueh Fei olduğu düşünülen Hsing-I, gene TCC ile benzer ilkeleri taşıyan bir savaş sanatı ve sağlık uygulamasıdır [91].

---

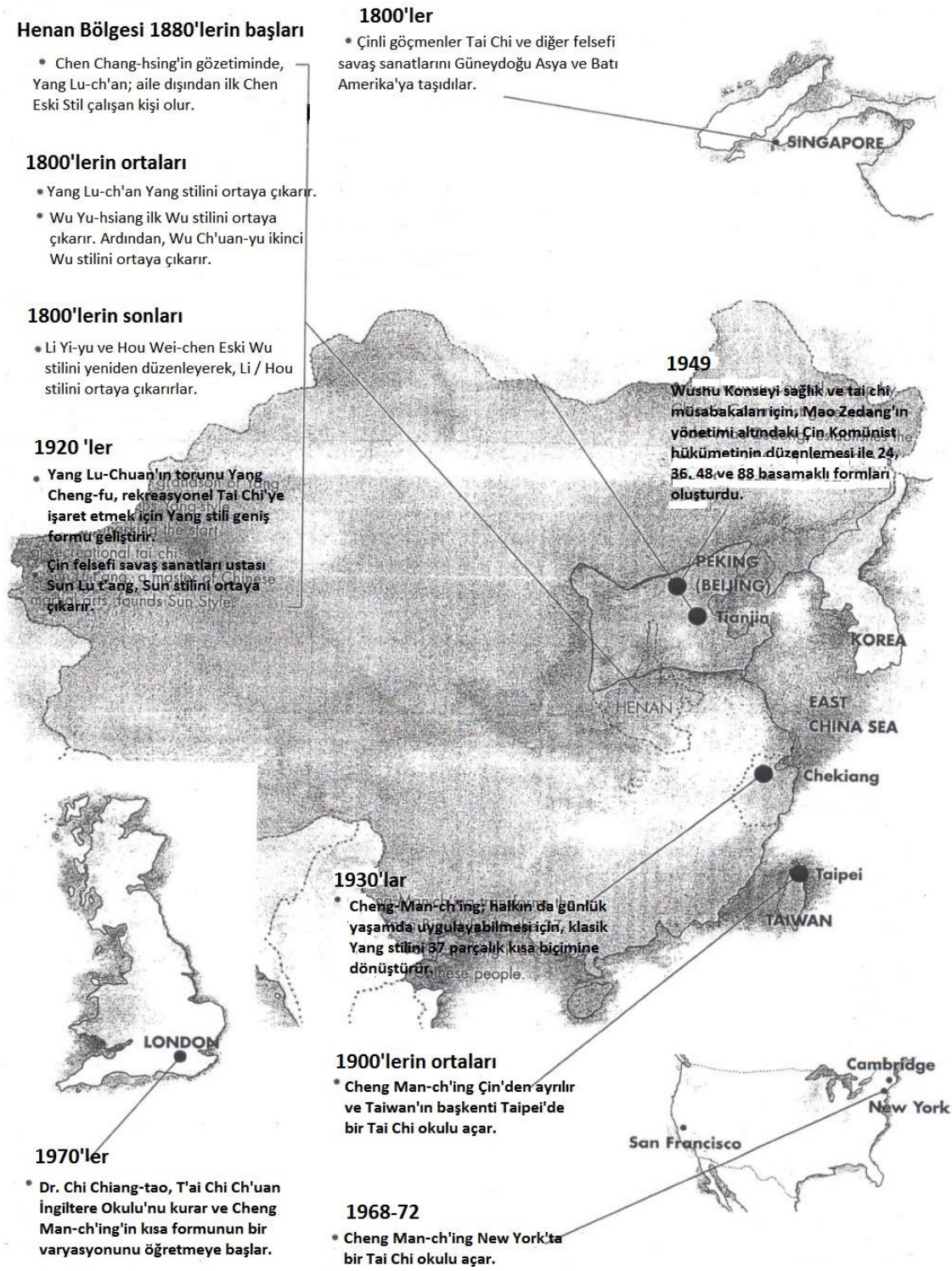
[87] Jung Tao School, "The Myth of Chang San-Feng and the Myth of Cheng Man-Cheng", https://jungtao.edu/index.php/classical-chinese-medicine/taijiquan/the-myth-of-chang-san-feng-and-the-myth-of-cheng-man-cheng, (21.05.2014).
[88] Clark, s. 20.
[89] Güngören, s. 29.
[90] Clark, s. 20.
[91] Şen, s. 26.

İlk TCC egzersizleri veya kalıpları hakkında çok az şey bilinmektedir. TCC hakkındaki ilk kaydedilmiş yazılı kaynaklar klasik metinleri oluşturmaktadır. MS. 900'lü yılların başlarında TCC egzersizlerinden bahseden Cheng Ling-hsi tarafından yazılan "Eski Yazıtları İzleyerek Bilgeliğe Ulaşma" bu klasik dönem metinlerinden birisidir. 1800'lere kadar ilk tanımlanan TCC stili, Henan bölgesinde Chen klanının köylerinde bilinegelen ve Chen ailesinin kayıtlarında var olan stil olmaktadır.

1800'lere gelindiğinde ise TCC artık gittikçe yayılmış ve ilk klasik okullar açılmaya başlanmıştır. Yeni harp yöntemleri savaş alanlarında TCC'in rolünü azaltınca, TCC aileleri, sanatlarının sırlarını, artık saklamaya ihtiyaç duymamışlardır. 1900'lerden itibaren ise TCC, sıradan Çin halkının ulaşabileceği bir duruma gelmiş ve Çin'in sınırları ötesine, Asya'ya ve daha batıya, Kuzey Amerika'ya, Britanya'ya, Avustralya ve Yeni Zelanda'ya ve Avrupa içlerine doğru yayılmaya başlamıştır [92]. (**Bkz. Şekil 7**)

[92] Clark, s. 23.

Şekil 7 : TCC'in Dünyanın Dört Bir Yanına Yayılması



Kaynak: Angus Clark, **The Complete Illustrated Guide to Tai Chi – A Practical Approach to the Ancient Chinese Movement for Health and Well-being**, Harper Collins Publishers, London, 2001, s. 23.

Çin'deki devrimden sonra, Çin'de çağdaş tıp bilimi ile beş bin yıllık geleneksel Çin hekimliğinin uzlaştırılması ve geleneksel hekimliğin bulgularının bilimin eleğinden geçirilerek doğrulanması bir devlet politikası olarak benimsenmiştir. Böylece TCC de 1950'lerden sonra bilimsel araştırmaların konusu olmuştur.

Yirminci yüzyıla kadar TCC yalnızca Kuzey Çin'de bilinip uygulanan bir sanat iken, 1937 yılı ve sonrasında, Japonların Çin'i istila girişiminden itibaren başka bölgelere ve güney Çin'e de geçmiştir. 1949'da Mao'nun Çin devrimini gerçekleştirmesinden sonra, anakara Çin'den kaçanlar ile TCC; Hong Kong, Taiwan ve Güneydoğu Asya ülkelerine yayılmış, oralardan da bütün dünyaya yayılmayı sürdürmüştür. Daha sonraları, Çin Halk Cumhuriyeti'nde devlet desteğini de kazanmış ve milli eğitim programlarına da alınmış olan TCC'a ilgi, dünyanın dört bir yanında giderek çoğalmaktadır [93].

2.3. TAI CHI CHUAN SPORU UYGULAMA ALANLARI

TCC sadece 20. yy.'a kadar Hong Kong veya Taiwan'da Çinli ustalarla çalışan Batılılar tarafından değil, genellikle anavatanından Batıya yerleşen Çinli hocalar tarafından da dünyanın başka yerlerine taşınmıştır. Günümüzde TCC, bütün batı ülkelerinde iyi bilinmektedir ve dünyanın her yerinde geniş bir yelpazede, pek çok insana hitap etmektedir. Kadınlar, erkekler, ileri yaştaki kişiler ve TCC'in yararlarını duyan genç insanlar tarafından düzenli olarak uygulanmaktadır. Batıda TCC'i müfredatına ya da eğitim programlarına almış sağlık organizasyonu, okul, üniversite ve hatta şirketler bulmak günümüzde artık ekstrem bir durum değildir [94]. Artık pek çok batı üniversitesinin kulüplerinde bir etkinlik ya da yüksek lisans programlarında seçmeli-zorunlu ders olduğunu görmek mümkündür [95].

Modern dünya hızlı ve yoğun olmakla birlikte, gittikçe de daha hızlı ve yoğun bir hal almaktadır. Böylece bireysel, kültürel ve küresel olarak çok çeşitli türde zorluklarla mücadele etmek durumunda kalınmaktadır. Gün boyunca bireyler kendilerini, kolayca pek çok şey hakkında kaygı duyarken, örneğin; bazı sağlık

[93] Güngören, s. 13, 32-33.
[94] Clark, s. 10.
[95] Şen, s. 9.

problemleri hakkında endişelenmiş, işin baskıları altında şaşkına dönmüş veya kitle iletişim araçlarının durmak bilmeyen bombardımanından kaynaklanan bir konuya tasalanmış bir halde bulmaktadırlar. Bu baskının nasıl yönetileceği ise, günlük yaşamda bireylerin, iş yaşamında da çalışanların kendilerine sıklıkla sordukları bir soru haline gelmektedir. Bütün bunlar içinde fiziksel, mental, duygusal ve spiritüel ihtiyaçların fark edilip edilmediği ve giderilip giderilmediği de ayrı bir soru halini almaktadır. TCC'in köklerinin eskiye dayanmasına rağmen bir çok araştırma, TCC'in prensiplerinin modern dünyaya ve insana uygulanabilir ve bu tür önemli sorulara cevap olabileceğini göstermektedir [96].

TCC bireylerden belli bir inanışa sahip olunmasını, belli bir şekilde beslenilmesini, belli bir sosyal konuma sahip olmayı veya belli bir spor üniforması giyilmesini istememektedir. İstenilen tek şey rahat bir kıyafet (günümüzde pek çok TCC uygulayıcısı siyah elbiseler giymektedirler ama bu bir zorunluluk olmamaktadır) ve günlük olarak ayırılan yaklaşık yarım saattir. Kaç yaşında olunduğu TCC öğrenimi için önemli olmamaktadır. 70 yaşındaki bir insan da 7 yaşındaki bir çocuk da TCC öğrenebilir. (Örneğin çalışmanın deneysel bölümünde TCC eğitimi veren eğitmenin, 70 yaşında kişilerle de, 7 yaşında çocuklarla da birlikte çalışma deneyimi bulunmaktadır.) TCC uygulamasını öğrenmek için, diğer spor dallarında olduğu gibi önceden bir doktora danışılması gerekmemektedir; çünkü, uygulanan hareketler fiziksel kapasiteyi zorlamamakta ve aşırı kas gücü gerektirmemektedir.

TCC pek çok farklı sağlık durumlarındaki insanlar tarafından uygulanabilir bir spor dalı olmaktadır. Günümüzde pek çok hastanede kalp, astım, artrit (eklemlerde vücut tarafından üretilen bir iltihap), romatizma gibi fiziksel rahatsızlıkları, hatta depresyon ve nevroz (bir tür kişilik bozukluğu) gibi psikolojik rahatsızlıkları olan hastalara TCC tamamlayıcı tedavi olarak öğretilmektedir [97]. Günümüzde, yalnızca Çin'de milyonlarca insan tarafından uygulanmaktadır. Pek çok önemli üniversitenin kulüplerinde ya da eğitim programlarında, TCC üzerine yapılan araştırmalar, bu uygulamanın; solunum yolları, dolaşım sistemi, kemik ve eklem rahatsızlıkları gibi pek çok rahatsızlığın tedavisinde etkili olduğunu ortaya

[96] Clark, s. 11.
[97] Şen, s. 10.

koymaktadır. Diğer egzersizlerin aksine, insanın fiziksel kapasitesini zorlamayan bu uygulama, günümüzde bazı üniversite kliniklerinde kalp ve astım hastalıkları gibi bazı hastalıkların tedavisinde başarıyla kullanılmaktadır. Pek çok egzersiz, insanın yaşı ilerledikçe daha zor uygulanır hale gelmekte iken, TCC; fiziksel güç ya da dayanıklılık gerektirmediği için çok ileri yaşlarda dahi kolayca uygulanabilmektedir; hatta TCC uygulaması, yıllar geçtikçe daha da etkili bir hale gelmeye başlamaktadır. Bununla birlikte sağladığı fiziksel ve psikolojik yararlardan faydalanmak için günde sadece 30-40 dakika çalışılması yeterlidir [98]. Uygulama için önerilen ideal zamanlar bedenin pasif durumdan aktifliğe geçtiği gün doğumu zamanları, aşırı aktif olunan öğle vakti, biyolojik olarak aktif durumdan pasif duruma geçilen gün batımı vakitleri ve aşırı pasif bir halin olduğu gece yarısı zamanlarıdır [99].

