

**T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
İŞLETME ANABİLİM DALI**



**DEPREM DÖNEMİNDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK
DÜZEYİNİN ÇALIŞANLARIN İŞ STRESİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN ARACILIK ROLÜ**

Gamze GÜNDÜZ ÖZKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GAZİANTEP - 2024

TEZ BİLDİRİMİ

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

DECLARATION PAGE

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Gamze GÜNDÜZ ÖZKAN

11.01.2024

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
İŞLETME ANABİLİM DALI

DEPREM DÖNEMİNDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK
DÜZEYİNİN ÇALIŞANLARIN İŞ STRESİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN ARACILIK ROLÜ

Gamze GÜNDÜZ ÖZKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Prof. Dr. Mazlum ÇELİK

ÖZET

Bu çalışmada deprem döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin çalışanların iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık rolü araştırılmıştır. Bu kapsamda Gaziantep ilinde çeşitli sektörlerde faaliyet gösteren işletmelerde çalışan 1.041 kişiye belirsizliğe tahammülsüzlük, algılanan stres ve psikolojik iyi oluşu ölçmeye yönelik sorulardan oluşan 34 soruluk anket, 06.02.2023 Pazarcık merkezli deprem sonrası ilk altı aylık dönemde uygulanmıştır. Toplanan veriler SPSS, Process Makro ve Amos programları kullanılarak analiz edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin iş stresini negatif ve anlamlı, psikolojik iyi oluşu pozitif ve anlamlı yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Belirsizliğe Tahammülsüzlük, İş Stresi, Psikolojik İyi Oluş, Deprem

**HASAN KALYONCU UNIVERSITY
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT OF BUSINESS**

**DEPREM DÖNEMİNDE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK
DÜZEYİNİN ÇALIŞANLARIN İŞ STRESİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN ARACILIK ROLÜ**

Gamze GÜNDÜZ ÖZKAN

MASTER THESIS

Advisor

Prof. Dr. Mazlum ÇELİK

ABSTRACT

In this study, the mediating role of psychological well-being in the effect of intolerance of uncertainty level on employees' work stress during the earthquake period was investigated. In this context, a 34-question survey consisting of questions to measure intolerance of uncertainty, perceived stress and psychological well-being was applied to 1,041 people working in businesses operating in various sectors in Gaziantep province, in the first six months after the earthquake centered in Pazarcık on 06.02.2023. The collected data were analyzed using SPSS, Process Makro and Amos programs.

As a result of the analyses, it was seen that the level of intolerance to uncertainty affected work stress negatively and significantly, and psychological well-being positively and significantly. Additionally, it has been determined that psychological well-being has a mediating role in the effect of intolerance of uncertainty level on work stress.

Keywords: Key Words: Intolerance of Uncertainty, Work Stress, Psychological Well-Being, Earthquake

ÖNSÖZ

‘Deprem döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin çalışanların iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık rolü’ konulu tezimi yazarken bilimsel bakış açısıyla tezime katkı sağlayan danışman hocam Prof. Dr. Mazlum Çelik’ e teşekkür ederim.

Tezimi kendimde bizzat yaşamış olduğum 6 Şubat 2023 tarihli depremde hayatını ve yakınlarını kaybeden tüm insanlara armağan ediyorum.

Gamze GÜNDÜZ ÖZKAN

Gaziantep- 2024

İÇİNDEKİLER

ÖZET	vii
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	iv
KISALTMALAR	ix
TABLolar	x
ŞEKİLLER	xi
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	2
1.1.1.Problem Cümlesi	6
1.2. Çalışmanın Amacı	6
1.3. Çalışmanın Önemi	6
1.4. Çalışmanın Varsayımları	7
1.5. Çalışmanın Sınırlılıkları	7
İKİNCİ BÖLÜM	8
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. Belirsizlik Kavramı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük	8
2.1.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Kavramlar	11
2.1.1.1. Kaygı ve Endişe	11
2.1.1.2. Kişilik Özellikleri	12
2.1.1.3. Muğlaklığa Tahammülsüzlük	13
2.1.1.4. Belirsizlik Yönelimi	13
2.1.1.5. Bilişsel Kapanma İhtiyacı	13
2.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Etkileyen Kavramlar	14
2.1.2.1. Sosyal Roller	14
2.1.2.2.Mutluluk	16
2.1.2.3. Duygusal Zekâ.....	17
2.1.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Modeli	18
2.1.4.Belirsizlikten Tahammülsüzlük Kuramsal Çerçeve	19
2.1.4.1.Varoluşçu Psikoloji	19
2.1.4.2.Bilişsel Davranışçı Terapi	19
2.1.4.3.Kültürel Psikoloji	19

2.2. Stres Kavramı ve İş Stresi	20
2.2.1. İş Stresi ile İlgili Kavramlar	23
2.2.1.1. Depresyon.....	23
2.2.1.2. Tükenmişlik.....	24
2.2.2. İş Stresinin Etkilediği Kavramlar	25
2.2.2.1. Örgütsel Bağlılık	25
2.2.2.2. İşten Ayrılma Niyeti.....	26
2.2.3. Stres ile İlgili Psikolojik Kuramlar.....	27
2.2.3.1. Psikanalitik Kuram	27
2.2.3.1. Psikodinamik Bakış – Neo-Freudyen Kuramlar.....	28
2.2.3.2. Öğrenme Kuramı.....	28
2.2.3.3. Bilişsel Kuram.....	28
2.2.3.4. Varoluşçu Kuram	29
2.2.4. Stres ile İlgili Sosyal Kuramlar	29
2.2.4.1. Sosyal Çatışma Kuramı.....	29
2.2.5. Stresi ile İlgili Biyolojik Kuramlar.....	30
2.2.5.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı.....	30
2.2.5.2. Yapısal-Genetik Kuramlar	30
2.2.5.3. Çevre-Kalıtım Etkileşimi Kuramı	30
2.2.6. Stres ile İlgili Sistem Yaklaşımları.....	31
2.2.6.1. Bütüncül Sağlık Modeli	31
2.2.6.2. Psikomatik Kuram.....	31
2.2.6.3. Canlı Sistemler Yaklaşımı.....	31
2.3. Psikolojik İyi Oluş.....	31
2.3.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Kavramlar	35
2.3.1.1. Üst Duygular	35
2.3.1.2. Sapma Davranışları	35
2.3.2. Psikolojik İyi Oluşun Etkilediği Kavramlar	37
2.3.2.2. Umut.....	37
2.3.2.3. Yaşam Doyumu.....	37
2.3.2. Ryff' in Psikolojik İyi Oluş Kuramı.....	38
2.3.2.1. Diğer Bireylerle Olumlu İlişkiler	39
2.3.2.2. Geçmişini ve Kendini Kabul	39
2.3.2.3. Kendi Kararlarını Verebilme.....	39
2.3.2.4. Çevresel Hakimiyet	39
2.3.2.5. Yaşamın Amacı	40
2.3.2.6. Kişisel Gelişim	40

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	41
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN İŞ STRESİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	41
3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün İş Stresi Üzerindeki Etkisi	41
3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi	46
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	51
MATERYAL VE YÖNTEM.....	51
4.1. Araştırma Modeli ve Hipotezler	51
4.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	52
4.3. Veri Toplama Araçları	52
4.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	53
4.3.2. İş Stresi Ölçeği.....	53
4.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	53
4.4. Veri Toplama Araçlarının Yapı Geçerliliği ve Güvenilirliği.....	54
4.4.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi	54
4.4.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi	55
4.4.1.3. İş Stresi Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	56
4.4.1.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi	57
4.4.2. Güvenilirlik Analizi	58
4.4.3. Tanımlayıcı İstatistik Bulguları	59
BEŞİNCİ BÖLÜM	60
ARAŞTIRMA BULGULARI.....	60
5.1. Örneklem Demografik Durumu	60
5.2. Korelasyon Analizi	67
5.3. Hipotez Testleri.....	68
5.3.1. İleriye Yönelik Kaygının İş Stresi Üzerindeki Etkisi ve Bu Etkide Psikolojik İyi Oluşun Aracılık Rolü.....	69

5.3.2.Engelleyici Kaygının İş Stresi Üzerindeki Etkisi ve Bu Etkide Psikolojik İyi oluşun Aracılık Rolü.....	71
5.4. Araştırma Hipotezlerinin Sonuçları	75
ALTINCI BÖLÜM	76
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	76
6.1. Sonuçlar	76
6.1.1.Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi.....	77
6.1.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve İş Stresi İlişkisi.....	77
6.1.3.Psikolojik İyi Oluş ve İş Stresi İlişkisi.....	78
6.1.4.Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyinin İş Stresi Üzerindeki Etkisinde Psikolojik İyi Oluş Etkisinin Değerlendirilmesi.....	79
6.2. Öneriler	79
6.2.1. Uygulayıcılara Öneriler.....	79
6.2.2. Araştırmacılara Öneriler	80
KAYNAKÇA	81
EKLER.....	89
Ek 1: Anket Formu.....	89

KISALTMALAR

KFA	: Keşfedici Faktör Analizi
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
CFI	: Comparative Fit Index- Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
GFI	: Goodness of Fit Index- Uyum İyiliği İndeksi
AGFI	: Adjustment Goodness of Fit Index- Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi
NFI	: Normed Fit Index- Normlu Uyum İndeksi
RMR	: Root Mean Square Residual- Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü
SRMR	: Standardized Root Mean Square Residual- Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamasının Karekökü
BCA CI	: Bias Corrected And Accelerated Bootstrap Confidence Interval- Bootstrap Analizinde Güven Aralığı Değerleri
İK	: İnsan Kaynakları

TABLolar

Tablo 1: Alfa Değeri Kriterleri

Tablo 2: Crombach Alfa Değerleri

Tablo 3: Tanımlayıcı İstatistik Verileri

Tablo 4: Cinsiyet Bulguları

Tablo 5: Yaş Bulguları

Tablo 6: Medeni Durum Bulguları

Tablo 7: Çocuk Sayısı Bulguları

Tablo 8: Eğitim Durumu Bulguları

Tablo 9: Gelir Durumu Bulguları

Tablo 10: Mülkiyet Durumu Bulguları

Tablo 11: Hasar Durumu Bulguları

Tablo 12: Korelasyon Analizi

Tablo 13: Aracılık testine ilişkin Regresyon Analizleri 1

Tablo 14: Aracılık testine ilişkin Regresyon Analizleri 2

Tablo 15: Hipotez Sonuçları

ŞEKİLLER

Şekil 1. Psikolojik İlk Yardım Aşamaları

Şekil 2: Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) Kavramsal Modeli

Şekil 3: Araştırma Modeli

Şekil 4: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği DFA Diyagramı

Şekil 5: İş Stresi Ölçeği DFA Diyagramı

Şekil 6: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği DFA Diyagramı

Şekil 7: Temel Aracılık Modeli

Şekil 8: Aracılık Testi 1

Şekil 9: Aracılık Testi 2

BİRİNCİ BÖLÜM

1.GİRİŞ

İnsanlık tarihi birçok depreme tanıklık etmiştir. Deprem: “Yerkabuğu içindeki kırılmalar nedeniyle ani olarak ortaya çıkan titreşimlerin dalgalar halinde yayılarak geçtikleri ortamları ve yer yüzeyini sarsma olayı” olarak tanımlanabilmektedir (AFAD, 2009). Yeryüzünde tespit edilen en büyük depremin günümüzden 3 bin 800 yıl önce Şili’de gerçekleştiği düşünülmektedir. Arkeologlarca yapılan araştırmalarda bu depremin 20 metreyi aşan dalgalarla 8 bin kilometreyi bulan bir tsunamiye sebep olduğu ve Yeni Zelanda’ya kadar ulaştığı anlaşılmıştır. Yaklaşık bin yıl boyunca depremin etkileri sebebiyle kıyı şeridinde yerleşim kurulmadığı ortaya çıkmıştır (AFAD, 2009). Bu bağlamda Dünyanın oluşumundan bu yana, sismik olarak aktif bölgelerde depremlerin olduğu, can ve mal kaybına sebep olduğu bilinmektedir (Sağlam, 2020).

Ülkemizin bulunduğu tektonik konum göz önüne alındığında ise doğa kaynaklı yaşanan afetlerden en fazla can ve mal kaybına sebep olan afet türü depremdir (AFAD, 2023). Günümüz teknolojisi ile depremleri önceden tahmin etmek halen mümkün değildir. Ancak olası deprem durumunda oluşabilecek riskleri değerlendirerek toplumun ve yapıların hazırlıklı hale getirilmesi önceden alınabilecek önlemler arasındadır. Bu sayede meydana gelebilecek depremlerin yaratacağı zararları azaltabilmek adına bir ‘deprem hafızası’ oluşması sağlanacaktır (AFAD, 2023).

Deprem dönemlerinde belirsizlik yüksek düzeydedir. Bu gibi durumlarda insanların hissettiği stres yoğun seviyededir (Karaköse, 2007). Psikolojik iyi oluş hali de yoğun belirsizlik ve stres altında değişkenliğe uğramaktadır. İş ortamında da büyük değişiklikler olmakta ve yeni şeyler ortaya çıkmaktadır. Beklentiler ve ihtiyaçlar da içinde bulunulan olağanüstü döneme göre değişim göstermektedir (Demirtaş, 2000). Bu süreçte motive ve verimli olmak zorlaşmaktadır. Çalışanların belirsizlik ortamında hissettikleri stres düzeyi yükselmekte ve psikolojik iyi oluş halleri kötüye gitmektedir. Bu süreçte belirsizliğe toleransımızı artırmak ve stresi kontrol altında tutabilmek önem arz etmektedir (Sağlam, 2020).

İş stresini etkileyen faktörlerin belirlenmesi çalışanlar ve işletmeler için oldukça önemlidir. Nitekim iş stresinin yüksek seviyede olması ve psikolojik iyi oluş halinin

devam ettirilememesi çalışan sağlığından iş verimine kadar birçok şeyi negatif etkilemektedir (Karaköse, 2007).

Deprem döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin çalışanların iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluş halinin aracılık rolünü belirlemek çalışmanın temel sorunsalını oluşturmaktadır (Demirtaş, 2000).

1.1. Problem Durumu

Belirsizlik, insanlarda kaygıya neden olan bir durumdur. Deprem döneminde sosyal yaşam, ekonomi, psikolojik sağlık ve iş yaşamı gibi birçok konu belirsizlik içerisine girmiştir (Coşkun, 2019). Belirsizliğin yarattığı kaygıyla beraber insanlardaki stres düzeyi de artmaktadır. Çalışan insanlar, önünü görememekte, geleceğe kaygıyla bakmakta ve bu doğrultuda belirsizliğe tahammül düzeyleri azalmaktadır (Demirtaş, 2000). Belirsizlik, insanlarda obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi, depresyon gibi çeşitli psikolojik sorunlara da yol açmaktadır. Bununla beraber belirsizliğin yüksek düzeyde hissedilmesi yaşam kalitesini de düşürmektedir (Demiröz, 2020).

İş stresi insanlarda gerginlik, mide rahatsızlıkları, huzursuzluk, odaklanma güçlüğü, anksiyete ve endişe gibi belirtilere neden olmaktadır (Duman, 2018). Deprem döneminde karmaşıklaşan iş yaşamı iş stresi düzeyini de üst seviyelere çıkarmıştır (Karaköse, 2007).

Deprem döneminde belirsizliğin artması çalışanlar üzerinde baskı yaratmakta ve iş verimini de bu doğrultuda düşürmektedir (Sağlam, 2020).

Bireylerin stres düzeylerinin yüksek olması yorgunluk hali, unutkanlık, tansiyon yükselmesi gibi sağlık sorunlarına da yol açmaktadır (Çardak, 2012). Psikolojik iyi oluş durumu insanların duygu durumları, davranış biçimleri ve sağlıkları üzerinde önemli değişikliklere neden olmaktadır. Deprem döneminde ise iş yaşamındaki fiziki ve psikolojik koşulların tamamen değişmesi ile çalışanların psikolojik iyi oluşları olumsuz yönde eğilim göstermiştir (Fernandez ve Martin, 2020). Psikolojik iyi oluş hallerinin olumsuz yönde etkilenmesiyle beraber depresyon belirtileri, dalgınlık, unutkanlık gibi birçok belirti ortaya çıkmıştır. Bu ve buna benzer belirtiler çalışma ortamında istenmeyen hatalara neden olabilmektedir (Ferench vd., 2021).

Deprem, dünyanın oluşumundan bu yana çeşitli şiddetlerde gerçekleşmeye devam eden bir doğa olayıdır. Deprem meydana getirdiği fiziksel hasar, sarsıntının

şiddetine ve nüfus yoğunluğuna bağlı olarak değişebilmektedir (Sağlam, 2020). Genellikle gelişmiş toplumlar, gelişmemiş ve gelişmekte olan toplumlara göre depremden daha az fiziksel hasar almaktadırlar. Depremi neden olduğu en önemli fiziksel hasar can kaybıdır. Bunu takiben salgın hastalıklar, kritik yapılarda yıkılma ya da ağır hasarlar, yaralanmalar, iletişim, su, elektrik gibi temel ihtiyaçlarda kesinti, yol, köprü ve toplu taşımalarda hasar, maddi kayıplar ve psikolojik hasarlar gelmektedir (Demirtaş, 2000).

Depremi insanlar üzerindeki fiziksel etkileri yadsınamaz ancak psikolojik etkileri de kritik önem taşımaktadır. Deprem özellikle bizzat yaşayan insanlarda ciddi travmalara neden olmaktadır. Depremi yaşamayan insanlarda dahi ciddi bir üzüntü ve korkuya neden olarak ikincil travmaya neden olmaktadır (Demiröz, 2020).

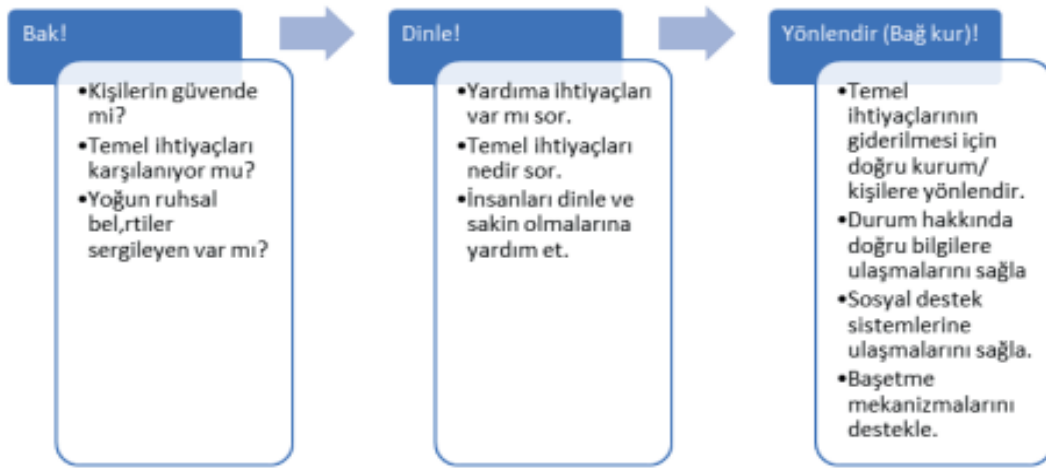
6 Şubat tarihinde Kahramanmaraş ili Pazarcık ilçesi merkezli olarak gerçekleşen ve asrın felaketi olarak nitelendirilen deprem sonrasında Kahramanmaraş, Gaziantep, Şanlıurfa, Diyarbakır, Adana, Adıyaman, Osmaniye, Hatay, Kilis, Malatya ve Elâzığ başta olmak üzere 11 ilimizde yıkımlar meydana gelmiştir. Şiddetli deprem sebebiyle binlerce insan vefat etmiş ve yaralanmıştır (AFAD, 2023).

Deprem sürecinde insanların yoğun ve çok sayıda duyguyu bir arada hissettiği bilinmektedir. Deprem sonrası can kayıplarına ekonomik kayıpların da eklendiği ve insanların psikolojik olarak büyük hasar aldığı gözlemlenmektedir. Depremi büyüklüğüne göre bireylerin verdiği tepkiler farklılık göstermektedir (Köksal, 2020). Deprem sonrası psikolojik şok süreci, tepki süreci, farkındalık süreci ve iyileşme süreci olarak dört unsurda ele alınmaktadır. Bu süreçler bireyler arasında farklılıklar göstermektedir. Büyük kriz veya şaşırtıcı sakinlik gösteren bireyler olabilmektedir. Genel olarak afet durumlarında yaralı hastalara odaklanılmaktadır ancak bireylerin çoğunda psikolojik tıbbi desteğe ihtiyaç duyulduğu tespit edilmiştir (Yenihan vd., 2014).

Deprem sonrasında bireylerde genel anlamda depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve anksiyete gibi psikolojik etkiler görülmektedir. Modern yaklaşımda ise bireylerin psikolojik iyi oluş halini koruyabilmeleri için pozitif psikoloji ilkesiyle hareket edilmesi gerektiği savunulmaktadır. Deprem sonrası yaşanan travmalar sebebiyle yaşananların sürekli zihinde kendini tekrar ettiği bir dönem oluşmaktadır. Bu psikolojik etkiler kişilerde kaygı, uykusuzluk, olumsuzluk, uyumsuz davranışlar sergileme gibi etkilere neden olmaktadır (Karaköse, 2007).

Deprem sürecinde birçok travma yaşayan bireyler ani kayıplar ve yaşadıkları kriz sebebiyle psikopatolojik süreçler geçirmektedir. Bu süreçte alanında uzman kişilerce verilecek psikososyal destek oldukça önem arz etmektedir. Psikolojik ilk yardım olarak

adlandırılan bu destek Dünya Sağlık Örgütü tarafından ‘ciddi kriz yaratan olaylar sonrasında, maruz kalan insanları desteklemek için insani, destekleyici, pratik yardım başka bir deyişle acı çeken, desteğe ve yardıma ihtiyaç duyan bireylere sunulan insancıl ve destekleyici müdahaleler olarak’ tanımlanmaktadır. Psikolojik ilk yardım, okullar dahil uygun olan her ortamda en kısa zamanda en fazla mağdura ulaşılarak yapılan Dünya Sağlık Örgütü ve birçok uluslararası kuruluş tarafından kabul gören bir müdahaledir. Psikolojik ilk yardımın uygulama ilkeleri şekil 1’ de verilmiştir (Karaköse, 2007).



Şekil 1: Psikolojik İlk Yardım Aşamaları (Erguvan, 2015)

Bu süreçte çalışan insanların psikolojik durumları ayrıca değerlendirilmektedir. Her birey gibi çalışanlarında deprem sonrası en temel ihtiyacı güvenlik ve güvende hissetmektir. Afet zamanlarında kitlesel travma yaşanmaktadır. Bu süreçte ise duyarlılık çemberi olarak adlandırılan bir olgu devreye girmektedir (Karaköse, 2007). Bu çemberin merkezinde depremzedeler, yakınları ve bölgede çalışanlar bulunmaktadır. Özellikle çalışanları buldukları konuma göre değişmekle birlikte çemberin her katmanında var olur ve durumdan etkilenirler. Çalışanların bir kısmı enkaz altında kalma, yakınlarını kaybetme gibi travmalar yaşarken, diğer çalışanlar depremzede değilmişçesine aşırı fedakârlık eylemine girerler (Yapraklı ve Yılmaz, 2007). Depremde ev ve işyerleri yıkılmış insanlar yas tepkilerinin yanından ciddi bir gelecek kaygısı da yaşarlar. Bu

süreçte hem depremin psikolojik etkileriyle baş etmek hem yeniden iş hayatına dönmek gibi zorlu süreçlerden geçmektedirler. Depremzedelerin büyük bölümü iş hayatına yeniden dönmeye ihtiyaç duymaktadır. Çünkü iş hayatı ve çalışmanın sürmesi normalliği temsil etmektedir. İşyerini ve dolayısıyla işini kaybeden depremzedelere istihdam olanağı sağlanması göz ardı edilen konulardan birisi olsa da en önemli ihtiyaçlardan birisi arasında yer almaktadır (Yapraklı ve Yılmaz, 2007).

Deprem sürecinde işletmelere de büyük görevler düşmektedir. Çalışanlarının ne hissettiğini anlayıp ihtiyaçlarına odaklanarak sağlıklarını ve güvenliklerini korumak gibi önemli konularda hazırlıklı olmaları gerekmektedir. Netice itibarıyla her işletme, insan ile ilgilidir (Demiröz, 2020). Afet zamanlarında işletmeler çalışanların esenliğini sağlamak adına eylemlerde bulunmalı ve bu gibi durumlar için bir kriz planı oluşturmalıdır. Bu kriz planında ilk odak noktası çalışanların güvenliği olmalıdır. Özellikle yöneticiler ekipleriyle saygılı, destekleyici ve güven verici bir iletişim kurmalıdırlar (Akıncı, 2011). İşletmeler, çalışanların birbirleriyle ve aileleriyle olan bağlılıklarını destekleyici konumda yer almalıdırlar. Son ve en önemli adım ise belirsizlik algısını engellemek olacaktır. Çalışanlar bu süreçte yoğun belirsizlik duygusu yaşamaktadırlar ve belirsizlik negatifikten çok daha olumsuzdur çalışanlarda strese neden olmaktadır (Unur ve Pekerşen, 2017). İşletme geleceği, deprem sonrası ülke ekonomik durumu ve buna bağlı olarak işletmenin yer alacağı pozisyonlar iyi belirlenmelidir. Kısa, orta ve uzun vade de nelerle baş edilmesi gerekeceği, sorumluluklar, planlar ve yapılacaklar konusunda çalışanlar mutlaka bilgilendirilmelidir. Sonuca bakılmaksızın durumu şeffaf biçimde yansıtan işletmeler güven ortamı oluşturmaktadır (Turunç ve Çelik, 2010).

Deprem gerçeği özellikle Türkiye gibi riskli ülkelerde kaçınılmaz denilebilmektedir. 6 Şubat tarihinde bu bölgede yaşanan depremin farklı bir zamanda farklı bir bölgede yaşanma ihtimali yüksektir. Bu sebeple bu alanda yeterince hazırlıklı olunması ve araştırmalar yapılması hem kitlesel bilinçlenme adına hem de literatüre katkı sağlaması adına önem arz etmektedir. Bu nedenle bu tez çalışmasında 'Deprem döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin çalışanların iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık rolü' konusu problem olarak belirlenmiştir (AFAD, 2023).

