

Halkoyunları Hakemlerinde Mobbing Kavramı ve Stresle Baş Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Öğr. Gör. Büşra Öztürk
Editör: Prof. Dr. Emre Belli



Halkoyunları Hakemlerinde Mobbing Kavramı ve Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Öğr. Gör. Büşra Öztürk

Editör: Prof. Dr. Emre Belli



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozguryayinlari.com

✉ info@ozguryayinlari.com

Halkoyunları Hakemlerinde Mobbing Kavramı ve Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Öğr. Gör. Büşra Öztürk

Editör: Prof. Dr. Emre Belli

Language: Turkish

Publication Date: 2025

Cover paint by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-625-8562-21-7

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1054>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Öztürk, B., Belli, E. (ed) (2025). *Halkoyunları Hakemlerinde Mobbing Kavramı ve Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1054>. License: CC-BY-NC 4.0

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozguryayinlari.com/>



İçindekiler

Giriş	1
1 Mobbing (Yıldırma) Kavramı	5
Mobbing Tanımı	5
Mobbing Kavramının Tarihsel Yapısı	6
Mobbing Türleri	8
Mobbingin Ortaya Çıkış Nedenleri	9
Mobbing Belirtileri	10
Mobbing Davranışlarının İş Performansı Üzerine Etkileri	12
Mobbing ile Mücadele Yolları	12
Dünya’da ve Türkiye’de Psikolojik Mobbingin Hukuki Yönü	16
Psikolojik Mobbingin Diğer Etkileri	17
2 Stresle Başa Çıkma	19
Stres Kavramı	19
Stresle Başa Çıkma	22
3 Halk Oyunları	29
Halk Oyunları Kavramının Tanımı	29
Halk Oyunlarının Tarihi	30
Halk Oyunlarının Toplumumuzdaki Konumu ve Önemi	32

Halk Oyunlarının Sınıflandırılması	33
Halk Oyunlarının Tür Özellikleri	36
Türk Halk Oyunlarının İsimlendirilmesi	38
Halk Oyunlarının İçerik ve Biçimsel Özellikleri	40
4 Materyal, Metot ve Bulgular	47
Materyal ve Metot	47
Bulgular	50
Tartışma ve Sonuç	63
Öneriler	75
Kaynakça	77
Ekler	89

Giriş

Kişiler gerek yaşantılarını idam ettirebilmek gerekse sevdikleri işi yapabilmek için farklı insanlarla birlikte çalışmak zorunda kalırlar. Yaptıkları görev doğrultusunda kendilerine bazen kişisel yönlerden bazen de görevleri bakımından bir takım baskılar uygulanarak çeşitli sorunlar yaşayabilirler. Ortaya çıkan bu baskı ve sorunlar bireyin iş ve sosyal yaşamında çok büyük engeller oluştururken mobbing eyleminin sıkıntılarını ortaya koymaktadır.

Araştırma üç kısımdan oluşmaktadır.

Birinci bölüm; mobbingin tanımlanması, mobbingin tarihsel yapısı, mobbing türleri, mobbingin ortaya çıkış nedeni, mobbing belirtileri, mobbing ile mücadele yolları, Dünya’da ve Türkiye’de psikolojik mobbingin hukuki yönü, psikolojik mobbingin diğer etkileri üzerinde durulmuştur.

Çalışmanın ikinci bölümünde ise; stres kavramı, stresin kaynakları, stresle başa çıkma, stresle başa çıkma stratejileri üzerinde durulmuştur.

Çalışmanın üçüncü bölümünde ise; halkoyunları kavramının tanımı, halkoyunlarının tarihi, halkoyunlarının toplumunda ki konumu ve önemi, halk oyunlarının sınıflandırılması, halk oyunlarının tür özellikleri, Türk halkoyunlarının

isimlendirilmesi, halkoyunlarının muhtevası ve biçimsel özellikleri, halkoyunlarının korunmasının önemi ele alınmıştır.

Mobbing üzerine önemli çalışmaları olan; kişiyi işinden soğutmak için uygulanan; ona sıkıntı ve rahatsızlık vermek, şiddet ve baskı göstermek, ona tacizde bulunmak anlamına gelecek şekilde tanımlamıştır (Leymann, 1996). Çalışma koşullarında stresin artış göstermesi, işten çıkışlar, iş yerinde yaşanan stres, baskı, ağır iş yükü, ekonomik sıkıntılar mobbing ile tanımlanabilir (Çakır, 2006). Mobbing davranışları işyerinde bulunan bireyler için farklılıklar gösterebilir. Bireyin yaşamak zorunda kaldığı mobbing davranışları kişilik, kariyeri, meslekteki çalışma süresi, özel hayat, değerleri ve inançlarına göre farklılık gösterebilir. Bu mobbing davranışını oluşturan birçok sebep mümkündür. Bu sebepler alışkanlıklar, inançlar, değerler gibi kişisel sebepler olabileceği gibi çalışma ortamında yaşanan çalışma ortamının hiyerarşik durumu, çalışma prensipleri gibi örgütsel faktörler de olabilir (Çomak, 2011).

Stres, her toplumdan bireylerin karşılaşabileceği psikolojik bir olgudur. Her insanda stres tanımı farklıdır ve insanlarda gözlenen stres seviyeleri, stres sebepleri, belirtileri de kişiler arasında farklı olmaktadır. Günümüz şartları stresi yaşamın parçalarından biri haline getirmiştir. İnsanın hayatının her döneminde var olan bu yaşamsal sıkıntı, stres ile kişisel başa çıkma stratejilerini oluşturmuştur. Kişilerin maruz kaldıkları stresli durumlarda, uygulayacakları stres stratejileri, içinde bulundukları psikolojik ve gelişimsel düzeylerine göre belirlenmektedir (Duman vd.2009).

Bir milleti diğer milletlerden ayıran en önemli özellik geçmişten gününe taşıdığı kültürüdür, başka bir söylemle folklordur. Türk folklorunun temel kısmını oluşturan parçası halk oyunlarıdır, toplumun ortak duygularından oluşması sebebiyle millet olma duygusunu sağlayan unsurlar arasındadır. Halk oyunları; topluma ait olan kültür öğelerini yansıtan;

olayları, ortak bir sevinci ve dertleri betimleyen; kökleri din ve büyü kaynaklı olaylara dayanan; müzikli olarak, grup ya da bireysel olarak gerçekleştirilen; ölçülü, düzenli hareketler dizinidir (Eroğlu, 1999). Bu yönüyle oyunlarımız, toplumun her kesiminde her çeşit faaliyette yer bulmuş sanat türleri içerisinde, oluşum ve anlatım zenginliği bakımından en eğlenceli ve en etkili iletişim kurma aracıdır. Bu özelliklerinden kaynaklı Türk halk oyunları; insanlarımızın duygu dünyasında ortak bir anlam, düşüncelerinde milli duygular oluşturmaları, toplumun kaynaşarak birbirleriyle dayanışma içinde olmasını sağlaması sebebiyle önemli ve yaygın bir eğitim aracı olarak görülebilir (Öngel ve Hacıbekiroğlu, 1996).

Bu tanımlamalar sonucunda yapmış olduğumuz çalışmada, halkoyunları hakemlerinde mobbing ve stresle başa çıkma stratejileri arasında ki ilişkinin araştırılması konu olarak ele alınmıştır.

Mobbing (Yıldırma) Kavramı

1.1. MOBBİNG TANIMI

Mobbing her toplumda, her kültürde yaşanmakta ve farklı isimlerle tanınmaktadır. Literatürde çoğu zaman “bullying” ile “mobbing” kavramına sıklıkla yer almaktadır. “Bullying” kelime anlamı olarak zorbalık, kabadayılıktır. Yıldırma (mobbing) davranışları, Leymann tarafından kişinin üzerinde bıraktığı etki olarak beş ana grupta sınıflandırılmıştır. Bunlar; a) Sosyal ilişkilere yapılan saldırılar, b) İletişim oluşumuna yapılan saldırılar etkilemek, c) İtibara yapılan saldırılar, d) Yaşam kalitesi ve mesleki duruma yapılan saldırılar, e) Kişinin sağlığına yapılan saldırılardır (Crawford, 2009).

Genellikle mobbing, yönetimde kazanma tutkusu olan, disiplini ve verimliliği en birinci değer olarak kabul eden, ekip çalışmasının yapılamadığı, iletişimin kısıtlı olduğu, fikir ve güç çatışmalarının üzerinin örtüldüğü, “günah keçisi” görüşünün hakim olduğu kurumlarda meydana gelmektedir (Bahçe, 2007). Mobbingin ortaya çıkışında birçok neden vardır. Mobbingi oluşturan, birbiriyle etkileşim içinde olan

bazı etmenler; yıldırma yapan bireyin kişiliği ve psikolojisi, yıldırmaya maruz kalan bireyin psikolojisi ve kişiliği, çevresel etkenler, örgüt koşulları ve kışkırtıcı rolü olan olaylardır (Crawford, 2009).

1.2. MOBBİNG KAVRAMININ TARİHSEL YAPISI

“Mobbing, iş yaşamında her daim var olmuş ancak yakın zaman kadar bir tanımı yapılamamış olgudur”(Tınaz,2006). Daha çok 20.yüzyıldan başlayarak, sanayinin gelişimi ile birlikte çalışan bireylerin sayısı ile çalışan bireyler arası rekabetin yoğunlaşması, çalışanların kişilerin birbirlerine psikolojik yönden taciz yapmaları, daha güçlü olanların zayıf olanları ezmesi sonucu mobbing, Türkçe karşılığı “Psikolojik Şiddet” kavramını meydana getirmektedir. Tınaz’a (2006) göre, mobbing ifadesi, öncelikle 1960’lı yıllarda hayvanlar aleminde yer alan ve yaşamsal davranışlarını araştıran Avustralyalı bilim insanı Etholog Konrad Lorenz, hayvanların yaşam koşulları içinde veya dışarıdan meydana gelen bir tehlikeyi algılamaları karşında gösterdikler taciz davranışı olarak ifade edilmiştir. Davenport ve diğer bilim adamları, (2003)’de mobbing kavramını Paul Heinemann ve İsveçli Doktor Peter, çocukların dünyasında diğer çocuklar hedef olarak yapılan, çoğu zaman kabadayılık, istismar ve zorbalık şeklindeki davranışları incelemiş ve konuyla ilgili “Mobbing: Çocuklar Arasında Grup Şiddeti” adlı kitabı yazmış, bu kitap 1972 yılında İsveç’te yayınlamıştır. “1976 yılında ABD’de bir antropolog ve psikiyatrist olan Carroll Brodsky, The Harrased Worker (Taciz Edilmiş Çalışan) adlı eseri kaleme almıştır. Kitabında, istismara uğrayan işçileri ve işyerinde meydana gelen taciz davranışını açıklayan Brodsky, bu eseri Nevada Sanayi Komisyonu’nun ve California İşçiler Tazminat Başvuru Kurulunun açmış olduğu davaların muhtevastaki iddiaları esas alarak oluşturmuştur. Çalışanların davacı olmasıyla “hastalık, iş arkadaşlarının ya

da müşterilerinin kötü muamelelerine maruz kaldıkları veya kendilerinden beklenen çok fazla iş yükü” olması sebebiyle işyapamaz halde olduklarını söylemişlerdir” (Davenport ve ark., 2003).

1980’li yıllarda Profesör Heinz Leymann çalışanlar bireyler arasında psikolojik tacizin meydana geldiğini gözlemlemiştir. Leymann’ın, İsveç ve Almanya’da yaptığı incelemeler sonucunda taciz ve mobbing olaylarının iş dünyasında geniş çaplı meydana geldiği görülmektedir (Çobanoğlu, 2005). “Heinz Leymann mevzuyla alakalı raporunu ilk olarak 1984’te yayımlamıştır. Leymann’ın yapmış olduğu uyarılarla ilgili olarak bilhassa Finlandiya ve Norveç baş sırada yer almak üzere İrlanda, İngiltere, Avusturya İsviçre, Macaristan, Fransa, Avustralya, İtalya, Yeni Zelanda, Güney Afrika ve Japonya’da çok sayıda inceleme ve araştırma yapılmıştır” (Leymann, 1996). “1990 yılında BBC’de program yapan İngiliz yazar ve gazeteci Andrea Adams bu programda gösterilen dizide İngiltere’de meydana gelen diktatörce davranışları gündeme taşımıştır” (Lee, 2000). Yücetürk (2003)’de “İşyerinde Zorbalık: Nasıl Karşı Konulabilir ve Üstesinden Gelinir?” kitabını 1992 yılında yayınlamıştır. Adams, “Bullying” kavramını “bireyleri küçük düşürme” ve “sürekli kusur bulma” olarak isimlendirmiştir. Bahsi geçen psikolojik şiddet (mobbing) şekilleri, çoğunlukla ortama tepkisi olmayan ve müdahale yapmayan yönetsel anlayışının var oluşuyla ile anlamlandırılmaktadır.

Tınaz(2006)’ye göre, Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) tarafından destek gören Vittorio Di Martino ve Duncan Chappell’in “bireyleri küçük düşürme” isimli araştırmaları neticesinde Violence at Work (İşyerinde Şiddet) adlı bir rapor hazırlanmış ve yayınlanmıştır. Bu raporda zorbalık ve mobbing, çatışma, bilinen şiddet, adam öldürme davranışları beraber incelenmiştir. Mobbinge alakalı, Çobanoğlu(2005), Tınaz(2006), Tutar(2003), kitaplar yazmış ve yayınlamışlar, Bayram, Aksakal, Bilgel, Aytaç, Yücetürk bu konuyla ilgili

inceleme ve araştırma yapmış, literatüre katkı sağlamışlar. Ek olarak kitle iletişim araçları ve Türk basınında da bahsi geçen konuyu dikkat çekici örnekler, yayınlarla gündeme taşımaya çalışmışlar (Ekiz, 2010).

1.3. MOBBİNG TÜRLERİ

Kişi, kurum içinde bulunduğu seviyenin kendisine sağladığı gücün farkındaysa ve bu gücü kötü niyetli kullanma eğilimindeyse, bu durum kişinin sürekli ve etkin biçimde mobbingci olmasını sağlar. Hiyerarşi içerisinde öncelikle yöneticilerin altlarında çalışan bireylere uyguladıkları sanılan olumsuz davranış hareketi, gerçek anlamda güç ilişkisinden kaynaklanmakta ve her seviyesinde olma olasılığı belirtilir. Bu yüzden işyerlerinde mobbing uygulamakta olan şahıslar, üst, ast ya da eşit statüdeki mesai arkadaşları da olabilmektedir. Bu durumda kurumlarda üst seviyeden alt seviyeye ya da ter yönde yapılan yıldırma durumuna, “Dikey” veya “Hiyerarşik şiddet” denirken, eş statüde bulunanlar arasındaki duruma ise “Yatay şiddet” denilmektedir. Hiyerarşinin çok olduğu durumlardaki mobbing genellikle dikey, az olduğu durumlarda yatay olarak gözlemlenmiştir (Devanport, 2003).

1.3.1. Yatay Pozisyonda Mobbing

Bu mobbing türü eşit olan pozisyonda çalışan bireyler arasında yarış, kıskançlık, çekememezlik gibi sebeplerden olmaktadır. Yıldırmaya maruz kalan birey sadece aynı statüdeki arkadaşlarıyla değil, aynı zamanda yönetimle de mücadele etmektedir. İşe yeni başlayan, atanan, terfi eden yeni bir birey, kişilikli ya da yetenekli olan, duygu ve heyecanını gizlemekte başarısız olan birey iş ortamı içinde kişiliğine ve karakterine aleyhinde gösterilen kötü hareketler nedeniyle çok üzülmemektedir (Tınaz, 2006). Yatay şekilde gerçekleşen bu şiddet, dikey şiddet kadar açık değildir. Yatay mobbing yalnızca çalışanlar içinde değil, yöneticilerin arasında da gerçekleştiği

bilinir. Bu durumda işyerlerinde bir yöneticiden başka bir yöneticiye doğru yönelen mobbingin sebebi, kurumlarda yönetim seviyelerinde artan rekabet ve kıskançlık olarak belirtilmiştir (Hoel ve ark., 2001).

1.3.2. Dikey Pozisyonda Mobbing

Dikey mobbing yönetici ya da üstlerin çalışan astlarına doğru “Yukarıdan aşağıya” veya aşağıdan yukarıya” yönlü yapılabilir. Yukarıdan Aşağıya Doğru Dikey Mobbing; yönetici ya da üst yetkilerini kötüye kullanarak olumsuz davranışlar sergileyebilir. Yönetici altında çalışan astın çalışma başarısını engelleyip ve düşürmeye uğraşır. Bu durum bazen kıskançlık sebebiyle de ortaya çıkabilir. Örneğin, eğitim anlamında kendinden daha iyi eğitim almış olan bir astın daha az eğitim görmüş bir yönetici ile çalışması mobbinge sebep olabilir (Hirigoyen, 1998). Kendinden daha genç olan bir astla da çalışmaktan korkan üst kendi varlığına karşı tehdit unsuru olarak gördüğünden bu korkuyla genç astına karşı mobbing gösterebilir (Quine, 1999).

Dikey mobbing, daha çok çalışanlarını disiplin altına almak veya var olabilecek bir asi yaklaşımı başlamadan yok etmek için de olabilir (Tutar, 2004). Dikey mobbing astlardan üstlere doğru uygulansa da çalışma hayatında sık görülmemektedir. Üst, farklı bir yerden gelmiş, yönetim şekli ya da yöntemleri farklı ise ve çalışanlar bu üstün çalışma şeklini kanıksamak ya da bunu değiştirmeye çalışmak için çaba göstermiyorsa çalışanlarda yöneticiye karşı mobbing uygulayabilirler.

1.4. MOBBİNGİN ORTAYA ÇIKIŞ NEDENLERİ

Çalışmalarında mobbingin liderliğini yapan Leymann kişilerin mobbinge yönelmesinde temel olarak dört neden görmektedir (Davenport ve ark., 2003).

- Herhangi birini grup kuralını kabullenmeye itmek: Bireylerin ancak bir grupta belirli tekdüzen bir kaynaşma olmasıyla güçlü olunabileceği inancındadır. Mutlak uyulması gereken kuralların grup normları olduğunu düşünmektedir.
- Düşmanlığı sevmek: İnsanlar hoşnut olmadıkları bireylerden mobbing ile kurtulmak için uygulamaktadırlar. Bunda kişinin organizasyonda ki yeri ve konumu çok önemli olmamaktadır. Sadece şahsi sorunlar nedeniyle zorbalık başlatılabilir.
- Can sıkıntısından dolayı keyif almak amaçlı olmak: Uygulamada ki temel gaye yaşanandan keyif almak ve haz almaktır.
- Önyargıları pekiştirmek: Farklı ırksal, sosyal veya etnik toplulukların bir parçası olmasından dolayı kendilerinden görmedikleri gruplara karşı mobbing uygulayabilmektedirler. Bu yıldırmanın ırkçılık, yabancılaştırma yönünü vurgulamaktadır.

1.5. MOBBİNG BELİRTİLERİ

Mobbingin belirtileri, mobbingin gidişatı ile ilgili yönlendirmeler yapmaktadır. Davranışsal ve fizyolojik olarak belirtileri kişiyi yavaşça mobbingin içine çekmektedir. Mobbingin kişide sebep olduğu davranışsal belirtiler şunlardır: Kendini anlatma alanları sınırlanır. Çalışma ortamlarında kendini gösterebildiği alanlar sınırlıdır. Mobbinge maruz kalmış kişi iletişimden kopuk, zor şartlarda çalışması mecburiyetine zorlanır. Söyledikleri dinlenmez. Yaptığı bütün işlerde sürekli eleştirilir. Başarılı olabileceği alanlar engellenerek kendini kanıtlamasına mani olunur. İncitici hareketlerle maruz kalır. Mağdurla olan kişilerle iletişim kurma yasaklanır. Kişi fiziksel olarak da zarar verici tavırlarla karşı karşıya kalabilir. Yükü ağır çalışma koşullarında bulunmak zorunda bırakılır. Kaba kuvvet

görebilir. Mağdurun sağlığının bozulmasından dolayı artık iş ortamına adapte olamaz ve işindeki başarısı giderek yok olur.