Genel sağlığı koruma ve koruyucu hekimlikteki (hastalıklar oluşmadan önleme) etkinliğinin yanında, tedavisinde etkili olduğu konuların başında ruhsal sorunlar, tedirginlikler, gerginlikler gelmektedir. Yine tıp literatürüne göre bu ruhsal sorunların arkasında bilinen ve bilinmeyen birçok bedensel bozuklular, hastalıklar da saklanmaktadır. TCC, kendini gevşetme alışkanlığını, yoğun ve yaygın bir dikkatliliği, kendine güven gibi nitelikleri geliştirerek, ruhsal sorunların bir çoğuyla baş etmeyi kolaylaştırmaktadır. Aynı zamanda yüksek tansiyon, damar sertliği, ellerde ve bacaklarda dolaşım bozukluğundan kaynaklanan uyuşukluklar, romatizma, artrit, sürekli baş ağrıları, baş dönmesi, uykusuzluk gibi hastalıkların ve tıbbi sorunların tedavisinde etkili olduğu da kanıtlanmıştır [100]. Çalışmada, yapılan araştırmalar bölümünde, TCC'in klinik deneyler ile kanıtlanan etkileri konusunda yapılan çalışmalara ve araştırmalara değinilecektir.

Bireylerin kendilerini bir türlü kurtaramadığı yanılgılardan biri ve belki de en önemlisi, kişilerin zihinlerini, zihinleri ile denetleyebilecekleri konusundaki yanılgıları olmaktadır. Zihinsel çaba ile zihindeki gerginlikleri gidermeye, bireyi çevreleyen olumsuz düşünceleri kovmaya, ruhsal sorunları çözmeye çalışmak doğu felsefelerine göre "suda delik açmaya çalışmak" metaforu ile adlandırıldığı şekli ile boş bir çaba olmaktadır. Çünkü zihnin gücü, zihindeki üzüntüleri, gerginlikleri gidermeye yetmemektedir.

---

[98] Şen, s. 17.
[99] Erle Montaigue, **The Old Yang Style of Taijiquan**, Moontagu Books, Australia, 2000, s. 11.
[100] Güngören, ss. 13, 15.

İşte TCC tam da bu noktada devreye girmektedir, doğrudan zihinsel veya duygusal bir etki olarak değil de, sadece fiziksel olarak, yani, TCC'in özel hareketleri ile kaslarımızı gevşeterek; zihinsel ve duygusal olarak da gevşemiş bir halin ortaya çıkması amaçlanmaktadır.

TCC bir meditasyon olarak da nitelendirilmektedir, çünkü TCC yapılırken içe dönük bir bedensel duyarlılıkla çevreye dönük zihinsel bir uyanıklık bir arada görülür. TCC yaparken insanın bir yandan kaslarını olabildiğince gevşek tutarak, hem nefes alışverişlerini, hem yaptığı hareketleri tüm ayrıntılarına dikkat ederek fark edebilmesi, yaptığı hareketlerin sonucu olan bedensel duyumları algılayabilmesi, dikkatliliği, son derece izleyici ve gözleyici bir tutumu gerektirmektedir ki bu da meditasyonun tanımına uymaktadır [101]. TCC aynı zamanda savunma yönü ile savaş sanatları (martial arts) içinde kullanılan teknikleri de içinde barındırmaktadır [102].

TCC içinde meditatif öğeler barındırdığı, tıpkı yogada olduğu gibi çeşitli duruşlar ve nefes teknikleri içerdiği halde, bu tekniklerden ayrılan belli başlı öğeleri bulunmaktadır. Bunlar içinde en önemlileri hareketlerin kesintisiz olması, bir dans koregrafisini andırması, kişinin meditasyon benzeri bir konsantrasyon halindeyken hareket edebilmesi, gölge boksu şeklindeki hareketleri uygularken de bir tür meditasyon halini sürdürebiliyor olmasıdır. Bütün bu yönler ile TCC yoga ve meditasyon unsurlarını bünyesinde barındırıyor olup kendine has bir üslup kazanmıştır.

2.4. TAI CHI CHUAN İle İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

TCC ile ilgili yapılan araştırmalar pek çok konuda ve pek çok alt başlıkta toplanmaktadır. Bunların büyük bir bölümüne tıp alanında, özellikle koruyucu hekimlik ile fizik tedavi ve rehabilitasyon uygulamalarında rastlanmaktadır. Beden sağlığı kadar, psikolojik sağlığın da incelendiği çalışmalar da azımsanmayacak miktardadır. Psikolojik stres, psiko-sosyal sağlık durumunun incelenmesi, anksiyete, depresyon, öz-saygı, ruh hali gibi kavramlar ile TCC arasındaki ilişkiler bu çalışmalarda ele alınan değişkenlerdir.

[101] Güngören, s. 16.
[102] Montaigue, s. 5.

Örneğin, Wang ve arkadaşlarının [103], TCC ve psikolojik iyilik halinin çıktıları (stres, anksiyete, depresyon, ruh hali ve öz-saygı) arasındaki nicel ve nitel ilişkilerin incelendiği; 1354 İngilizce, 1225 Çince, toplam 2579 makalenin gözden geçirilmesiyle, 40 adet çalışmanın seçildiği meta-analiz çalışmasının sonuçlarında; TCC'in; stresin, anksiyetenin, depresyonun ve ruh halindeki oynamaların azalması, öz-saygının artması ile oluşan psikolojik iyilik halindeki düzelmeler ile ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Böylece TCC egzersizlerinin, insan sağlığının gelişimi, yaşam kalitesinin arttırılması gibi konularda kullanılabilecek yeni bir yaklaşım olabileceği savunulmuştur.

Ülkemizde ise bu alanda yapılan çalışmalara bakıldığında, bir doktora tezi kapsamında, çalışmamızın deneysel bölümüne benzer bir şekilde oluşturulan, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde okuyan 23 öğrenciden oluşan deney ve 14 öğrenciden oluşan kontrol grupları ile TCC'in, öğrencilerdeki kardiyopulmoner (kalp-akciğer) ve muskuloskelatal (kas-iskelet) etkileri değerlendirildiği görülmüştür [104].

Deney grubu TCC eğitimlerinin, bu çalışmanın deneysel uygulama eğitimlerini veren eğitmen tarafından verildiği; doktora tezi kapsamındaki bir başka çalışmada ise, TCC programına katılımın, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocukların, iç-dış denetim odağı ve dikkat düzeylerine etkisini belirlemek amacı ile, 12'şer kişiden oluşturulan deney ve kontrol gruplarında, TCC'in etki süreci, tekrarlı ölçümlerle belirlenmeye çalışılmıştır [105].

İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne ait Kayışdağı Darülaceze'de yapılan başka bir araştırmada ise 28'er kişiden oluşan deney ve kontrol grupları kullanılmak suretiyle toplam 56 yaşlı birey ile çalışılmış, istatistiksel analiz sonucunda katılımcıların depresyon puanlarında anlamlı bir düşüş ortaya konulduğu görülmüştür. Araştırmada; yumuşak ve basit hareketlerden oluşan, koordinasyonu

---

[103] Chenchen Wang ve diğerleri, "Tai Chi on Psychological Well-being: Systematic Review and Meta-analysis", **BMC Complementary and Alternative Medicine**, 2010, Sayı: 10, s. 23.

[104] Ali Cımbız, **Üniversite Öğrencilerinde 8 Haftalık T'ai Chi Ch'uan Eğitiminin Kardiyopulmoner ve Muskuloskelatal Etkilerinin Değerlendirilmesi**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2002.

[105] Çağatay Dereceli, **Tai-Chi Programına Katılımın Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan İlköğretim 1. Kademe Öğrencilerinin İç-Dış Denetim Odağı ve Dikkat Düzeylerine Etkisinin Araştırılması**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2011.

geliştiren, esnekliği ve kuvveti arttıran, depresyonu azaltan TCC gibi egzersizlerin ilgili çalışmalarda destekleyici etmen olarak kullanılabileceği belirtilmiştir [106].

2.5. TAI CHI CHUAN ve STRES YÖNETİMİ İLİŞKİSİ

Yapılan pek çok klinik araştırma, TCC'in stres ve sağlığın psikolojik göstergelerinden, akıl ve ruh sağlığı üzerinde etkin bir ruh-beden tekniği olarak uygulanabileceğini, dolayısı ile rahatlama ve konsantrasyon öğelerini kombine eden hafif bir egzersiz olarak, bütüncül stres yönetimi teknikleri ve buna bağlı araştırma ve uygulamalar için uygun bir dal olduğunu göstermektedir [107].

Gevşeme ve rahatlama ile egzersizin bir arada kullanılmasının farkındalığının artması üzerine, bu konudaki modern stres araştırmalarında artış meydana gelerek TCC; fizyoloji, tıp, fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmanları gibi bilim insanlarının ilgi odağı haline gelmiş ve dünyanın genelinde bu alanda yapılan çalışmaların sayısı hızlı bir artış göstermeye başlamıştır. Sebep olarak da, ritmik hareketlerin derin nefes alma teknikleri ile birlikte olduğu bir uzak doğu rahatlama çalışması olarak TCC'in, öz farkındalık ve ruh-beden ilişkisini kapsayan bir özelliğe sahip olduğu öne sürülmüş ve bu yönü ile, birçok açıdan araştırmalara konu olmuştur [108].

Prof. Qu Mianyu; " Medikal Bir Değerlendirme – TCC " isimli makalesinde, TCC'in sağlığa yararlarını sıraladığında, egzersizlerin yüksek düzeyde konsantrasyon hali gerektirdiğini ve zihnin dikkat dağıtıcı şeylerden etkilenmeyecek bir halde bulunması gerektiğine dikkat çeker [109].

Aynı zamanda 50 yıldan fazla bir süredir TCC çalışan ve İngiltere'de dersler vermiş olan Chee Soo'nun, öğrencilerinin tecrübelerinden faydalanarak aktardığı " Bir Çin Sanatı, TCC " isimli kitabında, TCC'in yararlarından bahsederken, TCC uygulayan bir kişinin, derin ve dinlendirici bir uyku uyuduğundan, sinir sisteminin

---

[106] Ali Tekin ve Murat Kaldırımcı, "Rekreasyonel Fiziksel Egzersizin Yaşlıların Fiziksel Durum ve Depresyon Düzeylerine Etkisi", **Türk Geriatri Dergisi**, 2008, Cilt: 11, Sayı:1, ss. 18-25.

[107] Tobias Esch ve diğerleri, "Mind/Body Techniques for Physiological and Psychological Stress Reduction: Stress Management via Tai Chi Training – A Pilot Study", **Med Sci Monit**, 2007, Cilt: 13 Sayı: 11, ss. 488-496.

[108] Erica S. Sandlund ve Torsten Norlander, "The Effects of Tai Chi Chuan Relaxation and Exercise on Stress Responses and Well-Being: An Overview of Research", **Human Sciences Press, Inc. International Journal of Stress Management**, 2000, Cilt: 7, Sayı: 2, s. 1.

[109] Qu Mianyu, **"Taijiquan"- A Medical Assessment**, China Sport Series I Revised Edition, Beijing China, 1988, s. 6.

sakinleşmiş ve yatışmış olacağından ve böylece çoğu zaman sükunet halini muhafaza edebileceğinden bahseder [110].

Tekin ve Kaldırımcı'nın (2008), Türk Geriatri Dergisi'nde yayımlanan makalelerinde, fiziksel egzersizlerin ileri yaşlardaki bireylerin depresyon düzeylerine etkisi araştırılmaya çalışılmış, bu tür fiziksel egzersizlerin, literatürle de örtüşen bir şekilde, yaşlıların fiziksel ve psikolojik durumlarını koruma ve geliştirme açısından olumlu bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada egzersiz türü olarak kullanılan, yumuşak ve basit hareketlerden oluşan, koordinasyonu geliştiren, aerobik dayanıklılığı, esnekliği ve kuvveti arttıran, depresyonu azaltan tai chi gibi egzersizlerin, ileri yaşlardaki kişiler ile ilgili çalışmalarda egzersiz prosedürüne bağlı kalınarak, hem destekleyici hem de eğlenceli bir şekilde kullanılabileceği belirtilerek, aynı konuyu ele alan daha uzun süreli izleme bileşenleri olan çalışmaların farklı egzersizler ile tasarlanabileceğinin altı çizilmiştir [111].

2.6. TAI CHI CHUAN ve PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ İLİŞKİSİ

Sandlund ve Norlander'ın (2000), stres yönetimi ve iyilik hali konularında yaptıkları araştırmalarda; egzersiz, yoga ve rahatlama çalışmaları ile, fizyolojik ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler ve TCC'in rolü göz önünde tutularak; 1996 ve 1999 yılları arasındaki PsychLit ve Medline isimli bilimsel dergilerdeki yayınlar taranmış ve TCC'in genel psikolojik iyilik halini geliştirebileceği, çeşitli analizler ile ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Kavramsal olarak bu göstergeler ile, TCC'in, ruh hali üzerinde; gelişim ve katkıya yol açabileceği belirtilmiştir. Buna rağmen bu pozitif etkilerin, TCC'in rahatlama ve meditatif özelliğinden mi, yoksa; kişilerin hoşlandıkları ve keyif aldıkları aktivitelere katıldıklarında meydana gelen stres düzeyi azalması nedeni ile diğer çevresel faktörlerden mi kaynaklandığı, tam olarak kesinlik kazanmasa da, bulunan önemli bir olgu; TCC'in yararları üzerine olan bütün çalışmaların, pozitif sonuçlara işaret ettiği üzerinedir [112].

---

[110] Chee Soo, **The Chinese Art of T'ai Chi Ch'uan**, The Aquarian Press, Northamptonshire England, 1984, s. 155.
[111] Tekin, s. 24.
[112] Sandlund, ss. 1-18.