1.1.1.Problem Cümlesi

Bu çalışmanın temel problem cümlesi “ Deprem döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin çalışanların iş stresi üzerindeki etkisi ve bu etkide psikolojik iyi oluş hallerinin aracılık etkisi var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

1.2. Çalışmanın Amacı

Araştırmanın amacı deprem döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin çalışanların iş stresi üzerindeki etkisi ve bu etkide psikolojik iyi oluş hallerinin aracılık etkisi olup olmadığının belirlenmesidir. Araştırma sonuçlarına göre işverenlere ve araştırmacılara tavsiyelerde bulunulacaktır. Elde edilen veriler afet ve kriz dönemlerinde çalışanların psikolojik durumlarının anlaşılmasını kolaylaştırarak çalışanlara bu bakış açısıyla yaklaşımda bulunulmasına imkân tanıyacaktır. Çalışma, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin çalışanların iş stresi ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Sonuçların ilişkilendirildiği ve verilerin toplandığı sektörlerin farklılık göstermesinin Gaziantep ili dışındaki işletmelere de ışık tutucu nitelikte olması hedeflenmektedir. Bu bağlamda çalışmanın işverenlere ve literatüre katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

1.3. Çalışmanın Önemi

21. Yüzyıl dünyasında teknolojinin geldiği noktalar dikkate alındığında depremlerin önceden tahmin edilmesinin halen mümkün olmadığı bilinmektedir. Dünya genelinde yaklaşık 52 adet afet çeşidi olduğu bilinmektedir. Bu afetlerden tahmini olarak 21 çeşidinin Türkiye üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Doğal afetler içerisinde yaşanma süreci ve etkisi göz önüne alındığında en fazla olumsuz sonuca neden olanı depremdir. Büyükşehir yaşamı, nüfus artışı, kentleşme gibi nedenlerle depremlerin yol açtığı yıkım ve kayıplarda artışlar meydana gelmektedir. Farklı zaman dilimlerinde gerçekleşebilen depremler, insanlara zarar vermekte, psikolojik ve fizyolojik olarak etkilemektedir. Türkiye gibi gelişmekte olan ve az gelişmiş ülkelerin depremlere karşı yeterli hazırlıkları olmadığı bilinmektedir. CRED (Afetlerin Epidemiyolojisi Araştırma Merkezi) verilerine göre depremlerde gelişmiş ülkelerdeki kayıp oranı %36 iken, gelişmekte olan ülkelerde %68’ dir (AFAD, 2023).

Çalışmanın önemli olduğunu düşündüren başka bir sebep literatürde deprem sürecinde çalışanların psikolojik durumlarını irdeleyen çalışmaların az sayıda olmasıdır. Genel anlamda insanların deprem sürecindeki psikolojik durumları hakkında bazı araştırmalar olsa da çalışan insanların psikolojik durumları ile ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Çalışmanın örnekleminin Türkiye’ de bulunan organize sanayi bölgeleri içerisinde en fazla istihdam sağlayan Gaziantep Organize Sanayi Bölgesinde ve Gaziantep ili sınırları içerisinde çalışan beyaz yaka ve mavi yaka kişilerden oluşması önemini artırmaktadır. Çalışmanın bir diğer önemi ise modelinde elde edilen bulguların sağlayabileceği katkılardır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile ilgili sonuçlara ek olarak, çalışanların iş stresi ve psikolojik iyi oluş hallerinin işletmeye nasıl yansıdığını anlamak ve sonuçlarının ne olduğunu görmek adına katkılar sağlayacaktır. Sonuçların tüm işveren ve çalışanlara fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Çalışmanın Varsayımları

Anketleri yanıtlayan çalışanların,

- Ankette yer alan soruları tam olarak anladıkları,
- Ankette yer alan soruları anlayabilecek düzeyde Türkçe dil bilgisine sahip oldukları,
- Ankette yer alan sorulara güvenilir ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Çalışmanın Sınırlılıkları

Araştırma evreni Gaziantep Organize Sanayi Bölgesinde ve Gaziantep ili sınırları içerisinde çalışan beyaz yaka ve mavi yaka kişilerden meydana gelmektedir. Bu doğrultuda şehirde aktif olarak çalışma hayatında yer alan ve farklı sektörlerde çalışan kişilerden oluşan bir örneklem üzerinde çalışılmıştır. Elde edilen verilere yapılan analizler örnekleme yer alan kişilere göre farklılık gösterebileceğinden yalnızca verilerin toplandığı örneklem ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Belirsizlik Kavramı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Sözcük olarak, “belirsiz olma durumu, belgisizlik, müphemiyet, vuzuhsuzluk gibi anlamları bulunmaktadır. Belirsizlik, eksik veya bilinmeyen bilgileri içeren epistemik durumları ifade eder. Bir başka tanıma göre ise belirsizlik, beklentilerin ve geleceğin net olmama durumu olarak tanımlanmıştır.” (Oxford Languages, TDK).

Belirsizlik genel anlamda kaygıya ve olumsuz duygulara neden olan bir durumdur. Bu durum karşısında her birey farklı reaksiyonlar verebilmektedir. Yaşamın olağan akışında bile birçok belirsizlik bulunmaktadır. İnsan, doğası gereği endişe verici sebepleri kolayca bulabilmektedir (Karataş ve Uzun, 2018).

Belirsizlik; ipucu barındırmayan yeni durumlar, birçok ipucu içeren karmaşık durumlar ve farklı ipuçlarının farklı yorumlara neden olduğu çelişkili durumlarda ortaya çıkmaktadır. Bu durumlar tehdit olarak algılanarak boyun eğme veya inkâr şeklinde iki farklı tepki ile karşılık bulmaktadır. Boyun eğme tepkisi veren kişi durumu olduğu gibi kabul ederek değiştiremeyeceğine inanır. İnkâr eden kişi ise durumu kendi algıladığı gerçekliğiyle değiştirerek kabul eder. Bu iki yaklaşımdan herhangi birisi içinde bulunulan durum tehdit olarak algılandığında ortaya çıkıyorsa kişinin belirsizliğe tahammülsüz olduğundan söz edilebilir (Çardak, 2012).

Belirsizlik, insanlarda kaygıya neden olan bir durumdur. Deprem döneminde sosyal yaşam, ekonomi, psikolojik sağlık ve iş yaşamı gibi birçok konu belirsizlik içerisine girmiştir. Belirsizliğin yarattığı kaygıyla beraber insanlardaki stres düzeyi de artmaktadır (Coşkun, 2019).

Çalışan insanlar, önünü görememekte, geleceğe kaygıyla bakmakta ve bu doğrultuda belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri artmaktadır (Coşkun, 2019). Belirsizlik, insanlarda obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi, depresyon gibi çeşitli psikolojik sorunlara da yol açmaktadır. Bununla beraber belirsizliğin yüksek düzeyde hissedilmesi yaşam kalitesini de düşürmektedir (Geçgin ve Sahraç, 2017).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ise, belirsiz olay ve durumlara karşı duygusal, fiziksel ve biyolojik olarak olumsuz tepkiler verme eğilimi şeklinde tanımlanabilir

(Yüksel, 2014). İlk kez karşılaşılan veya karmaşık durumlar meydana geldiğinde bireylerin, belirsizliğe tahammülsüzlük gösterdiği düşünülmektedir (Karataş ve Uzun, 2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ilk kez Frenkel-Brunswick tarafından 1949 yılında kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Sonrasında ise 1962 yılında Budner, belirsizliğe tahammülsüzlüğü belirsiz durumların tehlike kaynağı olarak algılanması şeklinde tanımlamıştır. Ancak bu tanımlamalar yüzeysel ve ağırlıklı olarak şüpheye tahammülsüzlük niteliğinde olmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı kapsamlı ve gerçek anlamda ilk olarak 1994 yılında Freeston ve arkadaşları tarafından tanımlanmıştır (Yüksel, 2014). Bu kapsamda; başa çıkmanın güç olduğu, yüksek tehdit ve önyargı ile bilgi işlemlerden meydana gelen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkiye belirsizliğe tahammülsüzlük denilmektedir (Belge, 2019).

Belirsizliğe tahammülsüzlük genel anlamda kontrol algısı ve endişeyle ilişkilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı endişe kavramının bileşeni olarak ele alınmaktadır. Endişe ise yaygın kaygı bozukluğuna neden olmaktadır (Osmanagaoglu vd., 2017). Koerner ve Dugas 2005 yılında psikolojik açıdan yaygın kaygı bozukluğu ile endişeyi ilişkilendirmişlerdir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişeyi birbirinden farklı ancak ayrı değerlendirilemeyecek şekilde ilişkilendirerek endişe ve yaygın kaygı bozukluğunu dört temel bilişsel sebebe bağlamışlardır. Bunlar:

- Belirsizliğe tahammülsüzlük
- Endişe ile ilgili olumlu inançlar
- Problem çözmede yetersizlik
- Bilişsel kaçınma (Çardak, 2012).

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireyler, belirsizlik barındıran durumları stres verici olarak görme ve belirsizlik barındıran durumlardan kaçınma eğilimi göstermektedirler. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile ilgili bazı çalışmalarda bireylerin yüksek kaygı içerisinde olmasının içinde buldukları durumları tehlikeli ve tehdit edici algılamalarına neden olduklarını göstermektedir (Geçgin ve Sahraç, 2017).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili bir diğer bulgu ise bireylerde bilişsel yatkınlık faktörü etkisi ele alınarak kişisel bir özellik olarak kavramsallaştırılmasıdır (Buhr ve Dugas, 2002). Bu bağlamda bilişsel yatkınlığı bulunan bireylerin bilişsel yanlılıkları sergilemeye daha yatkın oldukları ve belirsiz durumları tehlikeli veya negatif

algılayarak belirsizliğe tahammülsüzlük ortaya çıkardıkları düşünülmektedir. Dolayısıyla belirsizlik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bu çağrışımlara yol açan her şey negatif inançlara bağlı gelişen kişisel bir özelliktir. Bu özellik belirsiz durumların negatif yorumlamasında önemli bir etkidir (Geçgin ve Sahranç, 2017).

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireyler diğer bireylere göre belirsiz durumları daha çok hatırlama ve daha korkutucu bulma eğilimi göstermektedir. Bu bireyler gerçekleşme ihtimali küçük bile olsa bunu göz ardı ederek olumsuz durum meydana geldiği takdirde çekilmez olacağı inancına sahiplerdir (Coşkun, 2019).

Krohne (1993), başa çıkma teorisinde karışık ve önceden tahmin edilemeyen durumları tehdit olarak algılayan bireylerde bu durumların duygusal belirsizliğe yol açtığını öne sürmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük durumu belirsizlikleri olumsuz yorumlama ve sürekli kaygı eğiliminin en önemli yordayıcılarından. Yapılan bir araştırmaya göre belirsizliği korkunç bulma eğilimi anksiyete, kaygı ve depresyondan ziyade belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkilendirilmiştir (Coşkun, 2019).

Buhr ve Dugas, belirsizliğe tahammülsüzlük durumunu zihinsel bir filtreye benzeterek bireylerin çevresini bu filtreyle yorumladığını ve belirsiz durumları katlanılmaz olarak algıladıklarını öne sürmüştür. Yani bireyler bilişsel bir yanlı ve yanlılık ile içinde buldukları durumu olduğundan çok daha tehlikeli algılamaktadır (Buhr ve Dugas, 2002).

Koerner (2008), belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini başka bir boyuta taşıyarak direkt kişilik özelliği olarak yorumlamıştır. Endişe duymaya eğilimli bireylerde belirsizlikler kaygıya neden olduğundan bu bireylerin belirsizlikleri tehdit edici olarak algıladıklarını savunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük durumunun bireylerde bilişsel yorumlamalarda yanlılığa neden olarak endişeye neden olabileceğini ortaya koymuştur (Coşkun, 2019).

Berenbaum, Bredemeier ve Thompson (2008), çalışmalarında; tahmin edebilme isteği, belirsizlik felci, stresle tepki verme ve kalıplaşmış inançlar şeklinde dört boyutla belirsizliğe tahammülsüzlüğü ele almışlardır (Armutlu, 2019).

Birrell, Meares, Wilkinson ve Freeston (2011), belirsizliğe tahammülsüzlüğü belirsizlik felci ve öngörme isteği olarak iki boyutta ele almışlardır. Belirsizlik felci, belirsiz durumlar karşısında tepki veremeyerek tutuklu kalma durumudur. Öngörme isteği ise gelecekte olacak olaylar hakkında tahmin yürütme ve bilgi toplama isteği aktivitelerini

ifade etmektedir. Bu iki faktörün kaçınma ve yaklaşma faktörü olduğu, belirsizliğe tahammülsüz bireylerde görüldüğü savunulmuştur (Armutlu, 2019).

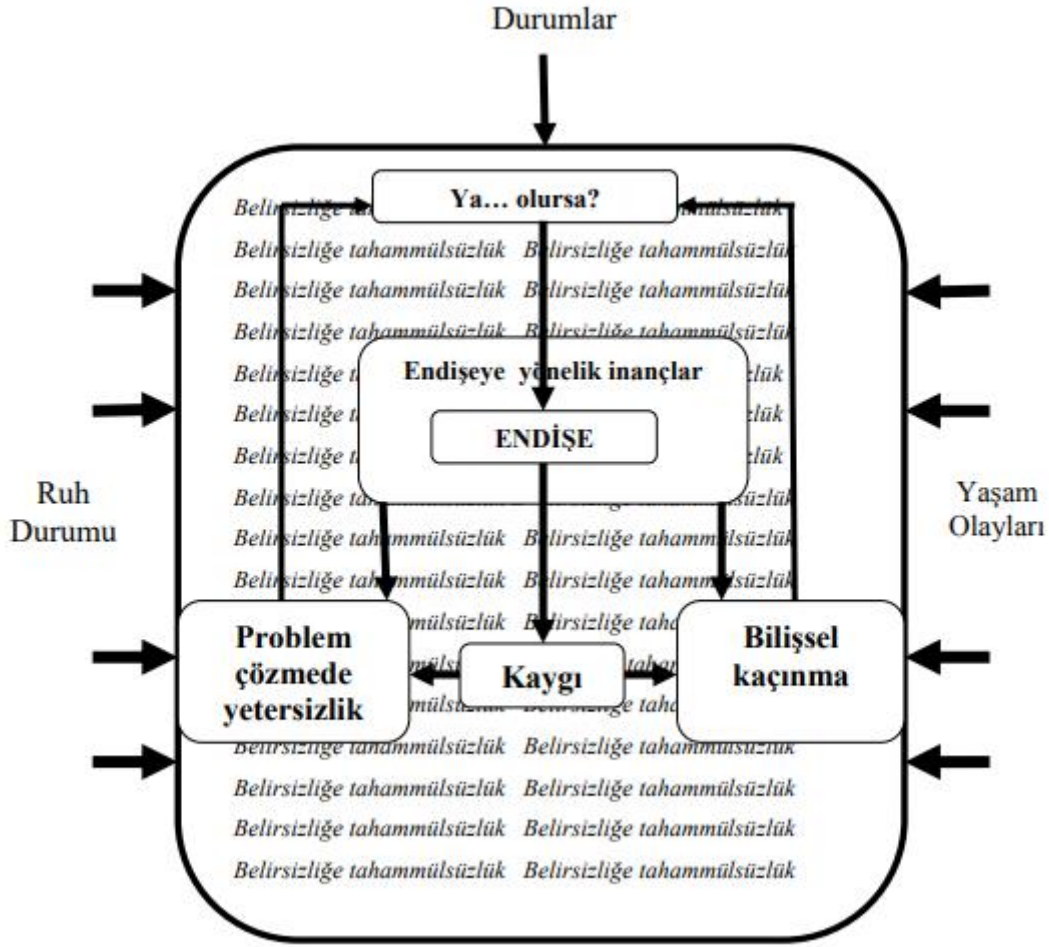
Sorrentino ve Short (1986), bireyleri iki gruba ayırmıştır. Birincisi belirlilik eğilimli yani belirsiz durumlardan kaçınan belirgin durumları sürdürme eğiliminde bulunan bireylerdir. İkincisi ise belirsizlik eğilimli yani belirsiz durumları çözmeye yetisine sahip, mücadele eden ve belirsiz durumları arzulayan bireylerdir. Bireylerin belirsizlik karşısında sergiledikleri bu tutumlara göre bilişsel gelişimlerinin değiştiğini savunurlar. Dolayısıyla belirlilik eğilimli bireyler daha tutarlı deneyimleri tercih ederken, belirsizlik eğilimli bireyler yeni deneyimleri daha çok tercih etmektedir (Savaş ve Erol, 2017).

2.1.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Kavramlar

2.1.1.1. Kaygı ve Endişe

Kaygı “belirsiz, potansiyel olarak tehlikeli uyarana” karşı verilen yanıt iken, endişe ise sonucu belli olmayan ancak olumsuz sonuçlanacağına inanılan gelecek olaylar hakkındaki duyum olarak tanımlanabilir (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin endişeye yol açtığı ve tutarlı bir göstergesi olduğu bilinmektedir. Kişiler belirsizliğe karşı negatif bir tutum geliştirmekte bunun sonucunda da belirsizlik durumlarında yoğun endişe ve kaygı hissetmektedirler. Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük bazı psikolojik rahatsızlıklarla da ilişkilendirilmiştir. Örneğin McEvoy ve Mahoney, yaygın anksiyete bozukluğunun yüksek olduğu vakalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişenin yüksek olduğunu tespit etmiştir (Kilit vd., 2020).

Şekil 2’ de belirtildiği üzere belirsizliğe tahammülsüzlük endişe ve kaygı oluşumunda kilit noktada yer almaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve endişe arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Erguvan, 2015).



Şekil 2: Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) Kavramsal Modeli (Belge, 2019)

2.1.1.2. Kişilik Özellikleri

Kişilik özellikleri dikkate alındığında mükemmeliyetçi, garantici, endişeli ve kontrollü kişiliklere sahip olan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük durumunu daha sık yaşadığı görülmektedir (Geçgin ve Sahranç, 2017). Mükemmeliyetçi yapıdaki insanlar yaşamlarında yanlışa tahammül edemeyen bir profildedirler. Bu kişilik tipine sahip insanlar yaşamlarının her evresinde kusursuzluğu hedefler ve buna önem verirler. Kusursuzluk algısı gelecek planlarında da baş etken olarak yer almaktadır. Bu kusursuz planlama sürecinde herhangi bir şüphe duyarlarsa sürekli kaygı ve endişe hissederler. Kusursuz planlama yapmayı hedefleyen bu kişilerin yaşamında belirsizliğe yer yoktur. Tüm bu sebeplerle mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip kişiler belirsizliğe tahammülsüzlüğü psikolojik bağlamda çok yüksek seviyelerde hissederler (Çardak, 2012).

2.1.1.3. Muğlaklığa Tahammülsüzlük

Muğlaklığa tahammülsüzlük, bireylerin muğlak durumlardan huzursuzluk hissetmesi ve bu durumları birer tehdit unsuru olarak algılaması olarak tanımlanmaktadır. Tehditlere karşı davranış ve duygu bakımından olumsuz tepkiler verme eğilimi, her iki durumda öngörme ve tercih etme ile ilişkili olması bakımından belirsizliğe tahammülsüzlüğe benzerlik göstermektedir. Muğlaklığa tahammülsüz bireyler, belirsizliğe tahammülsüz bireylerin aksine gelecekte değil mevcut durumdan dolayı tehdit altında hissederler. Belirsizliğe tahammülsüzlük endişe ile daha ilişkili bir durum olarak nitelendirilmektedir (Yüksel, 2014).

2.1.1.4. Belirsizlik Yönelimi

Belirsizlik yönelimi, bireylerin belirsiz durumları arzulaması ve bu durumları çözerek motive olması şeklinde tanımlanmaktadır. Durumun belirsizlik derecesine göre duygusal ve davranışsal olarak verilen tepkiler değişmektedir. Belirsizlik karşısında verilen bireysel tepkileri yansıtmaktadır. Belirsizlik yönelimi, belirsizliğe tahammülsüzlüğün aksine boyutsal değil kategorik bir kavramdır. Belirsizlik yönelimi belirsiz durumlardan kaçınma veya çözüme isteği üzerine yoğunlaşmıştır. Bireyin duygu durumu kaçınma veya çözüme motivasyonu neticesinde ortaya çıkmaktadır (Yıldız ve Güllü, 2019).

2.1.1.5. Bilişsel Kapanma İhtiyacı

Bilişsel kapanma ihtiyacı, bireylerin muğlaklığa ve sorulara karşı isteksizliği olarak tanımlanmaktadır. Öngörülebilir olma ve bu durumlardan motive olma altyapısına dayanmaktadır. Belirsizlik karşısında verilen bireysel tepkileri yansıtmaktadır. Bilişsel kapanma ihtiyacı, belirsizliğe tahammülsüzlüğün aksine belirsizliğin psikolojik etkilerini değil kaçınma veya yaklaşma motivasyonunu yansıtır. Bilişsel kapanma ihtiyacı durumun seyrine göre doğacak fayda veya zarara göre tersine dönebilmektedir (Yıldız ve Güllü, 2019).

2.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Etkileyen Kavramlar

Belirsizliğe tahammül edebilmek için insanların belirsizliğe tolerans eşiğinin yüksek olması gerekmektedir. İnsan doğası bilginin mutlak olduğuna inanmaya eğilimlidir bu sebeple önceden kestirilemeyen durumlarla baş etme yetisi düşüktür. Buna göre; belirsizlik tolerans eşiği yüksek olan insanlar, çok anlamlılıktan kaynaklanan güvensizlikle daha kolay başa çıkabilmektedirler (Yıldız ve Güllü, 2019). Belirsizlik tolerans eşiği düşük olan insanlar ise belirsiz durumlara karşı daha dayanıksız olabilmektedirler (Armutlu, 2019). Çelişiklere tahammül etmekte zorlandıklarından, yabancı ve bilinmeyen durumlardan kendilerini uzak tutarak kaçınmaya çalışırlar (Belge, 2019).

Yapılan çalışmalar belirsizliğe tahammül eşiği düşük olan insanların belirsiz bilgileri tehdit olarak algıladığı ve belirsizlik durumlarında etkisiz çözüm yollarına başvurduğu görüşmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile belirsiz bilgileri tehdit olarak algılama arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde olan insanlar belirsiz olan bilgiyi tehdit edici olarak algılamaktadır (Yüksel, 2014).

2.1.2.1. Sosyal Roller

Her bireyin, doğal, hukuki veya sonradan belirlenmiş rolleri vardır. Doğal roller; cinsiyet, kardeş ve akrabalık ilişkisine bağlı statüyle edinilen rollerdir. Roller statüye göre bireylere yüklenen ödev ve yükümlülüklerdir (Güncü, 2021).

Gelir seviyesinin yüksek veya düşük olduğu ailelerde tüketim kararının kadın ya da erkeğe bağlı olması daha yaygın görülmektedir. Orta gelir seviyesindeki ailelerde ise kadın ve erkeğin ortak kararlar alarak tüketim davranışları gerçekleştirmesi daha yaygındır. Cinsiyet kavramı toplumu doğrudan ve net olarak ikiye ayırmaktadır (Eroğlu ve Erdem, 2019). Bu özelliğiyle kategoriler arası geçiş ihtimali ve zaman içerisinde değişime uğraması ihtimali çok düşüktür. Tüketici davranışlarını etkileyen cinsiyet faktörleri diğer sosyal faktörlere göre kişilik, yaşam stili ve aile gibi etkenleri geride bırakmaktadırlar. Cinsiyet faktörü sosyal bilimler açısından da oldukça önemlidir. Sebebi ise tüm toplumsal düzenlemelerde cinsiyet bağlı bir farklılaşmanın mutlaka bulunmasıdır. Toplumun bireylerin davranışlarından bekledikleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar toplumsal cinsiyet normlarını ve cinsiyet ayrışmasını

ortaya çıkarmaktadır. Cinsiyet ayrışmasında bireylere belirli kalıplardaki roller yüklenmektedir (Karataş ve Uzun, 2018). Bununla beraber toplum içerisinde kadın ve erkeklerin sorumlulukları da farklılaşmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri erken çocukluk döneminden itibaren kazanılmaktadır ve biyolojik cinsiyetle farklı olabilmektedir. Erkeklerin tüketim kararları daha rasyonel kadınların kararları ise daha duygusaldır. Kadınlar yeni durumlara erkeklerden çok daha kolay uyum sağlayabilmektedirler. Bu sebeple kadınların karar ve tutumlarını değiştirmek erkeklerden daha kolaydır. Kadınlar erkeklere oranlara detayları daha fazla fark etmekte ve alışverişi bir sosyalleşme aracı olarak görmektedir. Erkekler ise satın alma kararlarını daha hızlı verme eğiliminde olmakta ve alışverişi zorunluluk olarak algılamaktadır (Güncü, 2021).

Roller arası yaş faktörü de tüketim ve satın alma kararı üzerinde etkilidir. Aile fertlerinin yaşları, tüketim ve satın alma kararına yön vermektedir. Her yaşın gereği olarak farklı ihtiyaçlar bulunmaktadır. Çok küçük yaşlardaki bireylerde oyuncak, ergen grup yaşlarında eğitim, elektronik oyunlar, yetişkinlerde ev, araba ve iş kıyafetleri gibi yaş gruplarına göre farklılıklar gösteren ihtiyaçlar ortaya çıkmaktadır. Yaşa göre değişkenlik gösteren ihtiyaçlar doğrultusunda da tüketim ve satın alma davranışı şekillenmektedir. Örneğin yaşlı çiftlerde hayat sigortası satın alma oranı genç çiftlere göre daha yüksektir. Bu durum, yaş faktörünün tüketim ve satın alma kararı üzerinde etkili olduğunu kanıtlamaktadır (Eroğlu ve Erdem, 2019).

Tüketici davranışlarını etkileyen sosyal faktörler arasında eğitim önemli bir yer tutmaktadır. Eğitim, doğumdan itibaren başlayarak yaşam boyu devam etmektedir. Eğitimin bireylerin tüketici davranışlarını etkilemesi sebebiyle bu konuda bireylerin bilinçlendirilmesi ve eğitim programlarına dahil edilmesi günümüz şartlarında zorunlu hale gelmiştir (Güncü, 2021). Sosyal sorumluluk, tüketici davranışları, sosyal sınıflar ve tüketim fonksiyonları gibi konuların eğitim programlarına dahil edilmesi farkındalık kazanılması açısından önem arz etmektedir. Televizyon, sosyal medya, basılı yayınlar, görsel basın ve kamu spotları gibi kanallar aracılığıyla bireysel bilinçlendirmeler sağlanabilmektedir (Karcıoğlu, 2020). Tüketimin ve tüketim davranışlarının ülke ekonomisini etkiliyor oluşu konuyla ilgili yapılacak bilinçlendirme eğitimlerini zorunlu hale getirmektedir. Bu eğitimlere destek niteliğinde toplantı, seminer ve paneller de düzenlenebilmektedir (Eroğlu ve Erdem, 2019).

