



**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN  
MARUZ KALDIKLARI MOBBİNG İLE  
DURUM VE SÜREKLİLİK KAYGILARININ  
KARŞILAŞTIRILMASI**

**Muammer BOSTANCI**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı**

**Doç. Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR**

**Yüksek Lisans Tezi-2019**

T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN MARUZ  
KALDIKLARI MOBBİNG İLE DURUM VE SÜREKLİLİK  
KAYGI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**Muammer BOSTANCI**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR**

**ERZURUM  
2019**

T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN MARUZ KALDIKLARI  
MOBBİNG İLE DURUM VE SÜREKLİLİK KAYGILARININ  
KARŞILAŞTIRILMASI.**

**Muammer BOSTANCI**

**Tez Savunma Tarihi** : 19.09.2019

**Tez Danışmanı** : Doç. Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR (Atatürk Üniversitesi)

**Jüri Üyesi** : Doç. Dr. Elif ŞİKTAR (Atatürk Üniversitesi)

**Jüri Üyesi** : Dr. Öğr. Üyesi İzzet UÇAN (Bayburt Üniversitesi)

**Onay**

Bu çalışma yukarıdaki jüri tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

  
**Doç. Dr. Fatih KIYICI**  
Enstitü Müdürü

**Yüksek Lisans Tezi**  
**ERZURUM - 2019**

# İÇİNDEKİLER

<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>IV</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>V</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>VI</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>VII</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Araştırmanın Önemi .....	4
1.3. Araştırmanın Hipotezleri .....	4
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>6</b>
2.1. Mobbing (Yıldırma).....	6
2.1.1. Mobbing (Yıldırma) Kavramı ve Tanımı .....	6
2.1.2. Mobbing Türleri.....	11
2.1.2.1. Yatay Pozisyonda Mobbing.....	12
2.1.2.2. Dikey Pozisyonda Mobbing.....	12
2.1.3. Mobbing Belirtileri .....	13
2.1.4. Mobbing Davranışlarının İş Performansı Üzerine Etkileri.....	15
2.2. Kaygı.....	16
2.2.1. Kaygının Çeşitleri .....	18
2.2.1.1. Durumluluk Kaygısı .....	18
2.2.1.2. Sürekli Kaygısı .....	18
2.2.2. Kaygının Nedenleri.....	19

2.2.3. Kaygının Belirtileri .....	20
2.2.4. Kaygı Kuramları .....	21
2.2.4.1. Bilişsel Kuram .....	21
2.2.4.2. Psikanalitik Kuram.....	21
2.2.4.3. Davranışçı Kuram .....	22
2.2.4.4. Varoluşçu Kuram.....	22
2.2.4.5. Biyolojik Kuram .....	23
2.2.5. Meslek Kaygısı ve Sebepleri .....	23
2.2.6. Kaygı ve Spor İlişkisi .....	24
2.2.7. Sosyal Kaygı.....	25
<b>3. MATERYAL VE METOT.....</b>	<b>29</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	29
3.2. Araştırma Grubu .....	29
3.3. Veri Toplama Araçları .....	30
3.4. Verilerin Toplanması .....	32
3.5. İstatistiksel Analiz.....	32
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>35</b>
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>45</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>50</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>51</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>59</b>
<b>EK-1. ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>59</b>
<b>EK-2. ETİK BİLDİRİM VE İNTİHAL BEYAN FORMU.....</b>	<b>60</b>

<b>EK-3. ETİK KURUL ONAY FORMU .....</b>	<b>61</b>
<b>EK-4. ANKET FORMU .....</b>	<b>62</b>
<b>EK-5. YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI .....</b>	<b>66</b>



## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimin boyunca desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen, her zaman problemleri en etkili şekilde çözebilmem hususunda önemli derecede katkı sağlayan danışmanım Yunus ÖZTAŞYONAR hocama teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimimi bitirme konusunda ve her adımında yanımda olup desteğini esirgemeyen çalışma arkadaşlarıma her zaman beni yalnız bırakmayıp desteğini esirgemeyen eşime sonsuz teşekkür ederim.

**Muammer BOSTANCI**



## ÖZET

### **Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Maruz Kaldıkları Mobbing ile Süreklilik ve Durumluluk Kaygısının Karşılaştırılması**

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin karşılaştıkları mobbing ile sürekli ve durum kaygı durumlarının karşılaştırılmasıdır.

**Materyal ve Metot:** Araştırmanın örneklemini Erzurum ilindeki beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmaya 162 erkek 88 kadın toplam 250 öğretmen katılmıştır.

Çalışmada 4 bölümden oluşan veri toplama aracı kullanılmıştır. Birinci bölümde demografik özelliklerle ilgili sorular, ikinci bölümde Beden Eğitimi öğretmenlerinin karşılaştıkları mobbing envanter ölçeği”, üçüncü bölümde “Durum Kaygısı Envanteri” ve son bölümde “Süreklilik Kaygısı envanteri ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilere IBM SPSS Statistics 20.0 yazılımı aracılığıyla frekans analizi, Mann Whitney U, Kruskal Wallis ve çoklu Spearman Korelasyon uygulanmıştır. Analizlerde istatistiki anlamlılık düzeyi ( $p < 0.05$ ) olarak alınmıştır.

**Bulgular:** Araştırmaya katılan kadın sporcularla erkek sporcuların kişilik özellikleri ve içsel motivasyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sporcuların kişilik özelliklerinden dışadönüklük, gelişime açıklık, sorumluluk ve uyumluluk alt boyutlarıyla antrenörleriyle ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve içsel motivasyon arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Sporcuların kişilik özellikleri ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması içsel motivasyonlarını %42 oranında yordadığı bulunmuştur.

**Sonuç:** Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin maruz kaldığı mobbing ile durum ve süreklilik kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi öğretmeni, durumluluk ve süreklilik, kaygı, mobbing, yıldırma.



## ABSTRACT

### Comparing Continual and State Worry with Mobbing that Physical Education Teachers Meet

**Aim:** The purpose of this research is to compare conditional and state worry with mobbing that physical education teachers meet.

**Material and Method:** Physical education teachers in Erzurum province constitute the specimen of the research. 162 men and 88 women totally 250 teachers joined to the research. In the study datum collecting device was used that exist four part. In the first part questions about demographical features were used, in the second part mobbing inventory scale that physical education teachers meet, in the third part inventory of state worry and the final part the state worry inventory was used. To the datum obtained from the participants frequency were analysed, T test, ANOVA test and step wiser ration analyse were applied via IBM SPSS Statistics 20.0 software. In the analysis is the level of statistic meaningfulness was as ( $p < 0.05$ ).

**Findings:** The women physical education teacher and men physical education teachers joined to their search meaningful differences were observed in the mobbing scale in coaching in destabilisation. In the dimension of administrative duty state worry of physical education teachers there were observed meaningful differences. In the sexuality part that meaningful differences were observed in the lower dimension of the physical education teachers in the excessive duty obligation state and continuity. In the period of teaching of physical education teachers in the mobbing scale there were meaningful differences between personal threat stabilization and intended to the job.

**Results:** In the research it was determined that there is a positive relation between mobbing and anxiety level of women and men teachers of physical education teachers and that there was not a very big differences among some findings statistical values.