Meijerink'in 2010 yılında Hollanda'da yaptığı deneysel bir pilot çalışmada, TCC'in işe bağlılık ve aralarında olumlu bir ilişki bulunan, zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde pozitif etkileri olduğu belirtilmiştir. Hollanda Merkezi İstatistik bürosunun verilerine göre Hollanda'da son on yılda alternatif terapi tekniklerine olan ilgi artmaya başlamıştır. 2006 yılında, bir milyon kişi bu teknikleri denerken, bu rakam, 2008 yılı için, artarak, 1.2 milyon kişiye ulaşmıştır.

Hollanda Ulusal Ticaret Sendikası tarafından 2009 yılının Şubat ayında yayımlanan " Çalışma Yerinde Meditasyon " isimli çalışmada meditasyonun zihinsel dayanıklılık, konsantrasyon ve strese dayanıklılık üzerine etkileri araştırılmaya çalışılmış, bir yardım kuruluşu için çalışan 63 kişinin sekiz haftalık meditasyon eğitimi seansları sonrası konsantrasyon, öz-farkındalık, mental ve fiziksel kondisyon ile iş tatmini düzeylerinde gelişmeler rapor edilmiştir. Daha önce de değinildiği üzere, TCC de meditasyonun bir türü olarak hareketli meditasyon şeklinde adlandırıldığı için; literatürle ve yukarıda bahsedilen sendikanın raporu ile uyumlu olup olmadığını, aynı etkileri verip vermediğini ölçmek amacıyla, benzer şekilde TCC ve kontrol gruplarından oluşan, yaşları yirmi ile altmış arasında, sağlık sektöründe çalışan, ortalama 18 kişiden oluşan gönüllülere on hafta boyunca, çalışma saatleri içinde, haftada bir kez bir saat olmak üzere TCC dersi verilmiş, çalışma sonunda katılımcılarda kayda değer düzeyde mental rahatlama sağlandığı belirtilmiştir [113].

2.7. TAİ CHİ CHUAN ve İŞ DOYUMU İLİŞKİSİ

Psikolojik sağlığa yararlarından bahsedilen egzersizlerin; bireylere, çalışma hayatının gerginlikleri ve stresi ile baş etme yollarını hangi şekillerde gösterdiği yukarıda belirtilmiştir. Yoğun konsantrasyon durumunun katkısıyla iş yaşamının içinde ve dışında psikolojik olarak zarar görmeden iyilik halinin nasıl korunduğu Clark gibi bazı yazarlar tarafından ele alınmıştır. Kişilerin kendi başlarına evlerinde uygulayarak veya kurslarda katıldıkları TCC aktiviteleri ile yaşamlarına rehber olabilecek yeni bir tatmin ve ilham kaynağı imkanları olduğundan bahsedilmiştir [114].

[113] Monique Meijerink, **Effects of Tai Chi Exercises on Work Engagement and Mental and Physical Health: A Pilot Study**, 2010, Hollanda, ss. 5-16.
[114] Clark, s. 168.

Literatürde de iş yerinde sportif faaliyetler ve uzak doğu egzersizleri ile ilgili çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır. Örneğin 1985 yılından beri Dr. Maureen Johnston " Dünya Firma Oyunları " isimli bir organizasyon düzenleyerek, şirketleri uluslararası arenada çalışanları ile birlikte spor platformunda rekabet ettirerek, spor bilincinin küresel olarak yayılmasını sağlamaya çalışmıştır. Böylece çalışanların özgüvenleri yüksek tutularak, kendi aralarında kaynaştırılarak ve morallerinin arttırılmasıyla bir çok fayda sağlandığı belirtilmektedir.[115]

Bunun yanında artık uluslararası şirketlerin işe alım kriterlerinde spor yapan insanlarla çalışmak istedikleri görülmektedir. Aynı zamanda şirketler, çalışanlarının memnuniyetini ve bağlılıklarını arttırmak için spor salonları da kurmaktadırlar.[116]

Tekin ve diğerlerinin,[117] yine kontrol ve deney grupları ile yaptığı yaşam tatmini ve umutsuzluğun ölçüldüğü başka bir çalışmada ise; TCC'in fiziksel ve psikolojik iyilik halinin arttırılmasında kullanılmasının söz konusu olabileceğini, bunun için daha çok ve nitelikli araştırmalara gereksinimin olduğunu, özellikle fiziksel ve psikolojik durumların yönetiminde üzerinde daha çok araştırma yapılmasının gerekliliğini destekler görüştedir.

Çeşitli duruş pozisyonları, belirli nefes teknikleri içermesi bakımından TCC'a benzer bir bedensel egzersiz olan yoganın; stres, iş tatmini ve yaşam tatmini gibi iş hayatını etkileyen unsurların üzerindeki etkilerinin araştırıldığı bir tez çalışmasında ise, farklı meslek gruplarından araştırma için gönüllü katılımcılar arasından homojen olarak oluşturulan 30'ar kişilik deney ve kontrol grupları ile katılımcıların iş tatmini ve yaşam tatmini seviyeleri, ölçekler yardımıyla, çalışmanın başında ve sonunda tespit edilerek ölçülmüş ve analiz edilen veriler doğrultusunda deney grubu katılımcılarının iş tatmini ve yaşam tatmini seviyelerinin de yükseldiği tespit edilmiştir [118].

---

[115] Corporate Games, "A Brief History of the Corporate Games", http://www.corporate-games.com/en-GB/GamesFeatures/GamesHistory, (25.02.2014).

[116] Fatoş Bozkuş, "Şirketler, spor salonu kuruyor", Ekonomist, 25.10.2009, http://www.ekonomist.com.tr/sirketler-spor-salonu-kuruyor-haberler/403.aspx, (25.02.2014).

[117] Ali Tekin ve diğerleri, "Life Satisfaction and Hopelessness in Eldery: Tai-Chi Chuan Outcomes", **World Applied Sciences Journal**, 2010, Cilt: 10, Sayı: 10, ss. 1236-1241.

[118] Emin Cihan Duyan, **Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2008.

Genel olarak TCC'in çalışanların iş ve yaşam tatmininin geliştirilmesinde kullanılabilecek basit, etkin, düşük maliyetli ve kolay uygulanabilir bir egzersiz olduğu görülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:
İŞ STRESİ YÖNETİMİ, PSİKOLOJİK İYİLİK HALİ VE İŞ DOYUMUNUN GELİŞTİRİLMESİNDE GELENEKSEL ÇİN SPORU TAI CHI CHUAN'DAN YARARLANILMASI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

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

Bilimsel olarak insan sağlığı açısından pek çok faydaları olan sportif faaliyetlerin, iş yaşamında da çalışanların yaşam kalitesini arttırarak, performanslarını ve verimliliklerini arttırması hedeflenmektedir. Özellikle ülkemizde, OECD (Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü) ve EU (Avrupa Birliği) ülkelerine nazaran oldukça düşük bir seviyede olan spor yapma sıklığı düşünüldüğünde, çalışmamızın, bu konuda bir bilinç geliştirmesi ve ilerideki araştırmalar için yön gösterebilmesi sureti ile toplumsal faydasının olumlu yönde olabileceği görülmektedir. Daha önce denenmemiş uygulamalar olması sebebi ile, çalışma yaşamında bu tür uygulamaların, yaygın etkisinin yüksek olabilmesi söz konusudur.

Araştırmanın amacı geleneksel Çin sporu TCC programına katılımın özel sektör ve kamu sektöründe çalışanların iş stresi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumu düzeylerine etkisini belirlemektir.

TCC ayrıca kişisel gelişim, koçluk ve motivasyon uygulamaları ile benzeşmektedir. Hizmet içi eğitim programlarında kullanılan dikkat ve konsantrason egzersizleri, yoga gibi teknikler ile benzerlikler göstermektedir. Uygulanışları farklı şekillerde yapılsa da felsefeleri aynıdır. Ayrıca pratikte kullanılan ve donanım ve

denetim gerektiren yoga, step ve aikido gibi güncel egzersiz programları yerine, bunları gerektirmemesi buna karşılık benzer etkiler oluşturması sebebi ile TCC'in etkinliğinin ortaya çıkarılması ve elde edilecek sonuçların ışığında çalışma hayatına uyarlanması düşünülmüştür. Literatürde yer bulmasına karşılık TCC konusunda çalışma yaşamı ile ilgili Türkiye'de bilimsel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu anlamda araştırmamız Uzak Doğu, Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde egzersiz alanında kanıta dayalı kabul gören TCC eğitimlerini Türkiye'deki çalışma yaşamındaki kişilere uygulayarak etkilerini değerlendiren öncül bir çalışma olarak planlanmıştır.

3.2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Araştırmada; yararlanılan alışılmış yöntemlerin aksine, çalışma yaşamında; üzerinde sıklıkla durulan, iş stresi yönetimi, iş doyumu ve psikolojik iyilik halinin geliştirilmesinde; sportif faaliyetlerden yararlanılması ve uzak doğu egzersiz sistemlerinin pratikleri ile bu düşünceyi birleştirerek, en uygun olan, hareketli meditasyon diye de adlandırılan TCC geleneksel Çin sporu tercih edilmiştir.

Araştırmamızda alan deneyi tercih edilmiştir. Alanda yapılan TCC uygulaması ve kontrol grubu karşılaştırması ile gerçekleştirilmiştir. Her deneysel modelde olduğu gibi bu araştırmada da bir karşılaştırma söz konusudur.

Deney, bağımsız değişken olan TCC'in, bağımlı değişkenler olan iş stresi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumunu etkilemesi, kontrollü koşullarda değişikliklerin sonuçlarının izlenmesi ile gerçekleşmiştir. Araştırmacı tarafından "alan" da imkan verilen gruplarla gerçekleştirilen eğitimi alanlar deney grubunu, eğitim almayanlar ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Chen ve Sun'un[119] araştırmalarına göre deney ve kontrol grupları ile yapılan alan TCC alan deneylerinin süreleri 8 ile 16 hafta arasındaki aralıkta değişiklik göstermektedir. Bu da 8 hafta süren çalışmamızın deneysel bölümü ile uygun düşmektedir. Araştırmanın kısıtı, TCC uygulamasına katılan gruplarla sınırlı olmasıdır.

[119] W.W. Chen ve W.Y. Sun, Tai Chi Chuan, an Alternative Form of Exercise for Health Promotion and Disease Prevention for Older Adults in the Community, **International Quarterly of Community Health Education**, 1997, Cilt: 16, Sayı: 4, s. 333.

3.2.1. Veri Toplama Tekniği

Karışık desenli bir araştırma modeli olan araştırmada, ön test ve son test kontrol gruplu desen adı verilen bir yöntem kullanılmıştır. Araştırma, daha önceden saptanan gruplar üzerinde yapılmıştır. Ayrıntılar "TCC Eğitim Programının Uygulanma Tekniği" isimli kısımda verilmiştir.

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

Deney süreci başlatılmadan önce, rastgele atama tekniği gerçekleştirilirken öncelikle demografik soruların yer aldığı anketler uygulanarak katılımcıların demografik verileri elde edilmiş ve ilgili değişkenler ile ilgili ölçek sorularının yer aldığı ön-testler uygulanmıştır.

Hem demografik olarak hem de çalışmada yer alan üç değişken açısından olabildiğince eşit seviyelerde, homojen iki grup; yani, kontrol (hiçbir uygulamanın uygulanmadığı grup) ve deney grubu (bağımsız değişkenin, uyaranın uygulandığı grup) oluşturulmaya çalışılmıştır.

Ön-testin ardından deney grubuna 8 hafta boyunca, uyaran, yani bağımsız değişken (TCC) uygulanmış, kontrol grubu ise bu süre boyunca benzeri başka bir uyarana maruz kalmamaları konusunda bilgi verilerek gözlemlenmiştir.

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

Ön-testin uygulanmasıyla deney ve kontrol gruplarına ait ilgili değişkenlerin ortalamaları ayrı ayrı elde edilmiş, grupların başlangıçtaki düzeyleri belirlenmiştir. Son-test için de aynı istatistiksel işlemler uygulanarak grupların başlangıçtaki ortalamaları ve uyaran (TCC) verildikten sonraki ortalamaları arasında farklar belirlenmeye çalışılmıştır. Her iki grup için ayrı ayrı elde edilen veriler karşılaştırılarak (kontrol grubunun ön-test ve son-test arasındaki farkı ile; deney

grubunun ön-test ve son-test arasındaki farkı), uygulanan eğitim yönteminin (TCC) ölçülen değişkenlerin üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma modelimizde deney ve kontrol gruplarına ait ön-test puanlarının mümkün olduğunca birbirine yakın olmasına dikkat edilmiştir. Bu durum, alan deneyinin tabiatı gereği grupların homojenliğinin sağlanması amacı ile; ön-test puanları yakın olan katılımcıların deney ve kontrol gruplarına alınması suretiyle sağlanmıştır.

3.2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda iş stresi ölçeği olarak 1996 yılında Aliye Aktaş tarafından Türkçe'ye uyarlanıp güvenilirlik çalışması gerçekleşen, Dr. Suzanne Haynes tarafından Amerika Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi'nde çalışan kadınlar ve erkekler üzerinde uygulanmış olan ölçek kullanılmış olup, kullanılan ölçek toplam 10 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte 12'den düşük puan düşük stresi, 12-30 ve 30'dan büyük puan ise stresli ve yüksek stresli durumu ifade etmektedir. Ölçeğin güvenilirliği test edilmiş ve Cronbach's Alfa değerleri ön test için 0.709 son test için ise 0.703 bulunmuştur.