Kültür ve cinsiyet bileşiminde yer alan roller de belirsizliğe tahammül seviyesini etkilemektedir. Erkek ve kadınların duygu durumlarının farklı olması, geleneksel aile

yapılarında cinsiyet rollerinin önemliliği belirsizlik durumlarında hissedilen duyguları ve davranışları birbirinden farklı hale getirmektedir. İçinde bulunulan toplumun kültürel özellikleri, anne ya da babanın ailenin başı olarak kabul edilmesi de bireylerin kendine özgü bir belirsizlikle baş etme alışkanlığı kazanmasını sağlar (Eroğlu ve Erdem, 2019). Örneğin belirsizlik durumlarında ebeveyn rolündeki kadın veya erkekler, ebeveyn olmayan kadın ve erkeklere göre daha yüksek seviyede kaygı hissederler (Eroğlu ve Erdem, 2019).

2.1.2.2.Mutluluk

Türk Dil Kurumu sözlüğünde mutluluk kelimesi “Bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, ongunluk, mesut, saadet, bahtiyarlık” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK 2005). Koerner ve Dugas’ın (2008) çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlük ile stres ve kaygı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Osmanagaoglu vd., 2017).

Mutluluk, pozitif psikolojide önemli kavramlardan birisidir. Mutluluk tanımıyla ilgili araştırmacılar arasında bir birlik bulunmamasıyla beraber, kısaca bireylerin yaşam kalitelerini olumlu şekilde değerlendirme derecesi olarak tanımlanmakta ve öznel iyi oluş hali şeklinde karşılık bulmaktadır. Mutluluk evrenseldir ancak mutluluğa giden yollar her birey için farklılık göstermektedir (Turan ve Beydağ, 2023).

Çeşitli toplumlarda ‘Nasıl mutlu olunur?’, Mutluluk bir yaşam biçimi midir yoksa amaç mıdır?’ Şeklinde sorulara cevap aranmaktadır. Mutluluk ile ilgili yapılan çalışmalarda mutlu bireylerin daha sağlıklı, daha iyi ilişkiler kuran ve daha başarılı oldukları tespit edilmiştir. Mutluluğun diğer olumlu sonuçları ise daha az stres, daha kaliteli uyku, psikolojik iyi oluş hali daha iyi ve zihinsel olarak daha sağlıklı olmak şeklinde ortaya konulmuştur. Mutlu insanların işlerinde daha iyi ilişkiler kurduğu, daha verimli ve üretken oldukları da araştırma sonuçları arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda günümüzde değişen koşullar, çevre ve teknoloji gibi etkenlerle insanların mutluluğa ulaşmakta eskiye nazaran zorlandıkları da tartışmalar arasında yer almaktadır (Turan ve Beydağ, 2023).

Stres ve kaygı ise yaşam anlamsızlığı duygusuna dolayısıyla mutsuzluğa neden olmaktadır. Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlük ve mutluluk arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani, belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça

mutluluk azalmaktadır. Bazı çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan bireylerin kaygı eğiliminin arttığını göstermektedir. Kaygı ile mutluluk arasında ters yönlü bir ilişki vardır. Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlüğün kaygıya neden olduğu, kaygının ise mutsuzluğa neden olduğu söylenebilmektedir (Coşkun, 2019).

2.1.2.3. Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ en temel tanımıyla bireylerin duyguları anlama ve yorumlama yeteneğidir. Birey bu sayede, duygularını fark ederek ifade edebilir ve diğer bireylerin duygularını anlayarak yorumlayabilir. Duygusal zekâ ayrıca bireylerin duygularını kontrol etmesi, nerede ve ne şekilde ifade edeceğini düzenleyebilme yeteneğiyle de ilgilidir (Coşkun, 2019).

Duygusal zekâ, bireylerin kendi duygularını ve diğer bireylerin duygularını anlama ile ilgili olduğu için sosyal ilişkilerle doğrudan bağlantılıdır. Sosyal ilişkilerimizi oluşturan nitelikler ve özellikler ile ilgili olduğu öne sürülmektedir. Duygusal zekâ ayrıca bireyin kendini motive etmesi, pes etmemesi, empati kurma, ümit etme gibi duygu durumlarını düzenleyebilme yeteneklerini de içermektedir (Coşkun, 2019).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisi itibarıyla incelendiğinde duygusal zekâsı yüksek bireylerin öz duygularının ve diğer bireylerin duygularının daha farkında oldukları görülmektedir. İçsel yolculuklarında olumsuz veya olumlu yönlerine daha açık ve daha kolay anlamlandırmaktadır. Duygusal zekâsı yüksek bireylerin olumsuz durumlara karşı daha dayanıklı olması ve olumsuz durumlar karşısında daha hızlı iyileşmesi beklenmektedir (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin belirsiz durumlarda yaşadıkları işlevlerini sürdürme sıkıntısı göz önüne alındığında duygusal zekanın duyguları anlama, yorumlama ve doğru bilgiyi kullanma etkisi önemli bir etken haline gelmektedir. Yapılan çalışmalarda duygusal zekâsı yüksek olan bireylerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Duygusal zekanın temel özelliklerinden olan duyguları anlama ve yönetme durumunun belirsizliğe karşı tahammülü artırdığı ifade edilebilir (Çevik, 2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireyler, belirsiz durumlarda hoşnutsuzluk hisseder, eylemlerini sürdürmekte zorlanır ve kafaları karışır. Duygusal zekâ da kişilerin duygu ve davranışlarını yönetmek için duygularından aldıkları bilgileri yönetmelerini sağlayan zekâ türüdür. Bu bağlamda duygusal zekâsı yüksek bireyler belirsiz durumlarda

yaşadıkları duyguların farkına varıp düşünce ve davranışlarını etkili biçimde yönetirler. Bu da belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinde azalmaya neden olmaktadır (Kobul vd., 2021).

2.1.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Modeli

Belirsizliğe tahammülsüzlük modeli, yaygın kaygı bozukluğunun nasıl ortaya çıktığını ve geliştiğini açıklamak adına geliştirilmiş bir modeldir. Modele göre, yaygın kaygın bozukluğu olan bireyler belirsiz durumları kaygı verici ve stresli bulurlar. Bu bireylerin belirsiz durumlarda yaşadıkları kaygıyı koruyucu ve önleyici bir faktör olarak görme eğilimindedirler (Çevik, 2017). Yaşanan kronik kaygı durumu, bireyin zihinsel olarak sorun çözme yeteneğinin azalmasına ve sorundan kaçmaya çalışarak sürekli kaygı duymasına neden olur. Bu durum kısır bir döngü şeklinde devam edebilmektedir. Olumsuz yönelimli bu bireyler, sorun çözme yeteneklerine güvenemezler, sorunları tehdit unsuru olarak algırlar ve sorun çözme aşamasında çok çabuk demoralize olurlar. Böylece olumsuz yönelim, belirsizliğe yönelik kaygının sürekli devam etmesine neden olur (Özkars, 2023).

Belirsizliğe tahammülsüzlük modelinde yer alan bilişsel kaçınma, bireylerin stres verici olarak algıladığı durumlardan uzaklaşma isteği, zihnini dağıtmaya çalışması ve stres veren düşünceler yerine başka düşünceler koymaya çalışmasıdır. Bu bağlamda, belirsizliklerin kaygıya, kaygıların anksiyeteye, anksiyetenin olumsuz yönelimlere dönüştüğü düşünülmektedir. Bu olumsuz yönelim, bilişsel kaçınma yoluyla belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve kaygıyı sürdürmektedir (Konuk, 2021). Belirsizliğe tahammülsüzlük modelinin, yaygın anksiyete sorunu yaşayan bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda geçerliliği ispat edilmiştir. Dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlük modeli temel dört bileşenden oluşmaktadır (Özkars, 2023). Bunlar:

- Belirsizliğe tahammülsüzlük,
- Kaygı hakkında pozitif düşünceler,
- Olumsuzluk yönelimi,
- Bilişsel Kaçınma (Özkars, 2023).

2.1.4.Belirsizlikten Tahammülsüzlük Kuramsal Çerçeve

2.1.4.1.Varoluşçu Psikoloji

Varoluşçu psikolojiye göre insanın varlığı belirsizliklerden oluşmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, varoluşsal korkularla ilişkilidir. Varoluşsal korkulara örnek olarak: ölüm korkusu, anlamsızlık korkusu ve özgürlük korkusu verilebilir. Bu korkuların neden olduğu kaygılar belirsizliğe tahammülsüzlük ile azalma haline geçebilmektedir (Özalp, 2022).

Ölüm korkusu belirsizliğe tahammülsüzlüğün en büyük nedenlerindedir. Ölüm, belirsizlik içeren bir sondur ve bu durum bireylerde belirsizliğe karşı direnç oluşturmaktadır. Anlamsızlık korkusu, yaşamın amacını ve anlamını anlamaya çalışmakla ilişkilidir. Bu cevapları bulmakta zorlanmak veya bulamamak belirsizliğe tahammülsüzlüğe neden olmaktadır. Özgürlük korkusu, bireyin kendi kararlarını ve yaşamının sorumluluklarını almaktan korkması ile ilişkilidir. Bu sorumluluk düşüncesi belirsizliğe tahammülsüzlüğe neden olmaktadır (Özalp, 2022).

2.1.4.2.Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapiye göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, inançlarla ilişkilidir. Bu inançlar belirsizliğin tehlikeli veya kontrol edilemez olduğu yönünde olabilmektedir. Örneğin, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bir birey, belirsiz bir durumla karşılaştığında başına kötü şeyler geleceği inancına kapılmaktadır. Bu durum bireydeki kaygı ve stres düzeyini de artırmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, inançlardan kaynaklanan olumsuz duyguları azaltmada bir yardımcı rolünde olabilmektedir (Özkars, 2023).

2.1.4.3.Kültürel Psikoloji

Kültürel psikolojiye göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, kültürel değerlerle ilişkilidir. Kültürlerin belirsizliği nasıl algıladığı ile orantılı olarak bazı kültürler belirsizliğe daha az, bazı kültürler ise belirsizliğe daha fazla tahammül edebilmektedir. Örneğin, geleneksel yapının hâkim olduğu toplumlar belirsizliğe daha az tahammül gösterirler ve belirsizliği tehdit olarak algırlar. Bu toplumlar, belirsizlikle baş ederken

genelde kaçınma veya kontrol altına alma yollarını izlemektedir (Turan ve Beydağ, 2023).

2.2. Stres Kavramı ve İş Stresi

Stres kelimesi Latince kaynaklı 'estricia' ve Fransızca kaynaklı 'estrece' kelimelerinden gelmektedir. Stres kavramı 17. Yüzyıla kadar dert, felaket, bela gibi anlamlarda kullanılmıştır. Stres, bireylerin farklı kişilik özellikleri ve algılama biçimlerine göre gerilim, üzüntü, kaygı ve baskı gibi duyguları yaşaması durumu olarak tanımlanabilir. Günümüzde ise stres tanımı psikolojik olarak bireysel farklılıklara göre gösterilen uyum davranışı olup, birey üzerinde fiziksel ve psikolojik baskı yaratan durumların organizmaya yansması olarak kabul görmektedir. Bireyler herhangi bir tehdit algılamaları durumunda bu hislerle fiziksel ve duygusal olarak başa çıkamamaları nedeniyle gergin bir ruh haline bürünürler. Bu gergin ruh hali stres olarak adlandırılmaktadır (Çivilidağ, 2017). Stres tepkisi, çok fazla ise bireyin yaşam kalitesini ve işlevselliğini bozmaktadır. Stres, bireylerin düşüncelerini ve duygu durumlarını etkileyerek çevreyle mücadele edebilme gücünü zayıflatmaktadır. Bu durum psikolojik ve fizyolojik olarak bireylerin dengesini bozmaktadır. Stres, bireylerin insan ilişkilerini ve davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Eskin vd., 2013).

Stres kavramı iki yönlü bir olgudur. Olumsuz bir olgu olarak kabul görmüş olsa da olumlu bir etkisi de bulunmaktadır. Doğru yöne aktarılırsa sorunların ortadan kaldırılmasını sağlayabilmektedir (Duman, 2018).

Belirsizlik içeren durumlarda içsel çatışmaların ortaya çıkması da stres kaynağıdır. Değişimin zorunlu olduğu durumlarda, birey içinde bulunduğu durumla baş edemiyorsa, stres kaçınılmaz bir hale gelmektedir. Belirsizliği tolere edememek, esneme becerisinin zayıf olması, mükemmeliyetçilik gibi kişilik durumları da stresin içsel nedenleri arasında yer almaktadır (Rodriguez vd., 2021).

İş stresi, fiziksel ve duygusal olarak tehdit olarak algılanan durumların iş çevresinin özellikleri doğrultusunda gösterilen bireysel tepki olarak tanımlanabilir. Çalışan kişinin işin gereksinimleri için kendisini yetersiz hissetmesiyle ortaya çıkan duygu durumları olarak da tanımlanmaktadır. İş stresi, pek çok araştırmaya konu olmuş bireyler üzerindeki psikolojik ve fiziksel olarak etkileri tarihin her döneminde önem arz etmiştir (Rodriguez vd., 2021). Tarihsel sıralamaya göre inceleyecek olursak:

Murphy, 1995 yılında iş stresi, sağlık ve kişilik özellikleri arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. İş stresinin depresyon, iş tatminsizliği, fiziksel ve davranışsal bozukluklara yol açtığını ileri sürmüştür.

Lu, 1999 yılında mutluluk ve iş stresi arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Aile ve yönetici desteği ile endişe, kaygı, depresyon, fiziksel ve psikolojik belirtiler arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğunu ileri sürmüştür.

Tubre ve Collins, 2000 yılında rol çatışması ve belirsizliği ile performans arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Performans ve rol belirsizliği arasında negatif bir ilişki olduğunu, performans ve rol çatışması arasında bir ilişki olmadığını ileri sürmüştür.

Code ve Langan-Fox, 2001 yılında performans, stres ve yorgunluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir.

Huang vd. 2002 yılında sağlık üzerinde iş stresinin etkilerini incelemişlerdir.

Fairbrother ve Warn 2003 yılında çalışma şartları, stres, iş tatmini ve sağlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir.

Jamal 2005 yılında A tipi davranışa ve iş stresine sahip insanların örgütte neden olduğu kişisel ve örgütsel sonuçları incelemişlerdir (Rodriguez vd., 2021).

İş stresi, zihinsel veya fiziksel yorgunluk durumunu beraberinde getirmektedir. Sağlığın bozulmasına ve çeşitli psikolojik hastalıklara da neden olabilmektedir (Turunç ve Çelik, 2010). İş stresi sonucu ortaya çıkan duygusal bozukluklar öfke kontrolünde de yetersizliklere neden olduğu için çalışma ortamında istenmeyen bir gerginlik ortamı oluşabilir. Bu ortam, diğer çalışanları da kötü etkilediği için firma performansının da büyük ölçüde düşmesine neden olmaktadır (Unur ve Pekerşen, 2017). İş ortamı çok değişkenlidir ve hemen her şey iş stresine neden olabilmektedir. Bu değişkenler arasında gürültü, ışık gibi fiziksel etkenler ve iş ortamında bulunan birçok duygusal etkenler gösterilebilmektedir (Turunç ve Çelik, 2010).

İş stresine neden olan faktörler temel olarak üçe ayrılmaktadır. Bunlar:

- Fiziksel Faktörler (Çalışma ortamında gürültü, aydınlatma, havalandırma vb. etkenler)
- Örgütsel Faktörler (Rol belirsizliği, rol çatışması, aşırı iş yükü vb. etkenler)
- Kişisel Faktörler (Kişilik tipi, duygu durumu vb. etkenler)

İş stresinin belirli bir düzeyde var olması çalışanın iş tatmininin yükselmesine, işe bağlılık ve isteğinin artmasına neden olmaktadır. Aşırı düzeylerde var olan stres ise çalışanlarda olumsuz tepkilere neden olabilmektedir. Bazı bireylerde içine kapanıklık, zararlı alışkanlıklar (sigara, alkol vb.) gibi değişik şekillerde dışa vuruma neden olabilmektedir. Bu sebeple kabul edilebilir seviyelerde stres varlığı önem arz etmektedir. Çünkü stres kabul edilebilir seviyelerde tutulursa çalışanlar ve işletmeler açısından pozitif kazanımlarından faydalanılabilmektedir (Duman, 2018).

Günümüz toplumunda bireylerin zamanın büyük bölümünü iş ortamında geçiriyor olması karşılıklı ilişkiler ve iş akışından doğabilecek iş stresini ortaya çıkarabilmektedir. İş stresi genel manada iş ortamıyla kişi arasında uyumsuzluk ve tutarsızlık olan durumlarda ortaya çıkmaktadır. Görev tanımlarının net olmaması, az yetkiye rağmen çok fazla sorumluluk verilmesi, cinsiyete, yaşa, ırka, dine göre ayrıma maruz kalınması, iş ilişkilerinin kötü olması, maaş ödemelerinin adaletsiz olması, aşağılayıcı ve olumsuz tavırlar vb. iş ortamında iş stresi oluşmasına neden olan etmenlerden yalnızca bir kısmıdır (Rodriguez vd., 2021).

İş stresinin yüksek seviyelerde olması işletmedeki tüm çalışanları etkilemektedir. Çalışma alanında devamsızlık, işten ayrılma, motivasyon kaybı, performans düşüklüğü gibi olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Ayrıca işten beklentiler çalışanın kapasitesini aştığında da duygusal ve fiziksel tepkiler dışa vurabilmektedir. Bireylerde gerginlik halleri, konsantrasyon sorunları, mantık çerçevesinde karar verememe, uykusuzluk, huzursuzluk ve yorgunluk şeklinde problemler ortaya çıkabilmektedir (Çivilidağ, 2017).

İş stresi doğal bir unsurdur ve tüm işletmeler için kaçınılmazdır. İş, kendi başına bir stres kaynağıdır ve bireylerin yeteneklerini baskılama etkisi göstermektedir. Ayrıca iş dışındaki kaynakların neden olduğu streste bir müddet sonra iş ortamına da yansımaya başlamaktadır (Duman, 2018). Dolayısıyla hem çalışanların hem işletmelerin verimliliğini maksimum seviyeye çıkarabilmek adına iş ortamındaki stresin kabul edilebilir düzeyde tutulması önem arz etmektedir. Çünkü iş yaşamının stresli olması çalışanların gergin olmalarına, anlaşmazlıklar ve sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır. Bu durumun neticesinde işgören maliyeti yükselmekte, iş yaşamı ve çalışanın niteliği düşebilmektedir (Yumuşak, 2007).

Günümüzde iş ortamında rekabetin ve eğitim düzeyinin artmasıyla beraber örgütler tarafından çalışanlardan beklentiler de yükselmiştir. Çalışanların kendilerini örgüte ait hissetmeleri performanslarını olumlu yönde etkilemektedir (Duman, 2018). Aynı zamanda beklentiyi karşılayamama veya beklenen performansı sergileyememe kaygısı çalışanların iş stresini artırmaktadır. Bu stres bireylerde gerginlik ve üzüntüye neden olmaktadır. Çalışanlardaki bu ortak stres aynı zamanda örgütsel stres olarak da kendini göstermektedir. Bu iş stresi bireylerde sağlık sorunlarına dahi yol açabilmektedir. İş ortamındaki stresi örgütteki rollere ilişkin stres, iş ortamındaki kişilerden kaynaklanan stres, kariyer gelişiminden kaynaklanan stres, örgütsel yapıya dayanan stres, örgüt dışı kaynaklı stres ve bireysel kaynaklı stres olarak başlıklara ayrılmıştır (Şahin, 2014).

İş stresi, bireylerde hem fiziksel hem psikolojik hasarlara yol açmaktadır. Bu durum çalışanlarda dikkat eksikliği, verimsizlik ve performans düşüklüğü gibi sonuçlar doğurmaktadır. Geniş çerçevede değerlendirildiğinde bu durumlar iş kazaları riskini de artırmaktadır. Ayrıca bireyin aile yaşantısı da bu durumdan etkilenmektedir. Bireyler yaşadıkları stresi ailelerine de yansıtmakta ve sorunlar yaşamaktadır. Bir diğer açıdan ise aile, stres yaşayan bireylerde sosyal destek konumunda yer alabilmektedir. Tüm bu veriler doğrultusunda iş stresinin önemi ve özellikle stres yönetimi konusu büyük önem arz etmektedir (Şahin, 2014).

2.2.1. İş Stresi ile İlgili Kavramlar

2.2.1.1. Depresyon

Depresyon, bireylerin kendini psikolojik olarak iyi hissetmediği, çok uzun süreler devam edebilen ve günlük hayatı etkileyen psikolojik bir rahatsızlıktır. Motivasyon eksikliği, değersizlik hissi, karamsarlık, mutsuzluk, suçluluk duygusu, ölüm ve intihar düşünceleri depresyonun belirtilerindendir. Stres ve depresyon genellikle birbirine karıştırılan kavramlardır. Stres, vücudun günlük olaylardan etkilenecek tepki vermesidir. Tek başına bir hastalık olarak kabul edilmese de birçok hastalığa neden olmaktadır ve depresyon bu hastalıklardan birisidir. Stres kontrol altına alınabilen bir duygu iken depresyon tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Stresin belirli seviyelerin üzerine çıkarak kontrol edilememesi depresyona yol açmakta; iş gücü kaybına, hastalıklara ve intihara neden olabilmektedir (Fernandez ve Martin, 2020).

Stres, bireylerde fiziksel ve ruhsal birçok olumsuz etkiye neden olabilmektedir. Stresin yol açtığı durumların başında depresyon gelmektedir. Depresyon kısaca bireyin yaşama sevinci ve isteğini yitirip olumsuz duygulara kapıldığı, gelecek hakkında sürekli belirsiz hissederek ölümü bile düşünür noktalara gelebildiği psikolojik bir rahatsızlık olarak tanımlanabilir. Depresyon bireysel bir zayıflık veya geçici bir ruh hali değildir. Tedavisi mümkün olan ancak uzun ve istikrarlı bir süreç isteyen psikolojik rahatsızlıktır. Depresyonun farkına varılmaması kişiye ve çevresine büyük zararlar verir (Savaş ve Erol, 2017).

Bireyler yaşamlarında ve iş ortamlarında birçok stres faktörüne maruz kalmaktadır. Bu sebeple stres, depresyon açısından riskli bir etkidir. Depresyon, stres ile artan duygudurum bozukluğudur (Fernandez ve Martin, 2020).

2.2.1.2. Tükenmişlik

Tükenmişlik, bireysel kimliğin kaybedildiğine inanılmasına yol açan bir zihinsel ve fiziksel tükenme durumu enerji kaybı şeklinde tanımlanmaktadır. Stres kaynağı ve seviyesi azalmadıkça bireyin davranışlarında anormallik başlamaktadır. Kişi kendisini tükenmiş hissederek başka stres kaynaklarından daha çabuk etkilenen bir hale gelmektedir. Fiziksel potansiyelini tam olarak kullanamayarak adaptasyon enerjisi tamamen tükenmektedir. Tükenmişlik hissi insanda duyarsızlaşma, duygusal çöküntü ve kişisel başarıda düşme etkilerine neden olmaktadır. Kişi toplumdan uzaklaşarak yalnızlaşma ve içine kapanma haline bürünmektedir. Tükenmişliğe neden olan stres kaynakları bireyin ortamındaki etkileşimlerin sonucudur (Sağlam Arı ve Çınar Bal, 2008).

Tükenmişlik, örgütlerde strese neden olan faktörlerin uzun dönemli etkisi sonuçlarında ortaya çıkmaktadır. Bireylerin stres seviyelerinin ortadan kaldırılamaması önemli bir etken olmaktadır. Tükenmişlik, ortamdaki stres artıran unsurlara karşı bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır ve uzun vadede kendini göstermektedir. Bazı görüşler ise stresle etkin başa çıkamayan bireylerin tükenmişlik hissi yaşadığını savunmaktadır (Sağlam Arı ve Çınar Bal, 2008).

Tükenmişlik, çalışanlarda duygusal tükenme, güç ve enerji kaybı gibi belirtilere yol açan mesleki bir stres olarak tanımlanmaktadır. Tükenmişlik, başarısızlık hissi, duyarsızlaşma ve duygusal tükenme olarak üç boyuttan oluşmaktadır. Hem bireysel hem

örgütsel olarak önemli sonuçlar doğuran, işten ayrılma niyeti ve işten ayrılmaya neden olabilen olumsuz bir durumdur. Bu nedenle örgütlerde üzerinde durulması gereken durumlardan birisidir (Sağlam Arı ve Çınar Bal, 2008).

2.2.2. İş Stresinin Etkilediği Kavramlar

2.2.2.1. Örgütsel Bağlılık

Örgütsel bağlılığın tanımı ile ilgili literatürde birden çok görüş bulunmaktadır. Bunun sebebi ise bu kavramın içinde birden çok disipline ait parçalar bulunuyor olmasıdır (Bayram, 2005). Bu disiplinleri şöyle sıralayabiliriz:

- Örgütsel Davranış,
- Psikoloji,
- Sosyoloji,
- Sosyal Psikoloji.

Bağlılık kavramının organizasyonlarda uygulanabilirliği örgütsel bağlılık olgusunu ortaya çıkarmıştır. Örgütsel bağlılığın temeli 1950' li yıllarda yapılan araştırmalara dayanmaktadır. Örgütsel bağlılığı özetle bireyin içinde bulunduğu organizasyonun amaçlarını kabullenmesi, bu amaçlar için çaba harcaması ve organizasyonda kalmak için arzu duyması şeklinde tanımlayabiliriz. Bu psikolojik bir aidiyet duygusudur (Bayram, 2005). Örgütsel bağlılık, toplumsal içgüdünün duygusal olarak anlatım biçimidir. Çalışanların basit inanış ve bağlılıklarından çok daha fazla anlam içermektedir. Kısaca örgüte karşı olan sadakat ve örgütün başarılı olabilmesi için duyulan istek olarak ele alınabilir. Örgütsel bağlılığı etkileyen yaş, kıdem, iş bölümü ve lider vasfı gibi birçok dinamik bulunmaktadır. Örgütsel bağlılığın duygusal, normatif ve sürekli olmak üzere üç farklı unsuru bulunmaktadır (Doğan ve Kılıç, 2007).