Mobbingin davranışsal izleriyle birlikte bedensel olarak da emareleri görülmektedir. Bu emareler:

- A. Beyinle alakalı olarak: Sürekli uyku hali veya uykusuzluk, depresyon, panik atak ve dikkatsizlik, ruhsal çöküntü, aşırı heyecan...
- B. Deriyle ilgili olan emareler: Kaşınma, kızarma ve alerji, döküntü...
- C. Gözlerle ilgili ise: Bulanık görme ve göz kararması, gözlerin sürekli sulanması...
- D. Boyun ve sırtla alakalı ise şunlar belirir: Sırt ve boyun kaslarında ağrı, kas sıkışması
- E. Kalpte ki etkileri: Ani kalp krizi, kalp atış hızı, sürekli çarpıntı...
- F. Eklemle ilgili olan belirtileri: Kas ağrıları ve eklem ağrıları, terleme, titreme ve bacaklarda halsizlik olması.
- G. Sindirimle alakalı: Midede yanma, bulantı, ekşime, sürekli ağrı...
- H. Solunum yolunda olan emareleri: Nefes alamama ve nefessiz kalma...
- İ. Bağışıklık sistemi ise: Hastalığa çabuk yakalanma, bağışıklık sistemindeki zayıflık ve yorgunluk hissi...

Davranışlar fiziksel ve sözlü yıldırıcılar olarak iş ortamında ortaya çıkarlar. Mesela, iş yerindeki birinin sürekli açığını yakalamayla uğraşmak, onu çalışma arkadaşlarından soyutlamak, küçümsemeye çalışmak, alay etmek, yakışsız benzetmeler yapmak, işinin kapsamında olmayan görevler vermek, bağırarak konuşmak, kendisini yetersiz ve kötü

hissetmesini sağlamak, farklı sıfatlar takmak mobbingi tanımlayan davranışlardandır (Tınaz, 2006).

1.6. MOBBİNG DAVRANIŞLARININ İŞ PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİ

Mobbinge maruz kalan bireyler kendilerini genel olarak yalnız ve çaresiz hissederler (Devanport, 2003). Böylelikle sağlık problemleri gündeme gelir. Performans ve iş tatmin seviyeleri düşer kendilerine olan güven durumları negatif yönde etkilenir. Bu durum kişide iş planlamasında dahi farklılaşmaya sebep olabilir (Gün, 2009). Mobbinge maruz kalan bireylerin performansları giderek düşmeye başladığından yıldırma davranışlarına tekrar maruz kalma korkusu sebebiyle işten ayrılmayı düşünebilirler (Mathisen, 2011). Bu bireyler, başlarına gelen fiziksel ya da psikolojik problemlerden ötürü devamsızlık yapmaları normal bir hareket olarak görülebilir (Tınaz, 2006). Mobbinge maruz bırakılan bireyler, çoğalan yıldırma davranışları ile doğru orantılı olarak performanslarının azalacağını söylemiştir (Einarsen, 1997). Gerekli bilgilerin gizli tutularak kurbanın performansının düşmesi maddesi en sık uygulanan mobbing hareketleri arasındadır (Salin, 2001).

1.7. MOBBİNG İLE MÜCADELE YOLLARI

Araştırmacılar mobbingin önüne geçebilmek için alınabilecek önlemlerin üzerinde durmuş ve bireyler arasındaki çatışmanın ilk safhalarında duruma el koymanın önemini vurgulamışlardır. Mobbing uygulanan yerlerde alınabilecek bazı tedbirlerin mobbingin meydana gelişinin önüne geçileceği vurgulanmıştır. Çalışmaların tipinde gerçekleştirilecek düzenlemelerle sıradanlık, karar almanın kısıtlandırılması, rol karmaşıklığı ile rol çatışması gibi negatif yönleri temizlenmiş, oluşturulması gereken sistemin tartışmayla katılıma hazır halde olması işle alakalı kısıtlanmışlık hissini azaltacak ve

insanlar arası mücadelede suçlu aranmasının ortadan kalkacağı belirtilmiştir. Yöneticilerin hareketlerinin eğitimle geliştirilmesi ve tahrip edici davranışlar meydana gelmeden çatışmanın ilk izlerini fark ederek, önleme becerisinin kazandırılması da diğer bir yoldur (Tan, 2005).

Mobbing davranışlarının; işletme özelinde, kişiler üzerinde ve dışarıdan doğrudan olmayan bir yolla kişinin etrafındaki bireyler ve sosyal çevresi üzerinde yok edici tesirleri vardır. Olabilecek tesirleri ön görerek, mobbingin uygulanması engellenmiş olur. Oluşacak sonuçlardan olduğundan az seviyede etkilenmek amacıyla çeşitli çözümler belirlenir. Yeryüzünün her ülkesinde iş yerlerinde göze çarpan bazen özel yollarla bazen de zorbaca meydana gelen mobbing sınırı olmayan bir uygulamadır (Yüçetürk, 2009).

1.7.1. Bireysel Başa Çıkma Yolları

Mobbing ile bireysel başa çıkmak için mobbinge uğrayan bireyin ilk olarak kişilik direncini güçlendirecek, geliştirecek çalışmaların içinde var olmalıdır. Bunun yolunda yapılabilecek çalışmalar şöyledir (Çakır, 2006).

Denge kısımları meydana getirmek; her türlü baskını ile korkunun kalktığı denge kısımları, mobbinge maruz bırakılan kişinin kendini güven ve özgürlük içinde bulduğu ortamdır. Mobbing, mağdur kişinin yaşam standartlarını ve istikrarını bozar. Bahsedilen konunun baskı durumunda “denge bölgeleri” yıldırma yoluyla başa çıkmaya destek olur.

Benlik-saygısının geliştirilmesi; Her kişinin uygulanan baskı eylemlerine karşı dayanma tahammülü aynı değildir ve herkesin kişiliklerine göre, değişen ve farklılık gösteren bir mücadele ve karşı koyma stratejileri vardır. Durumun özeti aslında şudur, ne kadar özgün olabiliyorsanız, baskılara direnme kabiliyetiniz de o oranda fazla olacaktır.

Mesleki kabiliyetleri güçlendirmek; mobbingin meydana getirdiği psikolojik etkinin seviyesini düşürmenin bir çözümü de, mesleki ve kişisel özellikleri, olabildiği oranda kusursuzlaştıracak halde geliştirmektir. Bu gelişim, mobbinge maruz bırakılan bireyi benliğine karşı duyduğu güveni ve özsaygısını yüceltir. Özgüveni yüksek bir insan, her çeşit şiddete karşı güçlü bir dayanıklıdır.

Akıl ve ruh sağlığını korumak; geliştirilen kuvvetli psikolojik uyum, mağdur bireyin psikolojik yıkımına engel olur ve mobbing karşısında onu daha kuvvetli kılar. Ruh sağlığı sağlam olan kişilerin mobbinge karşı dayanıklılığı daha yüksek olur. Yıldırmaya karşı bazıları çok güçlü bir direnç gösterebilirken, bazıları da çok cılız bir mobbing karşısında dahi yıkıma uğrar. Mağdur kişilerin dirençlerinin ölçüsü, mobbingi tolere etme katsayısıdır. Mağdur değerleri nedeniyle baskı gören tarafta olduğunu unutmamalıdır. Mobbinge maruz kalan biri kimliğini oluşturan değerleri görmezden gelerek, bu saldırıyı yok edemez. Mağdur kendini kurtaracak en güçlü yönünün, sahip olduğu değerleri olduğunu bilmelidir (Crawford, 2009).

Mobbing uygulayan kişinin taktiklerinden biri de mağdur bireyi yalnızlığa ve sosyal dışlanmaya itmesi olduğu için, bu gibi anlarda sosyal desteğin önemi artar. Sosyal destek bireyin ait olma, takdir görme, sevgi ve kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçlarının, başka bireylerle kurduğu etkileşim sonucunda tatmin edilmesini sağlar ve yalnızlıktan korur. Yeterli sosyal desteğe sahip olunması, yıldırma mağdura “güven hissi” verir (Çakır, 2006).

1.7.2. Örgütsel Başa Çıkma Yolları

Mobbing, örgüt prensiplerinin çalışma düzeninin olumsuz yönde değiştiğini gösteren işarettir, Heinz Leymann(1992)’de yıldırma uygulamalarının olduğu işlerde temel olarak iki şartın

geçerliliğini sürmüştür. 1. Başarılı organize olunamaması yahut olumsuz çalışma koşulları, 2. Kayıtsız, ilgisiz ve yönetim mevkileri. Mobbing, kurumdaki çalışma prensibinin aksadığının bir göstergesidir. Olumsuz ortamda çalışmayı önlemek için bürokratik örgütler yönetimin aksine katılımın, kapalılığın aksine şeffaflığın, şahsi başarıların takdirinin aksine takım çalışmasının desteklenmesi gerekmektedir. Örgüt mobbingin gerçekleşmesini sağlayacak ortamı asgariye indirdikten sonra yöneticilerini de mobbing hususunda aydınlatmalı ve onları duyarlı bir duruma getirmelidir. Yöneticilerin mobbingi yok etmek için uygulaması gereken bazı yöntemler vardır (Baykal, 2005).

Mobbinge mücadelede örgütlerin yapması gereken en önemli husus, bilinci artırmaktır. Farklılıkların görülmesi yanında tanımlanması; kişilerin kendi içlerinde kolay iletişim sağlamalarını ve konumlarını görmelerine olanak verir. İnsanların iş ortamlarında rastlayabilecekleri, duyarlılık gerektiren durumlarla başa çıkabilmeleri ve birbirleriyle daha dengeli, tutarlı ve hassas ilişkiler kurabilmeleri için farklılıkların tanımlanması ve etkin bir halde yönetilmesi gerekir (Tınaz, 2006). Çalışan kişileri olumsuz etkileyen haller içinde detaylı bir danışmanlık süreci yapılmalıdır. Hedef, korkutmak değil de yardım etme, çalışanlara geri bildirim verme ve grup üyeliğini içselleştirmektir. Her ne kadar kültüre, cinsiyete, coğrafyaya, gelenek ve görenekler göre değişim olsa da ortak amaç ve hedef her şeyi bir arada tutmak ve yönetmektir (Archer, 1999). İletişim, dürüst, açık yerinde ve zamanında olmalıdır. Katılım, ekip çalışması, karar verebilme, yaratıcılık, güven duyma, yetkilendirme, görevlendirme, örgüt hedeflerine erişmede personel katılımını mümkün olan en üst seviyeye çıkaracak sistemler bulunmalıdır. Sorun çözme ve ara buluculuk, her koşuldaki sorunu çözmek için bir mekanizma içinde bulunmalıdır. Sorunun gerçekten çözülüp çözülmediğinin takipçisi olunmalıdır. Firmada çalışanlara bir yardım programı

olmasında yarar vardır. Bunun eksikliğinde, davranışsal risk ataması ve yönetimini kapsayan bir eşdeğer bulunmalıdır (Crawford, 2009). Mobbing davranışlarının neler olduğu net bir şekilde açıklanmalıdır. İşletmeye verdiği finansal ve manevi zararlar özenle gözden geçirilmeli ve takip edilmelidir. Bunun için insan kaynakları departmanı üstüne düşen görevi yapmalıdır (Dierickx, 2004).

1.8. DÜNYA'DA VE TÜRKİYE'DE PSİKOLOJİK MOBBİNGİN HUKUKİ YÖNÜ

Şiddetin bir ortamda kendini göstermesi toplumlarda ve örgütlerde her zaman kargaşaya sebep olacak ve örgütteki verimi azaltarak çalışanların birçok açıdan zararlarına sebep olacaktır. Görülen şiddet çeşitlerinden bir tanesi de psikolojik mobbingtir.

Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) ve Uluslararası Sağlık ve Güvenlik Kurumları tarafınca hazırlanan ve yayınlanan belgelerde, gelişen ülkelerde çalışma yaşamının hayati bir sorunu olarak psikolojik mobbingin anlatıldığı görülmektedir (Yücetürk, 2005).

Türkiye’de ilk olarak, Ankara 8. İş Mahkemesi’nin 20/12/2006 tarihli kararında, “mobbing” konusu mahkeme kararında yer almıştır (Tınaz, 2008). Sonraları çokça mahkeme kararı mobbing konusuna yer vermiştir. En son yapılan düzenlemelerde 19 Mart 2011 tarihli “İşyerlerinde Psikolojik Tacizin (Mobbing) Önlenmesi” hususunda ki Başbakanlık Genelgesidir. Bu genelge incelenecek olunursa psikolojik mobbing konusu genel açıklama ve ifadelerce yer almaktadır ve yapılması gerekenler belirtilmektedir. Başbakanlık genelgesine göre psikolojik mobbing, “Maksatlı ve sistematik olarak belirli bir zaman içinde çalışanın küçümsenmesi, aşağılanması, dışlanması, saygınlığının ve kişiliğinin zedelenmesi, kötü muameleye maruz kalması, yıldırılması, bezdirilmesi ve

benzeri şekillerde ortaya çıkan psikolojik taciz...” şeklinde ifadelendirilmiştir. Son dönemlerde Başbakanlık Genelgesi ve mahkeme kararları psikolojik mobbing hususunda tatmin edici değilse dekimi önemli yolların gidildiğini göstermektedir (Akıncı, 2011).

Günümüz şartlarında çalışma düzenine kadınların katılmış olması ekonomik güçlerini kazanarak ellerine geçecek imkan ve imtiyazlar ülkenin ekonomik düzeninde önemli bir gelişmedir (Özkuzukıran, 2002). Bunun sonucunda iş hayatında kadınlar erkekler ile karşılaştırıldığında çok daha fazla mobbinge karşı karşıyadırlar. Yapılan çalışmalarda kadınlar erkeklerle oranla %75 gibi bir farkla tehlike altında olduğu görülmektedir (Arpacıoğlu, 2003).

Psikolojik yıldırımda mobbingin hem toplumsal hem de hukuksal olarak vatandaşların birlikte ve sorumluluk bilinciyle ele almasıyla ortadan kaldırılması sağlanabilir. Gelişme kaydedebilmek için ise her kurumun üstüne düşen görevi gerekli yasal ve bürokratik düzenlemeleri yapmasıdır.

1.9. PSİKOLOJİK MOBBİNGİN DİĞER ETKİLERİ

Psikolojik mobbingin örgütlerde kendini yüksek maliyet olarak gösterdiği ve insanların sağlıkları üzerinde çok ciddi etkileri olduğu ve anlaşılmaktadır.

Psikolojik mobbinge maruz kalanlarda meydana gelen stres kişilerde tükenmişlik hissiyatına yol açmakta ve neticede bireyde ömrünce sürecektir hastalıkların meydana gelmesine yol açmaktadır. Bu davranışların örgütlerde yoğun olarak yaşanması kişilerde fizyolojik, davranışsal ve psikolojik sorunlara sebep olmaktadır (Kirel, 2008). Naime'nin yapmış olduğu çalışma psikolojik mobbinge uğrayanlardan %41'i bunalıma girmekte ve kadınların %31'i, erkeklerin %21'i travma sonrası stres bozukluğu teşhisi ile işyerinde

çalışamaz hale geldikleri ve işlerinden ayrılacak hale geldikleri görülmektedir (Arpacıoğlu, 2003). Nolfé vd. (2007) işçiler için yaptığı bilimsel araştırmada, psikolojik mobbing davranışının yaşadıkları sıkıntılar üzerine davranış bozukluğa yol açtığı işçiler üzerinde, araştırmadaki kısıtlı bir örnek de şizofrenik rahatsızlıkların oluştuğunu ifade etmektedir.

Psikolojik mobbing davranışlarının devamlılığının ve şiddetinin çoğalması ise mobbing mağdurlarının şiddetli travmatik olaylarda etkiye maruz kalmış kişilerin yaşadıklarına yakın sorunlar yaşamalarına sebep olmaktadır. Mağdurun olayları yeniden birçok kez yaşama korkusu, karabasanlar,kaderim kötü algısı,yoğun endişe,uyku bozuklukları ve panik olma hali, intihar teşebbüsü veya cinayete meyillilik hissi gibi durumlarda gün yüzüne çıkan şiddetli ümitsizliğe ve korkuya yol açmaktadır (Davenport vd., 2003).

Stresle Başa Çıkma

2.1. STRES KAVRAMI

Stres günümüz toplumlarında hayatın gerçeklerinden bir kısım halindedir. Bugün gündelik yaşamda ebeveynler, gençler, ve hatta çocuklar çokça sorunlarla karşılaşmaktadırlar (Demirci ve ark., 2013). Stres kelimesi, sıkıntı, zorlanma, zorluğu ifade etmek için 17. yüzyılda Latince karşılığı “çekip germek” manasına gelen “stringere” kelimesinden türetilmiştir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

18. yüzyıl sonlarına doğru stres, çoğu zaman şahısın, zihinsel veya organlar güç ve yetilere göndermede bulunan “basınç, kuvvet, gerginlik veya kuvvetli çaba” şeklinde isimlendirilmiştir. Stres ismiyle tanımlanan uyarılma hali, yaşamda dizi doğru ya da algılanan uyarılara veya taleplere uğramak sebebiyle gelişmektedir. Zekayı, vücudu ve duyguları, hissiyatları tetikledikten sonra, kişinin davranışlarında farklılaşmaya sebep olmaktadır. Stres, yeterli ve mantıklı düzeylerde, sağlıklı bir hayat için şarttır ve yeterli bir düzeyde kalmak şartıyla verimlilik için artış sağlayabilir (EğİN, 2015).

Ayrıca, denetlenemeyecek boyuttaki aşırı stresin son derece güçlü bir yıkıcı etkisi vardır ve bireylerde gündelik yaşamda başarısızlığın sebep olabilmektedir (Aydın, 2004; Doğan ve Eser, 2013). Beyin stres altında bırakıldığında kişinin bedensel boyutuna da tesir eder, bu da zihinsel reaksiyon göstermeye ve negatif etkilere sebep olabilmektedir. Bir kişinin hayatı, kendisinden umulan başarı beklentisinin oluşturduğu baskı, amacı olmayan bir gelecek, hedeflere ulaşamama, kararsızlık ve benzer pek çok öge gibi farklı stres etmenleri olarak karşımızda görülmektedir. Yani her şahıs kabiliyet, başarı, yetenek ve performanslarını değiştirecek fiziksel, duygusal, ailevi ve duygusal stres ögeleriyle karşılaşmakta ve yüzleşmektedir.

21. yüzyılın zorluklarıyla başa çıkmada sıkıntı yaşayan bireyler stresi meydana getiren sebeplerle başa çıkabilmenin yolunu bilmeleri gerekmektedir (Aktaş, 2001; Erdoğan ve ark., 2009). Stres, bireyin bir çeşit başa çıkma davranışlarında bulunmasını gerektiren ve kişisel istek ve arzuların oluşturan bir haldir. Uyarı, bireye stresli bir hale girdiği ve fizyolojik işaretlerle karakterize edilen bir işaret olarak kabul edilebilir. Stres çalışmalarını, ya tesadüfî olarak kişinin başa çıkma kabiliyetine ya da olaylara verdiği bireysel tepkisi olarak değerlendirilen, çevresel olayların ortaya çıkarılmasına odaklanmıştır. Bu yoğun yükün göstergesi, algılanan stres ve olaydan oluşan olumsuz etkilerdir (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004). Çoğu zaman stresli durumların, hasta olma ihtimalini tetikleyen biyolojik bir akış ya da davranışsal kalıplar üstünde dolaylı etkiler oluşturmaman olumsuz durumlara olduğu düşünülmektedir. Stres başka etkileriyle sistemlerin hastalık riskine tesir edebilmektedir. Örneğin kalp hastalıkları ihtimalini psikolojik şiddet artırdığı düşünülmektedir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Yine hipertansiyon, depresyon, migren ve panik atak şeklinde birçok hastalıkta stresle bağlantılıdır (Dinçel, 2004; Balcı, 2014).

Stresin bağışıklık sistemlerini düzenlenmesi, bağışıklık süreçleri üzerindeki etkileri depresyonu etkileme gücünü

ortaya koymaktadır. Stres, sadece bir şahsın fizyo-psiko- sosyal sağlığı üzerinde değil aynı zamanda ona bir bütün olarak olumsuz tesir etmektedir. Fazla stres kişinin kişisel başarımına, refah seviyesine ve psiko-motor becerilerine olumsuz etki etmektedir. Ayrıca stres, uyuşturucu bağımlılığı, alkolizm, yeme bozukluğu gibi desteklenmeyen kötü hallere da yol açmaktadır (Örücü ve ark., 2011).