İş doyumu ölçeği olarak ise çalışmamızda Brayfield ve Rothe tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Nuri Bilgin (1995) tarafından yapılan, "tamamen katılıyorum" 'dan (5) "kesinlikle katılmıyorum" 'a (1) doğru, 5 basamaklı likert tipi değerlendirmesi olan, tek boyutlu ve toplam 5 sorudan oluşan ölçek kullanılmıştır. (4 ve 5. sorular ters sorulardır.) Ölçeğin güvenilirliği ön test sonuçları için 0.703 ve son test sonuçları için 0.74 olarak tespit edilmiştir. Araştırmada; iş doyumu, genel iş doyumu olarak ele alınıp; kişinin, nihai olarak kendi öznel değerlendirmeleri sonucunda oluşan subjektif iş doyumu perspektifi açısından ölçülmeye çalışılmıştır.

Psikolojik iyilik hali ölçümlerini yapmak amacıyla ise Türkçe geçerliliği 1999 yılında Erhan Eser tarafından yapılan Dünya Sağlık Örgütü İyilik Durumu İndeksi (1998 sürümü) kullanılmış olup, tek boyut içeren ve 5 sorudan oluşan bu anket, kişinin son iki hafta süresince kendini nasıl hissettiğine dair sorular içermekte olup; Cronbach's Alfa değeri ön test için 0.76 son test için ise 0.84 bulunmuştur.

Araştırmamızda kullanılan tüm ölçeklerin güvenilirlikleri istatistiksel olarak kabul edilebilir düzeylerdedir. Cronbach's Alfa değerleri **Tablo 2.** ile gösterilmiştir.

Tablo 2: Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	İş Stresi Ön Test	İş Stresi Son Test	İş Doyumu Ön Test	İş Doyumu Son Test	Psikolojik İyilik Hali Ön Test	Psikolojik İyilik Hali Son Test
Soru Sayısı	10	10	5	5	5	5
Cronbach's Alfa	0.709	0.703	0.703	0.74	0.76	0.84

Aşağıdaki tabloda görüleceği gibi 10 sorudan oluşan iş stresi ölçeği faktör analizine tabi tutulmuş; iş yükü, iş çevresi ve mükemmeliyetçilik baskısı hissi şeklinde isimlendirilen üç adet alt boyut ortaya çıkarılmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) istatistiği 0.728 bulunmuştur. KMO $\geq$ 0.50 olduğu için veri kümesi faktörlenebilir.

Ortaya çıkan 3 faktör toplam varyansın yaklaşık yüzde 73'ünü açıklamaktadır. Araştırmacı tarafından yapılan literatür taraması ve çalışanlar ile birebir görüşmeler sonrası iş stresi ölçeğindeki 8. ve 3. sorular " İş Çevresi Baskısı" boyutuna, 9. ve 6. sorular " Mükemmeliyetçilik" boyutuna, 1. , 5. ve 7. sorular da "İşin Baskısı" boyutuna yerleştirilmişlerdir. 2. / 4. ve 10. sorular toplam varyansı eşik yük değerinin altında açıkladığı için analizden çıkarılmıştır.

Tablo 3: Faktör Analizi Sonuçları

Kaiser-Meyer-Olkin Örnek Yeterliliği Ölçüsü.		.728
Bartlett's Küresellik Testi	Yaklaşık Ki-Kare	160.345
	df	45
	Sig.	.000

Açıklanan Toplam Değişim

Öğe	Ortaya Çıkmış Bileşen Yüklerinin Özet Toplamları		
	Toplam	% Değişim	Kümülatif %
1	3.399	33.994	33.994
2	1.791	17.912	51.906
3	1.195	21.952	**73.858**

Özetleme Metodu Ana Bileşen Analizi.

Bileşen Matrisi [a]

	Component		
	1	2	3
is_8	.873		
is_7			.813
is_9		.775	
is_6		.755	
is_10			
is_3	.871		
is_1			.752
is_4			
is_5			.745
is_2			

Özetleme Metodu Ana Bileşen Analizi

a. 3 bileşen oluşturulmuştur.

Alt boyutların da güvenilirlik analizleri yapılmış, mükemmeliyetçilik baskısı hissinin ön test için 0.752 son test için 0.763, iş çevresi baskısı hissinin ön test için 0.78, son test için 0.79, işin baskısı hissinin ise ön test için 0.73 son test için 0.74 bulunmuştur.

Tablo 4: İş Stresi Alt Boyutları Güvenilirlik Analizi Sonuçları

İŞ STRESİ ALT BOYUTLARI	**Mükemmeliyetçilik Baskısı Hissi Ön Test**	**Mükemmeliyetçilik Baskısı Hissi Son Test**	**İş Çevresi Baskısı Hissi Ön Test**	**İş Çevresi Baskısı Hissi Son Test**	**İşin Baskısı Hissi Ön Test**	**İşin Baskısı Hissi Son Test**
Soru Sayısı	2	2	2	2	3	3
Cronbach's Alfa	0.752	0.763	0.78	0.79	0.73	0.74

3.2.3. Araştırmada Kullanılan Tai Chi Chuan Eğitim Programının Uygulanma Tekniği

Bu çalışmada kullanılan TCC eğitim programı, tez yazarının aynı zamanda sertifikalı eğitmeni olduğu Pekin Spor Üniversitesi'nin TCC Yang stili 8 form (Literatürde 10 form olarak da geçmektedir.) hareketler dizisinin uygulanmasını içermektedir.

TCC eğitim programında uygulanan hareketler şunlardır:

Yang Stili 10 Form: (Çince okunuşları ve Türkçe karşılıkları ile)

1. Çİ ŞI: Başlangıç
2. JUE YUN ŞIN: Bilekle sarmak
3. LA Şİ AU BU: Ayağı yönlendirip, elle bir şeyi sarmak
4. YE MA FIN ZO: Atın yelesini taramak
5. YÖN ŞO: Bulut gibi yumuşak olan el hareketi
6. ÇİNG Jİ DU Lİ: Horoz gibi tek ayakta durmak
7. DİNG CO: Tekme atmak
8. LEN ÇUE WUY: Tavus kuşu kanadını taramak / okşamak
9. ŞI ZI ŞOV: Çapraz el hareketi
10. ŞO Şİ: (Başlangıca dönüp) Bitirmek

Toplam 8 ders/hafta boyunca katılımcılara Pekin Spor Üniversitesi'nin öğretme tekniği ve stili ile TCC'in yukarıda belirtilen 10 hareketten oluşan serisi hareketler sırası ile aktarılmış ve yapılan tekrarlar ile pekiştirilmiştir.

Tüm hareketlerin pratik edilmesi yaklaşık 3 dakika sürmekle birlikte, daha önce de belirtildiği gibi 10 tane hareket, kesintisiz tek bir hareket gibi gözükmekte ve uygulanışı sırasında, kesintinin ve duraksamanın olmadığı bir performans sergilenmesi gerekmektedir. Eğitim amaçlı olarak, öğretim esnasında hareketler aktarılırken parça parça pratik edildikten sonra tekrarı çalışılırken birleştirilmiş ve böylece kesintisiz akış performansı sağlanmaya çalışılmıştır. Çalışmamız 8 hafta sürdüğünden, ortalama olarak her hafta bir hareketin katılımcılara aktarılması sureti ile, 8 haftalık süre zarfında tüm hareketlerin aktarılması tamamlanmıştır.

Çalışmamız bir özel sektör işletmesi, kamu sektöründen bir devlet hastanesi, ayrıca özel ve kamu sektörlerinden farklı çalışanların oluşturduğu karma bir grup ile gerçekleştirilmiştir. Öncelikle özel sektör işletmesi ile görüşülerek, çalışmanın

deneysel kısmında yer alan TCC eğitim çalışmasının sunumu yapılmış, çalışmanın içeriği izah edilmiş ve çalışmaya dahil olabilecek gönüllüler arandığı belirtilmiştir. Aynı şekilde devlet hastanesi başhekimliği ile görüşülerek yapılması planlanan TCC eğitiminden bahsedilmiş ve yapılacak duyurular için gerekli izinler istenmiştir. Son olarak araştırmacının kendine ait web sitesi olan "www.taichikurslari.com" isimli web sitesinden duyuru yapılarak araştırmacının bireysel olarak çalıştığı bir kişisel gelişim ve danışmanlık merkezinde, TCC kursu açılacağı bildirilmiştir. Yaklaşık 2 haftalık bir duyuru sürecinden sonra oluşan talepler doğrultusunda devlet hastanesi'nde[120] hekimler ve diğer personelden oluşan bir grup; özel sektör işletmesinde[121] beyaz yaka çalışanlardan oluşan bir grup ve yine beyaz yaka çalışanlardan oluşan bağımsız bir grup olmak üzere toplam 54 kişiden oluşan 18'er kişilik 3 grup oluşturulmuştur.

Tablo 5: Deney ve Kontrol Grupları Katılımcı Sayıları Tablosu

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

18 kişilik her grup kendi içinde rastgele atama yapılarak 9'ar kişilik deney ve 9'ar kişilik kontrol gruplarına ayrılarak literatürde yapılan çalışmalarla (Bkz. TCC Hakkında Yapılan Araştırmalar) uyumu sağlayabilmek ve parametrik analizler için önerilen minimum sayı olan 30'a yaklaşmak için (İstatistikler analizler $n < 30$ olduğundan non-parametrik testler aracılığıyla yapılmıştır.) 27 kişilik deney ($n = 27$) ve 27 kişilik kontrol grupları oluşturulmuştur ve gruplara çalışmanın içeriği kısaca anlatılmıştır.

Deney grubu 8 hafta boyunca haftada bir kez yarım saat olmak üzere geleneksel Çin sporu TCC eğitimine tabi tutulurken, kontrol grubu ile de, 8 hafta boyunca araştırmaya etki edebilecek benzeri sportif vb. kişisel gelişim eğitim programlarına katılmamaları konusunda mutabakat sağlanmıştır. Eğitimlerin başında

[120] Eğitim verilen devlet hastanesi; doktor sayısı : 94, sağlık personeli: 265, idari personel: 49, toplam personel Sayısı: 408.
[121] Eğitim verilen özel sektör işletmesi, beyaz yaka personel sayısı: 52.

ve sonunda deney ve kontrol gruplarına, çalışmanın "**Ekler"** kısmında yer alan demografik sorular ile; iş stresi, iş doyumu ve psikolojik iyilik hali ile ilgili ölçek sorularının yer aldığı anketler uygulanarak deneysel çalışmanın ön ve son testleri gerçekleştirilmiştir.

TCC literatürüne göre eğitimler boyunca katılımcılara TCC yang stili adı verilen temel koreografi, adımlar ve figürler aktarılırken aynı zamanda, TCC uygulaması için söz konusu olan rahatlama ve yumuşaklık, yavaşlık, ölçülülük, akıcılık, duyarlılık, doğallık, devamlılık, dikkat ve uyum gibi genel kuralları bedensel, psikolojik ve zihinsel olarak nasıl uygulayabilecekleri aktarılmıştır.

Ek olarak katılımcıların her birine TCC'in felsefi temelleri, biyoenerjetik ilkelerinin, sağlık yönünün, uygulanması sırasında uyulması gereken genel ve nefes kurallarının, savunma yönünün, tarihçesinin, hareketlerin, ilgili bazı kavramların isimlerinin, anlamlarının ve kurallarının yer aldığı bilgileri içeren, on beş sayfalık bir kitapçık ile araştırmacının eğitim aldığı Pekin Spor Üniversitesi Wushu Fakültesi öğretim üyesi Dr. Chen Yuanmin'in Türkiye'deki eğitmenlere verdiği eğitim video cd'leri dağıtılmıştır. Böylelikle katılımcıların eğitim süreci boyunca kendi kendilerine de eğitimlerinin tekrarlarını yapabilmeleri desteklenmesi amaçlanmıştır.

3.3.BULGULAR

Araştırma bulguları deney ve kontrol gruplarının karşılaştırmalı incelemesi ile sunulacaktır. Deney ve kontrol grupları öncelikle demografik değişkenler açısından karşılaştırılacak, yine bu grupların ön-test puanları karşılaştırılarak değişkenler arası ilişkiler sunulacak ve ardından da her bir değişkenin ön / son-test puanları arasındaki farklar aktarılacaktır.

3.3.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Deney ve kontrol grupları; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, sağlık sorunları olup olmaması, herhangi başka bir spor ve/veya kişisel gelişim uygulaması ile ilgilenip ilgilenilmemesi, çalışma hayatı süreleri, mal varlığı ve gelir durumları değerlendirmelerine göre ayrı ayrı analiz edilmiştir.

Aşağıdaki tabloda yer aldığı üzere deney ve kontrol gruplarında 14'er kadın; 13'er erkek bulunmakla birlikte kadın ve erkek geçerli yüzdesi yaklaşık % 50 civarındadır.

Tablo 6: Cinsiyet Dağılımı

	Deney Grubu		**Kontrol Grubu**	
	Frekans	**Geçerli Yüzde**	**Frekans**	**Geçerli Yüzde**
Kadın	14	51.8	14	51.8
Erkek	13	48.2	13	48.2
Toplam	27	100.0	27	100.0

Tabloda yer aldığı üzere, deney grubunda; 3 lise, 19 üniversite, 4 yüksek lisans, 1 doktora mezunu bulunurken, kontrol grubunda 3 lise, 15 üniversite, 8 yüksek lisans ve yine 1 doktora mezunu bulunmaktadır.

Tablo 7: Eğitim Durumu Dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	Frekans	**Geçerli Yüzde**	**Frekans**	**Geçerli Yüzde**
Lise	3	11.1	3	11.1
Üniversite	19	70.4	15	55.6
Yüksek Lisans	4	14.8	8	29.6
Doktora	1	3.7	1	3.7
Toplam	27	100.0	27	100.0

Tabloda yer aldığı üzere deney ve kontrol grubu katılımcılarından 6 kişi 20-30 yaş arasında, 11 kişi 31-40 yaş aralığında, 7 kişi 41-50 yaş aralığında ve 3 kişi de 51 ve üstü yaş aralığında yer almaktadır.