İş ortamında yüksek düzeyde strese maruz kalmak çalışanların örgütsel bağlılığına zarar vermektedir. Örgütsel bağlılık konuları incelenirken özellikle işinde uzman ve verimli bir çalışanın işten ayrılması organizasyonda istenmeyen durumlar arasında yer almaktadır. Çalışanlar çevresel veya bireysel birçok etkene maruz kalmaktadırlar ve bu etkenler zaman zaman işten ve organizasyondan kopmalarına neden olmaktadır. Yapılan çalışmalar iş ortamında diğer sektörlere istinaden daha çok strese maruz kalınan iş gruplarında örgütsel bağlılığın daha düşük olduğunu koymuştur (Savaş ve Erol, 2017).

Örgütsel bağlılık bireye istikrar duygusu kazandırmaktadır. Ayrıca stresli çalışma koşullarının da etkisini azaltmaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmalarda iş stresinin yüksek hissedildiği ortamlarda çalışanların örgütsel bağlılığının düşük olduğu ölçümlenmiştir. Örgütsel bağlılık ile iş stresi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilmektedir (Taşkın ve Dilek, 2010).

Örgütsel bağlılıkla ilgili hemfikir kalınan nokta ise, örgüt ve birey için olumlu sonuçlar doğurarak olumlu tutum ve davranışlara yol açıyor olmasıdır. Bu da çalışma ortamında pozitif etkilere yol açarak çalışanların iş stresini azaltıcı etkiye neden olmaktadır (Koç, 2009).

2.2.2.2. İşten Ayrılma Niyeti

Günümüz şartlarında başarıyı yakalamak isteyen her işletme, çalışanlarına sağlıklı ve mutlu bir iş ortamı sunmaya önem göstermektedir. Bu bağlamda organizasyon için yüksek fayda sağlayan çalışanların uzun süre çalışmaya devam etmesi de hedeflenmektedir. Aksi durumlar çalışanların işten ayrılmalarına neden olmakta ve işletmelerde istenmeyen durumlara yol açmaktadır. İşten ayrılma niyeti, çalışanın işinden ayrılmasına kadar geçen sürede ayrılma düşünceleri ve planları olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışanlar mevcut koşullarında memnun olmadıkları durumların değişmesi ile ilgili beklentiye girecek, beklentilerinin karşılanamaması halinde ise işten ayrılacaklardır (Yenihan, vd., 2014).

İşten ayrılma niyetine sahip çalışanların işten ayrılması işletmede çalışan devir hızının artmasına da neden olmaktadır. Çalışan devir hızının yüksek olması işletmelerin yeni çalışanların işe alınması, eğitilmesi, mevcut çalışanlarla uyumlu hale getirilmesi gibi maliyetlere de katlanmalarına neden olmaktadır. Bu olumsuz durumlardan korunmak için işletmeler, çalışanların uzun süre boyunca işine devam etmesini sağlayacak etkin bir insan kaynakları politikası izlemelidirler. Çalışanların işten ayrılma niyetlerini etkileyen faktörlerin işletmelerce belirlenerek önlemler alınması, rekabette avantaj sağlayacak nitelikli çalışanların organizasyonda tutulmasını sağlayacaktır (Savaş, ve Erol, 2017).

Çalışanlar iş ortamına yüksek strese maruz kaldıklarında işletme ile ilgili negatif düşüncelere kapılmaktadır. Bu negatiflik çalışanlarda tükenmişlik, performans kaybı, bağlılıkta azalma, devamsızlık gibi sonuçlara neden olarak işten ayrılmaya kadar giden işten ayrılma niyetine neden olmaktadır (Savaş, ve Erol, 2017).

İşletmelerde maliyetlere yol açan işten ayrılma niyeti üzerinde örgütsel ve bireysel bazı faktörler bulunmaktadır (Yenihan, vd., 2014). Bunlar:

- İş-aile çatışması
- İş tatmini
- Örgütsel bağlılık
- Örgütsel adalet algısı
- Tükenmişlik
- Örgütsel vatandaşlık
- Aşırı iş yükü
- Örgütsel özdeşleşme
- Lider-üye etkileşimi
- Yeni iş fırsatı
- Çalışma arkadaşlarından alınan sosyal destek (Yenihan, vd., 2014).

2.2.3. Stres ile İlgili Psikolojik Kuramlar

2.2.3.1. Psikanalitik Kuram

Freud, doğumdan itibaren öncelikle bedensel belirtilerin doyurulması gerektiğini öne sürmektedir. Erken bebeklik denilen bu dönemde yaşanan travmatik durumları dikkate almıştır. Örneğin, annesinin olmayışı bebek için travmatik bir durumdur. Bebeğin egosu henüz gelişmemiş olduğundan, ruhu uyanların istilası ile karşılaşır. Bu uyanları kontrol edemeyip boşaltamayacağından bebekte anksiyete gelişir. Büyüme esnasında çocuk travmatik durumların oluşacağını önceden sezerek anksiyete ile önceden tepki verir. Bu duruma savunma denmektedir (Sözen, 2009).

Bir durumun stresli olarak algılanması, bireyin savunma ve baş etme mekanizması ile ilgilidir. Bireyin algılama, düşünme, yorumlama ve davranma durumları egonun kapsamındadır. Ego işlevselliği normal olan bir birey iç dünyası ve dış dünyası arasında bir denge kurmuştur. Ego işlevselliği normal olmayan bireylerde iç dünya ve dış dünya arasında dengesizlik oluşur. Bu duruma çatışma denmektedir (Sözen, 2009).

2.2.3.1.Psikodinamik Bakış – Neo-Freudyen Kuramlar

Neo-Freudyenler (Sullivan, Horney, Fromm), bireylerin temel çatışmaları için farklı bakış açıları sunmaktadır. Çocuk, tamamen çevresel ve kültürel etkenlerle şekillenmektedir. Temel gereksinimi güven ve onaylanmaktır. Çocuklar, büyük bir enerjiyle, merakla ve sevdikleri yetişkinleri elde tutma arzusuyla doğmaktadır. Bu arzu, bazı durumlarda yetişkinlerin talepleriyle uyumlu değildir. Temel çatışma, çocuğun doğuştan gelen büyüme eğilimleri ile güven ve onaylanma ihtiyacı arasındadır (Berber 2016).

2.2.3.2.Öğrenme Kuramı

Öğrenme kuramı, stresi klasik ve edimsel olarak iki şekilde açıklamaktadır. Klasik koşullanma stresin iki yönüne önem vermektedir. Korku, endişe, anksiyete gibi tepkiler karmaşıktır; psikolojik ve fizyolojik bileşenler içermektedir. Kaçınma davranışı, bireylerin strese neden olan mümkün olduğunca uzaklaşmasıdır. Birey bu süreçte yoğun bir içsel gerilim yaşar. Beden bu aşamada fizyolojik olarak da uyarılmış olmaktadır. Bu koşullanma oluşuktan sonra stres ile karşılaşma durumu olmasa dahi vücut anksiyete tepkileri verebilmektedir (Güçlü, 2001).

Edimsel koşullanma, bazı davranışların kendiliğinden ortaya çıktığını varsaymaktadır. Davranışın tekrar edilip edilmeyeceği tamamen davranışın doğuracağı sonuçlarla ilgilidir. Stres kaynağından uzaklaşmak kişiyi stresten uzak tutacağı için kaçınma davranışı artacaktır. Edimsel koşullanma, strese karşı en çok kaçınma davranışı üzerinde durmaktadır. Anksiyeteye enden olan stresli durumlar kaçınma veya kaçma tepkisine neden olmaktadır (Güçlü, 2001).

2.2.3.3.Bilişsel Kuram

Bilişsel kurama göre stres, bireyin durumu anlamlandırmasıyla ilişkilidir. Önemli olan olaylar değil, bireyin olayları algılama şeklidir. Bireyler yaşamları boyunca kendileriyle ilgili şemalar oluşturur. Bu şemalar öğrenilmiş bilgilerin birer temsili niteliğindedir. Bireylerin yaşadıkları stresin yoğunluğu, durumlara verdikleri anlamlarla ilişkilidir. Birincil değerlendirme aşamasında birey olayların ne kadar önemli olduğunu algılamaktadır. İkincil değerlendirme aşamasında ise kontrol algısı devreye girmektedir.

Birey, bu iki değerlendirme sonucunda durumla baş edebileceği kanısına varırsa stres tepkisi vermeyecektir. Durumla baş edemeyeceği kararına varırsa durumu stres verici olarak algılayıp stres tepkisi verecektir (Kocaman, 2019).

2.2.3.4.Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kuram, bireylerin var olma getirileri ile yüzleşmesi sırasında yaşadıkları çatışma üzerinde durmaktadır. Bunlar: Ölüm, anlamsızlık, özgürlük ve yalıttır (Şahin, 2014).

Ölüm, ölümün kaçınılmazlığının farkında olarak yaşama devam etme arzusu arasındaki çatışmadır (Sözen, 2009).

Anlamsızlık, ölüm kaçınılmazsa hayatın anlamı nedir, neden yaşıyoruz, dünyaya gelme amacımız nedir? Gibi evrenin anlamıyla ilgili ikilemlerden kaynaklanan çatışmadır (Sözen, 2009).

Özgürlük, birey kendi yaşamının seçimlerinden ve davranışlarından sorumludur. Bu bağlamda özgürlük ürkütücü bir hal almakta ve bir zemin olmadığı anlamına gelmektedir. Yapı ve zemin arasındaki bu çatışmadır (Şahin, 2014).

Yalıttır, birey yaşama tek başına başlar ancak ayrılırken tek başına değildir. Mutlak yalıttımızla bütün olma arzumuz arasındaki çatışmadır (Sözen, 2009).

2.2.4.Stres ile İlgili Sosyal Kuramlar

2.2.4.1.Sosyal Çatışma Kuramı

Toplumlar, bireylerin birtakım sosyal kurallara uymasını beklemektedir. Bu beklentiler bireylerin birbirlerine baskı yapmasına neden olmaktadır. Bu baskı çatışmalara neden olabilmektedir. Toplum içinde en sık yaşanan çatışmalara örnek olarak bağımlılık-bağımsızlık çatışması, yakınlık-yalnızlık çatışması güdülerin ifade edilmesi-ahlaki standartlar çatışması örnek verilebilir (Urgan ve Küsbeci. 2022).

2.2.5.Stresi ile İlgili Biyolojik Kuramlar

2.2.5.1.Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı

Genel uyum sendromu, bireylerin çevre koşulları değiştiğinde buna uyum sağlamaya çalışır. Bu uyum sağlama çabası güç gerektirmektedir. Yaklaşımın üç aşaması: alarm, direnç ve tükenme dönemidir (Turunç ve Çelik, 2010).

Alarm dönemi, stresin başladığı evredir ve vücut bu evrede alarma tepki göstermektedir. Vücut savunma mekanizmasını devreye alır ve eğer başarılı olursa normal aktivitesine döner (Turunç ve Çelik, 2010).

Direnç dönemi, Savunma mekanizması başarılı olamamışsa vücut direnci artmaya başlar ve bu artış bir müddet devam eder. Direnç arttıkça vücutta çeşitli rahatsızlıklarla beraber fiziksel etkilerde görülmeye başlanabilir (Yumuşak, 2007).

Tükenme dönemi, stres kaynağı şiddetliyse vücut gücünü tüketir. Önemli fiziksel etkiler veya ölüm görülebilir (Yumuşak, 2007).

2.2.5.2.Yapısal-Genetik Kuramlar

Yapısal-genetik kuramlar, stresle baş etme konusunda bireyin genetik özelliklerinin önemine değinmektedir. Genetik ve fiziksel özellikler bireyin direnme yeteneği üzerinde etkilidir. Genetik yapılar, organizmanın direncini azaltabilirler ve otonom sinir sistemleri üzerinde etkilidir (Sözen, 2009).

2.2.5.3.Çevre-Kalıtım Etkileşimi Kuramı

Çevre ve kalıtım birbirlerinin tamamlayıcısı niteliğindedir ve işlevler üzerinde etkilidirler. Bireylerin rahatsızlıklara karşı eğilimleri olduğu kabul edilir. Bu eğilim stres ile karşılaştığında etkileşime girerek rahatsızlık meydana getirir. Strese direnci düşük kişiler rahatsızlığa daha kolay yakalanmaktadır. Ancak bireyin strese direnci düşük olsa da yaşamı sayesinde rahatsızlanmadan da süreci atlatabilir. Bu aşamada çevre etkeni devreye girmektedir (Urgan ve Küsbeci. 2022).

2.2.6. Stres ile İlgili Sistem Yaklaşımları

2.2.6.1. Bütüncül Sağlık Modeli

Bütüncül sağlık modeli, bireyin bedenini ve zihnini bütün olarak doğanın bir parçası şeklinde kavramlaştırmaktadır. Stres yönetimi, sosyal, psikolojik ve fiziksel müdahalelerin aynı anda kullanılmasıyla sağlanmaktadır (Güçlü, 2001).

2.2.6.2. Psikomatik Kuram

Psikomatik kuramın temeli, zihnin ve bedenin sürekli etkileşim halinde olmasıdır. Genel uyum sendromunun başlamasına yol açan durumlar duyuşsal uyarılar olarak adlandırılmaktadır. Sonraki aşama bu uyarıların algılanmasıdır. Üçüncü aşama bu uyarıların değerlendirilmesidir. Dördüncü aşama uyarının stres kaynağı olduğuna karar verdikten sonraki duyuşsal uyarılma aşamasıdır. Beşinci aşama duyuşsal uyarılmanın fiziksel uyarılmaya dönüşmesidir. Altıncı aşama fiziksel uyarılmanın sinir sistemini ve hormonları etkilemesidir. Son aşama ise uyarılmanın uzun sürmesi halinde bedensel tepkilerin ortaya çıkmasıdır (Durna ve Eren, 2005).

2.2.6.3. Canlı Sistemler Yaklaşımı

Canlı sistemler en basitten en karmaşığa doğru giden açık sistemlerdir. Her sistemin giriş çıkışları düzenleyen alt sistemleri vardır. Sistemin varlığı, içindeki ve dışındaki tüm sistemlerin dengede olmasına göre oluşmaktadır. Dengenin bozulması sistemin tekrar denge arayışına girmesine neden olur ancak bu bozulma da işlevsel bir değer taşımaktadır. Gelişim ve değişim için gereklidir (Erfanian vd., 2021).

2.3. Psikolojik İyi Oluş

İnsanlar, insanlığın var oluşundan itibaren kendilerini neyin ne şekilde mutlu ettiğini ve mutluluğun kaynağını sorgulamışlardır. Bu sebeple mutluluk kavramı ile ilgili birçok tanımlama ve araştırma yapılmıştır (Erguvan, 2015).

Sokrates: “Mutlu olmak, erdemli olmaktır. Mutluluk, insanın kendisini ve potansiyelini gerçekleştirmesidir. Mutluluk, bütün arzuların nihai amacı ve insanın var olmasının en yüksek hedefidir.”

Epikuros: ‘‘Mutluluğu giden yolları ve mutluluğu ahlak օęretir. Mutlak değer ve iyi olan hazdır. Bütün eylemlerin amacı haz olmalıdır.’’ (Erguvan, 2015).

Platon: ‘‘En yksek iyilik, mutluluktur. Mutluluğa ulaşmanın tek yolu ise erdemdir.’’ (Erguvan, 2015).

Aristo: ‘‘Bütün çaba ve eylemlerimizin en yksek amacı mutluluktur.’’ (Erguvan, 2015).

Diener ve arkadaşları: ‘‘Yksek olumlu etki, dűřk olumsuz etki ve yksek dűzeyde yařam memnuniyetidir.’’ (Erguvan, 2015).

Bradburn ve arkadaşları: ‘‘Mutlulukla ilgili aynı doğrultudadır ve mutlulukla ifade edilmektedir.’’ (Erguvan, 2015).

Tm bu tanımlamalar ışığında mutluluk kavramı, yaşamın değer ve amacının insanın ruhunda olduğunu gstermektedir. Psikoloji bilimi de bu doğrultuda bireylerin mutluluk ve psikolojik iyi oluşlarına odaklanmıştır. Psikoloji biliminin geçmişine bakıldığında insan aklının hastalıklarını (anksiyete, delűzyonlar, depresyon, paranoya, obsesyonlar, nevroz vb.) tanımlamaya ve hastaları negatif durumdan normal duruma getirmeyi hedeflediği gcrmlmektedir (Alzahrani vd., 2021).

Psikoloji biliminin asıl ağırlık verdiği noktalar bireylerin yaşadıkları dengesizliklerdir. Deneylemlerin olumlu yonleri üzerinde durulmayarak, bireylerin iyi olma hali genellikle gcz ardi edilmiştir. Psikoloji bilimi tamamıyla anormal ve problemlili olana yonelmıştir. Gcnmzde ‘Pozitif Psikoloji’ olarak bilinen, pozitif insan davranışları, huzur ve mutluluk gibi kavramlara odaklanan hareketi başlatan kişi Pensilvanya niversitesi’ nde grev yapan Martin Seligman’ dır. Pozitif psikoloji hareketi, insanlığın iyi taraflarına odaklanan, pozitivizmin sınırını yksetterek genişlemesine olanak sağlamaktadır (Erfanian vd., 2021).

Pozitif psikolojinin amacı, bir bilim dalı olarak psikolojinin sadece bozuklukları dűzeltmeye odaklanmayıp, olumlu nitelikleri artırmaya ve yapılandırmaya yonelik çalıřmalar yapılmasını saęlamaktır. Pozitif psikolojinin alanı bireyin oznel yařantısıyla ilgilidir. Bunlar; memnuniyet, iyi oluř, gelecek için mutluluk duyma, geçmiřten doyum, akıř ve mutluluktur. Pozitif psikoloji bireysel dűzeyde çalıřma ve sevme kapasitesi, cesaret, affetme, sebat, estetik duyarlılık, bilgelik, yetenek, օzgcnlűk ve maneviyat gibi bireylerin olumlu ozellikleriyle ilgilidir. Pozitif psikoloji grupsal dűzeyde ise bireyleri iyi

vatandaş yapma ve medeni değerler ile ilgilidir. Bu özellikler iş ahlakı, hoşgörü, nezaket, sorumluluk ve ılımlılıktır (Ferench vd., 2021).

Günümüze gelindiğinde iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, iyilik hali, olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi gibi kavramlar üzerinde yoğunlaşmaktadır (Aydın, 2019). Bu kavramlar birbiriyle tamamen aynı anlama gelmemekle birlikte birbirleriyle ilişkilidirler. Çünkü bu kavramların tamamı bireyin mutluluğunu ve olumlu işlevlerde bulunmasını sağlayan koşullar hakkındadır. Günümüzde bireyin iyi oluş hali için sadece hastalık yokluğunun yeterli olmadığı anlaşılmaya başlanmıştır. Psikoloji bilimi, yıllardır üzerinde durmadığı iyi oluş hali hakkında araştırmalar yapmaya başlamıştır. Duygular, bireylerin psikolojik durumları hakkında değerlendirme yapmamız konusunda önemli öğelerdir. Ruhun durumu hakkında bilgi veren haberciler niteliğindedirler (Huynh ve Torquati, 2018).

Psikolojik iyi oluş, bir kişinin psikolojik işleyişi, yaşam doyumu, olumlu tutum oluşturma ve sürdürme yeteneği ile ilgilidir. İlişkiler, özerklik duygusu, kendini kabul etme, kişisel gelişim, yaşam amacı ve benlik saygısı gibi birçok değişken psikolojik iyi oluş durumuna etki etmektedir. Bununla beraber, olumlu algılanan aile desteğinin, olumsuz duyguların etkilerini önemli ölçüde tamponladığı, hafiflettiği ve psikolojik iyi oluş halini koruduğu bulunmuştur (Karcıoğlu, 2020). McNulty'ye (2003) göre, geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde, yeni roller ve konumlar, çevresel kaynaklar ve bireyin yeterlilik alanlarının iyileştirilmesi önemli ölçüde psikolojik iyi oluş halini olumlu yönde etkileme potansiyeline sahiptir (Kim vd., 2019). Öz-yeterliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolüne ilişkin araştırmalar yetersiz olsa da bazı sonuçlar öz-yeterliğin psikolojik iyi oluşla önemli ölçüde bağlantılı olduğunu doğrulamıştır (Jiang vd., 2021).

Pozitif psikolojide yaşam kalitesinin önemli göstergelerinden olan psikolojik iyi oluş, bireylerin duygularını ve yaşamlarını değerlendirmelerini ifade etmektedir. Bu kavram, bireylerle pozitif ilişkiler kurma, çevre hakimiyeti, kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirmeyle kapsamaktadır (Kim vd., 2019)

Psikolojik iyi oluş, son yıllarda oldukça üzerinde durulan bir kavram haline gelmiştir. Dolayısıyla bu kavram birçok farklı şekilde tanımlanmaktadır (Torun, 2023).

Trainora (2020): "Psikolojik iyi oluş, bireylerin hayatlarını iyi yaşaması ve potansiyellerini gerçekleştirmesidir." (Kim vd., 2019).

Pulur (2019): ‘‘Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşam endişesi ile sosyal ve bireysel ilgiler arasındaki dengeyi kurma gúcüdür. İyi oluş salt mutluluk değil bireyin potansiyelini gerçekleştirme çabasıdır. (Kim vd., 2019).

Acaray (2019): ‘‘Psikolojik iyi oluř, bireyin yařamın amacı olduęunu dűřünmesi, kurduęu iliřkilerin kalitesi ve hedeflerine ulařma bařarısı ile ilgilidir. (Kim vd., 2019).

Deci ve Ryan (2008): ‘‘Psikolojik iyi oluş, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları zorlukları yönetme becerileridir.’’ (Kim vd., 2019).

Huppert (2009): ‘‘Psikolojik iyi oluş, etkili çalışma ve iyi hissetmenin birleşimidir.’’ (Kim vd., 2019).

Garg ve Rastogi (2009): ‘‘Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşam memnuniyeti, mutluluğu, fiziki ve zihni sağlığıyla ilgilidir. (Kim vd., 2019).

Jena (2008): ‘‘Psikolojik iyi oluř, anlamlı ve etkili çalışmayı, sosyal davranışı, yaratıcı dűřünmeyi bir araya getirir.’’ (Kim vd., 2019).

Psikolojik iyi oluş, bireyin psikolojik olarak sorunsuz olması, yaşam amacı bulunması ve kendi hayatıyla ilgili sorumluluk hissetmesi ile ilgilidir. Bireyin kendine olumlu bakması, yeteneklerinin ve sınırlarının farkında olması ve her şekliyle kendinden memnun olması da psikolojik iyi oluş ile ilişkilidir. Psikolojik iyi oluş ayrıca, bireyin özerkliği, diğer bireylerle doğru ilişkiler kurması, hayatını fonksiyonel biçimde devam ettirmesi ve hümanistik yaklaşımlarla ilişkilendirmesi kavramlarını bütünsel bir biçimde ele almaktadır (Twenge ve Martin, 2020).

Yapılan birçok araştırma psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin çok daha işlevsel bir yaşamları olduğunu öne sürmüştür. Yaşama hissinin psikolojik iyi oluş, yaşam memnuniyeti ve mutlulukla güçlü bir bağlantısı olduğu kabul edilmektedir. Psikolojik iyi oluş, eğitim, deneyim, medeni durum, yaş, mesleki başarı, ebeveynlik, sağlık durumu gibi kapsamlı sosyo-ekonomik faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Çalışma hayatında ise olumlu çalışma ortamı yaratmada kritik bir role sahip olan psikolojik iyi oluş ilişkileri destekleyerek güçlü bir bağ oluşurmaktadır (Sabot ve Hicks, 2020).

2.3.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Kavramlar

2.3.1.1. Üst Duygular

Üst duygu, duygularımız hakkında hissettiğimiz duygular ve ortaya koyduğumuz duygusal tepkiler şeklinde tanımlanmaktadır. Kavram ilk kez 1996 yılında Gottman ve arkadaşlarının çalışmasında kullanılmıştır. Bireyler aynı duyguları farklı zamanlarda ve farklı şartlar altında deneyimleyebilirler. Bazı bireylerin tehlikeli bulunduğu ve kaçındığı duyguları bazı bireyler hayatın bir parçası olarak görüp kabullenmektedir. Bu farklı bakış açısı bireylerin duyguları hakkında farklı duygular hissetmesine neden olmaktadır (Labrague, 2021). Üst duygu, temel duyguyla aynı olabileceği gibi tamamen farklı da olabilmektedir. Temel duyguyla üst duygunun birbirinden farklı olduğu durumlarda, temel duyguyla ilgili deneyimleme süreci değişiklik göstermektedir. Örneğin, kaygı sorunu olan bir birey kaygısı ile ilgili yoğun korkuyu azaltmaya yönelik çaba göstermektedir. Bireyin bu çabası kaygı sorunu sebebiyle kendisine şefkat duyan bir bireyinkinden daha farklı olacaktır. Örnekten hareketle, bireylerin hangi üst duyguları hissedeceği, hangi üst duygusal strateji ile hareket ettiği ile ilgili olabilmektedir. Benzer şekilde bireyin hissettiği kaygının normal olduğuna inanması da hangi üst duygusal strateji ile hareket edeceğini etkileyebilmektedir (Yıldız ve Güllü, 2019).

Temel duygularını kötü ve tehlikeli olarak değerlendiren bireyler, hissettikleri bazı olumsuz duyguları tolere etmekte zorlanırlar. Yapılan araştırmalarda olumsuz üst duygular azaldıkça, duygu durumunun iyiye gittiği, duyguların işlevsel düzenlenmesinin kolaylaştığı ve psikolojik iyi oluş halinin iyiye gittiği gözlemlenmiştir (Aydın, 2019). Duyguların değişmez olduğuna inanan bireyler daha düşük düzeyde psikolojik iyi oluş ve daha yüksek düzeyde stres hissetmektedirler. Duygulara karşı kabullenici yaklaşan yani bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerde psikolojik iyi oluş hali daha yüksek ve depresyon daha düşük seyretmektedir. Bu bağlamda olumlu üst duygular arttıkça, psikolojik iyi oluş hali de artmaktadır (Duman, 2018).