2.1.1. Stresin Kaynakları

Stresi azaltmanın ana parçası sağlıklı yaşam biçimidir. Stres, algılanan baş edebilme yeteneğini geçtiğinde meydana gelir. Stres bedeninin zihinsel, duygusal, fiziksel düzenlemeyi veya tepki vermeyi gerekli kılan bir değişime tepki olarak gelişmekte olup bu anlamda stres yapıcı bir hale karşı vücudun göstermiş olduğu biyokimyasal bir tepki olarak düşünülür (Ünal, 1999).

Yaşadığımız zamanda gençlerin ve çocukların stres düzeyleri, okul dönemlerinde baskıya maruz bırakılmaları ve ailelerin beklenti düzeylerinin çok olması sebebiyle ciddi düzeyde artmaktadır. Bununla birlikte iş hayatındaki rekabet, mücadele ve bireyle, çalışanlar, kurumlar aralarında ki yoğun çekişme de orta yaşta ki insanların ve gençlerin en önemli stres kaynağı arasındadır. Stresin aşırı fazla olması yaş seviyesi farkı olmaksızın insan sağlığını negatif yöne çekmektedir (Pehlivan, 1991).

Cinsiyet farklılığına göre birçok millet, etnik grup, kültür içinde stresi yaşamalarında kadınların kaygı ile ilişkili nedenlerle depresyona girmeleri erkeklere kıyasla göre daha fazladır. Bu manada kadınlar erkeklere oranla sosyal yaşamda ki yoğun stres yaşamış olmalar gerçeğini değiştirmez (Balci, 2014). Ayrıca, sosyal konumları ve rolleri çeşitliliği sebebiyle kadınların erkeklere göre günlük yaşamlarında bir dizi sürekli devam eden yüke maruz kaldıkları, kadınların sinir ve kaygı yüzdelerinin yükselmesine yarar sağlamaktadır. Kaygı ile stres

arasında kuvvetli ilişki vardır, çünkü uzun zaman maruz kalınan kaygı düzeyinde ki artış stres yolunu açmaktadır (Stoica ve Buicu, 2010).

Ufak tefek stres kaynakları gündelik hayatın var olan sıradan bir özelliğidir. Bundan kaynaklı duygu durumunda ki tesirlerini saptamak zordur. Çoğu zaman, geleneksel deneyler haricinde ki çalışmalarda, gün içinde hep var olan stresin daimi olmasının, zihinsel sağlığın daimi olmasıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Güçlü olmayan sosyal iletişime sahip kişilerin tehlike grubunda yer alması bunun örneği olarak gösterilebilir (Gamsız ve ark., 2013).

Stres, travmatik yaşantılarla yüz yüze gelmiş bireylerin büyük çoğunda ciddi sürekli devam eden sorunlar meydana getirmektedir. Kalıtımın yanında stresin var olan gizli etkilerine karşı savunmasız olan bireylerin farklılıklarının saptanması oldukça ciddi bir etmendir (Cohen ve ark., 2007).

2.2. STRESLE BAŞA ÇIKMA

Stres yönetim süreciyle başa çıkma, mücadele etme, strese uyum ya da stres yönetiminin mobilizasyonu olarak ifade edilmektedir. İnsanların stresle başa çıkmayı nasıl kumanda ettikleri meselesi zamanında merak konusudur. Stres yönetimi, bireyin kavradığı stresli bir hale öznel veya objektif olarak cevap vermek için kullanılan bütün öğeleri içermektedir. Başa çıkma stratejileri kişilerin stres düzeyine de tesir etmektedir (Soysal, 2009).

Bireylerin çoğu için stresi idare etmek son derece çetin olabilmesine karşın, bununla birlikte, stres yönetimini bilmek, bireylerin gündelik çalışma hayatı, sosyal ve akademik hayatı kaynaklı baskılarla mücadele etmesine yardımcı olabilmekte ve böylece daha kaliteli bir yaşam standartları yaşamasını sağlamaktadır. Etkili ve verimli zaman yönetimi stratejileri, taktikleri stres yönetim performansını arttırmakta ve bu da

bireylerin başarılarında kendini göstermektedir. Bu manada stres yaşantısını azaltmada çok fazla etkilidir (Ceylan, 2005). Programlama, büyük görevler için yeterli vakit ayırma, büyük görevleri küçük parçalara ayırarak zaman yönetimini verimli kullanma stresle baş etmeye yardım eden yöntemlerdir (Kumar, 2013).

Stresle başa çıkma yöntemlerinin farklı boyutları, davranış düzenlemelerini, zihinsel yenilenerek yapılanmayı ve meditasyon benzeri gevşeme yollarını içeren sosyal öğrenme kuramıyla açıklanır. Başa çıkma ifadesi, bilişsel, fizyolojik ve öğrenilmiş bileşenlere dayanır (Ceylan, 2005). Fizyolojik olarak, vücut sistemlerinin sıkıcı durumlarla başa çıkma yöntemlerini kapsamaktadır. Bir kişinin içinde yaşadığı çevre içinde algıladığı tehditler veya zorlukları birtakım hormonlar salgılayarak duygusal olarak uyarılma yapmaktadır. Sorumlulukları, sorunları veya zorlukları sakın ve düşünceli bir şekilde idare edebilmek ve yönetmek, başa çıkmanın bir şeklidir (Bolger ve ark., 1989).

2.2.1. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stresin üstesinden gelebilmek için stres yaşantılarının olumsuz etkilerini bir parça da olsa azaltabilmek için kullanılabilen ve etkililiğine inanılan bazı uygulama tarzları ortaya atılmaktadır. Stresin neden olduğu zararlı etkileri azalttığı kabul edilen bu uygulamalar stresle mücadele etmede kullanılan zihinsel ve fiziksel yöntemler olarak iki başlık içinde incelenmektedir (Onbaşıoğlu, 2004).

Kişisel olarak kullanılan bazı stratejiler, stresin üstesinden gelmede çok önemli ve gerekli bir yer tutar. Bu stratejilerin ortak tarafı, neredeyse tümünün kişisel alışkanlıklar ile davranışsal, fiziksel, psikolojik yapıların kontrol altında tutmalarını öngörmeleridir. Böylece bedende kendi gösteren ve olumsuz tarafları olan stres tepkileri, karşı önlemler alınarak

etkisiz bırakılmaya çalışılmaktadır. Kişisel olarak stresle mücadele etmede, solunum egzersizi, meditasyon, bedensel hareketler (egzersiz), biyofeedback (biyolojik dönüt), gevşeme ve rahatlama (relaxation), toplumsal destek alma, beslenme ve diyet, sosyo- kültürel ve sportif etkinliklere katılma, masaj, ibadet, dua ve zaman yönetimi gibi araçlarla faydalı olabilir (Pehlivan, 1995; Akt., Güçlü, 2001).

Dağ'a (1990) göre de başa çıkma stratejisi olarak ön görülebilecek davranışların sayısı sınırsız olabilmekle beraber, başa çıkmanın belli başlı örnekleri şunlar olabilir: Psikodinamik kuramda öngörülen savunma düzeneklerinin kullanımı, kendi kendine konuşma ve empati (self- statements), derin nefes alma, gevşeme (relaxation), alkol alma, plan ve program yapma, stres meydana getiren probleme dönük yepyeni beceriler kazanmaya çabalama vb. Baltaş ve Baltaş (2000) da, stresle mücadele etme yollarını, zihinsel teknikler, bedensel teknikler, davranışsal teknikler olmak üzere üç başlığa ayırmıştır.

Bedenle alakalı teknikler, fiziksel egzersiz, gevşeme teknikleri ve beslenme tarzlarını kapsamaktadır.

Zihinsel teknikler, uyumsuzluğa yol açan mantıklı ve makul olmayan inançlarla uğraşma ve zihinsel düzenleme tekniğinden oluşmaktadır.

Davranışçı tekniklerde ise davranış tarzının değiştirilmesi, güvenli davranış tarzının edinilmesi, zaman düzenlemesi ve öfkeyi kontrol etmek yer almaktadır. Çeşitli araştırmacıların da belirttiği üzere kişilerin strese karşı koymada kullandıkları zihinsel ve fiziksel tekniklerden bazıları aşağıda belirtilmektedir:

Egzersiz (bedensel hareket) yapmak: Günümüzde her yaş grubundaki insan için koşu, yürüyüş, yüzme, bisiklete binme, aerobik, step, hafif top oyunları, tenis gibi egzersizler stresle mücadelede önemli bir yer tutmaktadır. Egzersiz kuvvetli olan bir biyokimyasal vakadır. İleri düzeydeki fiziki kondisyon,

gerilimin neden olduğu kimyevi maddeleri vücudun yok etmesini sağlar, enerji seviyesini artırır, metabolizmaları düzene sokar. Egzersiz birçok gayeye hizmet eder. Becerileri ve kabiliyetleri arttırabilir, elastiklik ve esnekliği, kas gücünü ve dayanıklılığı geliştirebilir, gerilimi azaltabilir, kilo almamaya ve kilo vermeye faydası olabilmektedir ve bilhassa da kalbin beden dokularına oksijen gönderebilmesini kolaylaştırarak bedenin genel fizyolojik düzeyini iyileştirebilir (Şahin, 1994).

Gevşeme: Derin gevşeme duygusunun, gevşekliğin bedensel durumu ve özelliklerine bağlı olarak ortaya çıkar. Gevşemeyi başarmış bir insanın, solunumu derin, rahat, elleri ve ayakları sıcak ve ağır, kalp atış seviyesi sakin ve düzenli, karnı sıcak, alını serin bir haldedir. Bu durum altındaki bir insanın kaslarının durumu gevşemiş, hormonal dengesi sağlanmış ve vücut metabolizması yavaşlamıştır. Eğer birey bu gevşeme halinin özelliklerinden birini gösterirse, stresin meydana getirdiği fizyolojik ve biyokimyasal kısrdöngü zinciri kırılmış olup, onun yerine gevşemenin fizyolojik ve biyokimyasal kısrdöngüsü meydana getirilmiş olur (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Aşamalı kas gevşetme (AKG): Aşamalı kas gevşetme tekniği stresle mücadele için etkili bir teknik olarak görülmektedir. Bu teknik uygulandığında, yalnız bedensel olarak değil zihinsel durumda da gevşeme sağlanmaktadır. AKG tekniği uygulanırken dikkat hali sorunlardan gevşemeye doğru yoğunlaşmıştır. Odak noktasının değişmesi beraberinde zihinsel gevşemeyi de meydana getirmektedir (Oğul, 2004).

Solunum egzersizi: Derin ve doğru nefes alıp vermeyi anlamak, gevşemeyi kavrama yolunda en önemli adımdır. Nefes alma bir gevşeme yolu olduğu gibi, günlük yaşamın ilerleyişi içinde yapılması en basit egzersizdir. Doğru ve derin nefes almanın kendisinin doğrudan damarları genişletme ve kanın bedenin en uç derin noktalarına kadar varmasını sağlama özelliği vardır.

Biofeedback (Biyolojik Geribildirim): Biofeedback, insanın normal ve anormal olan farkına varamadığı fizyolojik tepkilerinin bir vasıta yardımıyla farkında olduğu ve bir eğitim programı içinde otonom faaliyetlerini (ter bezi salgısı, beden sıcaklığı, vb.) arzulanan yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Meditasyon: Çağımızda stresle başa çıkmada uygulanan mühim ve genel geçerliği kabul görmüş olan yöntemdir (Uçar, 2004). Bununla beraber, derin gevşeklik hali oluşturabilecek birçok tekniği kapsayan bir kavramdır. Bir kelime üzerine odaklandırılan meditasyon tekniği de vardır. Diğerlerinde de bazı halde bir renk, bazı halde soluk alıp verişiniz, bazı zamanda bir nesne veya soyut bir olgu üzerine dikkat kesilmeniz önerilir. Bu tür tekniklerin tamamının amacı, zihni meşgul eden farklı düşünce kalıplarından kurtulup sakin olmaktır (Şahin, 1994).

Yoga, Zen: Stres yönetme becerilerindeki yoganın rolü nefes alıp verme kontrolü sağlamaktır. Doğru şekilde nefes kontrolü sağlanarak stres seviyesi düşürülebilir. Yoga, çok seviyede bedensel çeşitliliklerin anlaşılmasını ön gören bir öğreti şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu öğretiyi kullanabilen bireyler, bedenlerinin derdini anlamayı ve dinlemeyi, gerilim varlığını fark etmeyi ve onu etkisiz düzeye getirmeyi öğrenirler (Akt: Oğul, 2004).

Uyku: Hayatın çok önemli faaliyetlerinin ilki uykudur ve genel sağlıkta ortaya çıkan aksaklık kendini ilk olarak uykuda ortaya çıkardığı için uykunun düzenindeki aksaklıklar da genel sağlık hali ve gündelik yaşamda direkt sorunlara neden olur(Baltaş ve Baltaş, 2000).

Beslenme: Stres ile beslenmeyi ilişkilendiren bir bağ olduğu ifade edilmektedir. Bir takım yiyeceklerin tepki olarak stresi tetiklediği, bireylerin strese karşı olduğundan fazla hassas ve duyarlı hale getirdiği ve stresi arttırdığı bilinmektedir. Örneğin, eksik kalori insan metabolizmasını zayıf düşürerek,

stres kaynaklı hastalıklara yakalanmasında daha kolaylık olmaktadır. Yine çeşitli gıdalarda bulunan kafein (kahve, çay, kakao ve çikolata) stres tepkisi meydana getiren bir maddedir. Gün içinde 2-3 fincandan çok tüketilen kahve kan basıncı seviyesini yükseltir, kalbin ritmini bozarak kaygıya sebep haline gelir. Stresle mücadelede daha etkili olabilmek için beslenme alışkanlığı ve düzeni incelenerek gerektiği durumda tedbir alınmalıdır (Şahin, 1994).

Toplumsal destek: Diğer bireylerle yardımcı olunması amacıyla ilişkiye girmek, bireyin stres yaşanmışlıklarını algılama tarzını kısmen ya da bütünüyle değiştirebilmektedir. Kişilerin toplumsal manada destek arayışında olmasının stres yaşantılarında hafifletici bir etkide olduğu görüşünde hem fikir olunmaktadır (Aysan, 1988).

Zaman yönetimi: Stresli yaşantıyı hafifletme ve azaltmakta etkilidir, çoğu insanda zaman önemli seviyede strese sebep olmaktadır. Üstünde hakimiyet kurulabilen veya az harcayıp biriktirilebilecek bir kaynak değildir. Zaman yönetiminin temelini; öncelikleri belirleme, planlama ve uygulama oluşturmaktadır (Uçar, 2004).

Mizah: Stresli durumlara, kayıplara ve değişimlerin mizahın meydana getireceği pozitif hislerle, olumlu yaklaşımlarla yavaşmak hayati değer ifade eder. Mizah insanların enerjisinin yönünü değiştirerek kişiyi stresli durumlardan uzak tutar. Gerilimi düşürür, korku, öfke ve düşmanlık tarzı hislerin dinmesine yardımcıdır. Akılcı ve duygusal hayal kurmak, taze hislerin meydana gelmesini sağlayan zihinsel, içsel, çalışmalardır. Birey, gerçek yaşamda nasıl düşünmek, davranmak, hissetmek arzusundaysa hayalleri de bunlardan oluşur (Ellis ve MacLaren, 1998).

Zihinsel(Bilinçsel) yeniden yapılandırma: Kişilerin sahip oldukları düzensiz, fonksiyonel olmayan fikirleri yenilemek

ve değişik fikirler edindirme çabası, bilişsel tekrar yapılanma içinde amaçtır (Meichenbaum, 1979).

Halk Oyunları

3.1. HALK OYUNLARI KAVRAMININ TANIMI

İlk çağlarda dille iletişimin yapılamadığı devirlerde fiziksel hareketlerle insanlar duygularını anlatmaya çalışmışlar. Bu hem sezgisel hem de dünya çapında bir durumdur. Dans dili, bütün insan toplumları tarafından anlaşılan ve kavrayışı olan bedensel ve evrensel ve bir dildir. Böyle bir dille, belirli gayelerle yapılan estetik, ritmik, bedensel hareketlerin meydana getirdiği figürler ve hareketlere dans ismi verilir. Zamanla değişim ve gelişim gösteren en eski dans türü halk oyunlarıdır. Farklı ülkelerde karakter dans da söylenilen, Milletlerin halk oyunları; her ülkenin özgün ve kendiyle adlandırılan kültürel değerlerini yansıtan danslarıdır (Şenel, 1992).

Halk oyunlarında konu, her sanat için geçerliği olduğu gibi insanı anlatır. Bu sebeple halk oyunlarının temelinde, kaynağı, temeli unutulmuş gizli, derin bir anlamın var olduğuna inanılmaktadır. İnsanlar fikir ve görüşlerini, duygularını, hissiyatlarını, inanışlarını ve felsefelerini oyunlarla anlatmakta ve göstermektedir. Bu nedenle halk oyunları tüm ulusların,

toplumların kültürlerinde önemli işleve sahiptir diyebiliriz (Eroğlu, 1988).

Halk oyunları, halkın yaşam tarzından, türeyen hayatının sonuna kadar süren ömrünün her evresinde meydana getirdiği tüm maddi ve manevi öğelerin ifade edilmeye çalışılmasından oluşmaktadır. İnsanın kendisiyle ve doğal çevresiyle bağını halk oyunlarında açık bir şekilde görürüz. Toplumların yapılarındaki farklılık, sosyoekonomik, doğal şartlar ve iklim şartlarından dolayı halk oyunlarının da biçim ve türleri çeşitlenir (Terzioğlu, 1991).

3.2. HALK OYUNLARININ TARİHİ

Halk oyunları diye isimlendirdiğimiz dansların ortaya ilk çıkışı, insanların yeni yeni topluluk olarak yaşamaya başladığı devirlere kadar geçmişe gitmektedir.

O dönemlerde bilim henüz oluşmadığından insan; doğal çevresini, doğal ortamı, dinsel-mistik bir tarzda algıyordu. İlkel toplumda dinsel bilincin tek gösterimi sanatsal icraatlar olabiliirdi. Çünkü sanatsal-hayalsel düşünce ile dini tasvir ve tasarım aynı durumda doğanın, doğada var olan varlıkların kişileştirilmesine ve insani vasıflar yüklenmesine insanın kendine has değerlerini ve davranışlarını bu varlıklarla özdeşleştirilmesine, yüklenmesine dayanıyordu. Bu nedenle ilkel toplumlarda sanatsal faaliyetler aynı zamanda dinsel-büyüsel bir ayin niteliğindeydi. İlkel insanlar his ve düşüncelerini ifade edebilmek için etrafında birlikte yaşadığı canlıları değişik jest, mimik ve hareketlerle taklit etmeye çalışmışlar. Bu hareket ve mimikler zamanla oyunun içeriğini meydana getirmiştir (Levent, 1987).

Halk oyunlarının başlangıcı Türklerde, Orta Asya'ya coğrafyasına değin varmaktadır. Orta Asya'da yaşamış olan ceddimiz; beraber var olmayı oldukça mühim ve değerli gören, gelenek ve göreneklerine bağlı, törelerine, örf, adet, ve mucit

insanlar olarak görülüyor. Tarihte ilk Türk toplumlarının, Şamanlar, Hunlar ve Oğuzların günümüze kadar ulaşan kayıtlarında, dansla önemli derecede ilgilendikleri ve önem verdikleri anlaşılmaktadır (Gazimihal, 1975).

Anadolu’da yaşamış Türk Devletlerinde de Asya coğrafyasından gelen büyük medeniyet hazinesine, mirasına ve eskiden yaşamış Anadolu devletlerinin kültürel mirasının derlenmesi ile meydana gelen halk oyunları ile karşılaşmaktadır. Anadolu’da yüzyıllarca devasa toplulukların kurulmuş olması, doğması, büyümesi, doğu ve batı medeniyetini barındırıp kaynaştırmasını sağlayan aracı konumunda olması, Anadolu’nun büyük, varlıklı, benzersiz bir kültürel doku olmasını sağlamıştır. Türklerde oyunlar savaş aletleriyle, kalkanlarla, kılıçlarla, mumlarla, kutsal olduğuna inanılan araçlar ve ritüellerle ile kutsal gayeler için yapıldı. Günümüzde halk oyunlarında bunların izleri görülmektedir. Güzel ve asil duyguların mertlik, kahramanlık, yiğitlik hissiyatlarının hareketlerle anlatılması gelecek kuşaklara aktarılması ise Türk boylarında ortaya çıkmıştır. Bugün çok az oranda değişiklik yaşamış oyunlarımız, fark edildiği üzere oldukça derin bir geçmişe dayanmaktadır (And, 1974).