**Keywords:** Anxiety, Destabilization, Mobbing, Performance, Teacher

## TABLULAR DİZİNİ

<b><u>Tablo No</u></b>	<b><u>Sayfa No</u></b>
<b>Tablo 3.1.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçeklerle İlgili Bilgiler .....	32
<b>Tablo 3.2.</b> Araştırmada Kullanılacak Bağımlı – Bağımsız Değişkenler ve Analiz Türleri .....	34
<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	35
<b>Tablo 4.2.</b> Cinsiyete Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişilerarası Davranışlar, Beş Faktör Kişilik ve Sporda GÜdülenme Ölçeklerinin Alt Boyutlarının Karşılaştırılması. ....	36
<b>Tablo 4.3.</b> Katılımcıların hakem ve antrenörlük yapma durumlarına göre psikolojik yıldırma ölçeği alt boyutları, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. ....	37
<b>Tablo 4.4.</b> Katılımcıların öğretmenlik sürelerine göre psikolojik yıldırma ölçeği alt boyutları, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. .	38
<b>Tablo 4.5.</b> Katılımcıların okulda idarecilik yapma durumlarına göre psikolojik yıldırma ölçeği alt boyutları, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması .....	39
<b>Tablo 4.6.</b> Katılımcıların okulda spor salonu olup olmama durumlarına göre psikolojik yıldırma ölçeği alt boyutları, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması .....	40
<b>Tablo 4.7.</b> Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaş Gruplarına Göre psikolojik yıldırma ölçeği alt boyutları, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. ....	41

<b>Tablo 4.8.</b> Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Medeni Durumuna Göre psikolojik yıldırma ölçeği alt boyutları, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. ....	42
---	----

<b>Tablo 4.9.</b> Mobbing ölçeğinin Alt Boyutlarına ve Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğine Ait Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi Sonuçları ...	43
---	----



# 1. GİRİŞ

Kişiler yaşantılarını güzel bir şekilde sürdürebilmek için farklı kişilerin emri altında çalışmak zorunda kalabilirler. Bulunduğu iş yerinde üzerinde baskı uygulanırken, mesai saatleri, aşırı iş yükü, mesai arkadaşlarıyla iletişim şekillerinden dolayı bulunduğu iş yerinde çalışanlarla iletişim şekillerinden dolayı sorun yaşamaktadırlar. İşte bu sorunlar kişilerin geleceğini ilgilendiren çalışma ekonomisi, psikoloji, sosyoloji gibi branşların karşısına önüne çok büyük engeller ortaya koyarak mobbing eyleminin ehemmiyeti gözler önüne serilmektedir.<sup>1</sup>

Mobbing kavramı incelenirken genellikle kelimenin bizzat kendisini kullanmaktansa anlamca bu kelimeyi karşılayan Türkçe birçok sözcük kullanılmıştır. Sözcüklere örnek verecek olursak "çalıştığı kurumda taciz, terör, sertlik, duygusal taciz, ruhsal endişe, diktatörlük, yıldırma, yıldırma yönelik psikolojik saldırı" gibi Türkçe kelimeler mobbing kelimesi yerine kullanılmıştır.<sup>2(s.14)</sup> Yıldırma konusunun öncüsü tabir edilen Leymann yıldırma, çalışma ortamında, tek çalışanın ya da birçok çalışan kişinin tek bir bireye veya gruba yapmış aldığı ahlak dışı davranış ve hareketlerin, bireyi sindirmek veya bulunduğu yerden ayırmak için uzun süreli ve düzenli şekilde uygulanması şeklinde tanımlamıştır.<sup>3(s.168)</sup>

Mobbing herhangi, kurumda ki çalışan kişilerin üstünde belirli bir şekilde kurdukları baskı, korku, tehdit, huzursuzluk, aşırı iş yükü vb. şeklerde kişinin çalıştığı kurumdan soğumasına, oradan ayrılmasına hatta istifalara kadar giden bir yoldur.<sup>1</sup> Burada, yapılanların odak noktasının yalnız bir harekete değil, sadece bir bireye ya da bireylere yöneltildiği anlaşılmaktadır. Yapılan şeyin yıldırma olarak değerlendirilebilmesi için: isteyerek, kararlı, düzenli, aralıksız olarak defalarca uygulanması ve bu uygulanmanın çok uzun süredir gerçekleştirilmesi gerekmektedir.<sup>3(s.140)</sup>

Yıldırma davranışı gösteren kişi ast, üst ya da eşit düzeydeki bir çalışan olabilir. Mobbingin etki alanı oldukça geniştir. Mağdur üzerindeki etkisi fiziksel sağlığı ve sosyal çevresiyle ilişkilerine kadar yansımaktadır. En geniş amacı kurban seçilen kişiyi, kendi isteğiyle veya başka yollarla o iş yerinden uzaklaştırmaktır.<sup>3</sup> Çalışanların kendilerini huzurlu, mutlu hissettikleri alanlarda, etkin ve verimli çalışma ortamının gelişeceği muhakkaktır. İletişim problemlerinin olduğu, çatışmaların yaşandığı alanlarda ise çalışanlarda zihinsel, fiziksel rahatsızlıkların oluşacağı ve bu olumsuzlukların hem bireysel hem de performansa yansıtacağı bu yüzden bu alanlarda çalışanlardan verim beklenmesinin mümkün olmayacağı aşikârdır. Mobbingin, çalışanlar üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler sonucunda çalışanların kurumlarında da olumsuz etkiler bırakarak enerji ve zaman kaybına yol açtığı görülmektedir.<sup>4</sup>

Kelime olarak psikolojik şiddet, kuşatma, rahatsız etme veya sıkıntı verme anlamlarına da gelen “yıldırma” Uluslararası Çalışma Örgütü’nün de çalışmalarına konu olmuştur. Örgütün raporuna bakıldığında yıldırmaya en çok maruz kalan meslek gruplarının öğretmenler, sağlık çalışanları ve ev işlerine yardım edenlerin olduğu görülmektedir. Yapılan farklı araştırmalara bakıldığında büyük firmalarda da yıldırmanın yapıldığı görülmekle birlikte bu firmalarda yaşanan yıldırmanın kâr amacı gütmeyen kurumlarda, eğitim ve sağlık sektöründe yaşanan yıldırma kadar fazla olmadığı görülmektedir. Uluslararası Çalışma Örgütü’nün 1999 yılında yayınladığı raporda yeniçağda işyerlerinde görülen en önemli sorunların başında geldiği vurgulanmaktadır. Sendikalar, sağlık örgütleri, akademisyenler araştırmalarında yıldırma konusuna oldukça fazla yer vermekte ve alınabilecek önlemler hususunda öncü olmaya çalışmaktadırlar. Hemen hemen her kültürde ve farklı örgüt yapısında görülen yıldırma, kültürden kültüre, örgütten örgüte farklı şekillerde yaşandığı için bu durum bu konuda önlemler alınmasını da zorlaştırmaktadır.<sup>1</sup>

Yapılan farklı araştırmalarda karşındaki çalışana mobbing uygulayan kişilerin tavır ve davranışlarının neler olduğunu ortaya koyan belirgilere bakıldığında, bu davranışların bazıları şu şekilde sıralanmaktadır: Haksız ve sürekli eleştiri, soyutlamak, dışlamak, sürekli hata bulmak, iftira atmak, riyakrlık, zayıflatmak, iş disiplinini kötüye kullanmak, konuları çarpıtmak, haksız yere işten çıkarmak, tehdit etmek, fazla iş yükü altına sokmak, hedef göstermek, alay etmek, köşeye sıkıştırmak, bütün bunlara benzer her türlü taciz ve rahatsız edici davranışlarda bulunmak yıldırma olarak tanımlanmaktadır.<sup>4</sup>

Tüm bu yıldırma durumları sıralanırken özellikle eğitim sektörü üzerinde daha çok durulmalıdır. Diğer sektörlerin çalışanlarına göre eğitimcilerin daha sağlıklı ve huzurlu bir ortamda çalışmalarının önceliği olduğu söylenebilir. Çünkü eğitim sektörü bireyin sadece bilgi seviyesini arttırmaya odaklanmamıştır. Aynı zamanda bireyin ahlaki ve kültürel gelişimine katkı sağlayarak topluma daha nitelikli bireyler kazandırmayı amaç edinmiştir. Bu yüzden psikolojik olarak sağlıklı bir toplum oluşturabilmek için eğitim sektörü çalışanlarının emekleri göz önünde bulundurularak sağlıklı ve huzurlu bir iş ortamında çalışmalarının önceliğinin bulunduğu göz ardı edilemez.<sup>5</sup>

Çalışma üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; mobbingin ne olduğu, mobbingin kavramsal gelişimi, mobbingin nedenleri, mobbing türleri, mobbing belirtileri üzerinde durulmuştur.