2.3.1.2. Sapma Davranışları

Davranış, en basit şekilde bireylerin dış dünyaya sergiledikleri eylemler, tepkiler ve tutumlar şeklinde tanımlanabilir. Bireylerin davranışları, Dışsal (gözlemlenebilen) davranışlar ve içsel (gözlemlenemeyen) davranışlar şeklinde iki gruba ayrılmaktadır (Yalçın ve Macit, 2022).

Davranışlar birçok faktörden etkilenmektedir. Bunlar:

- Biyolojik yapı,
- Geçmiş yaşam,
- Psikolojik hal,
- Fiziksel ve sosyal çevre,
- Bireyin beklentileri (Yalçın ve Macit, 2022).

Davranışlar ve bireylerin durumlara verdikleri tepkiler, psikolojik iyi oluş halleri ile ilişkilidir. Toplumca onaylanmayan, mevcut yaşam akışına aykırı, kaba ve değerlere uymayan tutumlar sapma davranışları olarak adlandırılmaktadır. Toplu yaşamın zorluğu, günümüzde artan stres seviyesi ve iletişim sorunları bireylerin sapma davranışları göstermelerine neden olabilmektedir. Bireyler psikolojik iyi oluş halinden uzaklaştıkça olumsuz davranışlar gösterme eğilimleri artmaktadır (Erguvan, 2015).

İş ortamında artan rekabet ve yoğunlukla beraber bireylerin maruz kaldıkları stres ve olumsuz durumlar artış göstermektedir. Bu durum, çalışanların iş çevresiyle daha az iletişim kurmasına, örgüte olan bağlılığının azalmasına ve çalışma arkadaşlarına karşı olumlu davranışlar sergileme eğiliminin azalmasına neden olmaktadır. Çalışanlar arasındaki iletişim sorunları, bilinçli veya bilinçsiz yapılan kaba davranışlar neticesinde örgüt içi ilişkiler negatif bir hale bürünmektedir. Hem birey hem örgüt aleyhine sonuçlara yol açan sapma davranışları psikolojik iyi oluş halini de olumsuz yönde etkilemektedir. Sapma davranışları örgütsel boyutlara ulaşarak çalışanların örgütsel bağlılığını da zedelemekte ve işten ayrılma niyetine girmelerine dahi neden olabilmektedir. Örgütlerin sürekliliği ve çalışanların psikolojik iyi oluş hallerinin devamlılığı için davranışlar, üzerinde önemle durulması gereken kavramlardandır (Yalçın ve Macit, 2022).

Örgütsel sapma davranışları ise, çalışanların iş ortamında refahın bozulması adına bilinçli olarak kendilerinden beklenen davranış ve tutumları sergilememeleri anlamına gelmektedir. Yapılan araştırmalar, örgüt içindeki bu sapma davranışlarının hem bireyleri hem de organizasyonu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Buradan hareketle örgütsel sapma davranışları işten ayrılma, verimlilikte azalma, stres ve psikolojik iyi oluş halini koruyamam gibi sonuçlara yol açmaktadır. Örgütsel açıdan istenmeyen bu sonuçlar hem organizasyonları hem de bireyleri psikolojik iyi oluş hali bakımından negatif etkilemektedir (Aydın, 2019).

2.3.2.Psikolojik İyi Oluşun Etkilediği Kavramlar

2.3.2.2.Umut

Umut, bireylere iyi olma hissi veren, hareket geçmek için motivasyon sağlayan ve bireyi güdüleyen duygu hali olarak tanımlanabilir. Umut kavramı küreseldir ve içinde birçok şey barındırmaktadır. Umut, bireylerin sorunlara ve olumsuz durumlara karşı daha güçlü durmasını sağlamaktadır. Umut düzeyindeki artış bireylerin benlik algısını ve psikolojik iyi oluş halini artırmaktadır. Umut bilişsel bir duygudur. Bireylerin amaçlarına ulaşmasında bir araç görevindedir. Umut düzeyi yüksek bireyler sorunlarla baş etme, olumsuzlukları çözme, depresyon, psikolojik kötü hal ve stres gibi negatif durumlarla daha kolay başa çıkabilmektedir (İmiroğlu vd., 2021).

Umut düzeyi yüksek bireyler pozitif bakış açısı, hedeflerle ilgili farklı alternatifler planlama becerisi ve içsel güdüye sahip oldukları düşünülmektedir. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş hali yüksek olan bireylerin pozitif ilişkiler kurma, özgüven ve hedeflerle ilgili çabalama becerisi taşıdıkları düşünülmektedir. Literatür bulgularında umut duygusunun iyileştirici etkiye sahip olduğu, psikolojik iyi oluş haliyle anlamlı ve olumlu bağlantıda olduğu tespit edilmiştir (Kocaman, 2019).

Bireylerin çalışma ortamındaki başarılarını etkileyen birçok değişken bulunmaktadır. Bu faktörlerden birisi de umuttur. Kariyerin sürdürülebilirliği ve bireyin istekle hareket etmesinde umudun büyük etkisi vardır. Bireyin diğer çalışanlarla kurduğu ilişkiler, aktif iş ortamı, nitelikli kararlar verilmesi, motivasyon sağlanması gibi etkenler bireylerin hedeflerine ulaşmak için farklı yollar deneme güdüsü edinmesine ve umutlarının artmasına fayda sağlamaktadır. Yapılan çalışmalarda bireylerdeki umut seviyesinin iş tatmini ve çalışan bağlılığı üzerinde etkileri olduğunu göstermektedir (Kocaman, 2019).

2.3.2.3.Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, kısaca bireyin yaşamdan beklentileri ile yaşamında sahip oldukları arasındaki fark sonucu oluşan duygudurumu olarak tanımlanabilir. Yaşam doyumu, temel anlamda duygulara dayanmaktadır (Erguvan, 2015). Bireyin yaşamıyla ilgili bir değerlendirme yaptığında elde ettiği olumlu ve olumsuz tüm yargılardan oluşmaktadır. Özgüven, öz farkındalık, öğrenme arzusu, iletişim kurma isteği, mutluluk, fiziksel ve psikolojik iyi hali yaşam doyumunu etkileyen faktörlerdendir. Yaşamına

anlam yükleyen, pozitif ilişkiler kuran, umutlu, gelişime açık ve kendini kabul eden bireyler yaşamlarından daha yüksek dorum alırlar. Yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş halinin bilişsel yönüyle ilgilidir ve tek bir kavrama veya duyguya bağlı değildir. Bireylerin yaşamlarının tümüyle ilgilidir (Demir vd., 2021).

Çalışan bireylerin işini sevmesi, işinden memnuniyet duyması, iş ortamında sağlıklı ilişkiler kurması, işine bağlı olması, iş yükü, ücreti, kariyer olanakları, eğitim imkanları ve organizasyondaki rolleri yaşam doyumlarını ve psikolojik iyi oluş hallerini etkilemektedir. Günümüze kadar yapılan çeşitli araştırmalarda bireylerin yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş hali arasında olumlu ve güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir (Demir vd., 2021).

Bireylerin yaşam doyumları işyerindeki tutum ve davranışlarını büyük ölçüde etkilemesi sebebiyle örgütler açısından önem arz etmektedir. Bireyler, hayatlarının büyük bölümünü iş ortamında geçirdikleri için yaşam doyumu iş yaşamından ayrı düşünülemez. Yaşam doyumu hissetmeyen bireyler, psikolojik iyi oluş hallerini koruyamazlar. Bu bağlamda kişinin stres düzeyi artacak, performansı ve verimliliği de düşecektir. Organizasyonlarda istenmeyen durumlardan olan bu durumlar, yaşam doyumu kavramının örgütlerde göz ardı edilmeden üzerinde durulmasını önemli hale getirmektedir (Aydın, 2019).

2.3.2. Ryff' in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Kuramın temeli gelişimsel psikoloji ve klinik psikolojiye dayanmaktadır. Psikolojik iyi oluş kuramı, bireyin yaşamın bazı alanlarındaki olumlu işlevselliklerinin psikolojik olarak sağlıklı olmasına bağlı olduğunu savunmaktadır. Bireyin diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurması, geçmişini ve kendini olduğu gibi kabul etmesi, kendi kararlarını verebilme gücünün olması, çevresel hakimiyeti, kişisel gelişimini sürdürmesi ve yaşamın amacını anlaması gerektiğini öne sürmektedir (Erguvan, 2015).

2.3.2.1. Diğer Bireylerle Olumlu İlişkiler

Psikoloji ile ilgili bugüne kadar yazılmış birçok teori, bireyler arası sıcak ve dürüst ilişkilerin öneminden bahseder. Zihnin sağlığı ile sevebilme yetisi bağlantılı kabul edilmektedir. Bireylerin diğer bireylerle olumlu ve sıcak ilişkiler kurması önem arz etmektedir. Psikolojik iyi oluş hali için de diğer bireyler kurulan pozitif ilişkiler önemli bir yer edinmektedir (Özdemir vd., 2021).

2.3.2.2. Geçmişini ve Kendini Kabul

Bireyin geçmişini ve kendini kabul etmesi zihin sağlığının merkezinde bir özellik olarak kabul görmektedir. Yaşam boyu gelişim teorileri de bireyin geçmişini ve kendini kabul etmesinin önemini vurgulamaktadır. Psikolojik iyi oluş halinin temel etkenleri içerisinde bireyin geçmişini ve kendini kabul etmesi yer almaktadır (Özdemir vd., 2021).

2.3.2.3. Kendi Kararlarını Verebilme

Kendi kararlarını verebilme yetisi otonomi kavramı içerisinde yer almaktadır. Zihin sağlığı tam olan bir birey içsel değerlendirmelerini kişisel standartlarına göre yapabilmelidir. Psikolojik iyi oluş hali bireyin davranışlarını kendi içsel güçlerine ve standartlarına göre düzenlemesi, sosyal baskılara karşı koyabilmesiyle önemli bir ilişkidir (Karcıoğlu, 2020).

2.3.2.4. Çevresel Hakimiyet

Bireylerin fiziksel koşullarına ve yeteneklerine uygun çevreleri seçmeleri zihin sağlıkları ile ilgilidir. Olgunluk düzeyi, bireyin çevresindeki anlamlı aktivitelere katılmasını gerektirmektedir. Çevredeki karmaşayı yönetmek ve yönlendirmek yaşam boyu gelişim için gereklidir. Çevresel hakimiyeti olan bireyler, çevresini zihinsel ve fiziksel durumlarına uygun biçimde değiştirebilirler ve zorlu şartları kontrol altında tutabilirler (Torun, 2023).

2.3.2.5. Yaşamın Amacı

Bireylerin yaşamın amacını anlaması ruh ve zihin sağlıklarının göstergelerindedir. Yaşamın amacının tam olarak anlaşılması, amaçlı olmak ve özerklik duygusu olgunluğun gerekliliklerindedir. Yaşam boyunca üretken ve yaratıcı olmak, duygusal bütünleşme yaşamak ve hedefler koymak yaşam boyu gelişim teorisi için önemlidir. Bu bağlamda hedeflerdeki olumlu gelişmeler niyet ve yönlendirme doyumunu sağlar. Bu doyum, yaşamın amacını anlamayı ve bu duygunun oluşmasını sağlar (Şimşek, 2022).

2.3.2.6. Kişisel Gelişim

Bireylerin psikolojik işlevlerinin iyi düzeylerde olması sadece başarıyla sağlanamamaktadır. Birey, potansiyeli ve yetenekleri doğrultusunda büyüme ve gelişimine yaşam boyu devam etmelidir. Kişisel gelişimin temelinde potansiyelini fark etme ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı vardır. Tam işlevde bulunan bireyin anahtar özelliği yeni deneyimlere açık olmaktır. Her türlü sorunun çözüldüğü bir durum yerine uygun ve sürekli gelişim daha iyidir. Yaşam boyu gelişim teorisi, sürekli gelişim ve yaşamın farklı dönemlerindeki değişken görevleri kabul etmektedir (Koçyiğit, 2019).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN İŞ STRESİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün İş Stresi Üzerindeki Etkisi

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün iş stresi üzerindeki etkisini inceleyen çok çalışma bulunmamaktadır. Ancak belirsizliğin stres üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar yer almaktadır. Belirsizlik, olayların anlamlandırılmasındaki yetersizlikten kaynaklanan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu anlamlandırma güçlüğü bireyler üzerinde yoğun bir stres kaynağı haline gelmektedir. Gelecekle ilgili belirsizlik ve endişe tedirginlik duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Bu seviye arttıkça stres düzeyinin de artması beklenmektedir (Rodriguez vd., 2021).

Belirsizlik durumları işletmelerde örgütün yaşamsal varlığını riske atacak kadar ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Belirsiz durum yeterince net olmaması sebebiyle çalışanlar tarafından kategorize edilememektedir (Kobul vd., 2021). İşletmeler belirsizliğin başlıca sebeplerinden olan yenilik, çözümsüzlük ve karmaşıklık nedeniyle; belirsiz ve kaotik ortamlarda varlıklarını sürdürmeye devam etmeye çalışmaktadır. İşletmeler bu değişimlerden en az zararla çıkabilecekleri stratejiler geliştirmeye çalışmaktadır. Çalışanlar için belirsizliğin en temel nedenleri değişim ve iş güvencesizliği algısıdır. İşletmelerde belirsizliğin istenmeyen bir durum olması ise performans ve verimlilik üzerinde olumsuz etkileri olmasından kaynaklanmaktadır (Konuk, 2021).

Belirsizlik algısı bireyler arasında farklılıklar göstermektedir. Bireylerin kişisel deneyimleri, fikirleri ve yaşanmışlıkları doğrultusunda gerçeklik algıları şekillenmektedir. Bu gerçekliği algılama aşamasında belirsizlikler strese yol açmaktadır. Belirsizlikle baş edebilen yani belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi düşük olan bireyler psikolojik olarak daha iyi ve mutlu hissetmektedir. Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlüğün strese neden olması ve stresinde psikolojik iyi oluşu etkilemesi beklenilmektedir (Özkars, 2023).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün temelinde bilinmeyen yarattığı korku ve bilinç seviyesinde algılanan bilgi yoksunluğu (bilinmezlik kavramı) bulunmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi bireylerin belirsizliği algılama ve yorumlama durumlarına göre değişkenlik göstermektedir. Belirsizlik bireylerde içinde bulunulan zaman için korku,

ileriye yönelik zaman için ise kaygıya neden olmaktadır. İnsanlığın ilk zamanlarından itibaren var olan en güçlü duygulardan birisi bilinmeyenden korkmaktır (Özkars, 2023).

Bireylerin iş ortamında oluşan belirsizlik ikliminde yüksek kaygı ve stres yaşadıkları yapılan çalışmalarda ortaya koyulmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük bireylerin psikolojik sorunların yanı sıra bireylerin gelecekle ilgili düşüncelerini de etkileyen bir değişken konumundadır (Yüksel, 2014).

İşletmelerle belirsizlik kavramı ilişkilendirildiğinde belirsizliğin bazı kaynakları ortaya çıkmaktadır. Bunlar:

- Bireylerin davranışlarındaki değişiklikler,
- Dış dünyayı algılama biçimi,
- Teknolojik gelişmeler,
- Elde olan bilgi ile geleceğin net olarak değerlendirilememesi,
- Araştırma biçimlerinden kaynaklanan belirsizlikler,
- Araştırmacıların akıl yürütme çeşitliliklerinden kaynaklanan belirsizliklerdir (Sağlam, 2020).

Çalışma ortamında günümüz teknolojisi ve dinamikleri nedeniyle bireyler olumlu veya olumsuz kendilerini zorlayan birçok yenilikle karşı karşıya kalmaktadır. Değişimlerin bireylerde bıraktığı etki belirsizlik veya belirsizliğe tahammülsüzlük şeklindedir (Taşkiran ve Baykal, 2018).

Belirsizlik kavramı özünde soyut bir kavram olsa da bilimsel çalışmalarda belirsizlik ile ilgili somut veriler elde edilmiştir. Hemen her şeyin birbirine bağımlı ilerlediği günümüzde belirsizlik zor durumlara neden olmaktadır. Belirsizlikle başa çıkabilmenin sonucu stressiz ve mutlu bir yaşamdır. Bu doğrultuda yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş hali dengededir (Osmanagaoglu vd., 2017).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler belirsiz durumlarda davranış, duygu ve düşüncelerle çeşitli tepkiler vermektedir. Bu tepkiler, bireylerin belirsiz durumlarla başa çıkamayacaklarına dair inançları ile ilişkilidir. Belirsizliğe tahammülsüzlük bireyler arasında değişiklik göstererek stres ile karakterize bir tehdit algısı haline gelmektedir. Belirsizlik bireylerde güçlü bir stres hali yaratmaktadır. Diğer yönüyle bakıldığında bireyin mutluluğu ile yaşam tatmini denge halindedir. Yaşamdaki denge göz önüne alındığında belirsizliğin bireylerde strese neden olduğu ve bu durum sonucunda yaşamdaki denge halinin bozulabileceği öngörülmektedir (Çevik, 2017).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün stres üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmaktadır. Stres, bireylerde yıkıcı sonuçlara da yol açabilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük kısaca bireyin belirsiz durumları tehdit unsuru olarak görmesi olarak tanımlanabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça stres düzeyi de artmaktadır (Coşkun, 2019).

Günümüzde teknolojide, zaman baskısında ve rekabette yaşanan hızlı değişimlerle beraber işletmelerde belirsizlikler ortaya çıkmaktadır. Bu belirsizlikler, bireysel ve örgütsel strese neden olmaktadır (Çevik, 2017). İş yaşamındaki ve dünyadaki ekonomik dalgalanmalar belirsizliğe ve iş stresine yol açmaktadır. İş stresi, çalışan bağlılığı ve motivasyonundan iş verimliliğine kadar uzanan birçok durumu etkilemektedir. İş stresi, çalışan bağlılığı ve refahını etkileyen kritik bir etkidir. Örgüt içerisinde bireysel nedenler, diğer çalışanlarla ilişkiler ve kişinin işi nedeniyle iş stresi ortaya çıkabilmektedir. Çalışanlar plan ve programlarını hayata geçiremediklerinde belirsizlik duygusu hissetmekte ve yoğun stres yaşamaktadır. Örgüt içerisinde iş stresine neden olan faktörler şöyledir:

- İşin özellikleri,
- Örgütün çevre koşulları,
- Rol belirsizliği,
- Rol çatışması,
- Aşırı veya düşük iş yükü,
- Çalışma saatlerinin artması,
- İş güvenliği olmaması,
- Adaletsiz yaklaşımlar,
- İşin sıradanlaşması,
- Ücret düşüklüğü,
- Terfi imkânı olmaması,
- Zaman baskısı,
- Yetki verilmemesi (Çevik, 2017).

Çalışanlar stres altındayken bazı istenmeyen durumlar yaşanabilir. Bunlara örnek durumlar şöyledir:

- İşe geç kalma veya işten erken çıkma,
- İşe uzun süreli ara verme,
- Konsantrasyon düşüklüğü nedeniyle hata yapma,

- İşlerin termin tarihlerini kaçıрма,
- İş arkadaşları ile çatışmalar yaşama (Buhr ve Dugas, 2002).

Stres kısaca bireylerin farklı kişilik özellikleri ve algılama biçimlerine göre gerilim, üzüntü, kaygı ve baskı gibi duyguları yaşaması durumu olarak tanımlanabilir. Bireylerde stres yanıtının oluşmasında beyindeki çeşitli yapılar görev almaktadır. Beyin yapısı hiyerarşik bir durumdadır. Çevresel değişikliklerden alınan duyuşsal girdiler Hiyerarşik açıdan en üst konumda bulunan lateral kortekse iletilir. Lateral korteks, beynin çevresel durumları kodladığı bölgesidir (Urgan ve Küsbeci, 2022).

Stres, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını, yaşam tatminlerini ve yaşam kalitelerini etkileyen bir durumdur. Ancak bazı durumlarda strese maruz kalan bireyler birbirlerinden farklı tepkiler verebilmektedir. Bireyler stres altındayken gerçek veya hayali uyarılara maruz kalmaktadır. Bu uyarılara karşı duyuşsal ve fiziksel tepkiler verirler. Her bireyin stresle başa çıkma şekli farklılık göstermektedir. Bazı bireyler uzaklaşma, kaçınma, suçlama, sosyal destek arama; bazı bireyler bilgi toplama, müzakere etme, tavsiye arama yöntemlerini tercih etmektedir (Kilit vd., 2020).

17. Yüzyıllara kadar stres nesnelere üzerinden açıklanan fiziksel bir kavram olarak ele alınmıştır. Stresin psikolojik ve bilimsel yönü ilk olarak 1926 yılında Hans Hugo Bruno Selye tarafından ortaya koyulmuştur. Selye, fareler üzerinde bir deney yaparak uzun süre strese maruz kalan farelerde hormonların ve kimyasalların yoğun üretildiğini, bu durumun da hastalıklara yol açtığını ortaya koymuştur (Kilit vd., 2020).

İş stresi, iş ortamında zaman zaman ortaya çıkan durumlarda çalışanların amaçlı davranışlarının engellenmesi sonucunda psikolojik olarak baskı altında hissetmesi sonucunda oluşmaktadır. İş stresinin uzun sürmesi bireyin sağlığını bozmakla beraber diğer çalışanları ve yöneticileri etkileyerek çalışma ortamını bozmaktadır. Bu durum çalışanların örgüte katkısını azaltarak verimliliğin düşmesine neden olmaktadır. İş stresinin azalması bireyin örgüte katkısını artırmaktadır (Karataş ve Uzun, 2018).

Her işletmede yapılan işin niteliği, kullanılan teknolojiler, çevresel koşullar, çalışanların bilgi ve deneyimlerine göre farklılık gösteren iş stresi kaynakları mevcuttur. Tüm işletmelerde ortak stres kaynaklarının yanı sıra sadece o işletmeye özgü veya o sektöre özgü stres kaynakları da olabilmektedir. Bu durum bireylerin örgütsel bağlılıklarını ve örgütsel stres düzeyini de etkilemektedir. Örgütlerdeki stres kolektif

biçimde çalışmadan dolayı olumsuz durumlar yaşanmasına neden olabilmektedir (Geçgin ve Sahraç, 2017).

Çalışma ortamlarındaki stresi yönetebilmek için birçok baş etme yöntemi ortaya koyulmuştur. Bu yöntemler hem bireysel hem de örgütsel açıdan ele alınmaktadır. Bu yöntemlerle stresi azaltmak veya kabul edilebilir seviyede tutmak amaçlanmaktadır (Karataş ve Uzun, 2018).

Bireylerin stresi algılama veya tolere etme biçimi farklı olduğundan iş stresinin çalışma ortamına bireysel yansımaları önem arz etmektedir. Bireylerin dayanma gücü, kişilik, yorumlama gibi farklılıklar nedeniyle stresi algıladıkları biçimde yaşayarak çalışma ortamına yansıtacaklardır. Bireylerin zamansal açıdan büyük oranda çalışma ortamında bulunduğu göz önüne alındığında bireyin algıladığı iş stresinin genel bir çevreye etki edeceği bilinmektedir (Armutlu, 2019).

Genel olarak literatür taraması yapıldığında, belirsizliğin stres üzerindeki etkisini araştıran aşağıdaki çalışmalar yapılmıştır:

Krohne (1989), belirsizlik ve stresle başa çıkma durumlarını etkileyen iki değişken olduğunu öne sürmüştür. Bunlar belirsizliğe tahammülsüzlük ile duygusal uyarılmaya tahammülsüzlüktür. Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek olan kişilerin başa çıkma yöntemi olarak uyarana karşı tetikte olma eğilimi gösterdiklerini ortaya koymuştur. Duygusal uyarılmaya tahammülsüz kişilerin ise bilişsel kaçınma eğilimi gösterdiklerini ortaya koymuştur (Keskin ve Kaya, 2023).

Lally ve Cantillon (2014), belirsizliğe tahammülsüzlük ve stres arasında ilişki olduğunu bulmuşlardır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün uyarlayıcı bir tepki olamayacağını savunmuşlardır. Belirsizliğe tahammülsüz bireyler içinde buldukları her durumda olayın sonuçları hakkında endişe duydukları için strese daha yatkın durumdadırlar (Keskin ve Kaya, 2023).

Greco ve Roger (2003), yaptıkları araştırmalarında belirsizliğe tahammülsüz bireylerin uzun süre öngörülemez durumlara maruz kaldıklarında fiziksel ve psikolojik sağlıklarında bozulma olduğu sonucuna varmışlardır (Urgan ve Küsbeci, 2022).

Kreitler ve Kritelis (1989), belirsizliğin kaygı düzeyini artırdığını ve bu durumun bireylerin stres düzeyini etkilediğini tespit etmişlerdir. Böylece belirsizliğin strese yol açan faktörler arasında yer aldığını ortaya koymuşlardır (Coşkun, 2019).

Luthans (2011), belirsizlik duygusunun bireyler üzerinde yarattığı baskının strese neden olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bu stres düzeyinin kişinin strese dayanıklılık seviyesiyle de ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Stres dayanım düzeyi yüksek bireyler belirsizliği ve dolayısıyla stresi daha düşük seviyelerde hissetmektedir (Urgan ve Küsbeci, 2022).

Belirsizlik ve stres ile ilgili tüm kavramsal çerçevelerden yola çıkarak belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireyler geleceği bir belirsizlik kaynağı olarak gördüğü ve ne kadar küçük bir olasılıkta olsa olumsuz bir durumun meydana gelme ihtimalinin yarattığı stresle baş etmekte zorlanmaktadır (Armutlu, 2019).

Tüm bu ilişkiler ve literatür taramaları göz önüne alındığında bireyin stres durumu, stresi algılama ve dayanım gücü ile belirsizliği algılama ve tolere etme derecesiyle ilgilidir. Kişinin stres düzeyi kişilik özellikleri ve çevresel faktörlerden de etkilenebilmektedir (Belge, 2019).

3.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen çok çalışma bulunmamaktadır. Ancak belirsizliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar yer almaktadır. Belirsizlik, olayların anlamlandırılmasındaki yetersizlikten kaynaklanan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Yıldız ve Güllü, 2019).