1923’te Cumhuriyet’in ilanı ile halk bilimlerine yönelim ve oyunlara alaka oldukça artmış ve ilk resmi folklorla ilgili kuruluş olan İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi bünyesinde olan “Türkiyat Enstitüsü ” açılmıştır (Tan, 1985).

Halk oyunlarımızın yayılmasında önemli olan en büyük katkı ise 19 Şubat 1932’de kurulan halk evleri vasıtasıyla olmuştur. Halk evlerinin yer aldığı yörelerde halk oyunları icra eden ekipler oluşturulmuş, bu ekipler farklı yerlerde organize edilen festivallere ve gösterilere katılarak, oyunlarımızı göstermiş ve tanıtmışlar. Uluslararası ilk halk oyunları festivali 1935 yılı eylül ayında Beylerbeyi Sarayı’nda gerçekleştirilen

balkan ülkeleri halk oyunları topluluklarının katılımıyla gerçekleştirilmiştir (Tan, 1985).

Halk evlerinin çalışmalarından sonra 1944 senesinde Öğretmen Okulları ve Köy Enstitülerinde de uygulanmaya devam edilmiştir. Böylece gençlere öz kültürlerini, öz değerlerini yakinen tanıma olanağı sağlanmış. 1955 yılında bizzat Yapı ve Kredi Bankası tarafından “Türk Halk Oyunlarını Yaşatma ve Yayma Tesisi” adlı bir kurum oluşturulmuştur. Bu kuruluş on dört sene boyunca dördü bölgesel, toplamda on dört halk oyunu festivali yapmıştır. 1957 senesinde “Türkiye Milli Talebe Federasyonu” oluşturulmuştur. 1966 senesinde “Türk Folklor Kurumu” açılmış adı geçen kuruluş vasıtasıyla bir tanede halk oyunları okulu açılmıştır. 1967 senesinde “Turizm ve Tanıtma Bakanlığı’nın” oluşturduğu halk oyunları yarışmaları da halk oyunları alanında yapılan bir diğer çalışmadır. 1968 senesine gelindiğinde Elazığ, Kayseri, Afyon ve Adana’da yapılan dört bölge şenliklerinin iki yıl devam eden gezileri boyunca Anadolu’dan ve Trakya’ya baştanbaşa incelenmiştir. Yüzlerce oyun incelenmiş ve yerinde görülmüştür (Cönger, 1987).

Bu tarihlerden sonra ve günümüzde de oluşturulan çok sayıda kamu kurum ve kuruluşu içindeki muhtelif birimler özel dernekler halk oyunlarımızı tanıtma yaşatma gayretlerini devam ettirmişler.

3.3. HALK OYUNLARININ TOPLUMUMUZDAKİ KONUMU VE ÖNEMİ

İnsanlığın var oluşundan beri insanlar arasındaki etkileşim, iletişim ve sosyalleşme var olmuş, devam etmiştir ve böylece birbirinden bedenen ve fikir açısından yakın insanlar birleşmiş ve çok sayıda topluluğu oluşturmuştur. Bu toplumları farklı kılan en önemli özelliklerden biri de o toplumu oluşturan kişilerin kültürlenme süreçleridir. Çağımızda olan kültür

zenginliğinin ve kültürlenme sürecinin dikkat çeken en önemli örneği halk oyunlarıdır. Çünkü halk oyunları ilişkili olduğu toplumu tam bir bütünlük içinde göz önüne koymaktadır (Değerli, 1988).

Türk halk oyunları Türk toplumunda hayatın değişmez bir unsurudur. Halk bilimimizin en kıymetli öğelerinden bir tanesi olan halk oyunlarımız, kimi zaman düğünlerimizi, bazen harman sonunu veya hasat sonu sevincini, kimi zaman vatan borcu ödemeye giden gençlerimizin halet-i ruhiyesini, kıvancını, kederini, tasasını ve kimi zaman da günlük yaşam içindeki uğraşını yansıtır (Keskin, 1988).

İnsanlar sevinç ve coşkularını halk oyunları aracılığıyla yansıtır. Yine de halk oyunları bolluk, kötülükten kurtulma, hareket, güç elde etme gibi yaşamın gayesini, özünü taklit eden yönüyle insan topluluğu üzerinde elzem bir tesirdir. Ayrıca, birlikte harekette bulunma, dayanışmadan güç edinme, geleneklere uygun hareket ve uyumlu, uygun davranış kazanma gibi çok sayıda konuda da toplum üstünde güçlü etkileri vardır (Aydın, 1992).

Halk oyunlarının mühim başka karakteri de oyun içinde olanların bunun sayesinde toplulukla manevi yönden bağ kurmasıdır. Birey bu sayede toplumun bir parçası olduğunu kavrar, toplum ile kendisini ayrılmaz bir parça gibi kabul eder ve dayanışması sağlamlaşır. Özetle, halk oyunları Türk toplumunun yaşam biçimini, örf, adet, gelenek, görenek, öz yapısal niteliklerinin toplu olarak görüldüğü, yeni kuşaklara ve diğer toplumlara aktarabildiği ve tanıtılabildiği en önemli öğelerdendir (Karabulut, 1991).

3.4. HALK OYUNLARININ SINIFLANDIRILMASI

“Bir milletin kültür kalıpları o milletin duygu ve düşüncelerinin kalıplarıdır. Milletin tanımlanmasında söz

konusu olan dil uzak ve yakın geçmiş sanat vb kavramlar insanın kültür ögesini aktarmasında kültür özelliklerini açıklamasında en önemli yardımcısı veya en çok kullandığı vasıta dildir. Sözlü kültür ürünlerinin hepsi dile dayanmaktadır, dil ile anlatılabilmektedir. Anlatma dil ile en iyi karşılığını bulur. Masal, efsane, hikâye, tekerleme vb. yanında mani, türkü, ninni, gibi türler dil aracılığıyla anlatılıp aktarılırken müziğin ifadesi sesin farklı ölçülerde kullanılmasıyla olmaktadır.

Nasıl heykeltıraş taşı, tahtayı, madeni işleyerek; nasıl bir ressam bin bir rengi kullanarak duygularını ve düşüncelerini aktarıyorsa, insanın kendi kendini anlatabilmesi, en az dil kadar işlevi bulunan oyun ile olmaktadır” (Gözyayın, 2002).

Hareketle ifade etme biçimi Anadolu kültüründe daha zengin bir şekilde kendini göstermektedir. Renkli, ahenkli, hassas, duygusal zengin kültürel yapıya sahip olan Türk milleti belki de kendisini hareketle en iyi anlatan millet olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öyle ki hareketle hüznünü neşesini anlatmış ve bu hareketle anlatım zaman içerisinde oyun olarak kendini göstermiş ve var olmuştur.

Bu anlatımların yanında doğada karşılaştığı hayvan taklitleriyle de figürler oluşturmuştur. Türk milleti; Orta Asya’dan getirmiş olduğu kültürel değerlerin yanında asker bir millet olmasının gerektirdiği mücadele ile savaş araçlarını da oyun malzemesi olarak kullanmış ve çeşitli figürler, hareketler ortaya çıkarmış durumdadır.

Halk Oyunları kısaca bir milleti anlatan en önemli araçlar arasındadır denilebilir. Çünkü milletlerin müzikleri bile ilk çıkış noktası itibarıyla hareketlerine verdiği ritimle başlamıştır.

“Milletlerin kendine özgü vasfı milli oyunlarda gizlidir. Şiirin ve musikinin ilk tanımı oyundur. Musiki yüzyıllarca ona eşlik etmiş ve ölçülerini ondan almıştır. Ortaklaşa oyunlar

toplumsal heyecanı dini hissiyatları güçlendiren temel görev olarak görülmüştür. İbadetten başlayıp ekonomik ve tarımsal çalışmalara değin her alanda oyunun, oyunsal heyecanı harekete geçirdiği görülmüştür. İnsan vasıtaları birer birer dökülür ve yerini oyuna bırakır.

Mevlevi tarikatında “sema” ve ondaki figür basamakları mistik cezbenin dilin sınırlarından arındırılmasında başka bir şey değildir. Mevlana’nın mesnevisi bittiği zaman: “Bundan sonrası dilsiz gelir” der. Onu sıkıntısında kurtaran oyundur. ”Sema” mesnevinin bir tamamlayıcısıdır (Gözyayın, 2002).

Oyunun bu denli zengin olduğu Anadolu kültüründe oyunları sınıflandırmakta olabildiğince zordur. Kapsadığı konular, kullanılan oyun araçları, çalgı özellikleri vb. gibi konuları dikkate alınarak sınıflandırma yapılabildiği gibi en önemli sınıflandırma türüne göre yapılan sınıflandırmadır diye düşünülmektedir.

Halk Oyunlarının türlerine göre yapılan sınıflandırma yapılırken bir önyargıyla şu tür oyunlar şu il de oynanır denilmektedir. Bu tür yaklaşım doğru olmayan bir yaklaşımdır çünkü oyunların türleri, illere göre ayrılamaz geçiş bölgeleri vardır ki bu bölgelerde farklı tür oyunlarla karşılaşmak mümkündür.

Anadolu’da horon, halay, bar, karşılama, semah, zeybek vb. türler vardır. Semahları dini ibadet şekli olarak kabullenirsek oyun sınıflandırması içerisine katmak doğru olmaz. O nedenle tür sınıflandırması yaparken de semahları bir tür olarak alınmamıştır.

Semahları kendi kutsal yapısı içerisinde kabul ettiğimiz ve oyun sınıflandırmasına katmamak en doğru yaklaşımdır.

3.5. HALK OYUNLARININ TÜR ÖZELLİKLERİ

Halaylar

Çoğunlukla Orta Anadolu ve Güneydoğu Anadolu coğrafi bölgesinde; bağlama, davul, zurna, klarnet, ney, zambur müziği eşliğinde oynanırlar. Halayda sıranın başındaki kişiye “Halay başı”, sonundaki oyuncuya “Poççık” denir. Oyundaki hareketlere ağırlama, yanlama, belleme, hoplatma, sektirme gibi yavaştan hızlıya doğru değişik isimlerle adlandırılırlar. İllere Göre Dağılımı: Adana, Ankara Sivas, Çorum, Muğla, Elazığ, Bitlis, Diyarbakır, Kayseri, Kahramanmaraş, Gaziantep, Bingöl, Hakkâri, Hatay, Mardin, Muş, Van, Yozgat, Erzincan, Erzurum ve Gümüşhane’nin bir kısmı.

Barlar

Doğu Anadolu Bölgesi ve Kuzeydoğu Anadolu Bölgelerinde oynanır. Dizilişin başındaki oyuncu “Barbaşı”, sonundaki oyuncuya “Poççık” ismi denir. Barlara eşlik eden çalgılar, davul, zurna, klarnet, mey, deftir. İllere Göre Dağılımı Ağrı, Artvin, Kars, Erzurum, Gümüşhane’dir.

Horonlar

Doğu Karadeniz Bölgesinde oynanır. Horona eşlik eden çalgılar kemençe, davul, cura, zurna, kaval, koltuk davulu, garmon, akordeon ve mızıkadır. İllere Göre Dağılımı Samsun, Giresun, Ordu, Trabzon, Rize, Gümüşhane ve Artvin

Zeybekler

Orta Anadolu Bölgesinin güney kısımları, Güney Anadolu Bölgesi ve Ege Bölgelerinde yaygındır. Bu oyunu oynayanlara “Efe”, “Zeybek”, “Kızan” gibi isimler verilir. Eşlik eden çalgılar bağlama, kaba zurna, davul, klarnet, def ve darbukadır. İllere Göre Dağılımı İzmir, Aydın, Denizli, Uşak, Muğla, Kütahya, Bilecik, Çanakkale, Eskişehir.

Kaşıklı Danslar

Orta Anadolu ve Güney Anadolu bölgesinde sıkça rastlanılan bu oyunlara, eşlik eden çalgıları, bağlama, klarnet, cura, darbuka, el davulu ve deftir. Çoğu zaman danslar türküdür. Görüldüğü iller; Antalya, Konya, İçel, Afyon, Kütahya, Bursa, Bilecik, Bolu, Eskişehir.

Kaşıklı Karşılamlar

Orta Anadolu ve Batı Karadeniz bölgelerinde oynanır. Bu dans türüne “Karşı-beri, Var-gel” isimleri verilir. Eşlik Çalgıları Klarnet, bağlama, cura, kabak kemane, el davulu, darbuka, def ve dare’dir. Görüldüğü iller; Sakarya Eskişehir, Kütahya, Bilecik, Bolu, Zonguldak.

Karşılamlar

Çoğunlukla Trakya da, Marmara bölgesinde oynan bir oyundur. İsminden de anlaşılacağı üzere iki kişinin karşılıklı oynadığı oyundur. Eşlik çalgıları davul, kaba zurna, klarnet, keman, cümbüş ve ud’dur. İllere Göre Dağılımı İstanbul, Çanakkale, Edirne, Kırklareli, Tekirdağ.

Horalar

Çoğunlukla Trakya yöresinde oynanır. Sıranın baş tarafını yöneten kişiye “Hora başı” ismi verilir. Eşlik çalgıları: Davul, kabak zurnadır. İllere Göre Dağılımı Edirne, Kırklareli, Tekirdağ.

Nanaylar

Leylim oyunu adını alır. Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu’da sıklıkla oynanır. “Na, Nay, Le, Ley, Li, Lim” gibi kelimelerin türkü arasında ya da nakarat olarak tekrar edilerek söylenmesiyle dansa eşlik edildiği için bu isim verilmiştir. İllere göre dağılımı: Erzurum, Erzincan, Gaziantep, Kars, Artvin.

Teke Oyunları

Güney Anadolu Bölgesinde Toroslarda Türkmen Yörüklerinin oynadığı oyunlara verilen isimdir. Osmanlı döneminde bu yörede “Teke Livası” ismiyle zikredilen bir idari bölgedir. Eşlik Çalgıları Bağlama, cura bağlama, kabak kemane, kaval, def, el davulu ve sipsi’dir. İllere Göre Dağılımı Afyon, Antalya, Burdur, İçel, Isparta.

Mengiler

Teke Türkmenlerinin toplu ve kaşık eşliğinde oynadığı oyunlara verilen isimdir. Eşlik eden çalgılar ise, bağlama, sipsi, cura, kaval, kabak, kemane, dare, def, el davulu dur.

Bengiler

Batı Anadolu da oynandığı görülen hararetli ve ritmik olan oyunlara konulan isimdir. Eşlik Çalgıları Davul, zurna, klarnettir. Görüldüğü iller; Çanakkale, Manisa, Balıkesir.

Güvendeler

Uludağ civarında Türkmenlerde çoğunlukla iki kişinin karşılıklı oynadığı bir oyundur. Eşlik çalgıları davul, klarnettir. Görüldüğü iller; Balıkesir, Bursa,

Halk kültürünün diğer öğelerinde olduğu gibi halk oyunlarında da varyantlaşma çok sıkça görülmektedir. Sözlü kültür ortamı ürünlerinin tamamına yakınında görülen varyantlaşma yani çeşitlenme, geleneksel halk oyunlarında da karşımıza çıkmaktadır (Gözaydın, 2002).

3.6. TÜRK HALK OYUNLARININ İSİMLENDİRİLMESİ

Türk halk oyunlarının isimlendirilmesi ve sınıflandırılması hayatla iç içe olan çok değişik faktörler göz önüne alınmaktadır. Bunlardan bazılarını aşağıda sıralanmıştır;

1. İl, ilçe, mahalle ve semtlere göre Oyunun isminin baş kısmına ilgili ilin adı konularak isimlendirilir. Örneğin; Ankara Zeybeği, Kordon Zeybeği, Tavas Zeybeği, Elazığ Halayı, Konyalı...
2. Bölgelere göre aynı yörede oynanan, çok sayıda ilde oynanan oyunlara oynandığı bölgenin ismi verilir. Örneğin; Ege Zeybeği, Trakya Karşılması...
3. Oyuncu sayısına göre oyuna isim verilir. Örneğin; Dokuzlu Zeybeği, Dörtlü Lezginka...
4. Hızına göre Oyunların hızlı olması ya da yavaş oynanması durumuna göre oyun isimlendirilmiştir. Örneğin; Ağır Zeybek(Aydın), Ağır lama (Gaziantep), Ağır Halay (Elazığ)...
5. Oyunlar, oyun sırasında kullanılan eşyalara göre de adlandırılmıştır. Örneğin; Kılıç Kalkan (Bursa), Çayda Çıra (Elazığ), Hançer Barı (Erzurum)...
6. Kişi adlarına göre ünlü kişilerin adlarına göre, o oyunu ilk oynayan şahıslara göre adlarının verildiği oyunlardır. Örneğin; Cambaz Ali, İnce Mehmet (İzmir), Ata barı (Artvin), Şeyh Şamil (Kafkas)...
7. Hayvan isimlerine göre oyun esnasında taklidi yapılan hayvanların veya hayvan insan ilişkisini anlatan oyunlara mevzubahis olan hayvanın ismi verilir. Örneğin; Turnalar (Konya), Güvercin (Elazığ), Kartal (Bingöl), Serçe(Gaziantep)...
8. Ayaklara göre Oyunda yapılan ayak hareketlerine veya adımlama, yürüme biçimine göre konulan adlandırmalardır. Örneğin; Üç Ayak (Elazığ), Dört Ayak (Siirt), Dokuzlu (Gaziantep)...
9. Oyuncuların cinsiyetine göre oyunu oynayanların cinsiyetleri oyuna ad olarak verilir. Örneğin; Hanım

Kızlar (Tokat), Kızların Ağır Dansı (Kafkas), Ay oğlan (Konya)...

10. Boy ve aşiret isimlerine göre o yöredeki aşiret ve boylarının icra ettikleri oyunlara kendi adlarının konulmasıdır. Örneğin; Türkmen Kızı (İçel)...
11. Bitki isimlerine göre oynadıkları oyunun sözlerinde veya oyun içinde o bitkinin özellikleri anlatılan oyunlara konulan isimdir. Örneğin; Büyük Ceviz (Elazığ), Dut Ağacı (Erzincan), Sümbül-Bahçesi (İzmir)... (Koçkar, 1987).

3.7. HALK OYUNLARININ İÇERİK VE BİÇİMSEL ÖZELLİKLERİ

Milli oyunlarımız ve türkülerimiz, kültürel birliğimiz ve sosyal paylaşımlarımızı sürdüren önemli değerlerdir ve ulusal gücümüzün yansımasıdır. Halk oyunu hareketlerin bir araya gelerek müzik ile buluşması ifade eder gibi görünse de perde arkasında verilen mesajda bu öğelerden çok fazlasını ifade ettiği fark edilecektir. Neredeyse bütün yörelerde çeşitli kıyafet ve müzik yoluyla izleyiciye sergilenen halk oyunu, taşıdığı mesajlarla da simgesel benliğine ait özellikleri kazanmamız olağandır.

Halk oyunlarını en doğru ölçülerde gösteren oyun çeşitlerinden bir tanesi oyun ve estetik bağlantısıdır. Yüksel'e göre, halk oyunlarının oluşması kişilerin kendilerini anlatma tarzlarının güzellik duygusu ile bütünleşmesinin sonucu oluşmuştur. Halk oyunları, hareketin ve müzikle karıştırılması, bunların çok farklı kostüm ve giysilerle bezenmesiyle ortaya konulan estetik ve güzelliğin yanında bir mesaj verme gayesi de güder. Örneğin, bazı zamanlarda sözün yasaklandığı, söylenemediği, zamanlarda ve yerlerde duygular ve düşünceler oyunun içinde hareketlerle ifa edilir. Dolayısıyla toplumsal hisler, kanaat, görüş ve fikirleri, toplumun bilincini harekete

geçiren vasıta halk oyunlarıdır. Oyunların icra edilmesiyle, toplumun hafızası her zaman zinde ve taze tutulur, tarihî yaşanmışlıklar hafızadan gitmez ve ulusu ulus yapan kültürel varlıkların nesilden nesile taşınması sağlanmış olur.