Çalışmanın ikinci bölümünde ise; kaygı, kaygının eşitleri, kaygı nedenleri, kaygı belirtileri, kaygı kuramları üzerinde durulmuştur.

Çalışmanın nc bölümünde ise; meslek kaygısı ve sebepleri, belirtileri, mesleki kaygı ile başa çıkma yolları, kaygı ve performans arasındaki ilişki, kaygı ve spor ilişkisi, sosyal kaygı ve bağlanma biçimleri ele alınmıştır.

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin mobbing ile sürekli ve durum kaygısının karşılaştırılmasının incelenmesi amaçlanmaktadır.

### 1.2. Araştırmanın Önemi

Araştırma, Erzurum ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerine uygulanmıştır. Çalışmayla birlikte beden eğitimi öğretmenlerinin maruz kaldıkları mobbing ile sürekli ve durum kaygısı arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarması yönüyle literatüre katkı sağlaması öngörülmektedir.

### 1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın problem durumuyla ilişkili hipotezler aşağıda özetlenmiştir:

**Ha0:** Erzurum ili Milli Eğitim Müdürlüğü Beden Eğitimi Öğretmenlerinin cinsiyet değişkenlerine göre mobbing düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

**Hb0:** Erzurum ili Milli Eğitim Müdürlüğü Beden Eğitimi Öğretmenlerinin hakem – antrenör olarak görev alma değişkenlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

**Hc0:** Erzurum ili Milli Eğitim Müdürlüğü Beden Eğitimi Öğretmenlerinin medeni durumları değişkenlerine göre mobbing, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

**Hd0:** Erzurum ili Milli Eğitim Müdürlüğü Beden Eğitimi Öğretmenlerinin yaş grupları durumları değişkenlerine göre mobbing ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

**He0:** . Erzurum ili Milli Eğitim Müdürlüğü Beden Eğitimi Öğretmenlerin öğretmenlik süreleri değişkenlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

**Hf<sub>0</sub>** : Erzurum ili Milli Eğitim Müdürlüğü Beden Eğitimi Öğretmenlerinin öğrenim durumları değişkenlerine göre mobbing, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

**Hg<sub>0</sub>**: Erzurum ili Milli Eğitim Müdürlüğü Beden Eğitimi Öğretmenlerinin idari görev alma değişkenlerine göre mobbing ve sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

**Hh<sub>0</sub>**: Erzurum ili Milli Eğitim Müdürlüğü Beden Eğitimi Öğretmenlerinin okullarda spor salonu bulunma değişkenlerine göre sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Mobbing (Yıldırma)

#### 2.1.1. Mobbing (Yıldırma) Kavramı ve Tanımı

Mobbing kelimesi Latince “mobile vulgus” sözcüğünden türetilmiştir. Bir yerde toplanmak, saldırmak ve huzursuzluk vermek, şiddete yönelmek gibi manalara gelmektedir. Birçok dilde bu terim çeviri yapılmaksızın, aynen mobbing olarak kullanılmaktadır. Bunun sebebi terimin birebir karşılığının bulunmasının zorluğudur.<sup>2(s. 19)</sup>

Mobbing kavramı Türk Dil Kurumunun güncel Türkçe sözlüğünde bezdiri anlamıyla, iş yerlerinde, okullarda vb. topluluk yerlerinde belirli bir kişiyi hedef alıp, çalışmalarını sistemli bir biçimde engelleyip huzursuz olmasına yol açıp yıldırma, dışlanma, gözden düşürme şeklinde tanımlanmıştır.<sup>6</sup>

Mobbing, belirli kişilere karşı işyerinde çalışanlar veya işverenler tarafından yapılan eylemler olarak da tanımlanabilir. Bu eylemler sistematik şekilde veya çeşitli aralıklarla çalışmanı iş hayatından bezdirmeye yönelik yapılan hareket olarak ifade edilebilir. Yıldırmanın ortaya çıkışının birçok nedeni olabilir. Yıldırma yapan bireyin karakteristik özellikleri, psikolojik durumu ya da yıldırmaya maruz kalanın kişiliği ve psikolojisi, ailesel, çevresel etkenler ve bunları tetikleyici olaylardır.<sup>7</sup>

Mobbing, kavramı için; Türkçe’de psikolojik taciz, psikolojik şiddet, zorbalık duygusal istismar, işyeri terörü, psikolojik terör, kötü muamele, taciz ve istismar terimleri bunlardan en çok kullanılanlarıdır. Bu terimlere ek olarak Türkçe’de mobbing yerine yıldırma kelimesi de kullanılmaktadır.<sup>4</sup>

Gazeteci Andrea Adams bir televizyon dizisinde İngiltere’de ki mobbing olaylarına dikkatleri çekerek bu mobbing kavramına bullying adını vermiştir.<sup>8</sup> Leymann, mobbing kavramını açıklayarak, beş ayrı grupta ele almıştır. Bu davranışların

incelendiğinde sürekli uygulanmasına rağmen kabul görmediği ifade edilmektedir. Bu davranışlar ancak davranışı yapanın kişinin kötü bir dönemde olduğu düşünülürse kabul görebilir. Fakat bu davranış durumları daima ve değişik şekillerde yapılırsa kasıtlı tacize dönüşür. Böyle durumlar için, Leymann bir tipoloji geliştirmiştir. Bunlar:

- İletişime yönelik saldırılar ve kendini ifade etme şekli
- Bireylerin kendi içerisindeki sosyal ilişkilerine karşı saldırılar
- Kişilerin karşılıklı itibarlarına yaptığı saldırılar
- Kişilerin yaşam şartlarına ve kalitesine ve mesleki durumlarına karşı saldırılar
- Kişilerin sağlığına yapılan saldırılar.<sup>3</sup>

Mobbing sözcüğü, ilk olarak hayvan davranışlarını inceleyen Konrad Lorenz tarafından 1960'lı yıllarda kullanılmıştır. Lorenz bu sözcükle, büyük ve tehlikeli hayvanlara karşı küçük hayvan gruplarından gelen karşı saldırıları isimlendirmiştir. Bu durumla ilgili, çocuklardan oluşan küçük grupların, tek bir çocuğa karşı yapmış oldukları zarar verici davranışları tanımlamada kullanılmıştır.<sup>1</sup>

Mobbinge maruz kalan kişiler fiziksel ve psikolojik olarak birtakım zararlar ile karşı karşıya kalabilirler. En sık görülen etkiler; stres, kaygı, endişe, gerilim, güven ve saygınlık kaybı, sosyal dışlanma hissi, baş, sırt ve karın ağrıları, depresyon ve iş performansında düşüştür.<sup>9</sup> Bireysel açıdan incelendiğinde psikolojik tacize uğrayan kişinin aile ve arkadaşlık ilişkilerinde olumsuzluklar meydana gelmektedir. Psikolojisi kötü yönde etkilenen mağdurlarda intihar eğilimleri görüldüğü bilinmektedir.<sup>5</sup>

Mobbing aslında günümüzde oldukça yaygındır. Ancak mobbing, zarar vermeyen nezaketsizlik, kabalık, görmemişlik, sataşma ve diğer bilinen kişiler arası incitici davranışlardan farklı mana taşır. Aslında mobbing güçlülerin güçsüzleri ezme işi diye de adlandırılabilir. Mobbing bilinçli yapılan eylem olduğu gibi bazen bilinçsizce de yapılabilir.<sup>4</sup>

Mobbingin; Kasıtlı, Sistematik, uzun bir zamandan beri (en azından altı ay) devam ediyor olması, çalışanı işyerinden uzaklaştırmayı amaç edinmesi gibi belirgin özellikleri vardır. Mobbing durağan bir süreç değildir, sürekli gelişen bir olaydır.<sup>1</sup>

Türk Millî Eğitiminin asıl amaçlarından olan “Türk Milletinin bireylerini, beden, zihin, ahlak, ruh ve duygu bakımından daha sağlıklı, dengeli şekilde gelişmiş bir karaktere, hür, özgür, bilimsel düşünme gücüne, gelişmiş, ufku açık bir dünya görüşüne sahip, insan haklarına saygılı, topluma karşı sorumluluk duyan; yapıcı, yenilikçi, üretken ve verimli kişiler olarak yetiştirmektir”<sup>10</sup> Milli Eğitim Bakanlığının hedefine ulaşabilmek için ancak duygusal ve psikolojik yönden yıpranmamış öğretmenlerle mümkündür. Çünkü yıldırma, bıktırma çabası gibi eylemler, çalışanlar üzerinde çok önemli psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olur. Ortaya çıkacak psikolojik rahatsızlıklar ise bireyi sadece iş hayatında değil hem ailesini hem de sosyal çevresini olumsuz yönde etkileyecektir.