Tablo 8: Yaş Dağılımı

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	Frekans	**Geçerli Yüzde**	**Frekans**	**Geçerli Yüzde**
20-30	6	22.3	6	22.3
31-40	11	40.7	11	40.7
41-50	7	25.9	7	25.9
51 ve üstü	3	11.1	3	11.1
Toplam	27	100.0	27	100.0

Aşağıdaki tabloda yer aldığı üzere deney grubunda 18 evli, 6 bekar, 3 boşanmış kişi; kontrol grubunda da 17 evli, 9 bekar, 1 eşi vefat etmiş kişi bulunmaktadır.

Tablo 9: Medeni Durum

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	Frekans	**Geçerli Yüzde**	**Frekans**	**Geçerli Yüzde**
Evli	18	66.7	17	63
Bekar	6	22.2	9	33.3
Boşanmış	3	11.1	0	0
Eşi vefat etmiş	0	0	1	3.7
Toplam	27	100.0	27	100.0

Aşağıdaki tabloda görüleceği üzere; deney grubunda 5 kişinin sağlık sorunu mevcut, 22 kişinin herhangi bir sağlık sorunu bulunmazken, kontrol grubunda ise 1 kişinin sağlık sorunu mevcut olup 26 kişinin sağlık sorunu bulunmamaktadır.

Tablo 10: Sağlık Sorunu Mevcudiyeti

	Deney Grubu		**Kontrol Grubu**	
	Frekans	**Geçerli Yüzde**	**Frekans**	**Geçerli Yüzde**
Var	5	18.5	1	3.7
Yok	22	81.5	26	96.3
Toplam	27	100.0	27	100.0

Tabloda görüleceği üzere; deney grubunda 8 kişi herhangi bir spor ve/veya kişisel gelişim uygulaması ile ilgilenir iken, 19 kişi herhangi bir spor ve/veya kişisel gelişim uygulaması ile ilgilenmemekte, kontrol grubunda ise 9 kişi bir spor ve/veya kişisel gelişim uygulaması ile ilgilenir iken, 18 kişi herhangi bir spor ve/veya kişisel gelişim uygulaması ile ilgilenmemektedir.

Tablo 11: Bir Spor ve/veya Kişisel Gelişim Uygulaması ile İlgilenme Durumu

	Deney Grubu		**Kontrol Grubu**	
	Frekans	**Geçerli Yüzde**	**Frekans**	**Geçerli Yüzde**
Evet	8	29.6	9	33.3
Hayır	19	70.4	18	66.7
Toplam	27	100.0	27	100.0

Aşağıdaki tabloda görüleceği üzere; deney grubunda 7 kişi 1-5 yıl arası çalışma süresine sahip iken, 6 kişinin 6-10 yıl arası, 5 kişinin 11-15 yıl arası, 4 kişinin 16-20 yıl arası, 5 kişinin de 21 yıl ve üstü iken, kontrol grubunda 11 kişinin 1-5 yıl arası, 8 kişinin 6-10 yıl arası, 4 kişinin 11-15 yıl arası, 1 kişinin 16-20 yıl arası iken 3 kişinin de 21 yıl ve üstü çalışma süreleri bulunmaktadır.

Tablo 12: Çalışma Süreleri

	Deney Grubu		**Kontrol Grubu**	
	Frekans	**Geçerli Yüzde**	**Frekans**	**Geçerli Yüzde**
1-5 yıl	7	26	11	40.7
6-10 yıl	6	22.2	8	29.6
11-15 yıl	5	18.5	4	14.8
16-20 yıl	4	14.8	1	3.8
21 yıl ve üstü	5	18.5	3	11.1
Toplam	27	100.0	27	100.0

Katılımcıların, ülke şartlarındaki gelirlerini değerlendirmeleri istenerek gelir durumu algıları ölçülmeye çalışılmıştır. Tabloda görüleceği üzere; deney grubunda 3 kişinin malvarlığı ve gelir durumu değerlendirmesi kötü iken, 11 kişinin orta, 11 kişinin iyi, 2 kişinin de çok iyi iken, kontrol grubunda 6 kişinin kötü, 12 kişinin orta ve 9 kişinin de iyi olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 13: Mal varlığı ve Gelir Durumu Değerlendirmesi

	Deney Grubu		**Kontrol Grubu**	
	Frekans	**Geçerli Yüzde**	**Frekans**	**Geçerli Yüzde**
Kötü	3	11.2	6	22.2
Orta	11	40.7	12	44.4
İyi	11	40.7	9	33.4
Çok iyi	2	7.4	0	0
Toplam	27	100.0	27	100.0

3.3.2. Deney ve Kontrol Grupları Ön-test Karşılaştırmaları

Deney ve kontrol gruplarının, deney uygulanmaya, uyaran etkisi başlamadan önce, ilgili ölçekler yardımı ile ölçülen psikolojik iyilik hali, iş stresi ve iş doyumu seviyeleri karşılaştırmaları aşağıdaki gibidir. İlgili değişkenlerin ön-test ve son-test ortalamaları karşılaştırmaları **Tablo 14.**'te verilmiştir.

Tablo 14: Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test Karşılaştırmaları

	Psikolojik İyilik Hali Ön test	İş Stresi Ön Test	İş Doyumu Ön test
Mann-Whitney U	330.500	284.000	250.000
Z	-.591	-1.396	-1.992
Asymp. Sig. (2-tailed)	.554	.163	.086

- H_0: Deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyilik hali, iş stresi ve iş doyumu seviyeleri ortalamaları arasında fark yoktur.
- $H_{1:}$ Deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyilik hali, iş stresi ve iş doyumu seviyeleri ortalamaları arasında fark vardır.

Yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyilik hali, iş stresi ve iş doyumu test skorları açısından ön test sonucunda homojen olarak dağıldığını görebilmekteyiz. Her bir değişken için p değeri 0.05'ten yüksek çıktığından ve deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunamadığını söyleyebilmek mümkündür. H_0 hipotezi reddedilememektedir.

3.3.3. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Sonuçları

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri saptamak için aşağıdaki hipotezler geliştirilmiş ve korelasyon analizleri yapılmıştır.

- H_0: İş stresi ve psikolojik iyilik hali arasında ilişki yoktur.
- $H_{1:}$ İş stresi ve psikolojik iyilik hali arasında ilişki vardır.

- H_0: İş stresi ve iş doyumu arasında ilişki yoktur.
- $H_{1:}$ İş stresi ve iş doyumu arasında ilişki vardır.

- H_0: Psikolojik iyilik hali ve iş doyumu arasında ilişki yoktur.
- $H_{1:}$ Psikolojik iyilik hali ve iş doyumu arasında ilişki vardır.

Tablo 15: Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu

Korelasyonlar

			İş Stresi	Psikolojik İyilik Hali	İş Doyumu
Spearman's rho	İş Stresi	Korelasyon Katsayısı	1.000	**-.602****	**-.740****
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.000
		N	27	27	27
	Psikolojik İyilik Hali	Korelasyon Katsayısı	**-.602****	1.000	**.670****
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.001
		N	27	27	27
	İş Doyumu	Korelasyon Katsayısı	**-.740****	**.670****	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.001	.
		N	27	27	27

**. Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır. (2-tailed).

Araştırmada yapılan korelasyon analizleri sonucunda iş stresi ile psikolojik iyilik hali ve iş doyumu arasında orta düzeyde anlamlı bir negatif ilişki söz konusu olduğu görülmüştür. İş doyumu ile psikolojik iyilik hali arasında ise yine orta düzeyde anlamlı bir pozitif ilişki mevcuttur. Bu halde; literatürdeki çalışmaların geneline uygun olarak iş stresi seviyeleri azaldıkça psikolojik iyilik hali ve iş doyumu seviyelerinin arttığını, iş stresinin artması durumunda ise psikolojik iyilik hali ve iş doyumu düzeylerinin azaldığını söyleyebilmek mümkündür. Psikolojik iyilik hali ve iş doyumu da birbirleriyle doğru orantılı olarak artış ya da azalış

gösterebilmektedir. Bu halde; yukarıda oluşturulan üç hipotezde de H_0 reddedilirken H_1 kabul edilmiştir.

Tablo 16: İş Stresi Alt Boyutları Korelasyon Tablosu

Korelasyonlar

			Mükemmeliyetçilik Ön Test Toplam	İş Çevresi Baskısı Ön Test Toplam	İşin Baskısı Ön Test Toplam
Spearman's rho	Mükemmeliyetçilik Ön Test Toplam	Korelasyon Katsayısı	1.000	**.690****	**.504****
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.007
		N	27	27	27
	İş Çevresi Baskısı Ön Test Toplam	Correlation Coefficient	**.690****	1.000	**.476***
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.012
		N	27	27	27
	İşin Baskısı Ön Test Toplam	Correlation Coefficient	**.504****	**.476***	1.000
		Sig. (2-tailed)	.007	.012	.
		N	27	27	27

**. Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (2-tailed).

*. Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır (2-tailed).

İş stresinin alt boyutlarına yapılan korelasyon analizi sonucunda mükemmeliyetçilik boyutu ile iş çevresi baskısı arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki saptanırken; işin baskısı arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. İşin baskısı boyutu ile iş çevresi baskısı boyutu arasında ise yine orta düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Sonuçlar literatürle uyumlu olmakla birlikte kişinin subjektif algılarından oluşan mükemmeliyetçilik boyutunun etkisinin yüksek olması stresin büyük ölçüde subjektif algılara dayandığını savunan teorilerle örtüşmektedir.

3.3.4. Deney ve Kontrol Gruplarına İlişkin Karşılaştırmalar

Deney ve kontrol gruplarının ön ve son test ortalamaları, her bir değişken için karşılaştırılarak sunulmuştur.

3.3.4.1. Deney (TCC) Grubu Ön-Test / Son-Test İş Stresi Seviyeleri Karşılaştırmaları

Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan iş stresi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumu; deney ve kontrol gruplarında TCC eğitimi öncesi ön-testler, TCC eğitimi sonrasında ise son-testler aracılığı ile ölçülmüştür.

Araştırmada ölçülen iş stresi değişkenine ilişkin hipotezler aşağıdaki gibidir.

- H_0: Deney (TCC) grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş stresi seviyeleri arasında fark yoktur. H_0: $\mu_{ö=}\mu_s$
- $H_{1:}$ Deney (TCC) grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş stresi seviyeleri arasında fark vardır. H_1: $\mu_{ö\neq}\mu_s$

Tablo 17: Deney (TCC) Grubu Ön-Test/Son-Test İş Stresi Ortalama Skorları

		Ortalama	N	Std. Sapma	Std. Hata Ort.
Deney Grubu	**İş Stresi Ön Test Toplam**	25.7407	27	5.60626	1.07893
	İş Stresi Son Test Toplam	20.9630	27	2.90201	.55849

Yapılan analizlerde deney (TCC) grubunun ön-test algılanan iş stresi seviyesi ortalama skorunun 25.7, son-test ortalama skorunun ise 20.9 olduğu belirlenmiştir. Bu, TCC dersi alan katılımcıların 2 ay sonra iş stresi ortalamalarının yaklaşık % 25 oranında düştüğünü bize göstermektedir. İş stresinin TCC eğitiminden kaynaklanıp kaynaklanmadığı, TCC dersi almayan kontrol grubuna yapılan istatistikler sonucu ortaya çıkacaktır.

Tablo 18: Deney (TCC) Grubu İş Stresi Karşılaştırmalı Test Sonuçları

	İş Stresi Ön Test Toplam İş Stresi Son Test Toplam
Z	-3.907[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

b. Pozitif dereceler baz alınmıştır.

Wilcoxon karşılaştırmalı test sonucunda p değeri; $p < 0.05$ olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile % 5 önem seviyesinde deney (TCC) grubunun son-test iş stresi ortalamalarında ön-testlere göre anlamlı bir düşüş bulunduğunu söyleyebilmek mümkündür. H_0 hipotezi reddedilirken H_1 hipotezi kabul edilir.

Aşağıdaki tablolarda, iş stresi açısından gözlenen değişimin, iş stresi alt boyutlarından olan mükemmeliyetçilik, iş çevresi baskısı ve işin baskısı açısından da gözlenip gözlenemeyeceğini ölçmek amacıyla, eşleştirilmiş örnekler ve Wilcoxon işaretli sıralar testi gibi non-parametrik testler ile analizler yapılmıştır.

Tablo 19: Deney (TCC) Grubu Ön-Test/Son-Test İş Stresi Alt Boyutu; Mükemmeliyetçilik Ortalama Skorları

		Ortalama	N	Std. Sapma	Std. Hata Ort.
Deney Grubu	**Mükemmeliyetçlik Ön Test Toplam**	5.2593	27	2.08645	.40154
	Mükemmelliyetçilik Son Test Toplam	4.4074	27	.93064	.17910

Araştırmada ölçülen iş stresi alt boyutu; mükemmeliyetçilik değişkenine ilişkin hipotezler aşağıdaki gibidir.