Belirsizlik karşısında bireyin vereceği tepkiler ve yaşayacağı semptomlar değişiklikler göstermektedir. Belirsiz durumların bireylerin iyilik hallerine ne derece etki edeceği ve bireyin belirsizlikle baş etmek için neler yapabileceği net olarak belirlenemeyen şekildedir (Yıldız ve Güllü, 2019). Belirsizlik durumlarında bireylerin etkilenmesi en olası iyilik hali psikolojik iyi oluş hali olarak öne sürülmektedir. Psikolojik iyi oluş hali bireyin içinde bulunduğu koşullardan etkilenmektedir. Belirsizliği kabullenip stres algısını azaltarak psikolojik iyi oluş halini korumak daha mümkün hale gelmektedir (Belge, 2019).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, tüm bireylerin doğasında hoş karşılanmayan ve her bireyin farklı düzeylerde tepkiler verdiği bir durumdur. Belirsizliği tolere edemeyen bireyler yoğun stres hissederek ve stres psikolojik iyi oluş halini devam ettirmelerini engellemektedir. Belirsizliği tehdit olarak görmeleri nedeniyle sürekli kaçınma

halindedirler bu durum fiziksel ve psikolojik iyi oluş halini negatif etkilemektedir (Yüksel, 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireyler, belirsiz durumları stresi bulmaktadır. Bazı kaynaklarda anksiyetenin temel nedeni olarak belirsizliğe tahammülsüzlük gösterilmekte ve bireyin içsel korkusunu yansıttığı ileri sürülmektedir (Yapraklı ve Yılmaz, 2007). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireyler, belirsizliği stres ve kaygı verici bulmaları sebebiyle belirsizliği kontrol altına almaya veya belirsizlikten kaçınmaya çalışırlar. Bu baş etme yöntemleri bireylerin psikolojik iyi oluş hallerini olumsuz etkileyerek fiziksel ve psikolojik hastalıklara sebep olabilmektedir (Yüksel, 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bazı araştırmalarda bireylerin duygularını düzenlemelerin etki eden bir karakter özelliği olarak ele alınmaktadır. Duygu düzenlemenin amacı ise psikolojik iyi oluş halini korumak olarak ele alınmaktadır. (Konuk, 2021). Psikolojik iyi oluş halini korumak için gerekliliği ortaya koyulan duygu düzenleme ise duygunun ve bilişin etkileşime girdiği en kapsamlı süreçlerden birisidir. Duygu düzenlemede birey, kendisini rahatsız eden yoğun duygudurumları, kendisini rahatsız etmeyecek seviyelere indirerek psikolojik iyi oluş halini korumayı amaçlar. Bu bağlamda belirsizliğe tahammülsüzlük bireyi rahatsız eden bir durum olması sebebiyle bireyin duygu düzenleme yöntemiyle algısını değiştirerek psikolojik iyi oluş halini korumasında önem arz etmektedir (Özalp ve Ümmet, 2022).

Bireyler yaşamları boyunca içinde buldukları şartlara bağlı olarak birçok belirsiz duruma maruz kalmaktadır. Aynı şartlardaki farklı bireyler kişisel değişikliklerinden ve algılama biçimlerinden ötürü belirsiz durumları tamamen farklı şekillerde yorumlayabilmektedir (Özalp ve Ümmet, 2022). Bireyin belirsiz durumları tahammül edilemez bulma derecesine göre psikolojik durumu değişime uğramaktadır. Kimi bireyler belirsiz durumlarla kolaylıkla baş ederek psikolojik iyi oluş halini koruyabilirken kimi bireyler baş edemeyerek psikolojik sorunlar yaşamaktadır. Bu bağlamda bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ayırıcı faktör olmaktadır (Turan ve Beydağ, 2023).

Bireyler belirsizlik karşısında davranışsal, duygusal veya bilişsel tepkiler verebilmektedir. Psikolojik iyi oluş içinde bulunulan durumlardan ve hissedilen duygulardan etkilenmektedir. Bireyler belirsizlik duygusunu hissettiğinde psikolojik iyi

oluş halleri de olumsuz yönde değişime uğramaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça, psikolojik iyi oluş hali azalmaktadır. Bu ilişki belirsizlik karşısında bireylerin psikolojik olarak yıprandığını ve psikolojik olarak kötü hissettiklerini göstermektedir (Huynh ve Torquati, 2018).

Psikolojik iyi oluş, bireylerin diğer bireyler ilişkisi kalitesini, öz farkındalığını ve öz potansiyelini kapsayan bir kavramdır. Bireyin kendini ve eksiklerini bilmesine rağmen pozitif algılamasını, bağımsız hareket etmesini, yaşama amacının olmasını ve öz kapasitesini artırmayı içermektedir (Aydın, 2019).

Yakın geçmişe kadar psikoloji bilimi olumsuz durumlara yol açan psikolojik öğelere eğilmekteydi. Pozitif psikolojinin ortaya çıkışıyla beraber hastalıkların ve olumsuzlukların yanında iyi olma çalışmalarına da yönelmiştir (Erguvan, 2015).

Psikolojik iyi oluş hali literatürde iki aşamada şekillenmiştir. Bunlardan birincisi yaşam kalitesini artırma eğiliminin bir parçası olarak öznel iyi oluş kavramıdır. İkincisi ise bireylerin kendini gerçekleştirme ve potansiyellerine odaklanan psikolojik iyi oluş kavramıdır (İmiroğlu vd., 2021). Psikolojik iyi oluş, iki farklı bakış açısıyla değerlendirilerek açıklanmaya çalışılmıştır. Hazcı görüşe göre, psikolojik iyi oluş mutluluk ve doyumdan, psikolojik işlevsellik bakış açısına göre tam fonksiyon ve kendini gerçekleştirmeden beslenmektedir. Günümüzde psikolojik iyi oluş kavramı, öznel iyi oluş kavramının tam olarak açıklayamadığı noktaları kapsamı amacıyla kullanılmaktadır (Torun, 2023).

Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını duygusal ve bilişsel açıdan değerlendirmesidir. Duygusal ve bilişsel durumlar birbirine bağımlıdır (Torun, 2023). Bilişsel öğeler yaşamın içindeki yargıları, duygusal öğeler ise memnun eden veya etmeyen duygusal tepkileri içerir. Öznel iyi oluş hali potansiyelin ortaya koyulması, geliştirilmesi, erdemli bir yaşam sürmek için olumlu duygulardan haz alınmasına odaklanmaktadır. Öznel iyi oluşun doğası çok yönlü ve karmaşıktır. Bireyin olumlu duygularının olumsuz duygularından daha fazla olması ile ilişkili olan öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş hali için tek başına yeterli olmamaktadır (Koçyiğit, 2019).

Psikolojik iyi oluş, yaşamı anlamlı biçimde sürdürme, nitelikli ilişkiler edinme gibi yaşamın varoluşsal amaçları ile ilgilidir. Psikolojik iyi oluş, olumlu işlevlere sahip olan bireyin özelliklerini inceleyen kuramların birleşimi şeklindedir. Bu bağlamda psikolojik iyi oluşun temelleri gelişim teorisinin sorumlulukları, ruh sağlığının olumlu

ilkeleri ve bireysellikle şekillenmiştir (Şimşek, 2022). Psikolojik iyi oluş, bireyin iyi şeyler yapması ve iyi yaşamasının ötesinden bir kavram olup yine bireyin kendisiyle ilgilidir. Kavramın kriteri yine bireyin kendisi olduğu için bireyin kendisi ve yaşamı hakkında yaptığı bireysel değerlendirmeyle ilişkilendirilmektedir. Psikolojik iyi oluş, çok bileşenli bir kavram olarak ele alındığından bütüncül bir değerlendirme içermektedir. Tüm bileşenler düşünüldüğünde psikolojik iyi oluş halini etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır (Yalçın ve Macit, 2022). Bu faktörler şöyledir:

- Bireyin potansiyeli,
- Kurduğu ilişkiler,
- Yaşamının sorumluluğunu alma becerisi,
- Bireyin ruh sağlığı,
- Bireyin bilinçli farkındalık düzeyi,
- Sosyal kaygı düzeyi,
- Bireyin farkındalık düzeyi,
- Yaşama dair amaçlara sahip olma (Koçyiğit, 2019).

Yapılan çeşitli araştırmalar, psikolojik iyi oluş halinin yalnızca iyi hissetmekten ibaret olmadığını göstermektedir. Bireyin mutluluğu, erdemle yaşamayı ve yaşamın amacını özümseyerek kendisini gerçekleştirme durumu tam bir psikolojik iyi oluş hali olarak değerlendirilmektedir (Matteucci ve Soncini, 2021). Psikolojik iyi oluş bireylerin yaşam tatmini ve yaşam kalitelerini doğrudan etkilemektedir. Yüksek psikolojik iyi oluşa sahip bireylerin sosyal ilişkilerinde ve çalışma hayatında daha başarılı olmaları; psikolojik ve fiziksel olarak daha güçlü, olumlu düşünebilen, özgüveni ve motivasyonu yüksek olmaları beklenmektedir. Bireyler bu beceriler doğrultusunda yaşamına dair amaçlara ve bu amaçlara ulaşabilecek eylemlere sahip olabilmektedir (Karcıoğlu, 2020).

Psikolojik iyi oluş halinin olumlu etki alanlarından bir diğeri ise çalışma hayatıdır. Çalışkanlık, verimlilik, bağlılık, motivasyon ve üretkenlik gibi olumlu özellikler psikolojik iyi oluş halinden etkilenmektedir. Bireysel performansı olumlu etkileyerek başarıda artışa neden olduğu gözlemlenmektedir (Şimşek, 2022).

Psikolojik iyi oluş halinin belirsizliğe tahammülsüzlüğe göre değişiklik gösterip göstermediği ile ilgili farklı bulgular bulunmaktadır. Bazı çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin psikolojik iyi halinde olmadığı belirtilmesine

rağmen; bazı çalışmalarda iki durum arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmektedir (Şimşek, 2022).

Genel olarak literatür taraması yapıldığında, belirsizliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştıran aşağıdaki çalışmalar yapılmıştır:

Koç vd. (2016), Belirsizliğe tahammülsüzlük durumunun bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarını etkilediğini ortaya koymuşlardır (Karcıoğlu, 2020).

Alimehdi vd. (2015), Belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ve negatif düşünceleri artırdığını, bunlar sonucunda da psikolojik iyi oluş halinin etkilendiğini tespit etmişlerdir (Yüksel, 2014).

Bayraktar (2021), öğretmenler ve öğrencilerden oluşan örneklem gruplarında yaptığı çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini ortaya koymuş ve anlamlı ilişkiler elde etmiştir (Karcıoğlu, 2020).

Kahn, Sheldon, Carmichael ve Yashar (2021), düşük tehdidi olan ve olmayan gebeler üzerinde yaptığı araştırmada düşük tehdidi olan dolayısıyla belirsizlik durumu daha yüksek olan gebelerde psikolojik iyi oluş halinin negatif etkilendiğini ortaya koymuşlardır (Ferench vd., 2021).

Sarıçam (2014), Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile psikolojik iyi oluş hali arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Jiang vd., 2021).

Arslan vd. (2021), Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin psikolojik iyi oluş halini anlamlı düzeyde yordadığını tespit etmiştir (Matteucci ve Soncini, 2021).

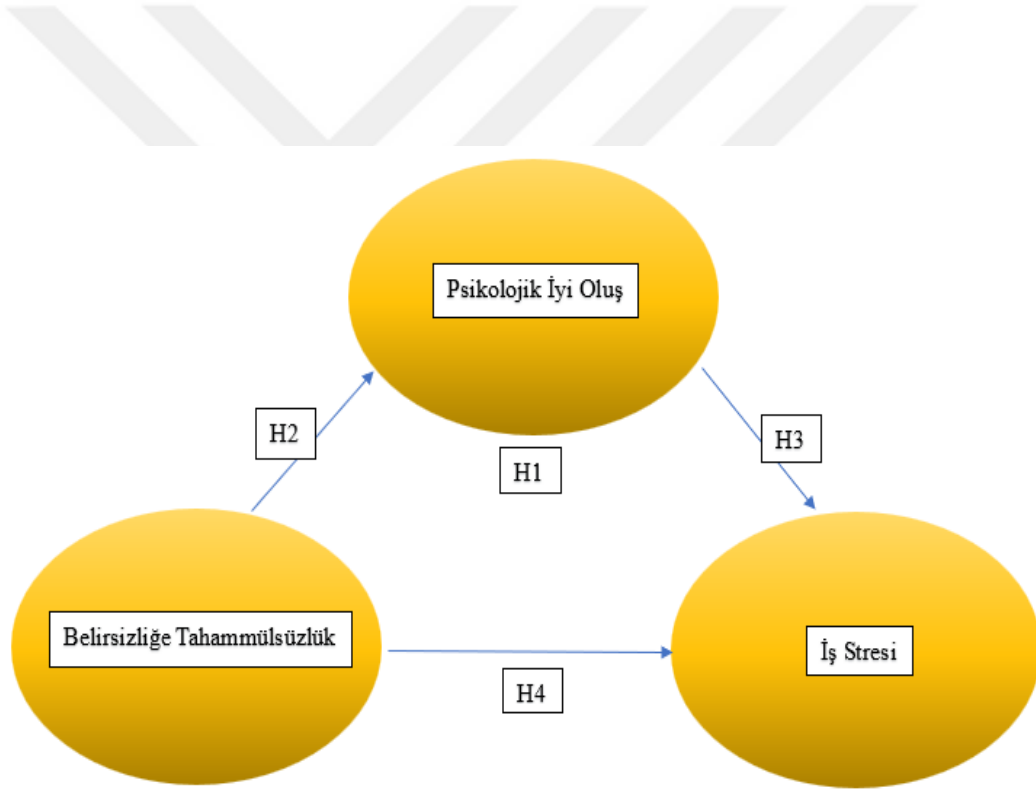
Tüm bu ilişkiler ve literatür taramaları göz önüne alındığında bireyin psikolojik iyi oluşu stres düzeyi, duygu durumu ve çevresel etkilerle ilişkilendirilmektedir. Bireyin psikolojik iyi oluş hali belirsizliği algılama ve tahammül seviyesiyle de ilgilidir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.MATERYAL VE YÖNTEM

4.1. Araştırma Modeli ve Hipotezler

Gaziantep Organize Sanayi Bölgesi ve Gaziantep ilinde çeşitli sektörlerde beyaz yaka ve mavi yaka olarak çalışan kişilerde deprem dönemindeki belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık etkisini belirlemeye yönelik yapılan bu çalışmada elde edilen veriler (n=1031) doğrultusunda analizler yapılmıştır. Daha sonra hipotezler yapısal eşitlik modellemesi teknikleri ile test edilmiştir. Araştırma modeli şekil 3’ de gösterilmiştir.



Şekil 3: Araştırma Modeli

Hipotezler

Çalışmanın temel problem cümlesinden yola çıkılarak oluşturulan hipotezler ise şunlardır:

H1: Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş durumu üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi vardır.

H2: Belirsizliğe tahammülsüzlüğün iş stresi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır.

H3: Psikolojik iyi oluş durumunun iş stresi üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi vardır.

H4: Belirsizliğe tahammülsüzlüğün iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık etkisi vardır.

4.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu çalışmada örneklem çerçevesinin belirlenmesinde Gaziantep Organize Sanayi Bölgesinde ve Gaziantep ilinde çeşitli sektörlerde faaliyet gösteren işletmelerde beyaz yaka ve mavi yaka olarak çalışan kişiler dikkate alınmıştır. Örneklemin geniş ve çeşitli olması sebebiyle kişi sayısı net olarak bilinmemektedir. 25000 ile 50000 arasındaki evren büyüklüklerinde ana kütlede %95 güvenilirlik sınırları içerisinde örneklem büyüklüğü 381 kişi olarak hesap edilmiştir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Araştırma için basit tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 1000 kişiye anket uygulanması planlanmıştır. Anket tüm katılımcılara internet üzerinden gönderilmiştir ve toplam 1041 kişi tarafından yanıtlanmıştır. Özensiz veya eksik doldurulduğu tespit edilen 10 adet anket araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Araştırma 1031 adet anket üzerinden yürütülmüştür. Anket 06.02.2023 Pazarcık merkezli deprem sonrası ilk altı aylık dönemde uygulanmıştır.

4.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket kullanılmıştır. Anket formu dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde demografik özellikleri ölçmeye yönelik sorular, ikinci bölümde belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği, üçüncü bölümde iş stresi ölçeği ve dördüncü bölümde psikolojik iyi oluş ölçeği soruları yer almaktadır.

4.3.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği: Çalışanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini belirlemek amacıyla Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından oluşturulan ve Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Form (BTÖ-12) kullanılmıştır. Ölçek, 12 maddeden oluşmaktadır ve iki boyutludur. Bu boyutlar, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı şeklindedir. Cevaplar 5' li likert (1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum) ölçeği ile alınmıştır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .92 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca ölçeğin, 27 maddelik orijinal form ile ilişki katsayısı $r = .96$ olarak hesaplanmıştır.

4.3.2. İş Stresi Ölçeği

İş Stresi Ölçeği: Çalışanların iş stresi ve çalışma ortamında algıladıkları stres düzeyini ölçmek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından oluşturulan ölçek kullanılmıştır. Ölçek 4 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutludur. Küçükusta (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada Cevaplar 5' li likert (1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum) ölçeği ile alınmıştır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Ölçek güvenirliği .76 olarak bildirilmiştir. Keiser-Meyer-Olkin analiz sonucu .82 ve Barlett testi anlamlı ($p=000$) olarak tespit edilmiştir. Yapılan güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin güvenirliği .86 olarak belirlenmiştir.

4.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Çalışanların psikolojik iyi oluş durumlarını belirlemek amacıyla Diener ve arkadaşları (2009) tarafından oluşturulan ölçek kullanılmıştır. Ölçek, 8 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutludur. Cevaplar 5' li likert (1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum) ölçeği ile alınmıştır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .922 olarak tespit edilmiştir.

4.4. Veri Toplama Araçlarının Yapı Geçerliliği ve Güvenilirliği

Araştırmada daha önceden Türkçe diline çevrilmiş ve geçerliliği ile güvenilirliği test edilmiş ölçekler kullanılmıştır. Bu nedenle doğrulayıcı faktör analizleri ve güvenilirlik analizi yapılmıştır.

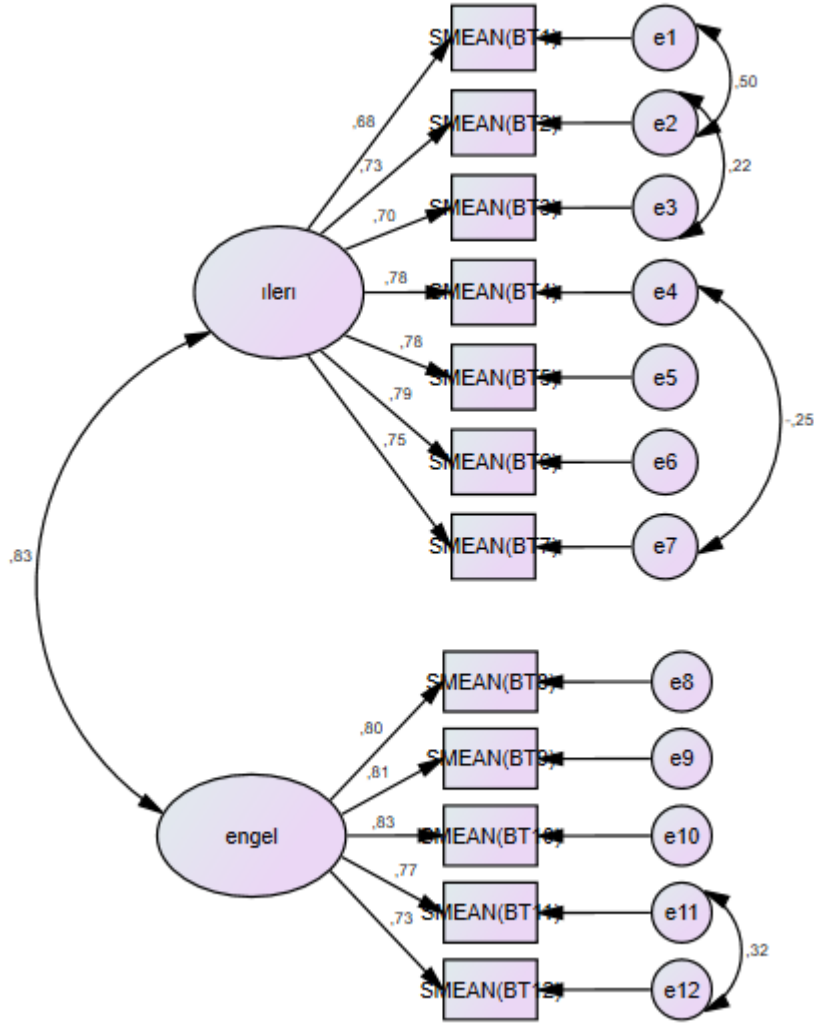
4.4.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Sosyal bilimlerde araştırmacılar genel olarak daha önceden geliştirilen ve kullanılan ölçekleri tercih etmektedirler. Hem kaynak ve zaman tasarrufu sağlamakta, hem de sonuçların karşılaştırılmasını kolaylaştırmaktadır. Ancak daha önceden kullanılan ölçme araçlarının araştırma örnekleme için uygun olması gerekmektedir. Bu uygunluğu belirlemek için de genellikle doğrulayıcı faktör analizi kullanılmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi, değişkenler arasındaki ilişkiler ve hipotezlerin doğrulanması yöntemiyle yapılır. Genel manada DFA, ölçeğin geçerliliğini kanıtlamaktadır. Temel analizlerden önce uygulanarak ölçeklerin geçerliliğine dair kanıtlar sunulmaya çalışılması yaygın olarak kullanılan yöntemdir.

Psikometrik özellikleri sebebiyle ölçekler birbirinden değişik faktör yapılarından meydana gelmektedir. Bazıları tek faktör ile daha iyi sonuçlar verirken bazıları birden çok faktör ile daha iyi sonuçlar vermektedir. Bu sebeple DFA' da farklı ölçüm modelleri analiz edilmektedir. Genellikle tek faktörlü model, birinci düzey çok faktörlü model ve ikinci düzey çok faktörlü model olarak temel üç ölçüm modeli analiz edilmektedir. Araştırmacılar alternatif modellerden kendi çalışmalarına en uygun olanı bulmaya çalışırlar. Bu kararı verirken kuramsal beklentiye, keşfedici faktör analizine veya önceden yapılmış araştırma sonuçlarına bakılmaktadır.

4.4.1.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

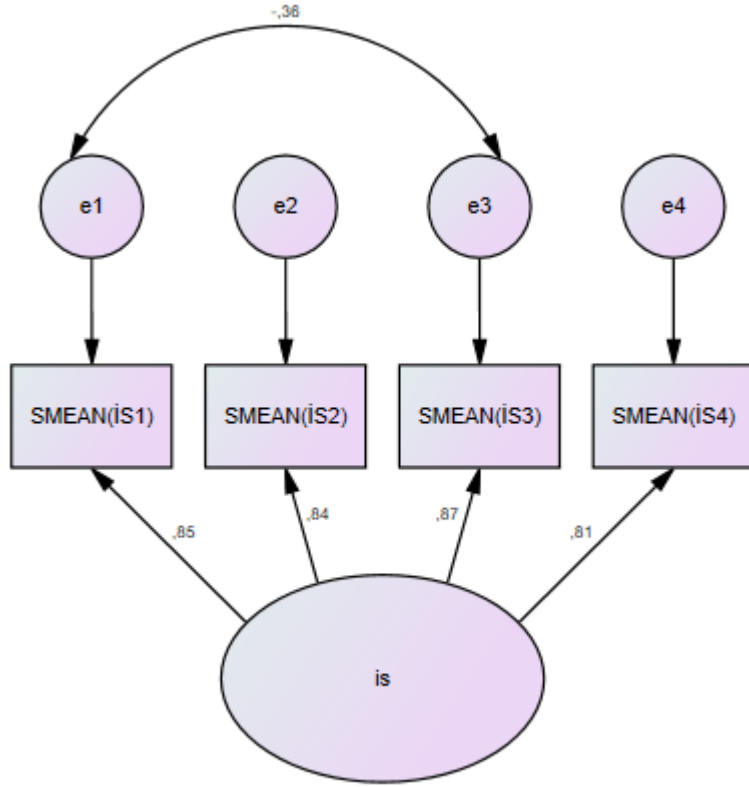
İki alt boyut ve on iki maddeden oluşan belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği Amos programı ile test edilmiştir. DFA sonuçlarına göre ölçek 2 boyutlu olarak doğrulanmıştır. DFA sonuçlarına göre ölçeğin ileriye yönelik kaygı boyutunda faktör yükleri 0,68 ile 0,79 arasında; engelleyici kaygı boyutunda ise 0,73 ile 0,83 arasında elde edilmiştir. DFA şekil 4’ te gösterilmektedir.



Şekil 4: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği DFA Diyagramı

4.4.1.3. İş Stresi Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

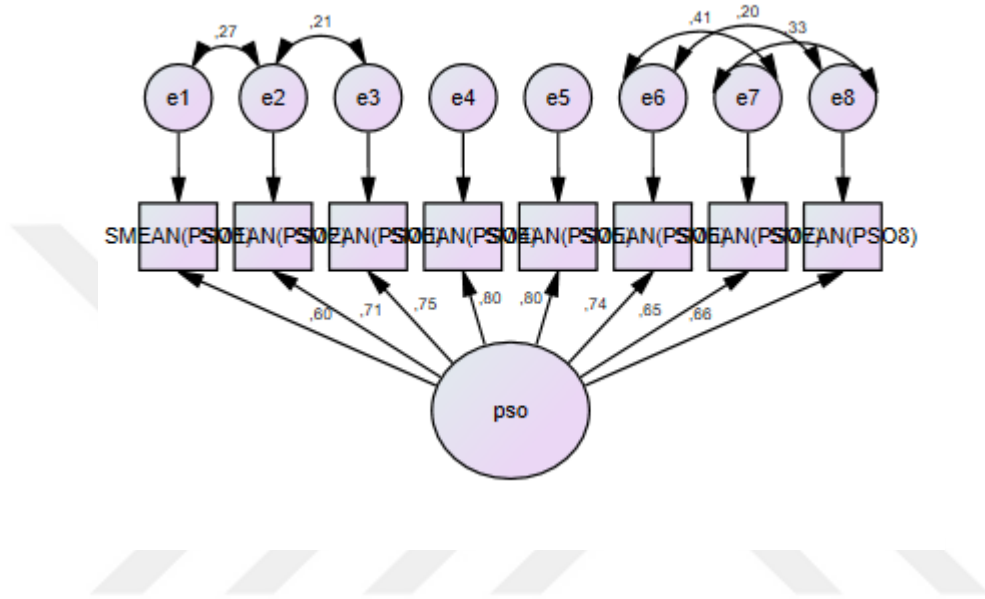
DFA sonuçlarına göre ölçek tek boyutlu olarak doğrulanmıştır. DFA, şekil 5’ te gösterilmektedir. Ölçeğin faktör yükleri 0,81 ile 0,87 arasında elde edilmiştir.