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Literatür incelendiğinde; yıldırma olaylarına maruz kalmaları konusunda yapılan çalışmaların sonuçlarını da kısaca ele alacak olursak;

Kul<sup>11</sup> “Okul idarecilerinin liderlik durumları ile Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yıldırma (Mobbing) Yaşama Düzeyleri, Örgütsel Bağlılıkları ve iş doyumunu Arasındaki ilişki” adlı doktora tez çalışmasında, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin yıldırma (mobbing) yaşama düzeylerinin oldukça düşük düzeyde olduğu ortaya konmuştur.

Alkan<sup>12</sup> “Yıldırma (Mobbing) çalışmalarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişliği Üzerine Etkisi” adlı yüksek lisans tez çalışmasında, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mobbing davranışları ve tükenmişlik algılamaları düşük düzeyde olduğunu belirlemiştir.

Gülle<sup>13</sup> “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Okul Ortamında Maruz Kaldıkları Yıldırma Algıları ve Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin incelenmesi Hatay Örneği” adlı yüksek lisans tez çalışmasında, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin yıldırma eylemini algılama düzeylerine göre cinsiyet ve öğretmenlik dışı almış oldukları görev değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya konmuştur. Özpoyraz<sup>14</sup> “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, Kurumlarında Yaşadığı Mobbing Etkilerin Örgütsel Bağlılığına Etkileri” adlı yüksek lisans tez çalışmasında, yıldırma ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan incelemeler sonucunda, örgütte yıldırma davranışlarına uğrama sıklığının artışı ile çalışanların örgüte olan bağlılıklarında giderek azalma olduğunu tespit etmiştir. Kaya<sup>15</sup> “Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Bazı Branş Öğretmenlerinin Duygusal Taciz (Mobbing)'e Algı Düzeylerinin Karşılaştırılması” adlı yüksek lisans tez çalışmasında, ortaöğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi ve diğer branş öğretmenlerinin duygusal taciz (mobbing)'e ilişkin görüşlerinde öğretmenlerin branşlarına göre farkın olmadığı tespit edilerek ortaya konmuştur. Öntürk<sup>16</sup> “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Akademik Personelin Mobbinge Maruz Kalma Durumlarının incelenmesi” adlı yüksek lisans tez çalışmasında, akademik personelin sahip oldukları unvanla yıldırmaya maruz kalma durumları arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiş, en fazla yıldırmaya maruz kalan akademik personelin araştırma görevlileri oldukları tespit edilmiştir.

Adams<sup>17</sup> mobbing terimini “kusur bulma” ve “küçük düşürme” anlamında kullanmaktadır. Namie'de<sup>18</sup>; Amerika'da bir yazısında, mobbing kavramı yerine iş yeri zorbalığı ifadesini kullanarak, isteyerek, sürekli tekrarlanan, bireyler arasındaki düşmanlık ve kişinin sağlığına, ekonomik durumuna, psikolojisine şiddetli biçimde zarar vermek olarak açıklamıştır.

Bazı bireyler çeşitli sebeplerden ötürü insanlara rahatsızlık vermekten keyif alabilirler. Kendileri mutsuz ise karşı tarafında mutlu olmasını istemeyebilirler. Bazen kendi varlıklarını kabul ettirmek, otoritelerini artırmak, bazen başkalarında gördükleri ve kendilerinde olmayan şeyler yüzünden kıskançlık, bazen de konumlarını kaybedeceklerini düşünerek, insanlara karşı psikolojik saldırı başlatabilirler. İşyerleri, bu türdeki insanların kötü davranışları yüzünden iyi niyetli, sakin insanlar için bir işkenceye dönüşmektedir. İşyerine bağlılık, üstün performans, donanımlı ve başarılı olmak gibi etkenler bile saldırı sebebi olabilir.<sup>19</sup>

Mobbing ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda araştırmacıların birleştiği üç ortak nokta belirlenmiştir. Bunlardan birincisi, saldırgan ve düşmanca davranışlardır. İkincisi yapılan davranışların belli uygulama sıklığının olmasıdır. Üçüncüsü ise hedef ve zorba arasındaki güç dengesizliğidir.<sup>20</sup> Mobbing olgusunu kişisel nedenler açısından incelediğimizde, Leymann'a göre bu durum karakter problemleriyle ortaya sürülmemelidir. Çünkü iş ortamı tüm ortamlardan ayrı düşünülmeli ve işyeri her zaman belirli davranış kurallarıyla düzenlenmelidir. İşyerinde çatışmaların her zaman yaşanabileceğini belirten araştırmacılar bu durumu idarecilerin çözebileceğini de belirtmişlerdir. Mobbing kişisel bir faktörden söz edilecekse Mobbingde, bu faktör yöneticinin liderlik sıfatının yaşanan çatışmaları çözüp çözmeyeceğinde yeterli olabilmesiyle alakalıdır.<sup>3</sup>

Bir kimsenin davranışlarında, farklılığında, kişisel özellik veya içinde bulunduğu koşullarda onu açık hedef haline getirebilecek bir nedenin olup olmadığı kesinlik kazanmış değil. Birilerine karşı düşmanca tepki göstermeniz o bireyin kim olduğuyla ilgili değil, size ne hissettirdiği ile alakalıdır. Tehdit unsuru sezdiğinizde ki bunun için karşıdaki bireyin başarılı, sosyal ilişkileri fazla güçlü, göz alıcı ve özgüveni daha yüksek

olma özelliklerinden birini barındırması yeterlidir. Bu sıfatların onda olması kişiyi size karşı hedef haline getirebilir.<sup>21</sup>

Yıldırmanın tanımı yapılırken zorba açısından tanımlama yapılması güçtür. Bu davranışların hangi amaçla ya da hangi sonuca bağlanarak yapıldığının belirlenmesi o kişilerin amaçlarına göre değişir. Bu yüzden yıldırma daha çok kurbanların yaşadıkları tecrübe ve sonucu oluşan hastalanma, verimlilikte düşüklük gibi durumlar açısından ele alınabilir.<sup>22</sup>

Yıldırmanın asıl sebebi üstünlük kurabilme, emri ve istekleri altına alabilme ve toplumdan soyutlama istekleridir.<sup>23</sup> Ergenlik ve çocuklukta dönemlerde okullarda görülme olasılığı daha fazla görülen zorbalık,<sup>24</sup> iş yerlerinde ise yıldırma hareketi olarak karşımıza çıkmakta. Maguire'e (1999) göre, "mobbing hareketleri örgütlerde birer zor savaş durumudur"<sup>25</sup> Jennifer, Cowie ve Ananiadou (2003), mobbing eylemleri "tekrar tekrar ortaya çıkan ve bir dönem devam etmesi ile çalışanlarda stres yaratan bir durumdur. Bunun mobbing hareketi olabilmesi için en az altı aydan beri sürmesi gerekmektedir."<sup>26</sup>