Bir ulusun varlığını gösterebilmesi için güçlü kültür mirası olan halk oyunlarının devam ettirilmesi zorunlu olduğunun gerçeği apaçıktır. Türk halk oyunlarının kabul gören tarifi, geçmişten gelen kültür birikimlerinin kısım kısım, bölge bölge, kuşaktan kuşağa aktarılarak, örf, âdet, gelenek, göreneklerin müzik aracılığıyla figür, şekil ve hareketler yoluyla anlatılmak istenen olay ve olgunun, belli bir anlam ve uyumla anlatılması biçiminde icra edilebilir.

İlkel haliyle halk oyunlarının bir sihirli ve büyüleyici işlevi vardır, bu da ilkel toplumların kavrayamadıkları, bazen de korku duydukları doğa olayları üzerine hükmetme isteği içinde olabilir. İlk insanlar, kış mevsimi ile ölüm olayını, bahar mevsimi ile doğumu ilişkilendirmiş ve büyü ile kış mevsimi yani ölümü def etmek, baharı ile dirilmeyi, canlanmayı sağlamak için bir dizi ritüellere başvurmuştur. Bugün bu gizemsel unsurların işaretlerine rastlanan halk oyunlarının oluşmasını bu yolla ifade mümkündür.

Halk oyunlarımızda çoğunlukla insan-doğa, insan-hayvan, sosyal ilişkiler ve üretim ilişkilerinin ele alındığı görülmektedir. Anadolu insanı coğrafi koşullardan etkilenmiş ve oyunlarında yağmur-kar-dolu olaylarını, deniz veya göl ile ilgili yaşantılarını, çaba ve gayretlerini, sevgi beslediği yaylaları, dağları, ovaları konu eder. Bazı durumlarda coğrafi yer ismini halk oyununa isim olarak verir. Yaylaya göçlerin oluşturduğu derin izleri oyunlarında göstermektedir. Coğrafi koşullar ya da doğa olaylarının dışında gökkuşağının yedi rengini oluşturan ana renklerden yeşil, kırmızı ve maviye halk oyunlarımızda sık sık rastlanmaktadır. Gökyüzünün rengini gysilerine-oyununa-kilime işlemiştir. Yine sebze, çiçek, ağaç

ve meyve isimlerinde benzetmelere halk oyunlarımızda çokça rastlanmaktadır (Şenol, 1993).

Halk oyunlarımızda yer alan bir diğer konu ise insan-hayvan ilişkileridir. Vahşi bir hayat süren bir kartal, kurt, tilki ya da dağ keçisi halk oyunlarında gösterilmektedir. Hayvanlardaki doğal renklerden faydalanılmış, mesela ördekbaşı, turnagözü, sülün yeşili gibi isimlerle adlandırılmıştır. Yine allı turna, mor koyun, çift beyaz güvercin, sarı bülbül, sarı karınca, karatavuk, kara bit, gibi örneklerde de anlaşıldığı üzere hayvanların renkleri halk oyunlarımızda yer almıştır (Şenol, 1993).

Halk oyunlarının ilk sırada gelen özelliği yöresellik, mahallilik, yerelliktir. Bununla birlikte aynı coğrafya üzerinde yer alan, bölgesi içinde yer alan birçok yörenin oyunları arasında benzerlikler görülür. Doğal çevre, iklim gibi koşulların tesiri de olması yanında, bu özellikler daha çok sosyal, etnolojik faktörlerde ilişki kurma yerinde olur.

Türk halk oyunlarının doğuşunda insanımızın kalıplaşmış davranışları da mühim bir etkidir. Savaşlar, kavgalar, hasat, yabani hayvanlardan korunma ve saklanma, arazi tartışmaları, barış gibi olaylardan halk oyunlarına yansıyan birkaç örnek olarak verilebilir. Bu davranışlar ve tutum esnasında ihtiyaç duyulan bıçak, tüfek, fişek kılıç, kalkan, kama, orak, tırpan, sopa gibi aletlerde halk oyunları oynanması esnasında kullanılan malzemelerdir.

İklim ve yaşanılan coğrafyanın halk oyunlarına tesiri olmuştur. Eroğlu(1994), bu tesiri şu şekilde belirtmektedir:”Havanın sıcak olduğu yörelerde kasları fazla zorlamayan akıcı danslar seçilir.İklimi net olarak ayrılmış bölgelerde yumuşak ve kuvvetli hareketler net bir şekilde belirgindir. Sert, aniden yumuşak, yumuşak aniden sert geçişler gösterir, ayağı zemine kuvvetli vurmalar bulunur. Mevsim geçişlerinde ciddi ısı farkı bulunan yerler de, dans hareketleri beli iki tarafa sallayarak, uzun cümleler kurularak görülebilir, gece gündüzle arasındaki

iklim durumu çok kesin olarak ayrılmış yerlerde kuvvetli ile yumuşak hareketler arasında belirginlik, yumuşaktan sertte veya sertten yumuşağa birden geçişler gösterir, ayağı yere sert basmalar bulunur. Dansa yönlendiren yerler baş ve ayaktır, ayak ile kollar karmaşık hareketler yaparlar, gece ve gündüz sürelerinin eşit olduğu yerlerde; yapılan hareketler, vuruşlar, eşit sayıda ve dengeli olur. nemli yörelerde yoğun bir canlılık izlenmez. Soğuk olan bölgelerde hareketlerin yapılması zor olur, kaslar uzar kasılır, ayak adımları ve hareketlerin başlangıcı ve bitişi doğru bir şekilde saptanır (Eroğlu, 1994).

Halk oyunlarımızın diğer mühim niteliği, bünyesindeki malzemeye tesir eden olaylar açısından tarihi kayıtlar gibi değer olmalarıdır, Bilhassa çoğu zaman tarih içinde yer almayan olayları ifade ederler. Örneğin; zeybek, seymen oyunları, bar oyunları, halay, musikileriyle de kahramanlık ve cesaret olayları savaşı ya da bolluk, bereket, kıtlık, bereketi, bir doğa olayını, bir facia veya felaketi büyük bir aşkı konu edinen, aktaran ve canlandıran adeta tarihi dokümanlardır. Türk Milletinde kılıçla, kalkan, topuz ve mumla kutsal sayılan değişik araçlarla oynanan çok sayıda oyun vardır. Uğurlu olmasının umulması gayesiyle oynanan oyunlarla da karşılaşmak mümkündür. Çağımızda bunların izlerini oyunlarımızın çoğunda görebiliriz. Kutsal hedeflerin zaman içerisinde yok olarak zevk, eğlence için yapıldığı görülmeyi sürdürmektedir (Akyıldız, 1981).

Halk oyunları, sadece bizim değil, tüm ulusların günlük yaşamında değerli bir yere sahiptir. Kaynaklar tarandığında oyunların sadece dini ritüellerden kişi ve toplum yaşamına girmediğine, kültür ve sanatın bir meydana getiricisi olduğu fark edilecektir.

Özetle halk bilgisi oluşturmaları gibi halk oyunları da, gelenek ve göreneğin sürdürülmesi, bağlı olduğu toplumun kültürel işareti ve kimliğini yansıtır biçimidir. Kendine özgü yapısı, muhtevası ve fonksiyonuyla estetik ve iletişim

karakteri açısından toplumun aynası olma niteliğini yapısında bulundurmakta ve bu özelliği taşımaktadır.

Halk oyunları yöre yöre, il il karakterce zengindir. Oyunlarda ritim, nağme, estetik, hareket, giysi, düzenleme, jest ve mimikleri değişiktir. Halk oyunlarımızın en değerli özellikleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- a. Halk oyunlarımız spontane gelişen doğaçlama şeklinde oynanır; zorlama yaptırma yapmacıklık yoktur.
- b. Oyunlarımızın bir kısmında yer alan katılık gerçekte kıvraklık, çabukluk ve canlılıktır.
- c. Oyunlarımızın içinde bulunan ritim, hareket ve ezgi bir bütünlük içindedir. Bundan açıdan bakıldığında oyunlar canlı, heyecan oluşturan ve etkileyici bir haldedir.
- d. Oyuncu, olduğu gibi hassasiyetini oyunda ortaya koyar.
- e. gruplu oyunların müzikleri çoğunlukla vokal ya da enstrümantel tarzdadır. Bir kısım oyunlar sadece türkülü oynanırdır bu oyunlar çoğu zaman kadınlar tarafından oynanır (Ay, 1990).

Halk oyunlarının bireysel ve toplumsal misyonu ile uyumun oluşturulmasına faydası bulunur. Hem toplumsal açıdan, hem eğitim açısından, hem de iletişim kurma ve eğlenme açısından halk oyunlarının fonksiyonu vardır. Halk oyunlarının yapılışında görevler oluşmaktadır. Dolayısıyla, ifade edilemeyen, gizlenen sevgiler, kızgınlık halleri, karşıya aksettirilmekte, içinde bulunan toplumun normları kavratılmaktadır.

Oyunlarının eğlendirici tarafı, diğer öğeler ile ayrı vakitte gerçekleşmemekte, eğitim, iletişim ve toplumsal görevleri birlikte var olmaktadır. Oyunların oynanışı sırasında, bazen bir göreve, bazen ise de bütün işlevlere hizmet etmektedir.

Çoğu hallerde oyunların işlevlerinin birbirinden ayrı tutulması olası değildir.

Fonksiyonel olarak halk oyunları fizyolojik ve kültürel ihtiyaçların doyurulmasını sağlamak ve sosyal yaşamın bir ögesi olarak kişilerin ürettikleriyle toplumsallaşmasıyla var olmaktadır. Hayatımızda gerçekleştirilmiş şekilleri, tarzları, mekan, ortamlarıyla halk oyunlarının üstlendiği vizyon ve misyon ile zamanla kökündeki ritüellik niteliğin kaybetmiştir. Oyun oynama adeti zaman içinde dini, törensel özelliklerinden sıyrılarak günümüzdeki biçimini almış ve estetik bir tarz göstererek farklı görevleri sorumluluk edinmiştir. Türk halk oyunlarına özgü gerçekleştirilen adımların farklı icra ortamlarında, yeniden oluşturularak verilmesi ile bu uygulamaların sağlık alanında, yaşamı daha kaliteli hale getirmeye faydası olan hareketler olduğu ve iyileştiricilik fonksiyonuna sahip olduğu da bilinmektedir.

Halk oyunlarının iletişim sağlayıcılık işlevi noktasında ise, A. Lomax halk danslarına, bir “icra veya performans” olarak görmüş. Lomax, dans etme tarzı biçimi ve stilini oyuncuların bedensel duruşu, enerjilerini harcama, boşaltmadaki nitelikleri oyuncu topluluğundaki sanatçıların ilişkilerinin dinamik yapısı, oyuncuların ile izleyicilerin birbirleriyle etkileniş tarzı ve bağları gibi karmaşık yapıdaki elementlerin bir sentezi olarak görmektedir (Çobanoğlu, 1999).

Halk oyunları toplumsal yapıda, kültürel yapının bir ögesi olarak işlevselliğini hâlâ canlı olarak sürdürmektedir. Toplumsallaşma sürecinde, töre ve törenlerin ayrılmaz parçalarından biri olan halk oyunları, toplumsallaşma sürecine yardımcı olmakta, bireylerin ait olma güdüsünün tatmin edilmesine, bireylerin birbirleriyle kaynaşmasına fayda sağlamaktadır.

Toplumsal hayatın her evresinde çeşitli şekillerde insanların hayatında bulunan halk oyunları, toplumsal bölünmezliği

ve bütünlüğü sağlamada da faydası olmaktadır. Bu gözden bakıldığında toplumsal yaşamın değişmezleri arasında bulunur. Tıpkı Ana dil gibi, halk oyunları da içinde bulunduğu topluluklardan koparılması mümkün değildir. Topluluklar her yere oyunlarını da yanlarında götürmektedir.

Özetle, halk oyunu uygulamaları gerek eğlence gerek eğitim gerek sıkıntı giderici hedefli olsun; insanların, neşe, coşku, sevinç, duygusal aktarım özgüven kendini ifade etme ve beğenilme emellerini anlatan bir iletişim aracı konumuna gelmiştir. Böylece halk oyunları; onu yapan kişiler ve onun yapıldığı bağlamlara göre değerlendirildiğinde, insanların iletişim kurabildiği toplumsal bağların oluşturulmasına yardımcı olan bütünün bir parçası olma hissiyatı oluşturan toplumun tümü üzerinde en kuvvetli etkinliklerden birisi olan bedensel bir anlatın biçimidir (Bali, 2017).

Materyal, Metot ve Bulgular

4.1. MATERYAL VE METOT

4.1.1. Araştırmanın Modeli

Türkiye genelinde bulunan halk oyunları hakemlerinin mobbing ve stresle başa çıkma düzeylerine ilişkin durumlarını tespit etmek için yapılmış olan bu araştırma, var olan bir durumu betimlemeyi amaçlamaktadır. Yapmış olduğumuz anketler sonucu Türkiye genelinde ki halk oyunları hakemlerinin mobbing'e ne kadar maruz kaldıkları ve buna bağlı olarak stresle başa çıkma düzeylerindeki değişim durumunu çeşitli demografik özelliklere bakılarak değerlendirmek amaçlanmıştır. Bundan dolayı araştırmada betimsel yöntemlerden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model sadece bugünü değil geçmiş ve gelecekteki mobbing ve stresle başa çıkma durumlarını da belirlemeye çalışmaktadır. İki durum da bu model ile belirlenebilmekte gerekirse karşılaştırılabilmektedir. Bu tarama modeli ile ayrıca birden fazla değişkeni ve bu değişkenlerin gerekirse derecesi belirlenebilmektedir.

4.1.2. Araştırmanın Grubu

Araştırmanın evrenini; Türk halk oyunları federasyonuna bağlı görev yapmakta olan halk oyunları hakemleri oluştururken; örneklemi ise Türkiye’de ki 7 bölgeden 35 farklı ilde görev yapmakta olan 190 halk oyunu hakemi arasından, gönüllülük esasına dayalı olarak tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 105’i erkek 26’sı kadın olmak üzere toplam 131 birey oluşturmaktadır. 131 bireyin 26’sı kadın, 105’i erkektir. Bu bireyler üzerine anket çalışması yapılmış ve alınan cevaplar doğrultusunda analiz işlemleri yapılmıştır.

4.1.3. Veri Toplama Araçları

3 bölümden oluşan çalışmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Birinci bölümde araştırmanın bağımsız değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan ve hakemlerin yaş, cinsiyet, medeni durumları, eğitim düzeyleri, gelir düzeyleri, hakemlik yaşları ve mesleklerinin sorulduğu anket formu uygulanmış, mobbing ve stresle başa çıkma hakkında bilgi verilmiştir.

İkinci bölümde ise, mobbing ölçeği ilk olarak Einarsen ve Raknes (1997) tarafından başlangıçta 22 madde ve kişisel aşağılama ile ilgili taciz olarak adlandırılan iki boyuttan oluşan bir ölçme aracı olarak geliştirilmiştir. Ancak, Matthiesen ve Einarsen (2004) daha sonra yaptıkları bir faktör analizi çalışmasına dayanarak, ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,85 olan tek boyutlu bir yapısının bulunduğunu öne sürmüşlerdir. ölçek 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Öcel (2009) tarafından yapılmıştır. Araştırmanın uygulandığı örneklem grubunun Cronbach’s Alpha katsayısı 0,92 olarak hesaplanmıştır. Üçüncü bölümde ise, katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri hakkında veri elde etmek için; Folkman ve Lazarus (1985) tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak

(1995) tarafından Türkçeye uyarlanan toplam 30 madde ve 5 alt boyuttan oluşan stresle başa çıkma ölçeği kullanılmıştır.

Kendine Güvenli Yaklaşım: Problemin önemini ve çözüm seçeneklerini değerlendirme, çözümde temkinli ve planlı olma, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve bilinçli çaba göstermeyi kapsamaktadır. (8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26 numaralı maddeler)

Kendine Güvensiz Yaklaşım: Olaylar ya da sorunlar karşısında enerjisinin büyük bir kısmını problemi çözmede değil; kendini suçlama, kendini güçsüz bulma, kendisini sorunun kaynağı olarak görmeyi kapsamaktadır. (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28 numaralı maddeler)

İyimser Yaklaşım: Olaylara daha hoşgörülü ve iyimser bakma ve sorunları daha sakin ve gerçekçi bir biçimde değerlendirme yaklaşımını kapsamaktadır. (2, 4, 6, 12 ve 18 numaralı maddeler)

Boyun Eğici / Çaresiz Yaklaşım: Kaderci bir yaklaşımla kendini çaresiz hissetme ve çözümü doğaüstü güçlerde aramayı kapsamaktadır. (5, 13, 15, 17, 21 ve 24 numaralı maddeler)

Sosyal Destek Arama Yaklaşımı: Sorunlarını başkası ile paylaşma ve çözüm için başkalarından yardım istemeyi kapsamaktadır. (1, 9, 29 ve 30 numaralı maddeler)

4.1.4. Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından hazırlanan 3 sayfalık form sırasıyla demografik bilgiler, mobbing, stresle başa çıkma ölçeğinden oluşmaktadır. Araştırmacı Türkiye Halk Oyunları Federasyonu halk oyunları hakemleri ile birebir ve telefon ile görüşerek anketlerin elden veya internet üzerinden doldurulmasını sağlamıştır. Anketler Türkiye’de ki 7 bölgeden (Adana, Mersin, Burdur, Van, Ağrı, Iğdır, Bingöl, Erzurum, Manisa, İzmir, Aydın, Muğla, Denizli, Şanlıurfa, Diyarbakır, Ankara,

Yozgat, Sivas, Eskişehir, Zonguldak, Artvin, Tokat, Bayburt, Sinop, Trabzon, Gümüşhane, Ordu, Samsun, Rize, Giresun, Kocaeli, Bursa, İstanbul, Bursa, Tekirdağ) 35 farklı ilde görev yapmakta olan kadın (26) ve erkek (105) toplamda 190 bireye yapılmıştır. Formlar 15 Ağustos – 15 Ekim 2019 arasında uygulanmıştır.

4.1.5. İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde, bilgisayar ortamında istatistik paket programından yararlanılmış ve anlamlılık düzeyi ($p < 0,05$) olarak alınmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği için; skewness ve kurtosis değerlerine bakılmış ve normal dağılım gösterdiği için parametrik testlerden faydalanılmıştır. Araştırmada demografik özelliklerin belirlenmesinde frekans analizi, ikili değişkenlere göre mobbing ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi, ikiden fazla değişkenlere göre mobbing ve stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (Anova); farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Tukey testi; mobbing ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek için de pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ölçülen değişkenlerin iç tutarlılık katsayıları Cronbach alfa katsayısı ile hesaplanmıştır.

4.2. BULGULAR

Katılımcıların demografik özelliklerine ve bilgilerine ilişkin veriler yüzde ve frekans analizi kullanılarak çözümlenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin yüzde ve frekans dağılımları

		N	%
Yaş	30-35	13	%9,9
	36-41	32	%24,4
	42 ve üzeri	86	%65,6
Cinsiyet	Kadın	26	%19,8
	Erkek	105	%80,2
Medeni Durum	Evli	103	%78,6
	Bekar	28	%21,4
Eğitim Durumu	Lise	25	%19,1
	Ön lisans	20	%15,3
	Lisans	64	%48,9
	Lisansüstü	22	%16,8
Gelir Düzeyi	0-2500	9	%6,9
	2501-5000	66	%50,4
	5001-ve üzeri	56	%42,7
Hakemlik Süresi	1-3 yıl	2	%1,5
	4-6yıl	32	%24,4
	7 ve üzeri	97	%74,0
Mesleğiniz	Memur	19	%14,5
	Eğitmen	77	%58,8
	Serbest meslek	15	%11,5
	Emekli	7	%5,3
	İşçi	10	%7,6
	Mühendis	3	%2,3

Katılımcıların %9,9'u 30-35 yaş (n=13), %24,4'ü 36-41 yaş (n=32), %65,6'sı 42 ve üzeri yaş (n=86) aralıklarında olduklarını belirtmiştir. Katılımcıların %19,8'i kadın (n=26), %80,2'si erkektir (n=105). Katılımcıların %78,6'sı evli (n=103) %21,4'ü bekar (n=21,4) olduklarını belirtmiştir.