- H_0: Deney (TCC) grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş stresi alt boyutu; mükemmeliyetçilik seviyeleri arasında fark yoktur. H_0: $\mu_{ö=}\mu_s$
- H_1: Deney (TCC) grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş stresi alt boyutu; mükemmeliyetçilik seviyeleri arasında fark vardır. H_1: $\mu_{ö\neq}\mu_s$

Yapılan analizlerde deney (TCC) grubunun ön-test algılanan iş stresi alt boyutu mükemmeliyetçilik seviyesi ortalama skorunun 5.25, son-test ortalama skorunun ise 4.40 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 20: Deney (TCC) Grubu İş Stresi; Mükemmeliyetçilik Alt Boyutu Karşılaştırmalı Test Sonuçları

	Mükemmeliyetçilik Ön-Test Toplam Mükemmelliyetçilik Son Test Toplam
Z	-2.370[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

b. Pozitif dereceler baz alınmıştır.

Wilcoxon karşılaştırmalı test sonucunda p değeri; $p < 0.05$ olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile % 5 önem seviyesinde deney (TCC) grubunun son-test iş stresi alt boyutu mükemmeliyetçilik seviyesi ortalamalarında ön-testlere göre anlamlı bir düşüş bulunduğunu söyleyebilmek mümkündür. H_0 hipotezi reddedilirken H_1 hipotezi kabul edilir.

Tablo 21: Deney (TCC) Grubu Ön-Test/Son-Test İş Stresi Alt Boyutu; İş Çevresi Baskısı Ortalama Skorları

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Deney Grubu	**İş Çevresi Baskısı Ön Test Toplam**	5.0370	27	1.37229	.26410
	İş Çevresi Baskısı Son Test Toplam	4.0741	27	.99715	.19190

Araştırmada ölçülen iş stresi alt boyutu; değişkenine ilişkin hipotezler aşağıdaki gibidir.

- H_0: Deney (TCC) grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş stresi alt boyutu; seviyeleri arasında fark yoktur. H_0: $\mu_{ö=}\mu_s$
- H_1: Deney (TCC) grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş stresi alt boyutu; iş çevresi baskısı seviyeleri arasında fark vardır. H_1: $\mu_{ö\neq}\mu_s$

Yapılan analizlerde deney (TCC) grubunun ön-test algılanan iş stresi alt boyutu iş çevresi baskısı seviyesi ortalama skorunun 5.03, son-test ortalama skorunun ise 4.07 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 22: Deney (TCC) Grubu İş Stresi; İş Çevresi Baskısı Alt Boyutu Karşılaştırmalı Test Sonuçları

	İş Çevresi Baskısı Ön Test Toplam İş Çevresi Baskısı Son Test Toplam
Z	-2.709[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

b. Pozitif dereceler baz alınmıştır.

Wilcoxon karşılaştırmalı test sonucunda p değeri; $p < 0.05$ olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile % 5 önem seviyesinde deney (TCC) grubunun son-test iş stresi alt boyutu iş çevresi baskısı seviyesi ortalamalarında ön-testlere göre anlamlı bir düşüş bulunduğunu söyleyebilmek mümkündür. H_0 hipotezi reddedilirken H_1 hipotezi kabul edilir.

Tablo 23: Deney (TCC) Grubu Ön-Test/Son-Test İş Stresi Alt Boyutu; İşin Baskısı Ortalama Skorları

		Ortalama	N	Std. Sapma	Std. Hata Ort.
Deney Grubu	**İşin Baskısı Ön Test Toplam**	7.2222	27	1.64862	.31728
	İşin Baskısı Son Test Toplam	6.4815	27	1.31179	.25245

Araştırmada ölçülen iş stresi alt boyutu; işin baskısı değişkenine ilişkin hipotezler aşağıdaki gibidir.

- H_0: Deney (TCC) grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş stresi alt boyutu; işin baskısı seviyeleri arasında fark yoktur. H_0: $\mu_{ö=}\mu_s$
- H_1: Deney (TCC) grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş stresi alt boyutu; işin baskısı seviyeleri arasında fark vardır. H_1: $\mu_{ö\neq}\mu_s$

Yapılan analizlerde deney (TCC) grubunun ön-test algılanan iş stresi alt boyutu işin baskısı seviyesi ortalama skorunun 7.22, son-test ortalama skorunun ise 6.48 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 24: Deney (TCC) Grubu İş Stresi; İşin Baskısı Alt Boyutu Karşılaştırmalı Test Sonuçları

	İşin Baskısı Ön Test Toplam İşin Baskısı Son Test Toplam
Z	-1.841[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.066

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

b. Pozitif dereceler baz alınmıştır.

Wilcoxon karşılaştırmalı test sonucunda p değeri; $p > 0.05$ olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile % 5 önem seviyesinde deney (TCC) grubunun son-test iş stresi alt boyutu işin baskısı seviyesi ortalamalarında ön-testlere göre anlamlı bir düşüş bulunduğunu söyleyebilmek mümkün değildir. H_0 hipotezi reddedilemez.

3.3.4.2. Kontrol Grubu Ön-Test / Son-Test İş Stresi Seviyeleri Karşılaştırmaları

Araştırmada ölçülen iş stresi değişkenine ilişkin hipotezler aşağıdaki gibidir.

- H_0: Kontrol grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş stresi seviyeleri arasında fark yoktur. $H_0: \mu_{ö=}\mu_s$
- $H_{1:}$ Kontrol grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş stresi seviyeleri arasında fark vardır. $H_1: \mu_{ö\neq}\mu_s$

Tablo 25: Kontrol Grubu Ön-Test/Son-Test İş Stresi Ortalama Skorları

		Ortalama	N	Std. Sapma	Std. Hata Ort.
Kontrol Grubu	**İş Stresi Ön Test Toplam**	26.5185	27	5.90548	1.13651
	İş Stresi Son Test Toplam	26.2963	27	5.41944	1.04297

Yapılan analizlerde kontrol grubunun ön-test algılanan iş stresi seviyesi ortalama skorunun 26.5, son-test ortalama skorunun ise 26.2 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 26: Kontrol Grubu İş Stresi Karşılaştırmalı Test Sonuçları

	İş Stresi Ön Test Toplam İş Stresi Son Test Toplam
Z	-.212[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.832

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

b. Pozitif dereceler baz alınmıştır.

Wilcoxon karşılaştırmalı test sonucunda p değeri = 0.784 > 0.05 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile % 5 önem seviyesinde kontrol grubunun ön-test ve son-test iş stresi seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. H_0 hipotezi reddedilemez.

3.3.4.3. Deney (TCC) Grubu Ön-Test / Son-Test Psikolojik İyilik Hali Seviyeleri Karşılaştırmaları

Araştırmada ölçülen psikolojik iyilik hali değişkenine ilişkin hipotezler aşağıdaki gibidir.

- H_0: Deney (TCC) grubu katılımcılarının ön-test ve son-test psikolojik iyilik hali seviyeleri arasında fark yoktur. H_0: $\mu_{ö=}\mu_s$
- $H_{1:}$ Deney (TCC) grubu katılımcılarının ön-test ve son-test psikolojik iyilik hali seviyeleri arasında fark vardır. H_1: $\mu_{ö\neq}\mu_s$

Tablo 27: Deney (TCC) Grubu Ön-Test/Son-Test Psikolojik İyilik Hali Ortalama Skorları

		Ortalama	N	Std. Sapma	Std. Hata Ort.
Deney Grubu	**Psikolojik İyilik Hali Ön Test Toplam**	13.5185	27	4.93317	.94939
	Psikolojik İyilik Hali Son Test Toplam	15.4815	27	3.57739	.68847

Yapılan analizlerde deney (TCC) grubunun ön-test algılanan iş stresi seviyesi ortalama skorunun 13.5, son-test ortalama skorunun ise 15.4 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 28: Deney (TCC) Grubu Psikolojik İyilik Hali Karşılaştırmalı Test Sonuçları

	Psikolojik İyilik Hali Ön Test Toplam Psikolojik İyilik Hali Son Test Toplam
Z	-1.970[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.049

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

b. Pozitif dereceler baz alınmıştır.

Wilcoxon karşılaştırmalı test sonucunda p değeri = .004 < 0.05 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile % 5 önem derecesinde deney (TCC) grubunun son-test psikolojik iyilik hali ortalamalarında ön-testlere göre anlamlı bir artış bulunmaktadır. Böylece H_0 hipotezi reddedilirken H_1 hipotezi kabul edilir.

3.3.4.4. Kontrol Grubu Ön-Test / Son-Test Psikolojik İyilik Hali Seviyeleri Karşılaştırmaları

Araştırmada ölçülen psikolojik iyilik hali değişkenine ilişkin hipotezler aşağıdaki gibidir.

- H_0: Kontrol grubu katılımcılarının ön-test ve son-test psikolojik iyilik hali seviyeleri arasında fark yoktur. H_0: $\mu_{ö=}\mu_s$
- $H_{1:}$ Kontrol grubu katılımcılarının ön-test ve son-test psikolojik iyilik hali seviyeleri arasında fark vardır. H_1: $\mu_{ö\neq}\mu_s$

Tablo 29: Kontrol Grubu Ön-Test/Son-Test Psikolojik İyilik Hali Ortalama Skorları

		Ortalama	N	Std. Sapma	Std. Hata Ort.
Kontrol Grubu	**Psikolojik İyilik Hali Ön Test Toplam**	15.9630	27	3.75686	.72301
	Psikolojik İyilik Hali Son Test Toplam	15.1852	27	3.59526	.69191

Yapılan analizlerde kontrol grubunun ön-test algılanan psikolojik iyilik hali seviyesi ortalama skorunun 15.9, son-test ortalama skorunun ise 15.1 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 30: Kontrol Grubu Psikolojik İyilik Hali Karşılaştırmalı Test Sonuçları

	Psikolojik İyilik Hali Son Test Toplam Psikolojik İyilik Hali Son Test Toplam
Z	-1.838[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.066

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

b. Pozitif dereceler baz alınmıştır.

Wilcoxon karşılaştırmalı test sonucunda p değeri = 0.171 > 0.05 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile % 5 önem seviyesinde kontrol grubunun ön-test ve son-test psikolojik iyilik hali seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu durumda H_0 hipotezi reddedilememektedir.

3.3.4.5. Deney (TCC) Grubu Ön-Test / Son-Test İş Doyumu Seviyeleri Karşılaştırmaları

Araştırmada ölçülen iş doyumu değişkenine ilişkin hipotezler aşağıdaki gibidir.

- H_0: Deney (TCC) grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş doyumu seviyeleri arasında fark yoktur. H_0: $\mu_{ö=}\mu_s$
- $H_{1:}$ Deney (TCC) grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş doyumu seviyeleri arasında fark vardır. H_1: $\mu_{ö\neq}\mu_s$

Tablo 31: Deney (TCC) Grubu Ön-Test/Son-Test İş Doyumu Ortalama Skorları

		Ortalama	N	Std. Sapma	Std. Hata Ort.
Deney Grubu	**İş Doyumu Ön Test Toplam**	14.2593	27	2.31371	.44527
	İş Doyumu Son Test Toplam	13.8148	27	2.97473	.57249

Yapılan analizlerde deney (TCC) grubunun ön-test algılanan iş doyumu seviyesi ortalama skoru 14.2, son-test ortalama skoru ise 13.8 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 32: Deney (TCC) Grubu İş Doyumu Karşılaştırmalı Test Sonuçları

	İş Doyumu Ön Test Toplam İş Doyumu Son Test Toplam
Z	-.072[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.943

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

b. Pozitif dereceler baz alınmıştır.

Wilcoxon karşılaştırmalı test sonucunda p değeri = 0.602 > 0.05 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç ile % 5 önem seviyesinde deney grubunun ön-test ve son-test iş doyumu seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu durumda H_0 hipotezi reddedilememektedir.

3.3.4.6. Kontrol Grubu Ön-Test / Son-Test İş Doyumu Seviyeleri Karşılaştırmaları

Araştırmada ölçülen iş doyumu değişkenine ilişkin hipotezler aşağıdaki gibidir.

- H_0: Kontrol grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş doyumu seviyeleri arasında fark yoktur. H_0: $\mu_{ö=}\mu_s$
- $H_{1:}$ Kontrol grubu katılımcılarının ön-test ve son-test iş doyumu seviyeleri arasında fark vardır. H_1: $\mu_{ö\neq}\mu_s$

Tablo 33: Kontrol Grubu Ön-Test/Son-Test İş Doyumu Ortalama Skorları

		Ortalama	N	Std. Sapma	Std. Hata Ort.
Kontrol Grubu	**İş Doyumu Ön Test Toplam**	14.3704	27	3.97248	.76450
	İş Doyumu Son Test Toplam	13.7037	27	3.75002	.72169

Yapılan analizler sonucunda kontrol grubunun ön-test algılanan iş doyumu seviyesi ortalama skoru 14.3, son-test ortalama skoru ise 13.7 olarak belirlenmiştir.

Tablo 34: Kontrol Grubu İş Doyumu Karşılaştırmalı Test Sonuçları

	İş Doyumu Ön Test Toplam İş Doyumu Son Test Toplam
Z	-.593[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.553

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

b. Pozitif dereceler baz alınmıştır.

Wilcoxon karşılaştırmalı test sonucunda p değeri = 0.475 > 0.05 sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç ile % 5 önem seviyesinde kontrol grubunun ön-test ve son-test iş doyumu seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu durumda H_0 hipotezi reddedilememektedir.