### **2.1.2. Mobbing Türleri**

Birey, kurum içinde bulunduğu konumunun kendisine sağladığı gücün farkındaysa ve bu gücü insafsızca kullanmaya eğilimindeyse bu durum bireyin sürekli etkin biçimde mobbingcidir. Hiyerarşi içerisinde öncelikle yöneticilerin alt kademedeki bireylere uyguladıkları sanılan yıldırma hareketi, gerçek anlamda güç ilişkisinden kaynaklanmakta ve her seviyesinde olma ihtimali olduğu belirtilir. Bu yüzden işyerlerinde mobbing uygulamakta olan bireyler, üst, ast ya eşit statüdeki mesai arkadaşları da olabilmektedir. Bu durumda kurumlarda üst kademedeki alt kademeye ya da alt kademedeki üst kademeye doğru oluşan mobbing durumuna, "Dikey" veya "Hiyerarşik şiddet" denirken, eşit statüde bulunanlar arasındaki duruma ise "Yatay

şiddet” denilmektedir. Hiyerarşinin çok olduğu durumlardaki mobbing genellikle dikey, az olduğu durumlarda yatay olarak gözlemlenmiştir.<sup>23</sup>

### **2.1.2.1. Yatay Pozisyonda Mobbing**

Bu mobbing türü aynı pozisyonda çalışan bireyler arasında yarış, kıskançlık, çekememezlik gibi nedenler sebep olmaktadır. Kurban sadece aynı statüdeki arkadaşlarıyla değil, aynı zamanda yönetimle de mücadele etmektedir. Kurban, iş arkadaşları kısacası akranları arasından belirlenmiştir. İşe yeni başlayan, atanan, terfi eden yeni bir birey, kişiliği ya da yetenekleri bol olan, duygu ve heyecanını gizlemeyi beceremeyen birey iş ortamında kendisine yapılan ve kişiliğine karşı gösterilen kötü hareketlerden dolayı çok üzülmemektedir. Özellikle geleneksel yapıdaki işyerlerinde gerçekleştirebileceği belirtilmiştir.<sup>1</sup> Yatay şekilde gerçekleşen bu şiddet, dikey şiddet kadar açık değildir. Yatay mobbing yalnızca çalışanlar içinde değil, yöneticiler arasında da gerçekleştiği söylenir. Bu durumda işyerlerinde bir yöneticiden başka bir yöneticiye yönelen mobbingin sebebi, kurumlarda yönetim seviyelerinde artan rekabet olarak belirtilmiştir.<sup>27</sup>

### **2.1.2.2. Dikey Pozisyonda Mobbing**

Dikey mobbing yönetici ya da üstlerin çalışanlarına doğru “Yukarıdan aşağıya” ya da aşağıdan yukarıya” doğru yapılır. Yukarıdan Aşağıya Doğru Dikey Mobbing; Yönetici ya da üstün yetkilerini kötü kullanıp olumsuz davranışlar sergileyebilir. Yönetici altında çalışan astın çalışmalarını engelleyip ve düşürmeye uğraşır. Bu durum bazen kıskançlık sebebiyle de yapılabilir. Mesela, eğitim anlamında kendinden daha iyi olan bir astın daha az eğitim görmüş bir yönetici ile çalışması mobbinge sebep olabilir.<sup>28</sup> Kendinden daha genç olan bir astla da çalışmaktan korkan üst kendi varlığına karşı tehdit gördüğünden bu korkuyla genç astına karşı mobbing gösterebilir.<sup>29</sup> Dikey mobbing, daha çok çalışanlarını disipline sokmak veya var olabilecek bir başkaldırışı başlamadan yok

için de olabilir.<sup>30</sup> Aşağıdan yukarıya doğru dikey mobbing; Çalışanlardan üstlere karşı aşağıdan yukarı doğru mobbing çalışma hayatında çok nadir görülür. Üst, dışarıdan gelmiş, yönetim şekli ya da yöntemleri farklı ise ve çalışanlar bu üstün çalışma şekline ayak uydurmak ya da bunu değiştirmeye çalışmak için çaba göstermiyorsa çalışanlarda yöneticiye karşı mobbing uygulayabilirler.

### **2.1.3. Mobbing Belirtileri**

Mobbingin belirtileri, mobbingin gidişatı ile ilgili ipucular vermektedir. Davranışsal ve fizyolojik olarak belirtileri kişiyi yavaşça mobbingin içine çekmektedir. Mobbingin; Mağdur olan kişide sebep olduğu davranışsal belirtiler şunlardır: Kendini ifade etme alanları kısıtlanır. Kendini gösterebileceği çalışma alanları daralır. Mağdur olan kişi iletişimden eksik zor bir ortamda çalışmak zorunda bırakılır. Söyledikleri dinlenmez. Yaptığı bütün işlerde sürekli eleştirilir. Başarı sağlayacağı işlerde kendini göstermesi engellenir. İncitici hareketlerle karşı karşıya kalır. Mağdurla iletişim kurma yasaklanır. Kişi fiziksel olarak da zarar verici davranışlarla karşılaşabilir. Yükü ağır iş ortamında çalışmaya zorlanır. Şiddet görebilir. Sağlığı olumsuz etkilenen mağdur iş ortamına artık adapte olamaz ve başarı seviyesi giderek yok olur. Mobbingin; Davranışsal belirtilerin yanında fiziksel olarak da belirtiler ortaya koymaktadır. Bu belirtiler:

- A) Beyinle alakalı olarak: Uykusuzluk ya da sürekli uyku hali, panik atak, depresyon ve dikkatsizlik, aşırı heyecan, ruhsal çöküntü...
- B) Deriyle İlgili: Kızarma, kaşınma ve alerji, döküntü...
- C) Gözlerle İlgili ise: Bulanık görme ve göz kararması, gözlerin sürekli sulanması...
- D) Boyun ve Sırtla İlgili ise şunlar belirir: Boyun kaslarında ve sırtta ağrı, kas sıkışması
- E) Kalple İlgili: ani kalp krizi, kalp atış hızı, sürekli çarpıntı...



- F) Eklemlemlerle İlgili: Kas ağrıları, titreme, terleme ve bacaklarda halsizlik hissetme
- G) Sindirimle alakalı: Mide bulantısı, yanma, ekşime, sürekli ağrı...
- H) Solunum Sistemiyle İlgili: Nefessiz kalma ve nefes alamama gibi solunum sorunları.
- İ) Bağışıklık Sistemiyle: Çok çabuk hasta olma ve organizmanın savunma yapısında zayıflama, yorgunluk hissi...'”

İş yerinde ki davranışlar sözlü ve fiziksel yıldırıcı olarak ortaya çıkabilir. Mesela, iş yerindeki birinin sürekli açığını yakalamayla uğraşmak, onu çalışma arkadaşlarından soyutlamak, küçümsemeye çalışmak, alay etmek, hoş olmayan yakıştırmalar yapmak, iş tanımında olmayan işleri vermek, yüksek sesle konuşmak ve kendini kötü ve gereksiz hissetmesine neden olmak, farklı sıfatlar takmak mobbing davranışlarıdır.

Yıldırma, son zamanlarda, ileri batı ülkelerinde gittikçe artan bir dışlama hareketidir. Avrupa’da birçok büyük ülkede, yaklaşık 1,5 milyon insanın bu saldırılardan dolayı psikologlardan tedavi gördüğü belirtilmektedir. İlk başlarda düşmanlık şeklinde ortaya çıkan bu saldırılar, zamanla daha kötü hale gelir. Zamanla mobbing mağduru kişiler uykusuzluk, iştahsızlık, depresyon, sıkıntı ve panik ataklar yaşamaya başlamakta hatta intihar etmektedirler.

Mobbingi, olası işyeri çatışmaları ile karıştırmamak gerekir. İşyeri çatışmaları genelde aynı konumda ve statüde olup gövde gösterisi yapan kişi ve gruplar arasında olur. Mobbing ise daha çok güçlü durumda bulunan kimselerin kendisinden daha güçsüz kişilere uyguladıkları bir tür yıldırma ve taciz davranışı olarak kabul edilebilir.