Katılımcıların %19,1'i lise (n=25), %15,3'ü ön lisans (n=20), %48,9'u lisans (n=64), %16,8'i lisansüstü (n=22) mezun olduklarını belirtmiştir.

Katılımcıların %6,9'u aylık 0-2500TL (n=9), %50,4'ü 2501-5000TL (n=66), %42,7'si 5001TL ve üzeri (n=56) kazançlarının olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %1,5'i 1-3 yıl (n=2), %24,4'ü 4-6 yıl (n=32), %74'ü 7 yıl ve üzerinde (n=97) hakemlik yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların %14,5'i memur (n=19), %58,8'i eğitimci (n=77), %11,5'i serbest meslek (n=15), %5,3'ü emekli (n=7), %7,6'sı işçi (n=10), %2,3'ü mühendis (n=3) olduklarını belirtmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeğine ait Betimsel İstatistik Puanları ile Skewness ve Kurtosis Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Alt Boyut	Ortalama	S. Sapma	Skewness	Kurtosis	Alpha
Kendine güvenli yaklaşım	3,38	0,38	-0,134	-0,549	0,80
Kendine güvensiz yaklaşım	2,14	0,41	0,015	0,873	0,68
İyimser yaklaşım	3,10	0,44	-0,770	1,539	0,68
Boyun eğici çaresiz yaklaşım	1,86	0,47	0,069	-0,156	0,71
Sosyal destek arama yaklaşımı	2,94	0,39	0,211	-0,284	0,40

Katılımcıların stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarına ilişkin ortalama, standart sapma, skewness ve kurtosis değerleri verilmiştir. Kendine güvenli yaklaşım $3,38 \pm 0,38$, kendine güvensiz yaklaşım $2,14 \pm 0,41$, iyimser yaklaşım $3,10 \pm 0,44$, boyun eğici çaresiz yaklaşım $1,86 \pm 0,47$, sosyal destek arama yaklaşımı $2,94 \pm 0,39$ ortalama değerlerine sahiptir. Skewness ve kurtosis değerleri verilerin normal dağılım aralığında olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Mobbing Ölçeğine ait Betimsel Puanları ile Skewness ve Kurtosis Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Ölçek	Ortalama	S. Sapma	Skewness	Kurtosis	Alpha
Mobbing	4,43	0,36	-0,588	-0,253	0,84

Katılımcıların mobbing ölçeğine ilişkin ortalama, standart sapma, skewness ve kurtosis değerleri verilmiştir. Mobbing ölçeği $4,43 \pm 0,36$ ortalama değerine sahiptir. Skewness ve kurtosis değerleri verilerin normal dağılım aralığında olduğunu göstermektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Alt Boyut	Kadın		Erkek		t	p
	N	Ort $\pm$ S.S	N	Ort $\pm$ S.S		
Kendine Güvenli Yaklaşım	26	3,56 $\pm$ 0,26	105	3,33 $\pm$ 0,40	2,691	,008*
Kendine Güvensiz Yaklaşım	26	2,19 $\pm$ 0,56	105	2,12 $\pm$ 0,36	,773	,441
İyimser Yaklaşım	26	3,20 $\pm$ 0,46	105	3,07 $\pm$ 0,43	1,387	,168
Boyun Eğici Çaresiz Yaklaşım	26	1,87 $\pm$ 0,41	105	1,86 $\pm$ 0,49	,110	,913
Sosyal Destek Arama Yaklaşım	26	2,91 $\pm$ 0,38	105	2,94 $\pm$ 0,40	-,389	,698

**p<0.05*

Katılımcıların cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılmasında; kendine güvenli yaklaşım($p=0,08$) alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanırken; diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Buna göre; kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda, kadın katılımcıların ($X=3,56\pm0,26$)erkek katılımcılara ($X=3,33\pm0,40$) diğer yaş gruplarındaki katılımcılara oranla daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Mobbing Ölçeğinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Kadın		Erkek		t	p
	n	Ort±S.S	n	Ort±S.S		
Mobbing	26	4,40±0,27	105	4,43±0,38	-,381	,704

$$*p<0.05$$

Katılımcıların cinsiyetlerine göre mobbing seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p>0,05$)

Tablo 6. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Alt Boyut	Evli		Bekar		t	p
	N	Ort±S.S	N	Ort±S.S		
Kendine Güvenli Yaklaşım	103	3,35±0,38	27	3,46±0,39	1,277	,204
Kendine Güvensiz Yaklaşım	103	2,14±0,40	27	2,12±0,45	,179	,858
İyimser Yaklaşım	103	3,07±0,47	27	3,19±0,28	-1,225	,223
Boyun Eğici Çaresiz Yaklaşım	103	1,87±0,48	27	1,82±0,43	,451	,653
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	103	2,92±0,41	27	2,96±0,33	-,386	,700

$$*p<0.05$$

Katılımcıların medeni durumlarına göre stresle başa çıkma seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p>0,05$)

Tablo 7. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Mobbing Ölçeğinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Evli		Bekar		t	p
	n	Ort±S.S	n	Ort±S.S		
Mobbing	103	4,44±0,37	27	4,34±0,31	1,35	,177

**p<0.05*

Katılımcıların medeni durumlarına göre mobbing seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p>0,05$)

Tablo 8. Katılımcıların Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Alt Boyut	Yaş	N	Ort±S.Sapma	f	p	Anl.Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	a)30-35	13	3,32±0,45			
	b)36-41	32	3,32±0,38	,645	,526	
	c) 42 ve üzeri	86	3,40±0,38			
Kendine Güvensiz Yaklaşım	a) 30-35	13	2,15±0,28			
	b) 36-41	32	2,29±0,43	3,324	,039*	b>a,c
	c) 42 ve üzeri	86	2,08±0,40			
İyimser Yaklaşım	a) 30-35	13	2,93±0,53			
	b) 36-41	32	3,16±0,45	1,269	,285	
	c) 42 ve üzeri	86	3,10±0,41			
Boyun Eğici Çaresiz Yaklaşım	a) 30-35	13	1,79±0,43			
	b) 36-41	32	1,94±0,42	,656	,521	
	c) 42 ve üzeri	86	1,84±0,50			
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	a) 30-35	13	2,94±0,42			
	b) 36-41	32	2,92±0,33	,048	,953	
	c) 42 ve üzeri	86	2,94±0,42			

**p<0.05*

Katılımcıların yaşlarına göre stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılmasında; kendine güvensiz yaklaşım($p=0,039$) alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanırken; diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

Buna göre; kendine güvensiz yaklaşım alt boyutunda, 36-41 yaş grubundaki ($X=2,29\pm0,43$) katılımcıların; diğer yaş gruplarındaki katılımcılara oranla daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 9. Katılımcıların Yaşlarına Göre Mobbing Ölçeğinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek Yaş	N	Ort±S.Sapma	f	p
Mobbing	30-35	13	4,33±0,44	0,895
	36-41	32	4,39±0,37	
	42 ve üzeri	86	4,45±0,34	

** $p<0.05$*

Katılımcıların yaşlarına göre mobbing seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p>0,05$)

Tablo 10. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Alt Boyut Eğitim Düzeyi	N	Ort±S.Sapma	F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Lise	25	3,46±0,38	1,735
	Ön lisans	20	3,47±0,36	
	Lisans	64	3,36±0,38	
	Lisansüstü	22	3,24±0,41	
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Lise	25	2,17±0,52	1,254
	Ön lisans	20	2,13±0,32	
	Lisans	64	2,08±0,35	

	Lisansüstü	22	2,27±0,47		
	Lise	25	3,12±0,55		
İyimser Yaklaşım	Ön lisans	20	3,11±0,42	0,029	0,993
	Lisans	64	3,09±0,38		
	Lisansüstü	22	3,10±0,48		
	Lise	25	1,92±0,53		
Boyun Eğici Çaresiz Yaklaşım	Ön lisans	20	1,90±0,51	0,619	0,604
	Lisans	64	1,80±0,45		
	Lisansüstü	22	1,91±0,42		
	Lise	25	2,74±0,40		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Ön lisans	20	2,86±0,44	0,793	0,500
	Lisans	64	2,74±0,36		
	Lisansüstü	22	2,84±0,34		

**p<0.05*

Katılımcıların eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p>0,05$)

Tablo 11. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Mobbing Ölçeğinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek Eğitim Düzeyi	N	Ort±S.Sapma	F	p
	Lise	25	4,34±0,35	
	Ön lisans	20	4,39±0,33	
Mobbing			0,912	0,437
	Lisans	64	4,47±0,35	
	Lisansüstü	22	4,42±0,40	

**p<0.05*

Katılımcıların eğitim durumlarına göre mobbing seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p>0,05$)

Tablo 12. Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Alt Boyut Gelir Düzeyi	N	Ort±S.Sapma	F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	1-2500TL	9	3,60±0,40	
	2501-5000	66	3,38±0,34	1,729 0,182
	5001ve üzeri	56	3,34±0,43	
Kendine Güvensiz Yaklaşım	1-2500 TL	9	2,01±0,40	
	2501-5000	66	2,14±0,44	0,460 0,632
	5001ve üzeri	56	2,15±0,37	
İyimser Yaklaşım	1-2500 TL	9	3,31±0,26	
	2501-5000	66	3,09±0,43	1,155 0,318
	5001ve üzeri	56	3,07±0,46	
Boyun Eğici Çaresiz Yaklaşım	1-2500 TL	9	1,77±0,59	
	2501-5000	66	1,86±0,44	0,160 0,852
	5001ve üzeri	56	1,87±0,49	
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	1-2500 TL	9	2,97±0,42	
	2501-5000	66	2,89±0,37	0,925 0,399
	5001ve üzeri	56	2,99±0,42	

** $p<0.05$*

Katılımcıların eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p>0,05$)

Tablo 13. Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Mobbing Ölçeğinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek Gelir Düzeyi	N	Ort±S.Sapma	F	p
0-2500 TL	9	4,40±0,38		
Mobbing 2501-5000TL	66	4,36±0,38	2,872	0,060
5001 ve üzeri	56	4,51±0,32		

***p<0.05**

Katılımcıların gelir düzeylerine göre mobbing seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. (p>0,05)

Tablo 14. Katılımcıların Hakemlik Kademlerine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Alt Boyut Kadem	N	Ort±S.Sapma	F	p
1-3 yıl	2	3,21±0,50		
Kendine Güvenli Yaklaşım 4-6yıl	32	3,33±0,37	,451	0,638
7 ve üzeri	97	3,39±0,39		
1-3 yıl	2	2,37±0,17		
Kendine Güvensiz Yaklaşım 4-6yıl	32	2,15±0,32	,368	0,693
7 ve üzeri	97	2,13±0,43		
1-3 yıl	2	2,90±0,42		
İyimser Yaklaşım 4-6yıl	32	3,03±0,40	,691	0,503
7 ve üzeri	97	3,12±0,45		
1-3 yıl	2	2,16±0,47		
Boyun Eğici Çaresiz Yaklaşım 4-6yıl	32	1,84±0,42	,419	0,658
7 ve üzeri	97	1,86±0,49		
1-3 yıl	2	3,12±0,17		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı 4-6yıl	32	2,94±0,40	,220	0,802
7 ve üzeri	97	2,93±0,40		

***p<0.05**

Katılımcıların hakemlik sürelerine göre stresle başa çıkma seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p>0,05$)

Tablo 15. Katılımcıların Hakemlik Kudemlerine Göre Mobbing Ölçeğinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek Kıdem	N	Ort±S.Sapma	F	p
Mobbing	1-3 yıl	2	4,38±0,16	0,17 0,983
	4-6yıl	32	4,43±0,44	
	7 ve üzeri	97	4,42±0,33	

Katılımcıların hakemlik sürelerine göre mobbing seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p>0,05$)

Tablo 16. Katılımcıların Meslek Gruplarına Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Karşılaştırılması

Alt Boyut Meslek	N	Ort±S.Sapma	F	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Memur	19	3,44±0,37	0,460 0,805
	Eğitmen	77	3,35±0,40	
	Serbest M.	15	3,41±0,34	
	Emekli	7	3,53±0,49	
	İşçi	10	3,35±0,35	
	Mühendis	3	3,28±0,28	
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Memur	19	2,10±0,42	0,678 0,641
	Eğitmen	77	2,19±0,39	
	Serbest M.	15	2,07±0,52	
	Emekli	7	2,01±0,39	
	İşçi	10	2,01±0,29	
	Mühendis	3	2,08±0,47	
	Memur	19	3,02±0,47	
	Eğitmen	77	3,11±0,40	
	Serbest M.	15	2,92±0,58	

İyimser Yaklaşım				1,493	0,197
	Emekli	7	3,37±0,31		
	İşçi	10	3,14±0,46		
	Mühendis	3	3,40±0,34		
Boyun Eğici Çaresiz Yaklaşım	Memur	19	1,86±0,49		
	Eğitmen	77	1,86±0,45		
	Serbest M.	15	1,81±0,49		
				0,179	0,970
	Emekli	7	1,76±0,39		
	İşçi	10	1,95±0,68		
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Mühendis	3	1,94±0,50		
	Memur	19	2,94±0,46		
	Eğitmen	77	2,95±0,38		
	Serbest M.	15	2,95±0,48		
				1,041	0,396
	Emekli	7	2,75±0,28		
	İşçi	10	3,07±0,33		
	Mühendis	3	2,58±0,14		

Katılımcıların meslek gruplarına göre stresle başa çıkma seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. ($p>0,05$)

Tablo 17. Katılımcıların Meslek Gruplarına Göre Mobbing Ölçeğinden Aldıkları Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek Meslek	N	Ort±S.Sapma	F	p
Mobbing	Memur	19	4,58±0,29	
	Eğitmen	77	4,41±0,36	
	Serbest M.	15	4,30±0,35	
				1,519
	Emekli	7	4,43±0,28	0,189
	İşçi	10	4,52±0,41	
	Mühendis	3	4,16±0,49	

Katılımcıların meslek gruplarına göre mobbing seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 18. Katılımcıların Mobbing Seviyeleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiyi Gösteren Korelasyon Sonuçları

	1	2	3	4	5	6
1. Kendine Güvenli Yaklaşım	1					
2. Kendine Güvensiz Yaklaşım	-,382 **	1				
3. İyimser Yaklaşım	,469 **	-,289 **	1			
4. Boyun Eğici Çaresiz Yaklaşım	-,510 **	,428 **	-,096	1		
5. Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	,035	189 *	,025	-,234 **	1	
6. Mobbing ölçeği	-,194 *	,716 **	,020	-,193 *	-,062	1

**($p<0,01$) *($p<0,05$)

Veriler incelendiğinde katılımcıların mobbing ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.194$, $p<0.05$) negatif düzeyde düşük; mobbing ile kendine güvensiz yaklaşım arasında pozitif düzeyde yüksek ($r=.716$, $p<0.01$) mobbing ile boyun eğici çaresiz yaklaşım arasında negatif düzeyde düşük ($r=.193$, $p<0.05$) bir ilişki tespit edilmiştir.

Buna göre; katılımcıların maruz kaldığı mobbing seviyesi arttıkça; kendine güvenli yaklaşımı ve boyun eğici çaresiz yaklaşımları azalmakta iken; kendine güvensiz yaklaşımları artmaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak mobbingin katılımcılar üzerinde kendine güven problemi yarattığını ve çaresiz bir şekilde olanlara boyun eğdiği sonucuna ulaşabiliriz.

Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları arasında kendine güvenli yaklaşım boyutunda kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre kadın katılımcılar stresle başa çıkmada erkek katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahiptir. Bu durum kadınların erkeklere göre hayatının birçok aşamasında stresle daha fazla karşılaşmasından dolayı bu durumun üstesinden gelmede daha tecrübeli olmasından kaynaklanabilir. Erseven (1993), üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkmayı araştırdığı çalışmasında erkeklerin stresle başa çıkma açısından daha başarılı olduğunu saptamıştır. Uçman (1990), ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar üzerine yaptığı çalışmasında, stresle başa çıkma tarzları açısından kadın ve erkekler arasında farklılık saptamamıştır. Hosseinalipour (2015), üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerini araştırdığı çalışmasında, stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediğini bildirmektedir. Bulut (2005), öğretmenlerin stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarını incelediği çalışmasında cinsiyet değişkeni yönünden anlamlı bir farklılık saptanmadığı bildirilmiştir. Bu bulgularda elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre mobbing seviyesi karşılaştırılmasında ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Biricik (2018), akademik personelin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma düzeylerinin öğrenilmiş güçlülük yönünden değerlendirilmesi adlı çalışmasında katılımcıların cinsiyetleri ile stresle başa çıkma ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit etmiştir. Turunç (2009), fabrika işçilerinde stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemleri hakkında ki çalışmasında cinsiyete göre farklılaşmadığını, Bulut (2005), öğretmenlerin stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarını incelediği çalışmasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Kuşgöz (2018), voleybol hakemlerine yönelik yıldırma davranışlarını incelediği çalışmasında cinsiyetlerin mobbinge maruz kalma boyutunda bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Çakır (2019), iş yerindeki yıldırma eylemlerinin işten ayrılmalara etkisi üzerine yaptığı çalışmada, cinsiyet değişkenine bağlı, meslek hayatları boyunca maruz kaldıkları mobbing tutumlarında istatistiksel bakımdan farkın anlamsız olduğu bulunmuştur. Alkan (2011), yıldırma davranışlarının beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tükenmişliği üzerine etkisini incelediği çalışmada erkeklerin daha fazla mobbinge maruz kaldıklarını tespit etmiş olmasına rağmen anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bingöl (2012) ve Öztürk (2008), ise Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde çalışan akademik personel ile yaptıkları araştırmalarında cinsiyet yönünden anlamlı bir farklılık oluşmadığını, erkek ve kadınların benzer düzeylerde mobbinge maruz kaldıklarını tespit etmişlerdir. Bu sonuçlar elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Gürbüz (2017), futbol hakemlerinin maruz kaldıkları yıldırma davranışlarının incelediği araştırmasında, kadın hakemlerin erkek hakemlere göre daha yüksek mobbing davranışına maruz kaldığını tespit etmiştir. Hacıcaferoğlu (2013), futbol klasman hakemlerinin maruz kaldıkları yıldırma (mobbing)

davranışlarını incelediği çalışmasında cinsiyet durumlarına göre kadın hakemlerinden elde edilen aritmetik ortalamaların erkek hakemlerin ortalamalarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bostancı (2019), beden eğitimi öğretmenlerinin maruz kaldıkları mobbing ile durum ve süreklilik kaygılarının karşılaştırıldığı çalışmasında kadınlara erkeklere oranla daha fazla iş yükü verildiği saptanmıştır. Güllü (2013), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin okul ortamında maruz kaldıkları yıldırma algıları ve örgütsel bağlılık düzeylerini araştırdığı çalışmada kadınların erkeklere oranla daha fazla mobbinge maruz kaldıklarını tespit etmiştir. Belli (2014), gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüklerinde çalışan personelin mobbing düzeylerinin araştırılması ve örgütsel bağlılık yönünden değerlendirilmesini yaptığı çalışmasında cinsiyet değişkenine göre araştırılmış ve anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Buna göre erkek çalışanların kadın çalışanlara oranla daha yüksek bir mobbing düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Bu bulgularla elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bozkurt (2005), ilköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisini araştırdığı çalışmasında, medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Aysan ve Bozkurt (2004), okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri üzerine yaptığı çalışmasında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olduğu bildirilmiştir. Bu bulgu elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Katılımcıların medeni durumlarına göre mobbing ölçeğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kuşgöz (2018), voleybol hakemlerine yönelik yıldırma davranışlarının incelediği çalışmasında medeni durumun istatistiksel açıdan anlamlı

bir farklılığının olmadığı saptanmıştır. Gürbüz (2017), futbol hakemlerinin maruz kaldıkları yıldırma davranışlarını incelediği çalışmasında mobbing davranışlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çakır (2019), iş yerindeki yıldırma eylemlerinin işten ayrılmalara etkisi üzerine yaptığı araştırmasında medeni durumu evli olan ve olmayan hakemlerin karşılaştıkları mobbing tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bostancı (2019), beden eğitimi öğretmenlerinin maruz kaldıkları mobbing ile durum ve süreklilik kaygılarının karşılaştırılmasına yönelik çalışmasında ise medeni durumun mobbing ve kaygı düzeyine anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Bu sonuçlar elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Onbaş (2007), ilköğretim okulu öğretmenlerinin eğitim örgütlerindeki duygusal şiddete ilişkin görüşleri üzerine yaptığı çalışmasında bekar olan öğretmenlerin evli öğretmenlere oranla daha fazla mobbinge maruz kaldıkları belirtilmiştir. Uslu (2018), halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleriyle ilgili yaptığı çalışmada medeni durum değişkeni açısından stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları karşılaştırdığında ise sadece kabul, bilişsel yeniden yapılanma noktasında ve istatistiksel anlamlı farkları olup, evli bireylerin puan ortalamalarının bekar bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgularla elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Katılımcıların yaş gruplarına göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları arasında kendine güvensiz yaklaşım boyutunda 36-41 yaş aralığında ki katılımcılar lehine anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Buna göre 36-41 yaş aralığında ki katılımcılar stresle başa çıkmada diğer katılımcılara oranla daha fazla ortalamaya sahiptir. Bu durum olaylar ya da sorunlar karşısında 36-41 yaş aralığında ki katılımcıların kendilerini güçsüz bularak, sorunu çözmek yerine enerjilerini kendilerini sorunun kaynağı olarak görmeye harcarlar. 30-

35 yaş aralığında ki katılımcıların genç olmalarından dolayı özgüvenlidirler ve mesleki yıpranma olmaması, sorunlar karşısında stres yapmayarak kendilerini suçlu bulmamalarından kaynaklanabilir. 42 ve üzeri yaş grubunda ki katılımcıların ise hayatlarının birçok döneminde çeşitli streslere maruz kalarak daha tecrübeli olmaları stres faktörünün üstesinden gelerek çözüm odaklı olmalarından kaynaklanabilir. Uslu (2018), halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleriyle ilgili yaptığı çalışmada yaş değişkeni ile stresle başa çıkma yöntemleri ilişkilendirildiğinde sadece kaçma soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda farklılık belirlenmiştir. 22-25 yaş arasındaki halk oyuncularının bu başa çıkma tutumunu, diğer yaş değişkenlerine göre daha yüksek düzeyde bulunduğu tespit edilmiştir. Erkmén ve Çetin (2008), beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin araştırıldığı çalışmasında kaçma soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunu kullanma tarzının yaş ilerledikçe azaldığı ifade edilmektedir. Aynı çalışmada stresle başa çıkma yöntemlerinin dine sığınma ve kaçma soyutlama (duygusal-eylemsel) gibi diğer bazı alt boyutlarında da yaş değişkenine göre farklılaşma olduğu belirtilmektedir.