3.3.5. TCC Eğitimi Öncesi ve Sonrası Farkların Özet İstatistikleri

Deney ve kontrol gruplarının TCC eğitimleri öncesi ve sonrası iş stresi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumu düzeyleri aşağıdaki tabloda birlikte verilmiştir. Daha önce de belirtildiği gibi iş stresi ve psikolojik iyilik hali düzeyleri kontrol grubunda bir değişiklik göstermez iken, deney grubunda TCC eğitimi sonrası anlamlı bir şekilde iş stresi seviyesinin düştüğü, psikolojik iyilik hali seviyesinin arttığı gözlenmiştir. İş doyumu seviyeleri ise kontrol grubunda da deney grubunda da anlamlı bir değişiklik göstermemiştir.

Tablo 35: TCC Eğitimi Öncesi ve Sonrası Skorlar Arasındaki Farklar Özet Tablo

	DENEY GRUBU (n = 27)				**KONTROL GRUBU (n = 27)**			
	Önceki ölçüm	**Sonraki Ölçüm**	**P değeri***	**Z Değeri**	**Önceki ölçüm**	**Sonraki ölçüm**	**P değeri***	**Z Değeri**
İş stresi	25.7407	20.9630	**.000***	-3.907	26.5185	26.2963	.784	-.212
Psikolojik iyilik hali	13.5185	15.4815	**.004***	-1.970	15.9630	15.1852	.171	-1.838
İş doyumu	14.2593	13.8148	.602	-.072	15.1852	13.7037	.475	-.593

Tablo 36: İş Stresi Alt Boyutları TCC Eğitimi Öncesi ve Sonrası Skorlar Arasındaki Farklar Özet Tablo

İş Stresi Alt Boyutları TCC Eğitimi Öncesi ve Sonrası Skorlar Arasındaki Farklar Özet Tablo	Önceki ölçüm	Sonraki Ölçüm	P değeri*	Z Değeri
Mükemmeliyetçilik	5.2593	4.4074	**.018***	-2.370
İş Çevresi Baskısı	5.0370	4.0741	**.007***	-2.709
İşin Baskısı	7.2222	6.4815	.066	-1.841

İş stresinin mükemmelliyetçilik ve iş çevresi baskısı boyutları seviyeleri anlamlı bir şekilde düşerken işin baskısı boyutu seviyesinde anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir. ($p > 0.05$) . Böylece bireyin kendinden ve dışarıdan gelen etkilere verilen algılanan stres tepkisinin azaldığını, öte yandan işin kendisinden kaynaklanan algılanan stres seviyesinin değişmediğini söyleyebilmek mümkün gözükmekle birlikte bu durum; bireyin olayları algılama durumunu değiştirerek subjektif psiko-mental etkilerde bulunan rahatlama çalışmalarının etkilerini savunan literatürdeki çalışmalarla da uyumlu gözükmektedir.

Bir geleneksel Çin sporu olan TCC'in iş stresi yönetimi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumunun üzerindeki etkilerinin araştırıldığı bu alan deneyi çalışmasında elde edilen bulgular, TCC'den iş stresi yönetimi, psikolojik iyilik halinin ve iş doyumunun geliştirilmesinde yararlanılması savını kısmen destekler niteliktedir. Kısmen desteklenmesinin nedeni, iş doyumu değişkeninin deney grubuna yapılan ön ve son-testler sonucunda değişiklik göstermemesidir.

TCC'in iş stresinin azalması ile ilişkili olduğu ise araştırma bulguları ile desteklenmiştir. Bu durum mevcut literatür ile de uyum içindedir. Örneğin Wang ve arkadaşları[122] yaptıkları meta-analiz çalışmasında TCC'in stresin, anksiyetenin,

[122] Wang ve diğerleri, s. 23.

depresyonun ve ruh halindeki oynamaların azalması ile ilişkili olduğunu öne sürerek TCC egzersizlerinin yaşam kalitesinin arttırılmasında kulllanılabilecek yeni yaklaşımlardan olabileceğini öne sürmüşlerdir. Aynı konuyu araştıran Esch ve arkadaşları[123] araştırmamıza benzer bir şekilde 28'er kişiden oluşan deney ve kontrol grupları katılımcıları (n=28) ile yaptıkları alan deneyinde TCC'in psikolojik stresin azaltılması amacıyla profesyonel stres yönetimi teknikleri içinde kullanılabileceğini ve bu amaca hizmet edebileceğini ortaya koymuşlardır. TCC'in mental rahatlama sağlama bulguları, çalışmamızda da elde edilmiştir. TCC gibi bedensel ve zihinsel rahatlama sağlayan egzersizler, bütüncül stres yönetimi teknikleri içinde kullanılabilir denilebilir. TCC'e benzer etkin gevşeme tekniklerinin ve zihinsel rahatlamanın stres düzeyini düşüreceği düşünülmektedir.

Sandlund ve Norlander[124] da TCC'in psikolojik iyilik hali üzerine etkilerini araştırmak için 4 yıllık bir süreçte uluslararası tanınmış iki tıp dergisinde yayımlanan makaleleri tarayarak yaptıkları literatür taramasında TCC egzersizlerinin ruh halini ve psikolojik iyilik halini geliştirdiği ve olumlu katkı yaptığı sonucuna varmışlardır. TCC eğitimi alan deney grubumuzda da psikolojik iyilik hali seviyeleri yukarıdaki çalışmalarda bahsedildiği gibi artış göstermiştir. Bu sonuç TCC gibi fiziksel rehabilitasyon özelliği olan egzersizlerle insan sağlığı arasındaki ilişkileri saptayan diğer araştırmalarla da uyum içindedir. Klein ve Adams[125] da yaptıkları literatür taramasında TCC egzersizlerinin yaşam kalitesini arttırdığı ve desteklediği sonucuna varmışlardır. Spor yapma oranının düşük ve spora verilen değerin gelişmiş ülkelere kıyasla az olduğu ülkemizde sporun kısa vadede getireceği fiziksel külfet ve zaman kaybı göz önünde bulundurularak, uzun vadede getireceği yararlar göz ardı edilmektedir. Bu nedenle Türk çalışma hayatında insan kaynaklarının geliştirilmesi açısından bu tür kişisel gelişim seminerlerine verilen önemin artması gerektiği düşünülmektedir.

İleriki araştırmalar için TCC'in fonksiyonel etkileri farklı yaş grupları, TCC stilleri, eğitim teknikleri, ülkenin farklı bölgeleri ve daha uzun eğitim süreleri ile ortaya çıkarılmalıdır. Türk akademik literatüründe TCC'in iş stresinin, psikolojik

---

[123] Tobias ve diğerleri, ss. 488-496.
[124] Sandlund, ss. 1-18.
[125] Klein PJ ve Adams WD., "Comprehensive Therapeutic Benefits of Taiji: A Critical Review", **Am J Phys Med Rehabil**, 2004, Cilt: 83, Sayı: 9, ss. 735-745.

iyilik halinin ve iş doyumunun geliştirilmesinde yararlanılması üzerine herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Gelecekte daha iyi dizayn edilmiş deney tasarımları ile daha sağlıklı sonuçların elde edilmesi mümkündür.

Uluslararası literatürdeki çalışmalar genellikle ileri yaşlardaki kişiler ile yapılmıştır. Kuramato'nun[126] da belirttiği gibi TCC'in genç ve orta yaş kişiler üzerindeki etkilerini ölçecek çalışmalara ihtiyaç vardır. Çalışmamız yaklaşık 35 yaş katılımcı ortalaması ile bu anlamda literatürdeki diğer çalışmalardan ayrılmaktadır. Yine Kuramato, çalışmasında zamanın psikolojik ve fiziksel müdahaleler için önemli bir faktör olarak ele alınmasından dolayı, araştırma grubunun farklı zaman dilimlerinde tekrar incelenmesi anlamına gelen boylamsal araştırmalara daha fazla gerek duyulduğundan bahsetmektedir. Bu da çalışmamızın eksiklerinden birisidir, katılımcılar mesai saatleri içersinde bu eğitimi aldıklarından, zaman kısıtından dolayı alan deneyi aynı araştırma grubuna farklı zamanlarda tekrar uygulanamamıştır. Gelecekteki araştırmalar için aynı deney grubuna farklı zamanlarda tekrarlanan eğitimler önerilmektedir.

[126] Alice M. Kuramato, "Therapeutic Benefits of Tai Chi Exercise: Research Review", **Wisconsin Medical Journal,** 2006, Cilt:105, Sayı: 7, s. 45.

SONUÇ

Günümüzde neredeyse bütün ülkelerde, insanların bedensel ya da ruhsal yakınmalarının çoğu strese bağlanmaktadır. Çalışan, amaçlarına ulaşmak, beklentilerini gerçekleştirmek için çaba gösteren insanlar, sürekli gerginlik, endişe, çatışma ve öfke içinde günlük yaşamlarını sürdürmektedirler.

Yaşanılan hızlı teknolojik, ekonomik, siyasal ve kültürel gelişmeler ve değişimler, başarılı olmak isteyen kurumların ve organizasyonların bu değişim ve gelişimleri takip etmelerini zorunlu hale getirmiş, bunun sonucunda çalışanlar üzerinde baskı ve gerilim artmıştır. Aynı zamanda çalışanların kişisel özellikleri, yaşam koşulları, özel ve iş yaşamı, ekonomik durumu, yöneticileri ve iş arkadaşları ile yaşadığı problemler gibi çok sayıda kişisel ve çevresel faktör çalışan üzerinde stres yaratmaktadır.

Stres kaynaklarının çok ve çeşitli olması, stresin her bireyde farklı sonuçlar doğurmasına yol açmaktadır. Aslında tamamıyla kaçınılması gereken bir olgu olmayan stres, iyi yönetildiğinde bireysel verimliliğe pozitif katkı sağlayabilmektedir.

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

Araştırma, bağımsız değişkenin bağımlı değişkenleri etkilemesi, kontrollü koşullarda sistemli değişimlerin yapılması ve sonuçların izlenmesiyle gerçekleştirilmeye çalışılmıştır. Deneysel araştırmanın özelliklerine uygun olarak araştırmacı iç geçerliliği korumak için dışsal değişkenleri kontrol altına almaya çalışmış, bu sebepten deney grubu ile aynı özelliklerde bağımsız değişkenin etkilemediği bir kontrol grubu oluşturmuştur.

Deneysel sonuçlara dayanarak yapılan çıkarsamaların deney sırasında meydana gelenleri doğru olarak yansıtmama olasılığı olarak adlandırılan iç geçerlilik sorunu, araştırmadaki modelde (ön test ve son test kontrol gruplu desen) kontrol edilebilmektedir.

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

Bir uzakdoğu sporu olan TCC; bir sağlık egzersizi olmakla birlikte, bireyin bedensel, zihinsel ve psikolojik yönlerinin bir bütün olarak gelişimi ile ilgili bir uygulamalar sistemidir.

Bu araştırmada, kullanılan pek çok teknikten farklı olarak, çalışanların, iş stresi yönetimi, psikolojik iyilik hali ve iş doyumlarının geliştirilmesinde sportif faaliyetlerden yararlanılması konusu incelenmiş ve etkisi klinik araştırmalar ile kanıtlanmış bir uzakdoğu sporu olan TCC'in tıp ve spor bilimlerinde kullanıldığı gibi sosyal bilimlerde de etkili bir biçimde kullanılabilirliği ölçülmüştür.

Araştırma sonucunda, çalışanların, iş stresi ve psikolojik iyilik hali düzeylerinin olumlu yönde etkilendiği, iş doyumu düzeylerinin ise anlamlı bir değişiklik göstermediği görülmüştür. Çalışmanın temel değişkeni olan TCC'in bu kavramlar üzerindeki etkileri ise deney ve kontrol gruplarının katılımcı sayılarının < 30 olması sebebi ile bir non-parametrik test olan Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi yardımı ile analiz edilmiştir. Analizler deney (TCC) grubunda, çalışmaların sonucunda iş stres seviyelerinin anlamlı ($p < 0.05$) bir şekilde azaldığını, psikolojik iyilik hali seviyelerinin anlamlı ($p < 0.05$) bir şekilde arttığını, iş doyumu seviyelerinde ise anlamlı ($p < 0.05$) bir artış meydana gelmediğini göstermektedir. Kontrol grubu katılımcılarında ise anlamlı hiç bir değişiklik ($p > 0.05$) tespit edilememiştir. Bu noktadan hareketle TCC iş stresi yönetiminde yardımcı bir etken olduğu gibi psikolojik iyilik halini arttırmak için de kullanılabilmesi mümkündür.

İş stresi ile iş doyumu arasında negatif korelasyon mevcutken, psikolojik iyilik hali ile iş doyumu arasında pozitif korelasyon söz konusudur. Dolayısıyla deney grubunda iş stresi seviyesinin düştüğü ve psikolojik iyilik hali seviyesinin arttığından iş doyumu seviyesinin de artması beklenirken, yapılan analizler sonucunda iş doyumu bağımlı değişkeninde anlamlı bir değişiklik gözlenememiştir.

Bu durum, araştırmacı tarafından deney grubuna uygulanan TCC eğitiminin süresinin kısalığı ile ilgili olarak anlamlı bir değişiklik gözlenecek kadar etki oluşturmadığı sonucuna götürmüştür. Deney gruplarına daha uzun süreli TCC eğitimlerinin uygulanması, iş doyumu değişkeni ile ilgili ilerideki araştırmalar için tavsiye edilmektedir.