Mobbing eylemlerindeki kurbanlarda oluşan duygulanma bozukluğu üç şekilde ortaya çıkmaktadır.<sup>31</sup> İlk önce Şok Evresi: İşyerinde yıldırılmaya maruz kalan kurbanlar zamanla sosyal imajları zedelenmekte, kurban uğradığı haksızlık durumunu fark edince de kendini suçlamaktadır.<sup>1</sup> Daha henüz tam olarak ruhsal çöküntüye düşeceğinin farkında

olmayan kurban “şok etkisi” yaşamaktadır. Yıldırma etkisi bireyde bellek kaybı, bilinç bozulması göstermektedir.<sup>30</sup> İkinci evre ise Pasifleşme Evresi: Bıkkın, yılgın, direnişte azalma, performans azalması, sessizleşme, aşırı olumsuz duygular baş göstermeye başlamaktadır. Bu evrede kişi yardım etmek isteyenlerin fikirlerini dinler ve söyledikleri önerileri yapmaya çalışır fakat kime güveneceklerini bilemediklerinden kafaları karışıktır. Bazı bireyler kaçıp gitmek isterken bazıları sürekli durumları hakkında konuşmak isterler.<sup>23</sup> Son evrede ise Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB): Bu durum sonrası stres bozukluğu bireyde yarattığı etkiyi deprem ya da bir kazanın neden olduğu psikolojik etkiler ile benzer biçimde ifade etmektedir. Ani durumlarda çıkmaktadır.

#### **2.1.4. Mobbing Davranışlarının İş Performansı Üzerine Etkileri**

Yıldırma davranışının kurban üzerinde oluşturduğu etki etkiler içerisinde ilk gelen birisi performansa olan etki durumudur. Bu zaman içerisinde kurban kendini genel olarak yalnız ve çaresiz hissederler.<sup>23</sup> Böylelikle sağlık problemleri gündeme gelir. Performans ve iş tatmin durumları düşer kendilerine olan güven durumları olumsuz yönde etkilenir. Bu durum kişide kariyer planlaması bile farklılaşmaya sebep olabilir.<sup>19</sup> Bu kurbanlar sonraları performansları giderek düşmeye başladığından yıldırma davranışlarına tekrar maruz kalma korkusu sebebiyle, sonuç olarak işten ayrılmayı düşünebilir.<sup>32</sup> Yıldırmaya uğrayan bu kurbanların, başlarına gelen bu fiziksel ya da psikolojik problemlerden ötürü devamsızlık yapmaları normal bir hareket olarak görülebilir.<sup>31</sup>

Kurbanın her ne kadar bilgisi, becerisi ve yeteneği olsa bile mağdurun yaptığı işlere konsantre olamayacağı, bu yüzden kişisel performansının etkileneceğini belirtir.<sup>19</sup> Mobbing kurbanları, çoğalan yıldırma davranışları ile doğru orantılı olarak performanslarının azalacağını söylemiştir.<sup>33</sup>

Gerekli bilgilerin gizli tutularak kurbanın performansının düşmesi” maddesi en sık görülen yıldırma hareketleri arasında belirtmiştir.<sup>22</sup>

Yıldırma durumunun, kurumlarda neden olduğu psikolojik ve de ekonomik maliyet ise Şu Şekilde dile getirilir. Psikolojik Maliyet: Bireyler arası problemler, olumsuz ortam, bireyde çöküş, güvensizlik alanı, saygı duygularında düşme, çalışanlarda isteksizlik nedeniyle yaratıcılığın azalması. Ekonomik Maliyetler: İzinlerinin çoğalması, yetenekli çalışanlarının işten ayrılma istekleri, işten ayrılma sebepleri nedeniyle yeni personel alımının oluşturduğu maliyet, performans azalması nedeniyle iş kalitesinde düşük durum, çalışanlara ödenen tazminat, işsizlikten oluşan maliyetler, yasal işlem ve /veya mahkeme masrafları...<sup>1</sup>

Yıldırma verimliliğın azalmasına, kurumsallaşmanın oluşmamasına, gereksiz yere fazla harcamaların oluşmasına, personel, zaman, işgücü kayıplarına sebep olmaktadır.<sup>19</sup> Ayrıca kurbanlar tarafından açılan dava yapılan harcama ve yeni iş bulma girişimleri kuruluşa zarar veren unsurlardır.<sup>34</sup>

## **2.2. Kaygı**

Kaygı kelimesi kökü skolâstik Yunanca “anxietas” anlamına gelip; endişe, korku, merak anlamları ile tanımlanmaktadır.<sup>35</sup> Kaygı, bireylerin iç ve dış hayatlarında karşılarına çıkan herhangi bir durumla karşı karşıya kaldığında yaşamış olduğu, bütüncül anlamdaki duygulardır. Kısacası bireylerin karşı karşıya kaldığı olaylar sonucu engel koyamadığı panik durumudur. Zayıf bir durumdan aşırı panik olma haline giderek dönüşebilir. Huzursuzluk, sinir hali, gerginlik arz eden duygusal bir durum olarak tanımlanır.<sup>36</sup> Kaygı fizyolojik, duygu, davranış düzeyindeki değışimlerle kendini ortaya koymaktadır. Kaygı, benmerkezci düşünceler ve duygusal reaksiyonlardan oluşan içsel tepkiler olarak görülür. Kaygı düzeyleri fazla olan bireyler genellikle yetersizlikleriyle ve başkalarının kendilerini nasıl gördükleriyle meşguldürler. Kaygı (anksiyete) sözcüğünün kökü, eski Yunanca “anxietas” olup, endişe, korku, merak demektir. İlk olarak Cicero

tarafından kalıcı ve sürekli bir endişe yatkınlığı anlamında kullanılmış, baskı, boğulma anlamında olan ve geçici olan (angar) kavramından ayrılmıştır.<sup>35</sup>

Kaygı ileriye dönük bir duygu ve kaygının temelinde beklenti vardır. İnsanların ileriye yönelik beklentilerinin gerçekleşmeyeceğinden duyulan şüphe dir.<sup>37</sup>

Kaygı ve korku birbiriyle karıştırılan kelimelerdir.<sup>38</sup> Bunları ayırt etmek önemlidir. Korkunun kaynağı bellidir, şiddetlidir ve kısa sürelidir. Kaygının ise, kaynağı daha belirsizdir ve daha uzun bir süreye yayılabilir. Ancak kaygı ve korkunun ortak özellikleri de vardır. Bu ikisi de yaklaşan herhangi bir tehlike durumuna karşı oluşmuş duygusal tepkidir. Bu korku ve kaygı duyguyla birlikte bedensel tepkiler gösterir. Bu duygular arasındaki en büyük fark; korkular, genellikle herkesin kabul ettiği tehlikeli bir durum karşısında yaşandığı kaygı ise, bireyin kendinin oluşturduğu bir duygu durumudur.<sup>39</sup>

Kısacası aslında kaygı; olmaması gereken durumlarda bireylerde meydana gelen duygusal sorundur. Sıradan olaylar karşısında bile korkuya sebep olmayan durumlarda korku durumu hissederek kaygıya sebep olur. Kaygı başka bir deyişle panik bozukluk da denilebilir. Sürekli tekrar sonucu meydana gelir. Bu panik atak durumu yarım saate kadar sürebilir. Zorunlu olarak bir karar verme ihtiyacından doğan kararsızlık ise bireyi, kaygı, karmaşıklık, kuşku, hata, pişmanlık, utanç, panik atak hallerine sokabilir. Panik atak geçiren bireyler, nefes alamama hissi, hızla çarpan kalp ve nabız, aşırı gerginlik hissi, sürekli ter hissi, ani titreme, bulantı durumu, eller ve ayaklar da batmalar, karıncalanma, üşüdüğünü zannetme, halüsinasyon durumları, kontrolü elinde tutamama, göğüs ve baş ağrısı gibi durumlarla karşılaşabilirler.