Katılımcıların yaş gruplarına göre mobbing seviyelerinin karşılaştırılmasında ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Köse (2010), kamu personelin mobbing ve boyutları hakkında ki düşünceleri üzerine yönelik çalışmasında, Çakır (2019), iş yerindeki yıldırma eylemlerinin işten ayrılmalara etkisi üzerine yaptığı çalışmasında mobbing davranışını yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamsız olduğunu saptamıştır. Bu sonuçlar elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Gürbüz (2017), futbol hakemlerinin maruz kaldıkları yıldırma davranışlarını incelediği çalışmasında mobbing davranışlarının, 23-27 yaş grubunda olan hakemlerin diğer yaş grubundaki hakemlere göre daha fazla mobbing davranışına maruz kaldıkları sonucuna ulaşmıştır. Belli (2014), gençlik hizmetleri

ve spor il müdürlüklerinde çalışan personelin mobbing düzeylerinin araştırılması ve örgütsel bağlılık yönünden değerlendirilmesini yaptığı çalışmada yaş durumlarına göre mobbing ortalamalarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Yalçındağ (2014), takım sporlarında mobbing uygulamaları ve sporcuların mobbing algılama düzeylerinin tespitiyle ilgili yaptığı çalışmada yaş değişkenleri sonucu olarak yapılan analizler de 29- 34 yaş grubu sporcuların diğer gruplardan daha çok mobbinge maruz kaldıkları, 22 yaş ve altı, grubun ise en az mobbinge maruz bırakılan grup olduğu belirtilmiştir. Hacıcaferoğlu (2013), futbol klasman hakemlerinin maruz kaldıkları yıldırma (mobbing) davranışlarını incelediği çalışmada, 23 ile 27 yaş ve 18 ile 22 yaş grubunda olan hakemlerin “orta altı düzeyde” mobbing davranışlarına maruz kaldıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar araştırmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir. Bu bulgularda elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Biricik (2018), akademik personelin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma düzeylerinin öğrenilmiş güçlülük yönünden değerlendirdiği çalışmada katılımcıların eğitim düzeyi durumları ile stresle başa çıkma ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Uslu (2018), halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleriyle ilgili yaptığı çalışmada eğitim düzeyleri bakımından stresle başa çıkma yöntemleri açısından gruplar arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre mobbing seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Kuşgöz (2018), voleybol hakemlerine

yönelik yıldırma davranışlarının incelediği çalışmasında eğitim durumlarının mobbing davranışıyla anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Çakır (2019), iş yerindeki yıldırma eylemlerinin işten ayrılmalara etkisi üzerine yaptığı araştırmasında mobbing ile eğitim durumu arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bahçe (2007), mobbing oluşumunda örgüt kültürünün rolü çalışmasında eğitim durumlarının mobbing üzerinde etkili olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Hacıcaferoğlu (2013), futbol klasman hakemlerinin maruz kaldıkları yıldırma (mobbing) davranışlarını incelediği çalışmasında hakemlerin eğitim durumlarına göre lisansüstü ve lisans eğitimi alan hakemlerin orta altı düzeyde mobbing davranışlarına maruz kaldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Mobbing davranışına maruz kalma düzeylerinin, alt boyutlara göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Belli (2014), gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüklerinde çalışan personelin mobbing düzeylerinin araştırılması ve örgütsel bağlılık yönünden değerlendirilmesini yaptığı çalışmasında eğitim durumlarına göre bakıldığında mobbing ortalamalarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. En fazla mobbine maruz kalan eğitim grubunun lisans ve lisansüstüdür. Gürbüz (2017), futbol hakemlerinin maruz kaldıkları yıldırma davranışlarını incelediği çalışmasında eğitim durumlarına göre mesleki ve sosyal saldırı alt boyutundaki mobbing davranışlarına maruz kalma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Nanto (2015), öğretmenlerin yaşadıkları yıldırma durumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi adlı araştırmasında eğitim düzeyi lisansüstü olan öğretmenlerin eğitimi lisans ve ön lisans olan öğretmenlerle kıyaslandığında daha az mobbinge maruz kaldıklarını saptamıştır. Yalçındağ (2014), takım sporlarında mobbing uygulamaları ve sporcuların mobbing algılama düzeylerinin tespitini yaptığı çalışmada görev alt boyutunda gruplar

arası farklılığa rastlamıştır, lisans eğitim düzeyine sahip olan grupların diğer gruplardan daha fazla mobbing düşüncesine sahip oldukları, en düşük ortalamanın ise ilköğretim düzeyinde eğitim grubunda ki sporcularda olduğu sonucuna varmıştır. Bu bulgulara elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre stresle başa çıkma seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Uslu (2018), halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleriyle ilgili yaptığı çalışmada aylık gelirleri yönünden, yarışma öncesi durumluk kaygı puanları arasında anlamlı farklılıklar değerlendirilmiş olup, durumluk kaygı boyutunun aylık gelirle ters orantılı değiştiğini belirlemiştir. Stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları değişkenleri ile gelir seviyesi değişkeninin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Bu sonuç elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Katılımcıların gelir düzeylerine göre mobbing seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Güven (2012), kamuya bağlı sağlık kuruluşundaki ebeler ve hemşirelerin mobbinge uğrama durumlarını araştırmış; gelir dağılımları ile mobbing arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Bu sonuç elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Belli (2014), gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüklerinde çalışan personelin mobbing düzeylerinin araştırılması ve örgütsel bağlılık yönünden değerlendirilmesini yaptığı çalışmada katılımcıların gelir durumlarına göre mobbing ortalamalarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. 2501-4000 arasında aylık geliri olan çalışanlar; 1501-2500 TL arasında aylık gelir düzeyine sahip olan çalışanlara oranla daha fazla mobbinge maruz kalmışlardır. Bu bulgu elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Katılımcıların hakemlik kıdemlerine göre stresle başa çıkma seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa

rastlanmamıştır. Uslu (2018), halk oyuncularının yarışma öncesi durumluk kaygı düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemleriyle ilgili yaptığı çalışmada halk oyuncuların halk oyunları ile ilgilenme süresi bakımından stresle başa çıkma tutumlarında çeşitli alt boyutlarda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Erkmen ve Çetin (2008), Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisini incelediğinde hizmet sürelerinin artmasıyla birlikte, daha fazla deneyim kazanılmasının bir sonucu olarak birçok alt boyutta anlamlı farklılıklara rastlamışlardır. Bu bulgularla elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Katılımcıların hakemlik sürelerine göre mobbing seviyelerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Kuşgöz (2018), voleybol hakemlerine yönelik yıldırma davranışlarının incelediği çalışmasında hakemlerin meslek yılları anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu sonuç elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir. Çakır (2019), iş yerindeki yıldırma eylemlerinin işten ayrılmalara etkisi üzerine yaptığı araştırmasında mobbing davranışı ile hakemlik süresi araştırıldığında 13-16 yıl arası hakemlik yapan kişilerin mobbing ortalaması diğerlerinden daha yüksektir. Hughes'a (2001), göre de hakemlerin hakemlik tecrübesiyle hakemlerin davranış algıları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hakemlik mesleğine yeni başlayan, tecrübesiz hakemlerin çok fazla mobbing davranışlarına maruz kalmadıkları söylenebilir. Belli (2014), gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüklerinde çalışan personelin mobbing düzeylerinin araştırılması ve örgütsel bağlılık yönünden değerlendirilmesini yaptığı çalışmada katılımcıların kıdem durumlarına göre mobbing ortalamalarına bakıldığında kıdem durumlarına göre mobbing ortalamalarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Hacıcaferoğlu (2013), futbol klasman hakemlerinin maruz kaldıkları yıldırma (mobbing) davranışlarını incelediği çalışmasında mesleki saldırı alt boyutundaki mobbing davranışlarına maruz kalma

düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Hacıcaferoğlu (2010), gençlik ve spor il müdürlüğü personelinin çalışma ortamlarında maruz kaldıkları yıldırma (mobbing) davranışları üzerine yapmış olduğu araştırmasında, 1 ile 10 yıl arasında çalışan personellerin “orta altı düzeyde” mobbinge maruz kaldığı saptanmıştır. Gürbüz (2017), futbol hakemlerinin maruz kaldıkları yıldırma davranışlarını incelediği çalışmasında hakemlerin hakemlik süresi değişkenine göre mobbing davranışına maruz kalma durumunda istatistikî olarak anlamlılık düzeylerinin ölçeğin alt boyutlarına göre farklılaştığı sonucu saptanmıştır. Yıldırım (2008), ilköğretim okullarında öğretmen-yönetici ilişkilerinde yıldırma ve etkilerini araştırdığı çalışmasında 1-5 yıl arası çalışma kıdemi olan öğretmenler ile 20 yıl ve üstü olan öğretmenler mobbing davranışlarına diğer gruplara göre daha fazla uğramaktadırlar. Ertürk (2005), öğretmen ve okul yöneticilerinin okul ortamında maruz kaldıkları yıldırma eylemlerini araştırdığı çalışmasında, 21 yıl ve üzeri çalışma kıdemi olan öğretmenler, en fazla mobbinge maruz kalan öğretmenlerdir sonucuna varmıştır. Çivildağ ve Sargın (2007), ise ortaöğretim kurumlarında psikolojik baskı ve şiddet görme düzeylerini inceledikleri araştırmalarında da kıdemin mobbing durumları üzerinde etkisi olduğu sonucunu çıkarmıştır. Bu bulgularla elde ettiğimiz bulgularla çelişmektedir.

Ölçülen değişkenler arasında yapılan incelemede ise; katılımcıların mobbing ile kendine güvenli yaklaşım negatif düzeyde düşük; mobbing ile kendine güvensiz yaklaşım arasında pozitif düzeyde yüksek mobbing ile boyun eğici çaresiz yaklaşım arasında negatif düzeyde düşük bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre; katılımcıların maruz kaldığı mobbing seviyesi arttıkça; kendine güvenli yaklaşımı ve boyun eğici çaresiz yaklaşımları azalmakta iken; kendine güvensiz yaklaşımları artmaktadır. Bu sonuçlardan yola çıkarak mobbingin katılımcılar üzerinde kendine güven problemi

meydana getirdiği ve çaresiz bir şekilde olanlara boyun eğdiği sonucuna varabiliriz. Ortaya çıkan bu durumla; kişinin maruz kaldığı mobbing etkisinin artmasıyla birlikte, problemler karşısında bu benim kaderim düşüncesi gelişmiş ve kendini çaresiz hissederek, mantıklı ve bilinçli bir tutumda olmadığı, olaylar karşısında kendini suçlayarak sorunun kaynağı olduğu fikri oluştuğu söylenebilir.

Öneriler

Yapılan araştırma sonucunda halkoyuncuları hakemlerinin mobbing ve stresle başa çıkma yöntemleri, çeşitli değişkenler yönünden ele alınarak incelenmiştir. Bu bağlamda yapılan çalışmanın literatüre olumlu katkılar sağlayarak sonradan yapılabilecek çalışmalar için temel oluşturabileceği ve bilgi birikimi oluşturmaya yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Bunun dışında halk oyunları dansçıları üzerinde ki mobbing ve stresle başa çıkma yöntemleri değerlendirilebilir. Aynı zamanda mobbing ve stresle başa çıkma yöntemleri tükenmişlik, sürekli kaygı vb. diğer kavramlarla birlikte değerlendirilebilir.

Bireysel Öneriler

Strese ve mobbinge sebep olan olay sizden kaynaklanmıyorsa bunla ilgili yönetime, eğer sebep olan kişi yönetim kademesinde yer alıyorsa üst yönetime, eğer hala stres yaratan durum devam ediyorsa hukuki yollara başvurularak sebebi ortadan kaldırma yoluna gidilebilir,

Rekabet düşüncesinin sebep olabileceği; etiksizlik, dışlanma, uygun olmayan görev dağılımı gibi sebepler stres kaynağı olacağından hakemlerin kendi aralarında sosyal destek ağı oluşturulması stres ve mobbing etkeninin azalmasını sağlayabilir,

Kişi kendini toplumdan soyutlamamalı ve kurban zihniyetini bırakmalı, hukuki haklarını öğrenerek kendini savunmalıdır.

Kurumsal Öneriler

Mobbing ile ilgili şikayet yönergesi oluşturularak; gizlilik çerçevesinde harekete geçilmelidir,

Şikayetler kurum personelinden ayrı oluşturulacak bağımsız bir denetim birimi tarafından araştırılmalıdır,

Yönetim kararları tüm hakemler için eşit ve adil düzeyde olmalıdır,

Federasyon tarafından alınmış olunan kararlar, federasyonun tüm kurullarınca bir bütünlük dâhilinde tarafsız olarak uygulanmalıdır. Ayrıca uygulanacak kurallar daha objektif olmalıdır,

Yönetime yakın olan kişilerin değil, işini layıkıyla yapan hakemlerin atamaları yapılmalıdır,

Sporda şiddet yasasındaki mevcut durumun hakemlere karşı psikolojik şiddeti engelleme yönünde mevcut kanunun spora uyarlanması ve gerekli kuralların yapılarak, işlevselliğinin artırılması gerekir,

Psikolojik şiddete maruz kalan hakemlerin, hakemlikten çeşitli şekillerde uzaklaşmalarına, müsabakayla ilgili motivasyonlarının bozulmasına ve yönetime olan güven konusunda çeşitli sorunlar yaşamasına neden olabilir,

Bu olumsuz yansımaların engellenebilmesi için yönetimin hakemlerin performansını etkileyecek her türlü mobbing davranışlarının engellenmesi gerekir,

Kulüp yöneticileri, antrenör ve halkoyuncuların yarışma öncesinde ve yarışma esnasında adalet beklediği hakemlere yardımcı olmalı ve olumsuz (yıldırıcı) davranışlar ile hakemi zor durumda bırakmamalıdır.

Kaynakça

- Akıncı, F. (2011). “İşyerinde Şiddet İle Savaşım ve Hukuksal Boyutları”, Beta Yayınları, İstanbul.
- Aktaş, A. (2001). “Bir Kamu Kuruluşunun Üst Düzey Yöneticilerinin İş Stresi ve Kişilik Özellikleri” Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, Ankara.
- Akyıldız, N. (2000). “Türk Halk Oyunları”, Yapa Yayınları, İstanbul.
- Alkan, E. (2011). “Yıldırma (Mobbing) Davranışlarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişliği Üzerine Etkisi” Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- And, M. (2012). ” Oyun ve Bügü”, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- Archer, D. (1999). Exploring “Bullying” Culture In The Para-Military Organisation. *International Journal Of Manpower*, 20. Cilt No
- Arpacıoğlu, G. (2003). “İşyerindeki Stresin Gizli Kaynağı: Zorbalık ve Duygusal Taciz- I,” *Human Resources*, 8 (1), Ss.44-46.
- Ay, G. (1990). “Folkloru Giriş”, İTÜ Türk Musikîsi Devlet Konservatuvarı Mezunları Yayınları I., Panyayıcılık.

- Aydın, C. (1992). “*Halk Oyunlarında Toplumsal Yapılanma*”, Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuari Yayın, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- Aydın, Ş. (2004). “*Örgütsel Stres Yönetimi*”, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 6, Sayı 3, 49-74.
- Aysan, F, Bozkurt, N. (2004). “*Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa çıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme*”, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Aysan, F. (1988). “*Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*” Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bahçe, Ç. (2007). “*Mobbing Oluşumunda Örgüt Kültürünün Rolü*”, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Balcı, A. (2014). “*Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü*”, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bali, A. (2017). “*Halk Oyunları Üzerine Halkbilimsel Bir Araştırma: Mersin İli Silifke İlçesi Örneği*”, Mersin Üniversitesi, Rektörlük Türk Dili Bölümü, Mersin.
- Baltaş, A.ve Baltaş, Z. (2000). “*Stres Ve Başa Çıkma Yolları*”, Remzi Kitapevi, Yirminci Basım.
- Baykal, A. (2005). “*Yutucu Rekabet Kanunu Devrindeki Mobbingden Günümüze*” Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Belli, E. (2014). “*Gençlik Hizmetleri Ve Spor İl Müdürlüklerinde Çalışan Personelin Mobbing Düzeylerinin Araştırılması Ve Örgütsel Bağlılık Yönünden Değerlendirilmesi*”, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Erzurum.