Şekil 5: İş Stresi Ölçeği DFA Diyagramı

4.4.1.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

DFA sonuçlarına göre ölçek tek boyutlu olarak doğrulanmıştır. DFA, şekil 6' da gösterilmektedir. Ölçeğin faktör yükleri 0,60 ile 0,80 arasında elde edilmiştir.



Şekil 6: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği DFA Diyagramı

4.4.2. Güvenilirlik Analizi

Bir ölçeğin güvenilirliği ölçme araçlarının değişkenin gerçek değerini doğru olarak ölçebilme derecesini ifade etmektedir. Güvenilirlik analizinde en sık yöntem olarak Cronbach'ın Alpha katsayısının hesaplanmasıyla yapılan iç tutarlılık analizidir. Bu değer çok sorulu ölçeklerde sorular arasındaki uyum derecesini göstermektedir ve 0 ile 1 arasında değerler alabilir. Cronbach Alpha'nın yorumlanmasına yönelik veriler tablo 1'de verilmiştir.

Alfa Değeri	Durum
$0.00 \leq \alpha < 0.40$	Güvenilir Değil
$0.40 \leq \alpha < 0.60$	Düşük Güvenilir
$0.60 \leq \alpha < 0.80$	Oldukça Güvenilir
$0.80 \leq \alpha < 1.00$	Yüksek Güvenilir

Tablo 1: Alfa Değeri Kriterleri (Koç, 2009)

Doğrulayıcı faktör analizi sonrasında ölçeklere güvenilirlik analizi yapılmıştır. Güvenilirlik analizi sonucu elde edilen Cronbach Alpha değerleri tablo 2'de verilmiştir.

Ölçek	Alfa Kat Sayısı	Madde Sayısı
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	.932	12
İş Stresi	.901	4
Psikolojik İyi Oluş	.901	8

Tablo 2: Cronbach Alfa Değerleri

Güvenilirlik analizi sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük, iş stresi ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinin yüksek güvenilir oldukları tespit edilmiştir.

4.4.3. Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

1031 kişilik örnekleme de değişkenlerin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Tabachnick' e göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 aralığında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Bu değerler değişkenlerin normal dağılım ön şartını sağladığını da göstermektedir. Tanımlayıcı istatistik analizleri tablo 3' te gösterilmiştir.

Değişkenler	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	1031	1,58	5	3,94	.723	-.455	-.632
İş Stresi	1031	1	5	3,76	.861	-.669	.110
Psikolojik İyi Oluş	1031	1	5	3,72	.686	-.522	.602

Tablo 3: Tanımlayıcı İstatistik Verileri

BEŞİNCİ BÖLÜM

5.ARAŞTIRMA BULGULARI

5.1. Örneklemin Demografik Durumu

Çalışanların cinsiyetine ilişkin veriler tablo 4' de verilmiştir. Araştırmaya katılan çalışanların 397' si kadın, 635' i erkektir. 9 katılımcı soruyu yanıtı bırakmıştır. Cinsiyet bulguları tablo 4' te gösterilmiştir.

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	397	38,5
Erkek	635	61,5
Toplam	1032	99,1
Cevapsız	9	0,9
Toplam	1041	100

Tablo 4: Cinsiyet Bulguları

Çalışanların medeni durumlarına ilişkin veriler tablo 5' da verilmiştir. Araştırmaya katılan çalışanların 697' si evli, 333' ü bekarıdır. 11 katılımcı soruyu yanıtı bırakmıştır. Medeni durum bulguları tablo 5' te gösterilmiştir.

Medeni Durum	Frekans	Yüzde
Evli	697	67,7
Bekar	333	32,3
Toplam	1030	98,9
Cevapsız	11	1,1
Toplam	1041	100

Tablo 5: Medeni Durum Bulgular

Çalışanların yaşına ilişkin veriler tablo 6' de verilmiştir. Araştırmaya katılan çalışanların 49' u 18 yaş altında, 204' ü 18-24 yaş aralığında, 449' u 25-34 yaş aralığında, 258' i 35-44 yaş aralığında ve 80' i 45 yaş üzerindedir. 1 katılımcı soruyu yanıtızsız bırakmıştır. Yaş bulguları tablo 6' te gösterilmiştir.

Yaş	Frekans	Yüzde
18 yaş altı	49	4,7
18-24 arası	204	19,6
25-34 arası	449	43,2
35-44 arası	258	24,8
45 ve üzeri	80	7,7
Toplam	1040	99,9
Cevapsız	1	0,1
Toplam	1041	100

Tablo 6: Yaş Bulguları

Çalışanların çocuk sayısına ilişkin veriler tablo 7’ de verilmiştir. Araştırmaya katılan çalışanların 410’ unun çocuğu yok, 162’ si 1 çocuk sahibi, 232’ si 2 çocuk sahibi, 161’ i 3 çocuk sahibi ve 74’ ü 4 ve üzerinde çocuk sahibidir. 2 katılımcı soruyu yanıtızsız bırakmıştır. Çocuk sayısı bulguları tablo 7’ te gösterilmiştir.

Çocuk Sayısı	Frekans	Yüzde
0	410	39,5
1	162	15,6
2	232	22,3
3	161	15,5
4 ve üzeri	74	7,1
Toplam	1039	99,8
Cevapsız	2	0,2
Toplam	1014	100

Tablo 7: Çocuk Sayısı Bulguları

Çalışanların eğitim durumuna ilişkin veriler tablo 8’ de verilmiştir. Araştırmaya katılan çalışanların 190’ ı ilköğretim, 545’ i lise, 271’ i lisans, 33’ ü lisansüstü eğitim düzeyindedir. 2 katılımcı soruyu yanıtı bırakmıştır. Eğitim durumu bulguları tablo 8’ de gösterilmiştir.

Eğitim Durumu	Frekans	Yüzde
İlköğretim	190	18,3
Lise	545	52,5
Lisans	271	26,1
Lisansüstü	33	3,2
Toplam	1039	99,8
Cevapsız	2	0,2
Toplam	1041	100

Tablo 8: Eğitim Durumu Bulguları

Çalışanların gelir düzeyine ilişkin veriler tablo 9’ da verilmiştir. Araştırmaya katılan çalışanların 416’ sı 5.000-8.000 arası, 389’ u 8.001-11.000 arası, 139’ u 11.001-14.000 arası, 51’ i 14.001-17.000 arası, 37’ si 17.001 ve üzeri gelir düzeyindedir. 9 katılımcı soruyu yanıtsız bırakmıştır. Gelir durumu bulguları tablo 9’ da gösterilmiştir.

Gelir Düzeyi	Frekans	Yüzde
5.000-8.000	416	40,3
8.001-11.000	389	37,7
11.001-14.000	139	13,5
14.001-17.000	51	4,9
17.001 ve üzeri	37	3,6
Toplam	1032	99,1
Cevapsız	9	0,9
Toplam	1041	100

Tablo 9: Gelir Durumu Bulguları

Çalışanların ikamet ettiği evin mülkiyet durumuna ilişkin veriler tablo 10' da verilmiştir. Araştırmaya katılan çalışanların 659' u kiracı, 377' si ev sahibidir. 5 katılımcı soruyu yanıtızsız bırakmıştır. Mülkiyet durumu bulguları tablo 10' da gösterilmiştir.

Mülkiyet Durumu	Frekans	Yüzde
Kiracı	659	63,6
Ev sahibi	377	36,4
Toplam	1036	99,5
Cevapsız	5	0,5
Toplam	1041	100

Tablo 10: Mülkiyet Durumu Bulguları

Çalışanların ikamet ettiği evin hasar durumuna ilişkin veriler tablo 11’ de verilmiştir. Araştırmaya katılan çalışanların evlerinden 211’ i hasarsız, 708’ i az hasarlı, 111’ i orta hasarlı, 7’ si ağır hasarlı, 3’ ü yıkılmış durumdadır. 1 katılımcı soruyu yanıtızsız bırakmıştır. Hasar durumu bulguları tablo 11’ de gösterilmiştir.

Hasar Durumu	Frekans	Yüzde
Hasarsız	211	20,3
Az hasarlı	708	68,1
Orta hasarlı	111	10,7
Ağır hasarlı	7	0,7
Yıkılmış durumda	3	0,3
Toplam	1040	99,9
Cevapsız	1	0,1
Toplam	1041	100

Tablo 11: Hasar Durumu Bulguları

5.2. Korelasyon Analizi

Tablo 12’ de gösterildiği üzere, korelasyon analizi sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile iş stresi arasında aynı yönde 0.01 düzeyinde, belirsizliğe tahammülsüzlükle psikolojik iyi oluş arasında farklı yönde 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İş stresi ile psikolojik iyi oluş arasında farklı yönde 0.01 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki tüm korelasyon değerlerinin 0,85’ in altında olması da çoklu doğrusal bağlantı da sorun olmadığını göstermektedir.

	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	İş Stresi	Psikolojik İyi Oluş
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	1		
İş Stresi	,714**	1	
Psikolojik İyi Oluş	,443**	,381**	1

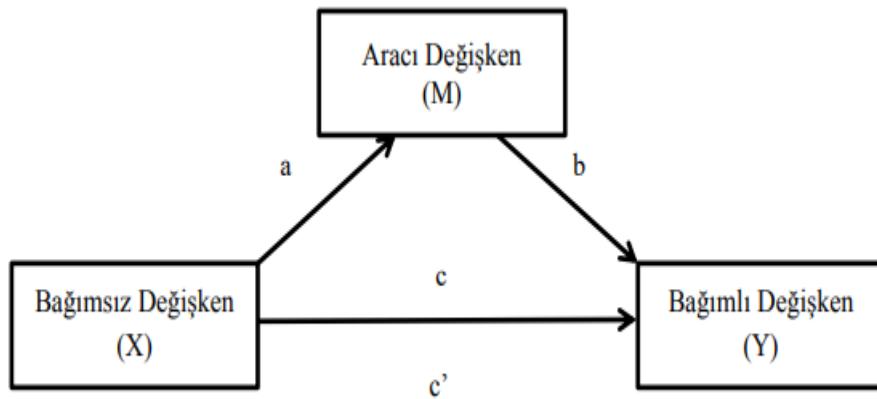
Not. * p<.05, ** p<.01, *** p<.001

Tablo 12: Korelasyon Analizi

5.3. Hipotez Testleri

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt boyutlarının iş stresi ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi ve bu etkide psikolojik iyi oluşun aracılık rolünü belirlemek amacıyla bootstrap yöntemine dayanan regresyon analizi yapılmıştır. Bu yöntemin, Baron ve Kenny (1986) tarafından geliştirilen geleneksel yöntemden daha güvenilir olduğu öne sürülmektedir (Sabot ve Hicks, 2020). Analizler, Hayes tarafından geliştirilen Process Makro programı kullanılarak yapılmıştır. Bootstrap tekniği ile yapılan aracılık etki analizlerinde, araştırma hipotezinin desteklenmesi için analiz sonucunda elde edilen %95 güven aralığındaki (GA) değerlerin sıfır (0) değerini kapsamaması gerekmektedir (MacKinnon vd., 2004).

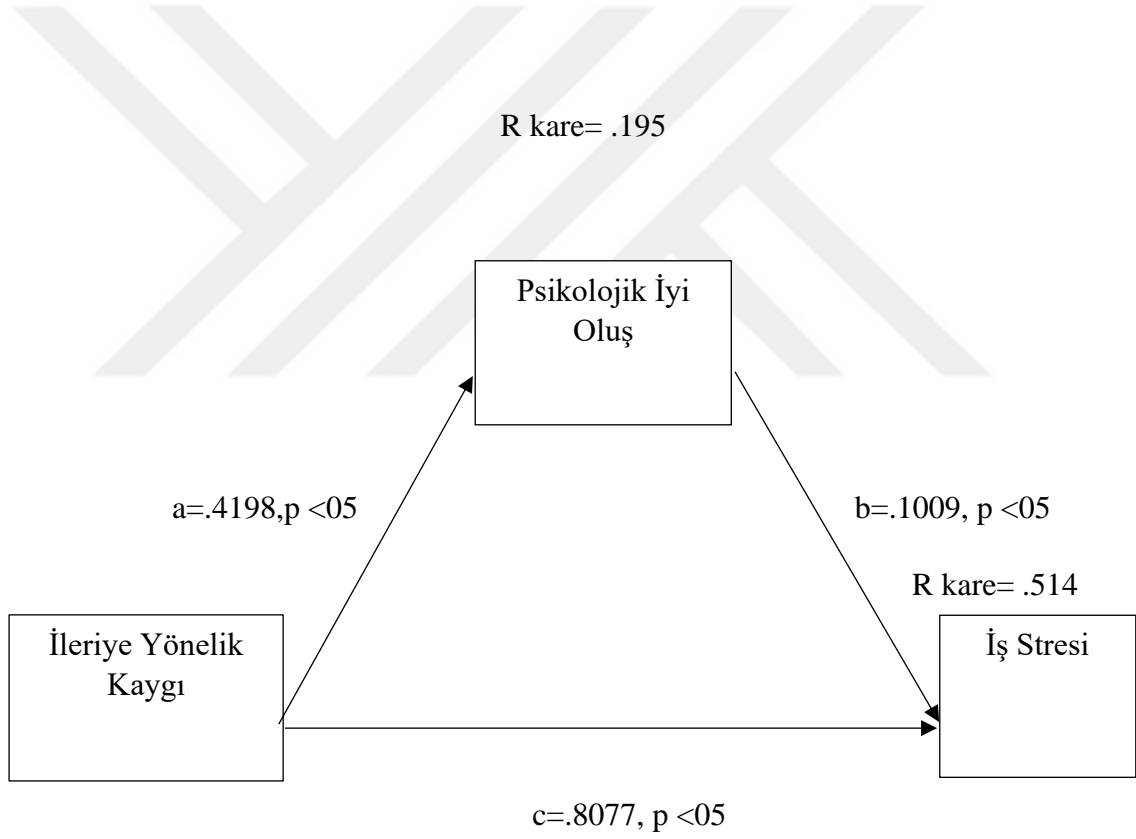
Araştırmanın modeli doğrultusunda hipotezleri test etmek için SPSS Process Makro kullanılmıştır. Hipotezlere göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarının iş stresi üzerindeki etkisi ile psikolojik iyi oluşun aracılık etkisi incelenmektedir. Aracı etki ölçümünde Process Makro programındaki model 4 belirlenmiştir. Aracı etki değerlendirmesinde X(Belirsizliğe Tahammülsüzlük) bağımsız değişkeni, Y(İş Stresi) bağımlı değişkeni, M(Psikolojik İyi Oluş) aracı değişkeni temsil etmektedir. Aracı etki için yüksek (BootULCI) ve düşük (BootLLCI) güven aralıklarında 0 (sıfır) olmaması dikkate alınmaktadır. Temel aracılık modeli şekil 7' de gösterilmektedir.



Şekil 7: Temel Aracılık Modeli

5.3.1. İleriye Yönelik Kaygının İş Stresi Üzerindeki Etkisi ve Bu Etkide Psikolojik İyi Oluşun Aracılık Rolü

İleriye yönelik kaygının iş stresi üzerindeki etkisi ve bu etkide psikolojik iyi oluşun aracılık rolü Şekil 8’ de verilmiştir. Şekil 8’ de görüleceği üzere a, b ve c değerleri anlamlı olarak bulunmuştur. İleriye yönelik kaygının iş stresi üzerinde dolaylı etkisinin olup olmadığı bootstrap tekniğiyle elde edilen güven aralıkları ile tespit edilmiştir. Buna göre ileriye yönelik kaygının iş stresi üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, dolayısıyla psikolojik iyi oluşun ileriye yönelik kaygı ve iş stresi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir. $B=.0424$, %95 BCA CI [.0101, .0799]. Bootstrap neticesinde düzenlenen yanlılık ve güven aralığı değerleri (BCA CI) sıfır değerlerini kapsamamaktadır.



$B=.0424$, %95 CI [.0101, .0799]

Şekil 8: Aracılık Testi 1

İleriye yönelik kaygı iş stresini pozitif ve anlamlı yönde etkilemektedir. ($\beta = .8077$, %95 BCA CI [.356, .4389], $t=19,5628$, $p<.001$). Beta değerinin anlamlılığı .001' den küçük oluşu ve güven aralığına ait değerlerin sıfırı kapsamamasından anlaşılmaktadır İleriye yönelik kaygı ve psikolojik iyi oluş, iş stresindeki değişimin yaklaşık %51,81' ini ($R^2=.5181$) açıklamaktadır.

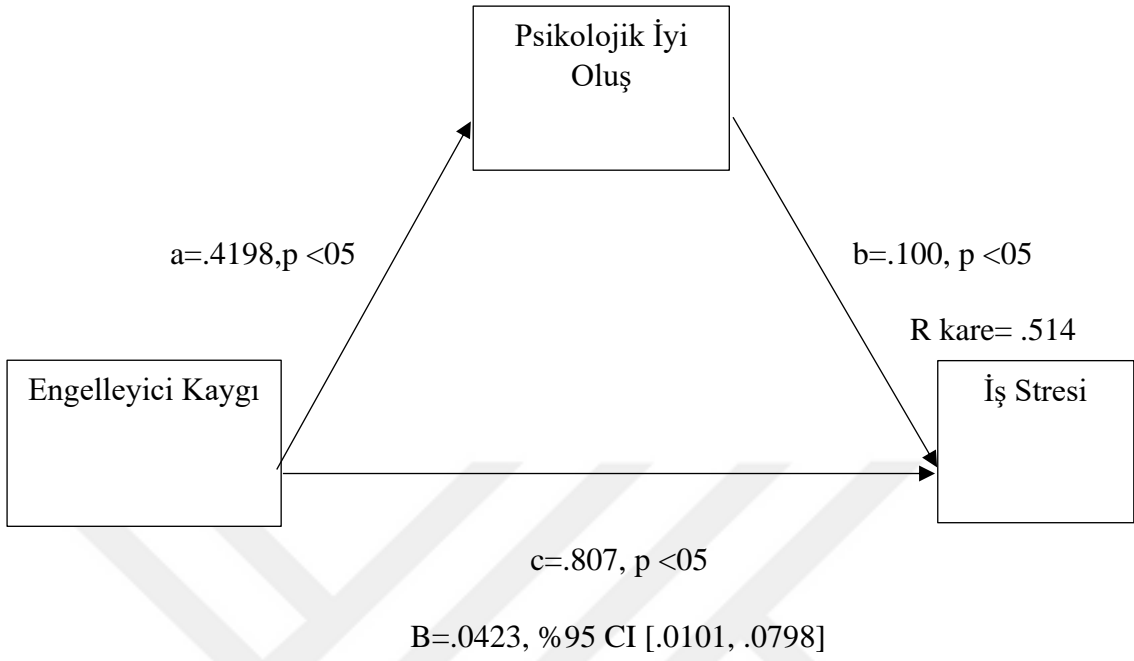
Aracı değişken psikolojik olmadığı durumda ileriye yönelik kaygının iş stresi üzerindeki etkisi (c yolu) toplam etkileri anlamlı olarak tespit edilmiştir. ($\beta = .8077$, %95 BCA CI [.7513, .8640], $t=1,6675$, $p<.001$). Toplam etkiler anlamlı olarak tespit edilmiştir. Güven aralığına ait değerler sıfırı kapsamamaktadır.

Aracı değişken psikolojik iyi oluşun modele dahil edilmesi durumunda tespit edilen dolaylı etkiler anlamlıdır. ($\beta = .0424$, %95 CI [.0101, .0799]). Dolaylı etkilerin güven aralığı alt ve üst değerleri sıfırı kapsamamaktadır. Bootstrap metodunda dağılımların yanlılık ve çarpıklıkları düzeltilerek daha güvenilir sonuçlar elde edilebilmektedir. Bootstrap analizi sonucunda düzeltilmiş yanlılık ve güven aralığı değerleri BCA CI olarak raporlanmaktadır. Bu sebeple çalışmada da bu şekilde raporlanmıştır.

5.3.2.Engelleyici Kaygının İş Stresi Üzerindeki Etkisi ve Bu Etkide Psikolojik İyi oluşun Aracılık Rolü

Engelleyici kaygının iş stresi üzerindeki etkisi ve bu etkide psikolojik iyi oluşun aracılık rolü Şekil 9' da verilmiştir. Şekil 9' da görüleceği üzere a, b ve c değerleri anlamlı olarak bulunmuştur. Engelleyici kaygının iş stresi üzerinde dolaylı etkisinin olup olmadığı bootstrap tekniğiyle elde edilen güven aralıkları ile tespit edilmiştir. Buna göre engelleyici kaygının iş stresi üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, dolayısıyla psikolojik iyi oluşun engelleyici kaygı ve iş stresi arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir. $B=.0423$, %95 BCA CI [.0101, .0798]. Bootstrap neticesinde düzenlenen yanlılık ve güven aralığı değerleri (BCA CI) sıfır değerlerini kapsamamaktadır.

R kare= .190



Şekil 9: Aracılık Testi 2

Bu sebeple yapılan regresyon analizi sonuçları tablo 14' de gösterilmiştir. Bu sonuçlara göre araştırmanın hipotezi desteklenmiştir.

	Sonuç Değişkenleri											
	(M) Psikolojik İyi Oluş				(Y) İş Stresi							
Tahmin Değişkenleri	B	S.H.	t	%95 Güven Aralığı		B	S.H.	t	%95 Güven Aralığı			
				LLCI	ULCI				LLCI	ULCI		
(X) Engelleyici Kaygı	a	.4198***	.026	15,91	.3680	.4716	c'	.807	.028	28,1235	.7513	.8640
(M) Psikolojik İyi Oluş	-	-	-				b	.100***	.030	3,3344	.0415	.1603
Sabit	İM	2.072***	.105				İY	2.016***	.120			
		R ² =.190						R ² =.514				
		F(1;1039)=253,0073;p<.001						F(2;1038)=550,2807;p<.001				

Not. * p < .05, ** p<.01, *** p<.0001; S.H.: Standart Hata. Standardize edilmemiş beta katsayıları (b) raporlanmıştır.

Tablo 14: Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizleri 2

Engelleyici kaygının psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde ve olumsuz etkilediği görülmektedir ($\beta=.4198$, %95 BCA CI [.3680, .4716], $t=1591$, $p<.001$). Beta değerinin anlamlılığı p değerinin .001' den küçük oluşu ve güven aralığı değerlerinin sıfırı kapsamamasından anlaşılmaktadır. Güven aralığı alt değeri 0,3680, üst değeri ise 0,4716 olarak tespit edilmiştir. Belirlilik katsayısı 0,190 olarak tespit edilmiştir. Bu veriler, ileriye yönelik kaygının psikolojik iyi oluşun 19' unu ($R^2=190$) açıkladığını göstermektedir.

Psikolojik iyi oluşun iş stresini anlamlı ve olumsuz düzeyde etkilediği görülmektedir ($\beta =.100$, %95 BCA CI [.415, .1603], $t=3,3344$, $p<.001$). Beta değerinin anlamlılığı .001' den küçük oluşu ve güven aralığına ait değerlerin sıfırı kapsamamasından anlaşılmaktadır.

Engelleyici kaygı iş stresini pozitif ve anlamlı yönde etkilemektedir. ($\beta = .807$, %95 BCA CI [.7513, .8640], $t=28,1235$, $p<.001$). Beta değerinin anlamlılığı .001' den küçük oluşu ve güven aralığına ait değerlerin sıfırı kapsamamasından anlaşılmaktadır. Engelleyici kaygı ve psikolojik iyi oluş, iş stresindeki değişimin yaklaşık %51,4' ünü ($R^2=.514$) açıklamaktadır.

Aracı değişken psikolojik olmadığı durumda engelleyici kaygının iş stresi üzerindeki etkisi (c yolu) toplam etkileri anlamlı olarak tespit edilmiştir. ($\beta = .807$, %95 BCA CI [.415, .1603], $t=3,3344$, $p<.001$). Toplam etkiler anlamlı olarak tespit edilmiştir. Güven aralığına ait değerler sıfırı kapsamamaktadır.

Aracı değişken psikolojik iyi oluşun modele dahil edilmesi durumunda tespit edilen dolaylı etkiler anlamlıdır. ($B=.0423$, %95 BCA CI [.0101, .0798]). Dolaylı etkilerin güven aralığı alt ve üst değerleri sıfırı kapsamamaktadır. Bootstrap metodunda dağılımların yanlılık ve çarpıklıkları düzeltilerek daha güvenilir sonuçlar elde edilebilmektedir. Bootstrap analizi sonucunda düzeltilmiş yanlılık ve güven aralığı değerleri BCA CI olarak raporlanmaktadır. Bu sebeple çalışmada da bu şekilde raporlanmıştır.

5.4. Araştırma Hipotezlerinin Sonuçları

Kurulan 4 hipotezin tamamı desteklenmiştir. Araştırma hipotezlerinin sonuçları Tablo 15’ de verilmiştir.

Hipotezler	Sonuçlar
H1: Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş üzerinde negatif ve anlamlı etkisi vardır.	Kabul Edildi
H2: Belirsizliğe tahammülsüzlüğün iş stresi üzerinde pozitif ve anlamlı etkisi vardır.	Kabul Edildi
H3: Psikolojik iyi oluşun iş stresi üzerinde negatif ve anlamlı etkisi vardır.	Kabul Edildi
H4: Belirsizliğe tahammülsüzlüğün iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık etkisi vardır.	Kabul Edildi

Tablo 15: Hipotez Sonuçları

ALTINCI BÖLÜM

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın önemine bakıldığında yerli ve yabancı literatürde araştırma modelinde yer alan değişkenlerin bir arada kullanıldığı çalışmalara rastlanılmaması özgünlüğünü yansıtmaktadır. Deprem döneminde çalışanlarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün çalışanların iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık rolünü bu bağlamda değerlendiren bir çalışmadır. Bu bölümde araştırmanın analizleri sonucunda elde edilen verilere göre yorumlar yapılmıştır. Benzer konularda çalışma yapacak araştırmacılara ve uygulayıcılara tavsiyelerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Araştırmanın literatüre sağlayacağı katkı açısından bakıldığında yabancı ve yerli çalışmalarda araştırma modelinde yer alan belirsizliğe tahammülsüzlük, iş stresi ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin bir arada olduğu çalışmalara rastlanılmadığından, çalışma özgün niteliktedir. Deprem döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin çalışanların iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık rolünü araştıran bu çalışma belirsizliğe tahammülsüzlüğü kuramsal alt yapısı ve modeliyle ele alan, iş stresi üzerindeki etkisini ve psikolojik oluşun aracılık rolünü değerlendiren bir çalışmadır. Elde edilen veriler literatüre katkı sağlamaktadır. Yerli çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün, iş stresi ve psikolojik iyi oluşu nasıl etkilediği hakkında çalışmalara rastlanılmaması bu konuda literatürde boşluk olduğunu düşündürmektedir.