Davranış düzeyinde birey, kaygısıyla bağlantılı olan “olay”dan kaçınma veya kaçma davranışı belirtir.<sup>40</sup> Anksiyete sonucu bireyler, ansızın her dakika negatif bir olayın gerçekleşebileceği düşüncesi ile tetikte olurlar.<sup>41</sup> Kısacası anksiyete kişinin göreceğine

ilişkin yaşadığı duygusal durum<sup>42</sup> veya stres sonucu hissedilen mutsuzluk ve gergin duygu durumu şeklinde tanımlanır.<sup>43</sup>

### **2.2.1. Kaygının Çeşitleri**

#### **2.2.1.1. Durumluluk Kaygısı**

Bireyin içinde olduğu stresli koşuldan dolayı hissettiği endişedir. Kaygı, insanın temel duygularından biri olarak görülür. İnsanlar, korktukları, tedirginlik duydukları anda biraz kaygı hissedebilir. Bu kaygı kinetik enerji gibi bir durumdur. Tam anlamıyla iyi bir uyararı oluşturduğunda kinetik bir reaksiyon durumu oluşturmaktadır.<sup>44</sup> Durumluluk kaygısıyla birleşen fizyolojik değişimlerden bazıları; kalp atım sayısı, ağızda kuruluk, hızlı kısa ve daha yoğun soluk alıp verme, saçların diken diken olması, göz bebeklerinde küçülme; saçların diken diken oluşu terlemede artış olarak gözlenebilir. Bireyin içinde bulunduğu durumu tehdit eden, tehlike yaratan biçimde algılamasından, yorumlamasından kaynaklanır. Durumluluk kaygının bireyi tehlikeli olduğunu hissettiği durumlarda etkilediğini ve stres yaratan bu durum ortadan kalktıktan sonra durumluluk kaygının da ortadan kalktığını görmemiz oldukça mümkündür. Önemli gördüğümüz ve hissettiğimiz yerlerde beklerken ya da ameliyata girme, sınava girme vb durumlarda bireyin riskli ve tehlikeli şartlar karşısında yaşadığı duruma bağlı olan geçici kaygı türüdür. Bireyin içinde bulunduğu durumu, tehlikeliymiş, huzursuz vericiymiş biçimde algılanıp yorumlamasından kaynaklanır. Stres unsurlarının kuvvetli ya da fazla olduğu koşullarda durumluluk kaygı yükselir.<sup>45</sup>

#### **2.2.1.2. Sürekli Kaygısı**

Bireyin yaşantısına her zaman kaygı ile olan yatkınlığıdır. Doğrudan doğruya çevreden bir tehlike olmadığı halde içten kaynaklanan bir kaygı sebebiyle bireyin bunu stresli olarak yorumlaması ve öz değerlerinin tehdit edildiğini düşünmesi ile yaşanan devamlı bir kaygı hali. Buna bireyin her şeyi sürekli olarak stresli anlama ya da stres

olarak yorumlama olarak ta tanımlanabilir. Hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusu sürekli kaygı ile ifade edilebilir. Kaygı durumları çok fazla olan kişilerin kolaylıkla incindikleri ve karamsarlık durumuna daha yatkın olduğu belirlenmiştir. Kişilerin huzursuz, hoşnutsuz durum içinde yaşamasına neden olan sürekli kaygı durumu bireyleri birbirinden ayırt eden kişilik özelliği anlamına gelir.<sup>46</sup> İçsel kaynaklı olan bu durum, doğrudan oluşan bir tehdit sonucu gelişmemektedir.<sup>47</sup> Mesela, fobisi olan insanlar aşırı kaygı hissederler ama kaygılarını zihinsel anlamda kontrol edemezler. Sürekli kaygı ise tehlike olmadığı zaman bile görülen, bireyin içinden gelen rahatsız edici huzursuzluk duygusudur.<sup>48</sup> Bireyin aslında nötr olduğu durumlar da öz değerlerine zarar geldiğini düşünmesi ya da içinde buldukları hali stresli olarak değerlendirmesi sonucu yaşanan uzun süreli kaygı şeklidir. Kişinin kaygıya olan yatkın bir hali vardır. Süreklilik kaygı zaman içinde değişmeyen uzun süreli kişilik özelliğidir.<sup>49</sup>

### **2.2.2. Kaygının Nedenleri**

Bireyin içsel olarak yaşadığı bütün çatışmalar kaygının nedeni olabilir. Kaygının oluşum nedenleri şu şekilde belirlenmiştir.<sup>50</sup>

- a) Desteğin çekilmesi: Bireyin yeni bir çevreye girmesi; örneğin yabancı bir ülkeye ya da şehre yerleşmesi durumunda, yakın çevresini eş, dost, arkadaş gibi kişilerin ortadan kalkması kaygıya neden olur.
- b) Olumsuz bir sonucu beklemek: Bireyin olumsuz bir sonucu beklediği hazırlıksız girilen bir sınav, ceza verilecek bir mahkeme gibi durumlar kaygıya neden olur.
- c) İç çelişki: Bireyin inandığı ile yaptığı davranış arasında bir çelişki olduğu durumlar kaygıya neden olur. Örneğin; kopya çekmenin yanlış olduğunu düşünen bir bireyin sevdiği arkadaşına kopya vermesi o kişide gerginlik ve kaygıya yol açar.

- d) Belirsizlik- gelecek kaygısı: Bireyin gelecekte ne olacağını bilememesi kaygıya neden olur. Hatta belirsizlik kaygı duygusunun başlıca kaynaklarından birisidir ki; tarih boyunca insanları keşfetmeye iten, bilim ve teknolojiyi yaratan gücün belirsizliği ortadan kaldırma güdüsü olduğu ileri sürülmektedir.
- e) Vuzuhsuzluk: İleride neler olacağı, neler yaşanacağı problemi kişiler adına en önemli kaygı nedenidir. Belirsizlik hissi insanı kaygı haline itmektedir.<sup>37</sup>

Doğuştan var olan genetik özellik ve yetiştirilme şekilleri, bilinçaltımızda olan nedensiz şüphe, yaşantılar sonucu oluşan korku ve bedensel problemler bireyde kaygı sebebi olarak belirtilmektedir.<sup>51</sup> Engellenme korkusu da kişide endişeye sebep olur. Özellikle karmaşık topluluklarda kişiler çok sayıda çatışma, engellenme durumlarıyla karşı karşıya gelip kaygı duymaktadır.<sup>52</sup> Takıntılı fikirler, tutsaklık, beklenmedik sorunlar, doğal afetler ve ruhsal hastalıklar kaygıya sebeptir.<sup>35</sup> Morgan (2005)'a göre kaygı sebeplerinden biri de “korkutucu bir uyarıcı sonucu oluşan bilinçaltı hatıradır. Korkunun sebep olduğu belirli durumlar çoğu kez hatırlanmayabilir. Kaygının temel sebebi ebeveyn tarafından reddedilme ya da önemsenmeyip beğenilmemem duygusudur.<sup>53</sup>