İş stresinin mükemmeliyetçilik ve iş çevresi baskısı alt boyutları seviyeleri düşerken, işin baskısı alt boyutu seviyesinin anlamlı bir değişiklik göstermemesi durumu araştırmacıyı; bireyin, çalışanın olayları algılama durumunun, subjektif algılama yetisinin önemini vurgulayarak içten ve dıştan gelen değiştirebileceği stres kaynaklarına karşı vereceği tepkileri değiştirebildiğini; işin baskısı gibi çalışanın objektif iş yükü ile belirlenen durumlara karşı verilen tepkilerin diğerleri kadar kolay değiştirilip yönetilemediği sonucuna götürmüştür.

Tüm bu bulgular ve sonuçlar doğrultusunda TCC'in çalışma hayatını belli başlı noktalarda destekleyeceğini söyleyebilmek mümkündür. Özellikle stres yönetimi konusunda, bireysel stres yönetimi tekniklerinin çoğunu içinde barındırması sebebiyle TCC etkin bir metot olarak değerlendirilebilir. TCC çalışmalarının iş dünyasında, çalışanların çalıştıkları kuruma entegre olmaları, diğer çalışanlar ile ortak bir aktivitede bir araya gelmeleri hem de kişisel gelişimlerinin sağlanması için uygulanması yararlı bir metot olarak karşımıza çıkmaktadır.

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

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

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

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

Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayalı olarak aşağıda bazı önerilerde bulunulmuştur. Çalışanların, içlerinde meditasyon ve konsantrasyon öğeleri taşıyan uzakdoğu uygulamaları ile ilgilendikçe iş stresi ile daha kolay baş edebilecekleri, iyilik hallerini olumlu yönde etkileyebilecekleri sonucuna dayanarak:

- Çalışanların psikolojik iyilik hallerini arttırabilecek eğitim programları uygulanarak sonuçlarının değerlendirilmesi,
- Çalışanların çalıştıkları kurumlarda istihdam edilmelerinden itibaren iş stresi ile baş edebilmelerini ve yönetebilmelerini desteklemek için çalışan destek programları, hizmet içi eğitim programları uygulanarak sonuçlarının değerlendirilmesi,
- İyilik hali seviyesi düşük çalışanlar tespit edilmesi ile iyilik hali seviyelerini geliştirmeye yönelik programlar hazırlanması ve stres yönetimlerinin desteklenmesi,
- Araştırmanın farklı kurumlardaki çalışanlar ve daha uzun bir eğitim programı ile yeniden sınanması gelecekteki araştırmalar için önerilmektedir.

KAYNAKÇA

A.B.D Sağlık Bakanlığı, Kadın Sağlığı Departmanı, "The Healthy Woman: A Complete Guide for All Ages", **Elektronik Yayınlar**, https://www.womenshealth.gov/publications/our-publications/the-healthy-woman/index.html, (13.04.2014), ss. 201-212.

Aytaç, Serpil. **İş Stresi Yönetimi El Kitabı**, Çasgem, 2009.

Baltaş Zuhal ve Acar Baltaş. **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, Mess Eğitim Kitapları Dizisi-23, Seminerler-3, Ankara, 1989.

Budak, Gülay. **İşletmeleri Başarıya Ulaştıran Yol Organizasyon Yapısı- Birey- İş Doyumu Uyumu**, İzmir Ticaret Odası Yayını, 1999.

Chen W.W. ve W.Y. Sun. "Tai Chi Chuan, An Alternative Form of Exercise for Health Promotion and Disease Prevention for Older Adults in the Community**". International Quarterly of Community Health Education**,1997, Cilt: 16, Sayı: 4, s. 333.

Chenchen Wang, Raveendhara Bannuru, Judith Ramel, Bruce Kupelnick, Tammy Scott ve Christopher H. Schmid. Tai Chi on Psychological Well-being: Systematic Review and Meta-analysis, **BMC Complementary and Alternative Medicine**, 2010, Sayı:10, s. 23.

Cımbız, Ali. **Üniversite Öğrencilerinde 8 Haftalık T'ai Chi Ch'uan Eğitiminin Kardiyopulmoner ve Muskuloskelatal Etkilerinin Değerlendirilmesi**, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2002.

Clark, Angus. **The Complete Illustrated Guide to Tai Chi – A Practical Approach to the Ancient Chinese Movement for Health and Well-being**, Harper Collins Publishers, London, 2001.

Corporate Games, "**A Brief History of the Corporate Games**", http://www.corporate-games.com/en-GB/GamesFeatures/GamesHistory, (25.02.2014).

Çakır, Özlem. **İşe Bağlılık Olgusu ve Etkileyen Faktörler**, Seçkin Yayıncılık, İzmir, 2001.

Çakır Özlem, Mehmet Aksaraylı, Efe Çınar ve Umut Denizli. Günlük Yaşam Aktiviteleri - Yaşam Kalitesi - Psikolojik ve Fiziksel İyilik Hali İlişkisi: Türkiye'de Emekliler Açısından Bir İnceleme, **19. Ulusal Ergonomi Kongresi Bildiriler Kitabı,** Balıkesir Üniversitesi Endüstri Mühendisliği Bölümü & Türk Ergonomi Derneği, Balıkesir, 27-28-29.09.2013, ss. 458-468.

Çakır Özlem, Mehmet Aksaraylı, Efe Çınar ve Umut Denizli. **Türkiye'de Emeklilerin Yaşam Kalitesini Geliştirmede Öncelikli Faktörlerin Belirlenerek Stratejik Plan Oluşturulması**, 111K104 No'lu Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Tübitak Projesi, İzmir, Mayıs 2013, s. 29.

Çakır, Özlem. Çalışma Yaşamında Öğrenilmiş Güçlülük ve İş Stresi ile Başa Çıkmada Rolünü Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma, **17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı**, Eskişehir, 21-23 Mayıs 2009, ss. 100-105.

Çakır, Özlem. **Ücret Adaletinin İş Davranışları Üzerindeki Etkileri,** (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2005.

Deirdre Scully, John Kremer, Mary M. Meade, Rodger Graham ve Katrin Dudgeon. Physical Exercise and Psychological Well Being: A Critical Review, **Br J Sports Med**, 1998, No: 32, ss. 111-120.

Dereceli, Çağatay. **Tai-Chi Programına Katılımın Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan İlköğretim 1. Kademe Öğrencilerinin İç-Dış Denetim Odağı ve Dikkat Düzeylerine Etkisinin Araştırılması**, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2011.

Doğan, Türkan. Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek ve İyilik Hali, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Sayı 26, 2008, s. 1.

Duyan, Emin Cihan. **Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma**, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2008.

Dünya Sağlık Örgütü, "**Investing in Mental Health**", http://www.who.int/mental_health/mhgap/risks_to_mental_health_EN_27_08_12.pdf?ua=1, (16.03.2014).

Dünya Sağlık Örgütü, "**Promoting Mental Health**", http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf, (16.03.2014), ss. 41-42.

Eren, Erol. **Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi**, Beta Yayınları, İstanbul, 2006.

Esch Tobias, Jörg Duckstein, Justus Welke, George B. Stefano ve Vittoria Braun. Mind/Body Techniques for Physiological and Psychological Stress Reduction: Stress Management via Tai Chi Training – A Pilot Study, **Med Sci Monit**, 2007, Cilt:13, Sayı: 11, ss. 488-496.

Fatoş Bozkuş, "**Şirketler, spor salonu kuruyor**", Ekonomist, 25.10.2009, http://www.ekonomist.com.tr/sirketler-spor-salonu-kuruyor-haberler/403.aspx, (25.02.2014).

Griffin Ricky W. ve Gregory Moorhead. **Organizational Behavior**, Houghton Mifflin Company, Boston.

Güngören, İlhan. **T'ai Chi Ch'uan (Taijiquan) Gölge Boksuyla Hareketli Meditasyon,** Yol Yayınları, İstanbul, 2003.

Judge Timothy A. ve Randy J. Larsen. Dispositional Affect and Job Satisfaction: A Review and Theoretical Extension, **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, 2001, Cilt: 86, Sayı: 1, ss. 67–98.

Keser, Aşkın. İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama**, Çalışma ve Toplum,** Sayı: 4, 2005, s. 79.

Kuramato, M. Alice. Therapeutic Benefits of Tai Chi Exercise: Research Review**, Wisconsin Medical Journal**, 2006, Cilt:105, Sayı: 7, s. 45.

Losyk, Bob. **Stresle Başa Çıkma Yolları**, Mess Yayın No: 506, İstanbul, 2006.

Hong Lu, K. Louise Barriball, Xian Zhang ve Alison E. While. Job Satisfaction Among Nurses: A Literature Review, **International Journal of Nursing Studies**, 2005, Sayı: 42, s. 211.

Hotfrog, "**Welness Evolution of Lifestyle"**, http://www.hotfrog.com/Companies/Mind-Garden_17964092/Wellness-Evaluation-of-Lifestyle-by-Myers-Sweeney-Witmer-829502, (13.04.2014).

Illinois Üniversitesi, **"Stress Management**", http://www.counselingcenter.illinois.edu/self-help-brochures/stress-and-anxiety/stress-management/, (09.03.2014).

Jung Tao School, "**The Myth of Chang San-Feng and the Myth of Cheng Man-Cheng**", https://jungtao.edu/index.php/classical-chinese-medicine/taijiquan/the-myth-of-chang-san-feng-and-the-myth-of-cheng-man-cheng, (21.05.2014).

Meijerink, Monique. **Effects of Tai Chi Exercises on Work Engagement and Mental and Physical Health: A Pilot Study**, Hollanda, 2010.

Mianyu, Qu. "**Taijiquan"- A Medical Assessment,** China Sport Series I Revised Edition, Beijing China, 1988.

Milli Eğitim Bakanlığı, "**StresYönetimi**", http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/41/02/321172/dosyalar/2012_12/26103544_2.stresynetm.ppt, (21.05.2014).

Montaigue, Erle. **The Old Yang Style of Taijiquan**, Moontagu Books, Australia, 2000.

Mount, George. Stress Management**, Journal of Police Crisis Negotiations**, Cilt: 2, Sayı:1, 2002, ss. 87-88.

Myers J. E., T. J. Sweeney ve J. M. Witmer. The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning, **Journal of Counseling and Development**, 2000, Cilt:78, Sayı:3, ss. 251-266.

Özer, Pınar Süral. **Kişisel Özelliklerin İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve İş-Yaşam Doyumu İlişkisindeki Rolü**, Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları, 2008.

Pagannini, Carlos. Tai Chi Chuan Sanatı, **Yeni Yüksektepe Kültür Derneği Dergisi**, Sayı: 7, 1991, s. 9.

Palombi, Barbara J. Psychometric Properties of Wellness Instruments**, Journal of Counseling & Development**, Cilt: 71, 1992, ss. 221-225.

Salmon, Peter. Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress: A Unifying Theory**, Clinical Psychology Review**, 2001, Cilt: 21, Sayı: 1, ss. 33-61.

Sandlund Erica S. ve Torsten Norlander**.** The Effects of Tai Chi Chuan Relaxation and Exercise on Stress Responses and Well-Being: An Overview of Research, **Human Sciences Press, Inc. International Journal of Stress Management**, 2000, Cilt:7, Sayı: 2, s. 1.

Soo, Chee. **The Chinese Art of T'ai Chi Ch'uan**, The Aquarian Press, Northamptonshire England, 1984.

Soydan, Harun M. **Çin Bilgeliği Tai Chi Chuan - Sakin Güç**, Sınır Ötesi Yayınları, İstanbul, 2010.

Soysal, Abdullah. İş Yaşamında Stres, **Çimento İşveren Dergisi**, Mayıs, 2009, s. 17.

Sweeney T. J. ve J. M. Witmer. **Beyond Social Interest: Striving Toward Optimum Health and Wellness,** Individual Psychology, 1991, Cilt:47, Sayı:4, ss. 527-540.

Şen, Cem. **T'ai Chi Ch'uan Enerjinin Dansı**, Klan Yayınları, İstanbul, 2004.

Tekin Ali ve Murat Kaldırımcı. Rekreasyonel Fiziksel Egzersizin Yaşlıların Fiziksel Durum ve Depresyon Düzeylerine Etkisi, **Türk Geriatri Dergisi**, 2008, Cilt:11, Sayı:1, ss. 18-25.

Tekin Ali, Fahri Akçakoyun, Murat Eliöz, Bülent Fişekçioğlu, Metin Şahin ve Selçuk Özdağ. Life Satisfaction and Hopelessness in Eldery: Tai-Chi Chuan Outcomes, **World Applied Sciences Journal**, 2010, Cilt:10, Sayı:10, ss. 1236-1241.

Tınar, Mustafa Yaşar. **Çalışma Psikolojisi**, Necdet Bükey A.Ş, İzmir, 1996.

Türk Dil Kurumu, "**Büyük Türkçe Sözlük**", http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.528137715c00b5.44994123, (12.11.2013).

Thong, Tri Dang. **Yeni Başlayanlar İçin T'ai Chi**, Çev. Selim Yeniçeri, Okyanus Yayınları, İstanbul, 2002.

Wikipedia, "**Aerobic Exercise**", http://en.wikipedia.org/wiki/Aerobic_exercise, (11.03.2014).

Wikipedia, "**Chinese martial arts**", http://en.wikipedia.org/wiki/Chinese_martial_arts, (05.02.2013).

Wikipedia, "**Kung fu (term)**", http://en.wikipedia.org/wiki/Kung_fu_(term), (05.02.2013).

World Health Organization, **Risks To Mental Health**, WHO Discussion Paper.

World Health Organization, **Risks To Mental Health:An Overview Of Vulnerabilities And Risk Factors Background Paper** By Who Secretariat For The Development Of A Comprehensive Mental Health Action Plan, 2012.