Bu çalışma, deprem döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin çalışanların iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık rolünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda 06.02.2023 Pazarcık merkezli deprem sonrası ilk altı aylık dönemde Gaziantep ilinde çeşitli sektörlerde faaliyet gösteren firmalarda çalışan 1031 kişiye anket uygulanmıştır. Çalışmanın sonuç kısmında araştırmaya katılan çalışanların deprem döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık rolü, literatürde daha önce yapılan çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Bu karşılaştırma yapılırken belirsizliğe tahammülsüzlük ve iş stresi ile ilgili sınırlı çalışma olması sebebiyle belirsizlik ve stres literatüründen yararlanılmıştır.

Çalışmada yapılan analizler sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün iş stresini pozitif ve anlamlı yönde, psikolojik iyi oluşu ise negatif ve anlamlı yönde etkilediği ve ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık ettiği bulgularına ulaşılmıştır. Dolayısıyla H1, H2, H3 ve H4 hipotezleri doğrulanmıştır.

6.1.1.Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi

Çalışmada elde edilen veriler incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş üzerinde negatif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçları belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin psikolojik iyi oluş hali üzerindeki negatif ve anlamlı etkisinin istatistiksel olarak geçerli olduğunu göstermektedir. Bu veriler, literatürden yola çıkılarak yapılan karşılaştırma beklentilerini karşılamaktadır. Bulgulara göre, çalışanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş halleri düşmektedir.

Çalışmada elde edilen veriler belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş ilişkisini araştıran diğer çalışmalarla uyumluluk göstermekte ve H1 hipotezini doğrulamaktadır. Geçgin, vd. (2017), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışma sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş azalmaktadır. Brahmand vd. (2014), bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün yüksek olmasının yüksek kaygı ve depresyona neden olarak psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediğini bulmuştur. Turan vd. (2023), infertilite tedavisi gören kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığını tespit etmiştir.

6.1.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve İş Stresi İlişkisi

Çalışmada elde edilen veriler incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün iş stresi üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçları belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin iş stresi üzerindeki pozitif ve anlamlı etkisini istatistiksel açıdan doğrulamaktadır. Bu veriler, literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında beklentileri karşılamaktadır. Verilere göre, çalışanların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça iş stresi düzeyleri de artmaktadır.

Çalışmada elde edilen veriler belirsizliğe tahammülsüzlük ve iş stresi ilişkisini araştıran diğer çalışmalarla uyumluluk göstermekte ve H2 hipotezini doğrulamaktadır. Özdemir (2021), hemşireler üzerinde yaptığı çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve iş stresi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Urgan (2022), çalışanlar üzerinde yaptığı çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça stresinde arttığını bulmuştur. Coşkun (2019), çalışmasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu bulmuştur.

6.1.3. Psikolojik İyi Oluş ve İş Stresi İlişkisi

Çalışmada elde edilen veriler incelendiğinde, psikolojik iyi oluş halinin iş stresi üzerinde negatif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçları psikolojik iyi oluş halinin iş stresi üzerindeki negatif ve anlamlı etkisini istatistiksel açıdan doğrulamaktadır. Bu veriler, literatürdeki diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında beklentileri karşılamaktadır. Verilere göre, çalışanların psikolojik iyi oluş hali arttıkça iş stresi düzeyleri de azalmaktadır.

Çalışmada elde edilen veriler psikolojik iyi oluş ve iş stresi ilişkisini araştıran diğer çalışmalarla uyumluluk göstermekte ve H3 hipotezini doğrulamaktadır. Karahan (2016), üniversite öğrencilerine uyguladığı çalışmasında stres ve psikolojik iyi oluş arasında ters yönde; stres, depresyon ve anksiyete arasında aynı yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Doğru (2018), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada stresin psikolojik iyi oluşu açıklamada anlamlı ve negatif etki ettiğini ortaya koymuştur. Karadeniz (2020), öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada algılanan stres ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler saptamıştır.

6.1.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyinin İş Stresi Üzerindeki Etkisinde Psikolojik İyi Oluş Etkisinin Değerlendirilmesi

Araştırmada deprem döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin çalışanların iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşun aracılık etkisi; bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi ile test edilmiştir.

Analizler sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşum aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları olan engelleyici kaygı ve ileriye yönelik kaygının iş stresi üzerindeki etkilerinde psikolojik iyi oluşum aracılık rolüne bakıldığında, belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutlarının iş stresine etkisinde de psikolojik iyi oluşum aracılık rolü ettiği görülmüştür. Bu bağlamda H1, H2, H3 ve H4 hipotezleri desteklenmiştir. Çalışmanın temel araştırma konusuna ilişkin deprem döneminde belirsizliğe tahammülsüzlüğün çalışanların iş stresi üzerindeki etkisinde psikolojik iyi oluşum aracılık rolü olduğu sonucuna varılmıştır.

6.2. Öneriler

Çalışmada elde edilen veriler uygulayıcılara ve araştırmacılara çeşitli öneriler sunmaktadır.

6.2.1. Uygulayıcılara Öneriler

Bu çalışma sonucunda ulaşılan sonuçlar sadece Gaziantep ilinden toplanan veriler ile elde edilmiş olsa da deprem dönemi dikkate alınarak hazırlanmış olması küresel bir çalışma olmasını sağlamaktadır.

Çalışma sonucunda elde edilen veriler belirsizliğe tahammülsüzlüğün iş stresi üzerinde ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Elde edilen verilen işverenlere fayda sağlayacaktır.

İş stresi ile psikolojik iyi oluş hali çalışanları negatif etkilemektedir. Uygulayıcılar, belirsizlik durumlarını minimuma indirilerek çalışanların algıladıkları stresin düşük seviyelerde olması ve dolayısıyla psikolojik iyi oluş hallerinin de

korunmasını sağlanacaktır. Bu da çalışanlara pozitif anlamda katkı sağlayarak işletmelere fayda sağlayacaktır.

6.2.2. Araştırmacılara neriler

Araştırma örneklemini yalnızca Gaziantep ilinden oluşmaktadır. Depremin küresel bir konu olması nedeniyle başka iller veya ülkelerde uygulanabilir.

Literatür taraması yapıldığında genel itibariyle çalışmalar belirsizlik ve diğer değişkenler üzerinde yoğunlaşmaktadır. Doğrudan belirsizliğe tahammülsüzlük ile farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi içeren çok az çalışma bulunmaktadır. Bu konularda bir araştırma yapılabilir.

Demografik değişkenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisine veya belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu değişkenlerdeki aracı ve düzenleyici etkileri araştırılabilir.

Araştırmanın dar bir örnekleme ve tek bir şehirde yapılması bir kısıttır. Örnekleme grubu yoğunlukla erkeklerden oluşmaktadır. Cinsiyetin homojen dağıldığı bir örnekleme benzer araştırmaların yapılmasının sonuçların güncellenmesine ve gelişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan analizler sonucunda deprem döneminde artan belirsizlik düzeyinin çalışanların iş stresi düzeylerinde artışa neden olduğu saptanmıştır. Araştırma ile teorilere dayanarak hazırlanan hipotezler doğrulanmıştır. Bu durumun içinde bulunulan olağanüstü dönemden kaynaklanmış olabileceği de düşünülmektedir. Deprem dönemi bittiğinde aynı örnekleme yeni bir araştırma yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akıncı, Z. (2011). *Konaklama İşletmelerinde Kriz Sürecinde İnsan Kaynakları Yönetiminin Rolü ve Önemi*. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 3(4), 132-152.
- Alzahrani, N., PhD, MSN, RN & CNL. (2021). *The effect of hospitalization on patients' emotional and psychological well-being among adult patients: An integrative review*. *Applied Nursing Research*. 61(2021), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2021.151488>
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Dürtüsellik, Ruminasyon ve Genel Erteleme Eğiliminin Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Aydın, G. (2019). *Örgütsel Vatandaşlık Davranışı, İş tatmini, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Fitness Antrenörleri Örneği*. [Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Bayram, L. (2005). *Yönetimde Yeni Bir Paradigma: Örgütsel Bağlılık*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Sayıştay Dergisi. 2005(59), 125-139. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sayistay/issue/61516>
- Belge, J. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Depresif Semptomlar, Anksiyete Semptomları ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Berber, İ. (2016). *İşletmelerin Sosyal Sorumluluk Çerçevesinde Toplumun Afetlere Hazırlanmasında Farkındalık Düzeylerinin Oluşturulmasındaki Rolü ve Önemi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. <https://hdl.handle.net/11363/145>
- Buhr, K.& Dugas, M. J. (2002). *The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric Properties of the English Version Behaviour*. *Research and Therapy*. 2002(40), 931-945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Coşkun, E. (2019). *Duyusal Zekâ ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].

- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. [Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Çevik, S. (2017). *Düşük Tehdidi Olan ve Olmayan Gebelerde Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Psikolojik İyi Oluş Hali Üzerine Etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Çivilidağ, A. (2017). *İş Yaşamında Sanal Kaytarmanın İş Stresi ve İş Doyumu ile İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. *Akademik Bakış Dergisi*. 2017(59), 355-373.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. ve Ünverdi, B. (2021). *Yaşam Kalitesinin Yordayıcıları Olarak Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu*. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*. 1(5), 192-206. DOI: 10.33308/26674874.2021351
- Demiröz, K. (2020). *Afet Kriz Yönetiminde Sosyal Medyanın İşlevselliği ve Zararları Üzerine Bir İnceleme*. *Dirençlilik Dergisi*. 4(2), 293-304.
- Demirtaş, H. (2000). *Kriz Yönetimi*. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi. 2000(2), 353-373.
- Doğan, S. ve Kılıç, S. (2007). *Örgütsel Bağlılığın Sağlanmasında Personel Güçlendirmenin Yeri ve Önemi*. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 8(29), 37-61.
- Duman, A. (2018). *Üst-Duyguların Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Durna, U. ve Eren, V. (2005). *Üç Bağlılık Unsuru Ekseninde Örgütsel Bağlılık*. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*. 6(2), 210-219.
- Erfanian, M., Mitchell, A., Aletta, F. & Kang, J. (2021). *Psychological well-being and demographic factors can mediate soundscape pleasantness and eventfulness: A large sample study*. *Journal of Environmental Psychology*. 77(2021), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101660>
- Erguvan, F. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri ile Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].

- Eroğlu, M. ve Erdem, R. (2019). *Örgütlerde İnfomal Roller Üzerine Kavramsal Bir İnceleme. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.* 2(33), 1-28.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). *Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi. New Symposium Journal.* 51(3), 132-140.
- Ferench, K., Byrka, K.& Krol, M. (2021). *Painted with different brushes An exploratory study of psychological well-being and attitudes towards autism perceived by adolescents with autism spectrum conditions and their mothers. Research in Autism Spectrum Disorders.* 87(2021), 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.rasd.2021.101826>
- Fernandez, E. & Martin, M. (2020). *Longitudinal study on affect, psychological well-being, depression, mental and physical health, prior to and during the COVID-19 pandemic in Spain. Journal Pre-proof.*
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110591>
- Geçgin, F. ve Sahrañ, Ü. (2017). *Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. Özgün Araştırma.* 7(4), 739-755. Doi:10.19126/suje.383737
- Gökçe, O. ve Şahin, A. (2003). *Yönetimde Rol Kavramı ve Yönetmel Roller. SÜ İİBF Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi.* 3(6), 133-156.
- Güncü, Ö. (2021, 12 Mayıs). *Sosyal Roller/'Sosyal Rol' Kavramı ve Ebeveynin Rollerini Efendi Çocuk.* <https://efendidergi.com/icerik/sosyal-roller-sosyal-rol-kavrami-ve-ebeveynin-rolleri>
- Güçlü, N. (2001). *Stres Yönetimi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 1(21), 91-109.
- Gürbüz, S. ve Şahin, S. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri.* (5. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Huynh, T. & Torquati, J. (2018). *Xamining Connection To Nature and Mindfulness At Promoting Psychological Well-Being. Journal Pre-proof.*
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101370>
- İlhan, Ü. D. (2020, 7 Ekim). *Covid-19 ile Mücadelede İnsan Kaynakları Yönetimi Uygulamalarında İhtiyaç Duyulan Aksiyonların Belirlenmesine Yönelik Örgütsel Müdahale Yöntemi Önerisi. Gaziantep University Journal of Social Sciences.*
<http://dergipark.org.tr/tr/pub/jss>

- İmiroğlu, A., Demir, R., ve Murat, M. (2021). *Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umud. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi.* 80(20), 2037-2057.
- Jiang, S., Jiang, C., Ren, Q. & Wang, L. (2021). *Cyber victimization and psychological well-being among Chinese adolescents: Mediating role of basic psychological needs satisfaction and moderating role of positive parenting. Children and Youth Services Review.* 130(2021), 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.106248>
- Karaköse, T. (2007). *Örgütler ve Kriz Yönetimi. Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi.* 2007(13), 1-15.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2018). *Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar. Kastamonu Eğitim Dergisi.* 4(26), 1267-1276.
- Karcıoğlu, M. (2020). *Ahlaki Liderliğin İşe Bağlanma, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisinde Psikolojik Sermayenin Rolü: Erzurum Organize Sanayi Bölgesi Örneği. [Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].*
- Keskin, M. ve Kaya, D. (2023). *Afetlerle Tetiklenen Belirsizlik ve Stres Sürecinin Nöroanatomi ve Kontrolü. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi.* 8(2), 741-747.
- Kırpık, G. (2020), *Örgütsel Müdahalenin İnsan Kaynakları Üzerindeki Etkisinin Akademi, Medya ve İş Dünyası Perspektifinden İncelenmesi, Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi.* 9(4), 2394-2406.
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H. ve Berkol, T. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ve Bilişsel Sınav Kaygısı İlişkisi. Ortadoğu Medical Journal.* 12(2): 262-268.
- Kim. M., Kim, Y. & Lee, H. (2019). *It is time to consider athletes' well-being and performance satisfaction: The roles of authentic leadership and psychological capital. Sport Management Review.* 603(2019). 1-14.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.12.008>
- Kobul, F., Kuzur, Ö., Özgöl, M., Yılmaz, S. Özaydın, B. Ve Çoğalan, Y. (2021). *Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Açıklanmasında Ben Merkezilik ve Duygusal Zekanın Rolü Nedir? E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi.* 9(2021), 699-711.
doi: 10.30900/kafkasegt.963549

- Kocaman, E. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Koç, H. (2009). *Örgütsel Bağlılık ve Sadakat İlişkisi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 8(28), 200-211.
- Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinde Bilinçli Farkındalık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Konuk, S. (2021). *Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Köksal, U. (2020, 27 Eylül). Dr. *Umut Köksal ile İK'nin Yeni Normali Üzerine*. <https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/ergi-sener/dr-umut-koksal-ile-iknin-yeni-normali-uzerine-41621215>
- Küçükusta, D., (2007). *Konaklama İşletmelerinde İş-Yaşam Dengesinin Çalışma Yaşamı Kalitesi Üzerindeki Etkisi. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*. 3(4), 132-152.
- Labrague, L. (2021). *Resilience as a mediator in the relationship between stress-associated with the Covid-19 pandemic, life satisfaction, and psychological well-being in student nurses: A cross-sectional study. Nurse Education in Practice*. 56(2021), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103182>
- Matteucci, M. & Soncini, A. (2021). *Self-efficacy and psychological well-being in a sample of Italian university students with and without Specific Learning Disorder. Research in Developmental Disabilities*. 110(2021), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2021.103858>
- Osmanagaoglu, N., Creswell, C. & F, Helen. (2017). *Intolerance of Uncertainty, Anxiety, and Worry in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. Author's Accepted Manuscript*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.035>

- Olivia, W. & Mustikasari. (2021). *Psychological well-being increases the earthquake disaster preparedness of female nursing students at Universitas Indonesia in 2019*. *Enfermeria Clinica*. 31(2021), 386-390. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.09.031>
- Özalp, M. ve Ümmet, D. (2022). *Türk Gemi Adamlarında Psikolojik İyi Oluşun Kişilik Özellikleri ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerine Göre İncelenmesi*. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*. 4(6), 1395-1413.
- Özdemir, İ., Hergül, G., Öztürk, M. ve Arslan, A. (2021). *Covid-19 Pandemi Sürecinde Bir Pandemi Hastanesinde Görev Yapmakta Olan Hemşirelerde Sosyodemografik Değişkenler, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Umutsuzluk Düzeylerinin, Algılanan Stres Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. *Ankara Eğitim Araştırma Hastanesi Dergisi*. 54(3), 434-441.
- Özkars, B. (2023). *Covid-19 Döneminde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Psikolojik Dayanıklılığın Aracı Rolü: Aşı Öncesi ve Sonrası Karşılaştırması*. [Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Rodriguez, V., Topa, G. & Belendez, M. (2021). *Organizational justice and work stress: The mediating role of negative, but not positive, emotions*. *Journal of Psychosomatic Research*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.047>
- Sağlam Arı, G. ve Çınar Bal, E. (2008). *Tükenmişlik Kavramı: Birey ve Örgütler Açısından Önemi*. *Yönetim ve Ekonomi*. 15(1), 131-148.
- Sağlam, M. (2020). *Kurumsal Yönetime Sahip Organizasyonlarda Afet Durumunda İç Kontrol Sisteminin Kriz Yönetim Becerilerine Etkisi: İBB İtfaiye Teşkilatı Örneği*. [Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Sabot, D. & Hicks, R. (2020). *Does psychological capital mediate the impact of dysfunctional sleep beliefs on well-being?* *Heliyon*. 6(2020), 1-7.
- Savaş, A. ve Erol, F. (2017). *Eğitim Personellerinde İş Stresinin İşten Ayrılma Niyetine Etkisinde Depresyon Düzeylerinin Aracılık Etkisi*. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*. 1(2), 115-123.
- Sözen, A. (2009). *Obez Hastalarda Psikiyatrik Değerlendirme ve Stres Yanıtının Araştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi].

- Şahin, G. (2014). *Ağır Sanayi Kuruluşunda Çalışan Erkeklerde İş Stresi, Yeme Tutumu, Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Şimşek, D. (2022). *Covid-19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Taşkıran, G. ve Baykal, Ü. (2018). *Afetlerde İnsan Kaynakları Yönetimi. Afet Hemşireliği. Ankara: Türkiye Klinikleri. 23-8.*
<https://www.researchgate.net/publication/328065289>
- Taşkın, F. ve Dilek, R. (2010). *Örgütsel Güven ve Örgütsel Bağlılık Üzerine Bir Alan Araştırması. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi. 2(1), 37-46.*
- T.C. İçişleri Bakanlığı Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı. *E-Kütüphane.*
<https://www.afad.gov.tr/>
- Tuğsal, T. (2016). *Kriz Dönemlerinde Uygulanan İnsan Kaynakları Politikalarının Örgütsel Bağlılıkla İlişkisi. İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi. 4(2), 57-69.*
- Turan, A. ve Beydağ, K. (2023). *İnfertilite Tedavisi Gören Kadınlarda Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. Güncel Hemşirelik Araştırma Dergisi. 2(3), 44-51.*
- Turan, B. (2023). *Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Muthuluğa Etkisi ve Psikolojik İyi Oluşun Aracı Rolü. Premium E-Journal Of Social Sciences. 7(34), 2687-5640.*
- Turunç, Ö., Tabak, A., Şeşen, H. ve Türkyılmaz, A. (2010). *Çalışma Yaşamı Kalitesinin Prosedür Adaleti, İş Tatmini, İş Stresi ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisi. "İş, Güç" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi. 2(12), 115-134. Doi: 10.4026/1303-2860.2010.146.x*
- Turunç, Ö. ve Çelik, M. (2010). *Çalışanların Algıladıkları Örgütsel Destek ve İş Stresinin Örgütsel Özdeşleşme ve İş Performansına Etkisi. Yönetim ve Ekonomi Dergisi. 17(2), 184-206.*
- Twenge, J. & Martin, G. (2020). *Gender Differences In Associations Between Digital Media Use and Psychological Well-Being: Evidence From Three Large Datasets. Journal of Adolescence. 79(2020), 91-102.*

- Torun, B. (2023). *Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Mutluluk Düzeyine Etkisi ve Psikolojik İyi Oluşun Aracılık Rolü*. *Premium E-Journal of Social Sciences*. 7(34), 1054-1071.
- Unur, K. ve Pekerşen, Y. (2017). *İş Stresi ile Toksik Davranışlar Arasındaki İlişki: Aşçılar Üzerinde Bir Araştırma*. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*. 14(1), 108-129.
- Urgan, S. ve Küsbeci, P. (2022). *Çalışanlardaki Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Yaşam Tatmini Arasında Algılanan Örgütsel Stresin Aracı Rolüne Yönelik Bir Araştırma*. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*. 23(2), 169-184.
- Yalçın, T. ve Macit, M. (2022). *Psikolojik İyi Oluşun Örgütsel Sapma Davranışları ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisi: Sağlık Kurumlarında Bir Araştırma*. 47-69. DOI: 10.47147/ksuiibf.1115339
- Yapraklı, Ş. ve Yılmaz, M. (2007). *Çalışanların İş Stresi Algılarının İş Tatminleri Üzerindeki Etkisi: Erzurumda İlaç Müessesileri Üzerinde Bir Saha Araştırması*. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 1(2), 155-183.
- Yenihan, B., Öner, M. ve Çift yıldız, K. (2014). *İş Stresi ve İşten Ayrılma Niyeti Arasındaki İlişki: Otomotiv İşletmesinde Bir Araştırma*. *Çalışma İlişkileri Dergisi*. 1(5), 38-49.
- Yıldız, B. ve Güllü, A. (2019). *Duygu Düzenleme Süreçleri ve Aleksitimi Arasındaki İlişkide Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Aracı Rolü*. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 69(18), 201-207. Doi: 10.1755.esosder.425972
- Yılmaz, F. ve Alkan, A. (2018). *Kriz Dönemlerinde Kurumsal Yönetim ve Muhasebenin Sosyal Sorumluluğu Açısından Muhasebe Bilgi Sisteminin İşletmelerdeki Rolü ve Bir Araştırma*, *Business and Organization Research (International Conference)*. 681-690.
- Yumuşak, S. (2007). *İş Görende İş Stresini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma*. *Yönetim Bilimleri Dergisi*. 5(1), 101-112.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı*. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].

EKLER

Ek 1: Anket Formu

Değerli Katılımcı,

Bu anket, akademik bir çalışmaya veri sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Hissettiğiniz biçimde cevaplamanız büyük önem taşımaktadır. Araştırmanın başarısı sorulara vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır. Ankette kimliğinizi ortaya çıkaracak sorular bulunmamaktadır. Araştırma açısından kimliğiniz değil cevaplarınız önem taşımaktadır.

Soruları cevaplandırırken ‘olması gerekeni’ değil de ‘olanı’ belirtmeniz doğru sonuçlara ulaşılması açısından önem taşımaktadır. Lütfen tüm soruları cevaplandırınız. Katkılarınız için şimdiden teşekkür eder, çalışmalarınızda başarılar dileriz.

Aşağıda 06.02.2023 Tarihinde Pazarcık merkezli gerçekleşen deprem döneminde ve sonrasında yaşamış olabileceğiniz duygularınız ile düşüncelerinizi içeren bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Her maddedeki durumu deprem dönemi boyunca ve sonrasında ne sıklıkta yaşadığınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak yanıtlandırınız.

Not: Vereceğiniz tüm yanıtlar anonim şekilde raporlanacaktır.

1. Cinsiyet

Kadın () Erkek ()

2. Yaş

18 yaş altı () 18-24 arası () 25-34 arası ()

35-44 arası () 45 ve üzeri ()

3. Medeni Durum

Evli () Bekar ()

4. Çocuk Sayısı

0 () 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri ()

5. Eğitim Durumu

İlköğretim () Lise () Lisans () Lisansüstü ()

6. Gelir Düzeyi

5.000-8.000 () 8.001-11.000 () 11.001-14.000 ()

14.001-17.000 () 17.001 ve üzeri ()

7. İkamet Ettiğiniz Evin Durumu

Kiracı () Ev sahibi ()

8. İkamet Ettiğiniz Evin Hasar Durumu

Hasarsız () Az hasarlı () Orta hasarlı ()

Ağır hasarlı () Yıkılmış durumda ()

<p>Bu bölümde size, kendiniz ve işinizle ilgili bazı sorular yöneltilmiştir. Lütfen içinde bulunduğunuz durumu en iyi ifade eden seçeneği seçiniz. (Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği)</p>		KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
1	Beklenmedik olaylar canımı çok sıkır.					
2	Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.					
3	İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.					
4	En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.					
5	Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
6	Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.					
7	Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.					
8	Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.					
9	Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.					
10	Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışamam.					
11	En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.					
12	Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.					
	(İş Stresi Ölçeği)					
13	Son zamanlarda kişisel sorunlarımı çözümleyemediğimi düşünüyorum.					
14	Son zamanlarda karşılaştığım zorluklar baş edemediğim düzeye ulaştı.					
15	Son zamanlarda benim için işlerin yolunda gitmediğini düşünüyorum.					
16	Son zamanlarda yaşamımdaki olayları kontrol edemediğimi düşünüyorum.					
	(Psikolojik İyi Oluş Ölçeği)					
17	Amacı ve anlamı olan bir hayat sürüyorum.					
18	Sosyal ilişkilerim beni destekleyici ve tatmin edicidir.					
19	Günlük faaliyetlerime ilgi ve bağlılık duyarım.					
20	Başkalarının mutluluğuna ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.					
21	Benim için önemli olan faaliyetlerde yeterli ve yetenekliyim.					
22	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.					
23	Geleceğim hakkında iyimserim.					
24	Çevremdeki insanlar bana saygı duyar.					