- Bingöl, Ş. (2012). “*Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğretim Elemanlarının Duygusal Taciz (Mobbing) Farkındalıklarının Araştırılması*”, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Biricik, S. (2018). “*Akademik Personelin Örgütsel Stres Kaynakları Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Öğrenilmiş Güçlülük Yönünden Değerlendirilmesi*”, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Erzurum.
- Bolger, N, DeLongis, A, Kessler, R.C, Schilling, E.A, (1989). Effects Of Daily Stress On Negative Mood. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(5), 808- 818.
- Bostancı, M. (2019). “*Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Maruz Kaldıkları Mobbing İle Durum ve Süreklilik Kaygılarının Karşılaştırılması*” Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Bozkurt, N. (2005). “*İlköğretim Öğretmenlerinde, Stres Yaratan Yaşam Olayları Ve Stresle Başa çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi*”, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya
- Bulut, B. N. (2005). “*İlköğretim Öğretmenlerinde Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi*”. Kastamonu Eğitim Dergisi 2005; 13/2: 467–478.
- Cemaloğlu, N, Ertürk, A. (2007). “*Öğretmenlerin Maruz Kaldıkları Yıldırma Eylemlerinin Cinsiyet Yönünden İncelenmesi*” Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 5(2), 345-362.
- Ceylan, M. (2005). “*Stresle Başa Çıkma Bilisel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi*” Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Cohen, S, Janicki-Deverts, D., Miller, G.E, (2007). Psychological Stress And Disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687.
- Cönger, M. (1987). “*Milli Oyun Çalışmalar*”, Milli Eğitim Basımevi, Ankara. Crawford, N. (1997). Bullying At Work: A Psychoanalytic Perspective. (<http://www3.interscience.wiley.com/cgi-bin/fulltext/14388/pdfstart>).
- Çakır, B. (2006). “*İş Yerindeki Yıldırma Eylemlerinin (Mobbing) İşten Ayrılmalara Etkisi Üzerine Bir Araştırma*”, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tez, İstanbul.
- Çakır, Ö. (2019). “*Taekwondo Hakemlerine Yönelik Yıldırma (Mobbing) Davranışlarının Araştırılması*”, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Çivildag, A, Sargın N. (2011). “*Farklı Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerde Psikolojik Taciz: (Mobbing) Antalya İli Örneği*”, Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı:3
- Çobanoğlu, Ö. (1999). “*Türk Halk Bilimi Kuram ve Yöntemlerine Giriş*”, Akçağ Yayınları, Ankara.
- Çobanoğlu, Ş. (2005). “*Mobbing İşyerinde Duygusal Saldırı ve Mücadele Yöntemleri*”, Timaş Yayınları, İstanbul, S.27
- Çomak, E. (2011). “*İlköğretim Öğretmenlerinin İlköğretim Okullarında Yaşadıkları Yıldırma Durumları*”, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Dağ, İ. (1990). “*Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri*”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Değerli F. (1988). “*Türk Halk Oyunlarının Sahnelenme Problemleri ve Çözüm Yolları*”, Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu

- Bildirileri, Kültür ve Turizm Bakanlığı, Mifad Yayınları, Ankara 102.
- Demirci, N. Engin, A,O, Bakay, İ, Yakut, Ö. (2013). “*Stres ve Stresi Ortaya Çıkaran Durumların Öğrenci Üzerindeki Etkisi*” Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2(3), 288-296.
- Devanport, N, Schwartz Rd, Gail Pe. (2003). “*Psikolojik Şiddet İşyerinde Duygusal Taciz*” Çev: Osman Cem Onertoy, 1. Baskı. İstanbul, Sistem Yayıncılık.
- Dierickx, C. (2004). The Bully Employee: A Survival Guide For Supervisors. *Super Vision*, Vol: 65; Issue: 3; Pp.6-7
- Diñçel, E. (2004). “*Stresin Psikofizyolojisi ve Strese Başlı Bedensel Hastalıklar*”, Türk Psikoloji Bülteni, 34-35, 56-84
- Doğan, B, Eser, M. (2013). “*Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği*”, Electronic Journal Of Vocational Colleges, 5(1), 28-39
- Duman, S, Taşgın, Ö, Özdağ, S. (2009). “*Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*” Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, Konya.
- Eğin, A. (2015). “*Çalışma Hayatında İş Stresi ve Tükenmişlik*”, Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Einarsen, S, Raknes, B. I. (1997). *Harassment in the workplace and the victimization of men. Violence and Victims*, 12, 247-263
- Ekiz, V. (2010). “*İşletmelerde Yaşanan Psikolojik Şiddet*”, Yüksek Lisans Tezi, S.9-10- 11-27-55-56
- Ellis, A. Maclaren, C. (1998). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide*. Impact Publishers. San Luis Obispo, Calif.
- Erdoğan, T. Ünsar, A.S. Süt, N. (2009) “*Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma*”, Süleyman Demirel

- Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 14(2), 447-461.
- Erkmen, N., Çetin, M.Ç. (2008). “*Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi*”, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19, 231-242.
- Eroğlu, T. (1988). “*Türk Halk Oyunlarında Sahne Düzeni Uygulamasının Gerekliliği ve Ortaya Çıkan Problemler*”, Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, Kültür Bakanlığı, Mifad Yayınları, Ankara.
- Eroğlu, T. (1994). “*İnsan ve Oyun*”. Kayseri: *Oyun, Dans ve Halk Oyunları*, Milli Folklor Yayınları, Kayseri.
- Erseven, N. (1993). “*Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyleri, Psikopatoloji ve Stresle başa çıkma*”, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Ertürk, A. (2005). “*Öğretmen ve Okul Yöneticilerinin Okul Ortamında Maruz Kaldıkları Yıldırma Eylemleri*” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Folkman, S, Lazarus RS. (1980) *An analysis of coping in a middle-aged community sample. J Health Soc Behav.* 21: 219-39
- Folkman, Susan, Richard S. Lazarus (1985).: “*If It Changes It Must Be A Process : Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination*”, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 48, s. 150-170
- Gamsız, Ş. Yazıcı, H., Altun, F. (2013). “*Öğretmenlerde A Tipi Kişilik, Stres Kaynakları, Öz Yeterlik ve İş Doyumu*”, International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic, 8(8), 1475-1488
- Gazimihal, M. (1975). “*Türk Vurmalı Çalgıları*”, Ankara Üniversitesi Basım Evi, Ankara.
- Gözaydın, N. (2008).“ *Türk Halk Oyunları – I*” (*Turkish Folk Dances*),Asia Kültür Yayınevi, İstanbul

- Güçlü, N. (2001). “*Stres Yönetimi*”. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi. 21(1): 91-109, Ankara.
- Gülle, M. (2013). “*Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Okul Ortamında Maruz Kaldıkları Yıdırma Algıları ve Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi*”, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Gümüştekin, G.E, Öztemiz, A.B. (2004). “*Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama*”, Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 23(1), 61-85, Kayseri
- Gün, H. (2009). “*Çalışma Ortamında Psikolojik Taciz*”, Lazer Yayıncılık, Ankara.
- Gürbüz, F. (2017). “*Futbol Hakemlerinin Maruz Kaldıkları Yıdırma (Mobbing) Davranışlarının İncelenmesi: İstanbul İl Örneği*”, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Güven D. Özcan A, Kartal B. (2012). *Nevşehir il merkezinde kamuya bağlı sağlık kuruluşlarında çalışan ebe ve hemşirelerin mobbing’e uğrama durumları. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, Nevşehir.
- Hacıcaferoğlu, S. (2010). “*Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Çalışma Ortamlarında Maruz Kaldıkları Yıdırma (Mobbing) Davranışları*”, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ.
- Hacıcaferoğlu, S. (2013). “*Futbol Klasman Hakemlerinin Maruz Kaldıkları Yıdırma (Mobbing) Davranışlarının İncelenmesi*”, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Elazığ.
- Hirigoyen Mf. (1998). “*Manevi Taciz Günümüzde Sapkın Şiddet*” Çev: Bucak H., Güncel Yayınları, Araştırma Kitaplığı Dizisi.
- Hoel H. Cary Lc, Brian F. (2001). *The Experience Of Bullying In Great Britian: The Impact Of Organizations Status.*

- European Journal Of Work And Organizational Psychology, 10: 443-465.
- Hosseinalipour, F. (2015). “*Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hughes, S. (2001). “*New Mexico high school sports officials’ perceptions of athlete coach and spectator conduct*”. Doctorate Thesis, The University of New Mexico Albuquerque.
- Karabulut, M. (1991). “*Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Müzik ve Organoloji İle İlgili Problemler*”, Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri, Kültür Bakanlığı, Hakad Yayınları:157-199-119, Ankara.
- Keskin, E. (1988). “*Sahnelenme Üzerine, Türk Halk Oyunlarının Sahnelenmesinde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri*” Kültür Bakanlığı, Mifad Yayınları: 102, 1988, 161, Ankara.
- Kirel, Ç. (2008). “*Örgütlerde Psikolojik Taciz (Mobbing) ve Yönetimi*”, Anadolu Üniversitesi Yayınları No: 1806, Eskişehir
- Koçkar, M. Tekin, R.M. (1987). “*Kafkas Halk Oyunları Öğretim Yöntemi Ve Teknikleri*”,
- Şamil Eğitim ve Kültür Vakfı Yayınları, İstanbul.
- Köse, S. Uysal Ş. (2010). “*Kamu personelin yıldırma (mobbing) ve boyutları hakkındaki düşünceleri üzerine yönelik bir çalışma: Manisa tarım il müdürlüğü örneği*”, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 8(1): 261-276.
- Kumar, S. (2013). “*Stress Level And Coping Strategies Of College Students*”, *Journal Of Physical Education And Sports Management*, 4(1), 5-11.
- Kuşgöz, A. (2018). “*Voleybol Hakemlerine Yönelik Yıldırma (Mobbing) Davranışlarının İncelenmesi*”, Muğla Sıtkı

- Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Lee, D. (2000). An Analysis Of Work Place Bullying In The Uk, *Personel Review*, Volume 29, Number 5, Pp. 594
- Levent, H. (1987).“*Halk Oyunlarının Kökeni ve Yaratma Süreci Üzerine*”, *Folklorla Doğru Dergisi*, Sayı: 56, Cilt IV, 9-11, Ankara.
- Leymann, H. (1996). The Content And Development Of Mobbing At Work.*European Journal Of Work And Organizational Psychology*, 5 (2), 165-184.
- Mathisen G., Einarsen S. Mykletun R. (2011). The Relationship Between Supervisor Personality, Supervisors’ Percieved Stress And Workplace Bullying. *Journal Of Business Ethics*, 99: 637-651.
- Matthiesen, S.B. Einarsen, S. (2004). *Psychiatric distress and symptoms of PTSD among victims of bullying at work*. British Journal of Guidance & Counselling, 32, 335- 356.
- Meichenbaum, D. Dr. Ellis, Please Stand Up. In A. Ellis, J. M. Whiteley (Eds.). (1979). *Theoretical And Empirical Foundations Of Rational-Emotive Therapy*. Monterey, California: Brooks/Cole.
- Nanto, Z. (2015). “Öğretmenlerin Yaşadıkları Yıldırma Durumlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Nolfé, G. Claudio P. Francesco B. Gemma Z. Giuseppe N. (2007). “*Psychopathological Dimensions Of Harassment İn The Workplace (Mobbing)*,” *International Journal Of Mental Health*, 36 (4), Ss.67-85.
- Oğul, M. (2004).“*Bilişsel Yaklaşım Göre Kontrol Algısı ve Stresle Başa Çıkma*”,*Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34-35), 159-163.
- Okutan, M. Tengilimoğlu, D. (2002). “*İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri*”, Bir Alan Uygulaması,

- Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi 4(3), 15-42.
- Onbaş N. (2007). “İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Eğitim Örgütlerindeki Duygusal Şiddete İlişkin Görüşleri Üzerine Bir Araştırma”, Harran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Şanlıurfa.
- Onbaşıoğlu, M. (2004). “Stresle Baş Etmede Zihinsel Yöntemler”, Türk Psikoloji Bülteni, 34-35, 103-127.
- Öcel, H. (2009). “Çalışanların Örgütsel Vatandaşlık Ve Üretim Karşısı İş Davranışlarının Nedenlerine İlişkin Bir Model Önerisi” Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öngel, H. Hacıbekiroğlu E. (1996). “Türk Halk Oyunları Yöre Oyunları Öğreticisi Yetiştirme Kursu, Halk Oyunları Öğretim Yöntemleri Ders Notları”, M.E.B. Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü Kurslar Şubesi, Ankara.
- Örücü, E. Kılıç, R., Ergül, A. (2011). “Çalışma Yaşamında Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri: Eğitim ve Sağlık”, Akademik Bakış Dergisi, 26(1), 1-21.
- Özkuzukıran, Ş. (2002). “Çalışma Yaşamında Cinsel Taciz ve Şiddet”, Türk-İş, 352, Ss.33-35.
- Öztürk, H. Sökmen, S., Yılmaz, F. Çilingir, D. (2008). Measuring Mobbing Experiences Of Academic Nurses: Development Of A Mobbing Scale. *Journal Of The American Academy Of Nurse Practitioners*, 20.
- Pehlivan, İ. (1991). “Örgütsel Stres Kaynakları ve Verimlilik”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 24(2), 791-802.
- Pehlivan, İ. (1995). “Yönetimde Stres Kaynakları”, Pegem Yayınları, Ankara.
- Quine L. (1999). Workplace Bullying İn Nhs Community Trust: Staff Questionnaire Survey. *BMJ*, 318: 227-232
- Salin, D. (2001). Prevalence And Forms Of Bullying Among Business Professionals: A Comparison Of Two Different

- Strategies For Measuring Bullying. *European Journal Of Work And Organizational Psychology*. 5: 425– 441
- Soysal, A. (2009).“*Farklı Sektörlerde Çalışan İş Görenlerde Örgütsel Stres Kaynakları*”, Kahramanmaraş ve Gaziantep’te Bir Araştırma, Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 14(2), 333-359
- Stoica, M. (2010). Buicu, F, Occupational Stress Management. *Management İn Health*, 14(2), 7-9
- Şahin, H.N (1994).“*Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım*”, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Şahin, H.N, Durak A. (1995). *Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması*, Türk Psikoloji Derneği, c.10 s.(34), s.s.56-73.
- Şenel, S. (1992). “*Tiyatro, Dans ve Halk Oyunlarının Sanatsal Etkileşimi*”, V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi Bildirileri, Kültür Bakanlığı Halk Kültürünü Araştırma Ve Geliştirme Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara.
- Şenol, A. (1993).“*Halk Oyunları*”, Folklor Araştırmaları Kurumu Yayınları:19.
- Tan, N. (1985).“*Folklor (Halk Bilimi)Hakkında Genel Bilgiler*”, İstanbul, Halk Kültürü,1985, 23–30–31.
- Tan, U. (2005). “*İş Yerinde Rekabetin Neden Olduğu Psikolojik Baskılar ve İş Yerinden Uzaklaştırma (Mobbing)*”, Marmara Üniversitesi, Yönetim ve Çalışma Psikolojisi Bilim Dalı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Terzioğlu, A. (1991). ”Halk Oyunlarının Eğitimdeki Rolü”, *Türk Halk Oyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri*, Ankara.
- Tınaz P. (2006). “*İşyerinde Psikolojik Taciz (Mobbing)*”, Beta Basım, İstanbul.
- Turunç, Y. (2009). “*Fabrika İşçilerinde Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri*“ (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.

- Tutar H. (2004). *“İşyerinde Psikolojik Şiddet”*, BRC Basım Mat. Ltd. Ankara.
- Uçar, F. (2004). *“Streste Zihnin Rolü ve Strese Bağlı Zihinsel/ Ruhsal Hastalıklar”*, Türk Psikoloji Bülteni (34-35).
- Uçman, P. (1990). *Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar*, *Psikoloji Dergisi*, 7:24, 58-75. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim
- Uslu, M. (2018). *“Halk Oyuncularının Yarışma Öncesi Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişki”* Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Yalçındağ, S. (2014). *“Takım Sporlarında Mobbing Uygulamaları ve Sporcuların Mobbing Algılama Düzeylerinin Tespiti”* Bitirme Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Aksaray.
- Yıldırım, T. (2008). *“İlköğretim Okullarında Öğretmen-Yönetici İlişkilerinde Yıldırma ve Etkileri”* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yücetürk, E. (2003). *Örgütlerde Durdurulamayan Yıldırma Uygulamaları: Düş Mü? Gerçek mi?* 11. Ulusal Yönetim Ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı, Afyon Kocatepe Üniversitesi Yayın No:57,.S.1-226.
- Yücetürk, E. (2005). *“Türkiye’de İş Yaşam Kalitesini ve Verimliliği Azaltan Gizli Bir Sendrom: Yıldırma (Mobbing)”*, İktisat, İşletme ve Finans, 20 (231), Ss.97-108.

Ekler

EK 1. Halk Oyunları Hakemlerinde Mobbing Kavramı İle Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Mobbing; kişinin işi ile alakalı diğer kişiler tarafından bireye yönelik gerçekleştirilen, belirli bir süre sistematik biçimde devam eden, yıldırma, karşısındakini pasifize etme, işten soğutma, iş yaptırmama veya işten uzaklaştırmayı amaçlayan; mağdurların kişilik değerlerine, mesleki durumlarına, sosyal ilişkilerine veya sağlıklarına zarar veren; kötü niyetli, kasıtlı, olumsuz tutum ve davranışlar toplamıdır.

Sayın katılımcı bu araştırma çalışması; sadece yüksek lisans tezi için veri elde etmek amaçlı kullanılacak ve cevaplar gizli tutulacaktır. Birbirine benzeyen ve tekrar gibi görünen sorular araştırma tekniği açısından sorulması zorunlu sorulardır. Dolayısıyla bütün soruların cevaplandırılması, değerlendirmenin sağlıklı yapılabilmesi için büyük önem arz etmektedir. Çalışmaya olan katkınız için şimdiden teşekkür ederim.

Büşra ÖZTÜRK Yüksek Lisans Öğrencisi

1. **Yaşınız ?** 18-23 () 24-29 () 30-35 () 36-41 () 42 ve üzeri ()
2. **Cinsiyet** Erkek () Kadın ()
3. **Medeni Haliniz** Evli () Bekar ()
4. **Eğitim düzeyiniz?** İlköğretim () Ortaöğretim () Lise () Ön Lisans () Lisans () Lisansüstü ()
5. **Gelir düzeyiniz ?** 0-2500 TL () 2501-5000Tl () 5001 Tl ve üzeri ()
6. **Hakemlik yaşıınız nedir?** 1-3 Yıl () 4-6Yıl () 7 ve üzeri ()
7. **Mesleğiniz ?**.....

EK 2. (Psikolojik Zorbalık) Mobbing Ölçeği

		Hemen Hemen Her Gün	Haftada Birçok Kez	Ara Sıra	Nadiren	Hiç
1	Performansımı etkileyen bir bilgi benden saklanır.					
2	Üstesinden gelebileceğimden fazla iş yüklenir.					
3	Yeteneğimin çok altında kalan işler verilir.					
4	Mantıksız, anlamsız, imkansız işler imkansız bitirme tarihleriyle benden istenir.					
5	Fikir ve görüşlerim dikkate alınmaz.					
6	Yaptığım iş gereğinden fazla kontrol edilir.					
7	Yaptığım hatalar tekrar tekrar hatırlatılır.					
8	İşimle ilgili olarak aşağılanırım ya da benimle alay edilir.					
9	Hakkımda dedikodu yapılır.					
10	Hakkımda aşağılayıcı ve çirkin sözler söylenir.					
11	Diğer insanlar beni yok sayar veya dışlar.					
12	Diğer insanlar işimi bırakmam (istifa etmem) gerektiğine dair imalarda bulunurlar.					
13	Diğer insanlar tehdit edici davranışlar yoluyla beni korkuturlar.					
14	Yaptığım işler ve çabalarım ısrarla eleştirilir.					
15	Yakınlaşmaya çalıştığımda görmezden gelinirim ya da düşmanca tavırlarla karşılaşıyorum.					

16	Yaptığım önemli işler elimden alınarak bana önemsiz ve sıkıcı işler verilir.					
17	Hakkımda doğru olmayan iddialar ortaya atılır.					
18	Aşırı düzeyde alaya maruz kalırım.					
19	Benim kabahatim olmayan konularda bana bağırılır ve öfkenin hedefi olurum.					
20	Hak ettiğim bir şeyi istememem veya talep etmemem için bana baskı yapılır.					
21	Eşek şakalarına maruz kalırım.					
22	Saldırıya uğrama ya da şiddete maruz kalma endişesi yaşarım.					

EK 3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA,		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Kimsenin bilmesini istemem				
2	İyimser olmaya çalışırım				
3	Bir mucize olmasını beklerim				
4	Olayı büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım				
5	Başa gelen çekilir diye düşünürüm				
6	Sakin kafayla düşünmeye öfkelenmemeye çalışırım				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim				
8	Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum				
11	Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım				
15	Problem çözümü için adak adarım				
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18	Olaydan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				
19	Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım				

20	Problemi adım adım çözmeye çalışırım				
21	Mücadeleden vazgeçerim				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım				
24	Olanlar karşısında 'kaderim buymuş' derim				
25	Keşke daha güçlü bir insan olsaydım' diye düşünürüm				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim				
27	Benim suçum ne ?' diye düşünürüm				
28	Hep benim yüzümden oldu' diye düşünürüm				
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığı beni rahatlatır				

Halkoyunları Hakemlerinde Mobbing Kavramı ve Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin Araştırılması

Öğr. Gör. Büşra Öztürk

Editör: Prof. Dr. Emre Belli