### **2.2.3. Kaygının Belirtileri**

Bedensel, duygusal ve zihinsel belirtiler şeklinde ortaya çıkar: Ağız ve boğaz kuruluğu, hızlı nefes alıp verme, çarpıntı, soğuk eller, ateş basması, sürekli nemli gibi hissettiren eller, hazımsızlık, ishal, kabızlık, nedensiz yorgunluk, baş ağrısı, uyku bozuklukları, gerilim, üzüntü, keline ve etrafa karşı ilgisizlik, utanç ve suçluluk duygusu, sürekli değişen ruh hali, konsantrasyon zorluğu, karar verme güçlüğü, unutkanlığın artması, düşüncelerin çarpıtılması, eskiye göre daha katı tutumlar, sergileme, titreme, saldırgan davranışlar, fazla yeme veya iştahsızlık yaratan durumlar, nefes alıp vermede

sıkıntı, eleştiriye açık olmama, duygusal olarak ani ve sürekli patlamalar...<sup>50</sup> Genelleşmiş kaygı hissi duyan bireylerin kendileriyle ilgili ifadeleri şunlardır; Sık sık kalbim sıkışıyor, küçük zorluklar sinirime dokunuyor ve beni tedirgin ediyor, sık sık nedensiz korkuya kapılıyorum, hep endişeliyim, çoğu kez kendimi yorgun ve bitkin hissediyorum, zihnimi toparlamakta zorluk çekiyorum, beni dehşete düşürecek bir şey hep oluyor, kendimi hep sinirli ve gergin hissediyorum, çoğu kez zorlukların üstesinden gelemeyeceğimi hissediyorum, sürekli gerilim altındayım, kimse beni önemsemiyor. Bunların yanı sıra kalp atışında giderek hız artışı, terlemek, kasılmak, kaçma ya da kaçınma gibi tepkilerde görülebilir.<sup>54</sup>

#### **2.2.4. Kaygı Kuramları**

##### **2.2.4.1. Bilişsel Kuram**

Bu kuramcılar kişileri diğer varlıklardan üstün kılanın ise uyarıcılara karşı gösterdikleri işleyebilme ve anlamlandırabilme yetenekleridir.<sup>50</sup> Kişi tüm duyguları kontrol etmekte zorlanır. Kişi yaşadığı çevre (iş, okul, trafik, aile...) gibi etkenlerden dolayı korku, gerilim, sıkıntı yaşayabilmektedir. Genellikle kendini olumsuz yorumlama ile oluşur. Karamsar bir ruh hali içerisinde kendi kendine konuşma, olumsuz hayal etme ile ifade edilir.<sup>54</sup> Bireylerdeki abartılı algılamalar otomatik olarak kaygıyı tetiklemektedir. Bu durumda bireyin öncelikle endişelenmeye neden olan düşünceleri tanımlamaya ve onlarla mücadele etmesi sağlanır.

##### **2.2.4.2. Psikanalitik Kuram**

Anksiyete, kaynağı belli olmayan, öznel bir tehlike karşısında oluşan tepkidir, “korku” ise nesnel bir tehlikeye karşı oluşan tepki şeklinde belirlenmiştir.<sup>55</sup> Kaygı sözcüğünü psikoloji alanında ilk kullanan Freud’dur. İlk olarak kaygı bastırılan libidonun bir sonucu olduğu görüşünü savunmuştur. Kısacası Freud kaygının libidodan kaynaklandığını keşfetmiştir. Freud’a göre kaygı, gerçeklik, nevrotik ve ahlaki kaygı



olarak 3 tip kaygıdan oluşmaktadır. Nevrotik kaygı diğer ikisinden oldukça farklıdır. Gerçeklikteki gibi gerçek ve doğal, ahlakideki gibi düşünsel ve davranışsal bir kaygı nesnesi yoktur. Yani bu kaygının nedeni belirsizdir. Mantık dışı kaygı olarak belirmiştir. Freud, anksiyeteyi, ‘iç veya da dışsal engel karşısında dışarıya mantıklı bir şekilde aktarılmayan enerji diye nitelendirir. Anksiyete içsel bir gerginlik halidir.<sup>56</sup> Freud daha sonra genelleme yaparak kaygının, algılanan iç veya dış tehdit sonucu oluştuğunu ve aslında oluşan bu kaygı durumunun egoyu tehlikeler karşısında alarma geçirdiğini ifade etmiştir.<sup>57</sup>

#### **2.2.4.3. Davranışçı Kuram**

İnsan gün içinde birçok durumla başa çıkamayacağını anladığı zaman ve yaşamını sürekli şekilde endişeyle geçirmesi oluşur.<sup>58</sup> Bireyin kaygı durumunu yok edip yerine yeni bir davranış geliştirme çabasıdır. Böylece Kişi kendisinde kaygıya sebep olan etkenleri uzaklaştırmaya çalışarak kaygıdan da uzaklaşır. Kaygının organizmacıdan kaçınma gibi sıradan eğilimlerden kaynaklandığını ve bir dürtü sistemi olduğunu ifade edilmiştir. Davranışçı yaklaşıma göre önemli olan bireyin yaptığı davranış geçmiş yıllardaki sebepler değildir. Yüksek derecedeki anksiyetinin öğrenmeyi zorlaştırır ve böylece öğrenilen her şey daha zor ve karmaşık bir hal alır.<sup>50</sup>

#### **2.2.4.4. Varoluşçu Kuram**

Bu kurama göre anda sahip olunan bir duygu değil, o andaki oluş biçimidir. Varoluşa göre anksiyete, bir hastalık değil, yaşamın sorumluluklarından kaçma eylemidir. Kişi hem kendi varlığından haberdardır hem de başkalarının varlığını da bilir. Anksiyete sebep olan durumlardan kaçmak “kaygının acı ve mutsuzluk veren yönü” şeklinde değerlendirilir.<sup>39</sup> Bu arada kendini gerçekleştirilmeye çalışırken var oluşunda bir anlam kazandırmak isteyen insan yalnızlığının anlayınca anksiyete duymaya başlar. Bu kuramda göre bireyler yaşadıkları hayat içerisinde hiçmiş duygusuna kapılırlar. Bu duygu durumu

ölümün varlığının gerçekliğinden daha fazla rahatsız edicidir. Kaygı kişinin varoluşunun geçersizliğine gösterdiği tepki anlamına gelmektedir.<sup>59</sup>

#### **2.2.4.5. Biyolojik Kuram**

Kaygının tüm aile fertlerini etkileme olasılığı üzerinde durur. Bu yaklaşıma göre sosyal kaygıya etki eden biyolojik faktörler kalıtım ve beyin olarak ele alınabilir. Kalıtım, bir insanın sosyal kaygı yaşamasında önemli rol oynamaktadır. Bu kurama göre kişiler için kaygı sadece kalıtsal olarak ele alamazlar çünkü doğal içinde birlikte yaşamak zorunda oldukları doğal yaşam bulunmaktadır ve benzer deneyim, alışkanlıklara sahiplerdir. Kısacası anksiyete sadece kalıtsal değildir.<sup>60</sup>

#### **2.2.5. Meslek Kaygısı ve Sebepleri**

Meslek, İnsanlara hizmet edip karşılığında da para kazanmak için yapılan, eğitim ile kazanılan, sürekliliği arz eden, kuralları toplum ile belirlenmiş ve de devam ettirilmiş, yaşamlarını devam ettirmeleri amacıyla yaptıkları uğraştır.<sup>61</sup> Meslek kaygısı girmiş olduğu mesleği en iyi şekilde yapamayacağını düşünme durumudur. Nesilleri yetiştirmekte olan öğretmenler adayların özgüven durumları yüksek olmalı, kendilerini her alanda yeterli hissetmeleri ve bunu davranışlarına aktarabilmeleri, böylece tam anlamıyla mesleklerine başlamaları, mesleklerine karşı hissettiği duyguları mesleki kaygılarından uzaklaşmış olabilmeleri ile alakalıdır.<sup>62</sup>

Meslek kaygısı kaygı düzeyi yüksek olan insanlarda değil, normal insanlarda da yoğunlukla ortaya çıkmaktadır. O güne kadar hiç kaygı yaşamamış birisi dahi, meslek kaygısı yaşayabilir. Sinirlilik, gerginlik, eleştiriye duyarlılık, özeleştiri ve zaman zaman dikkat dağınıklığı meslek kaygısı yaşayanların karakteristik özelliklerindedir. Meslek kaygısı kuruntu” ve duyusallık olarak da ele alınmaktadır. Kişinin kendisini başarısız ve yetersiz hissetmesi ile mesleğinde gereken performansı gösteremeyeceğine inanmasına ve dikkatini toplayamamasına neden olan durumdur. Duyusallık ise kaygısının duygusal

bileşenlerinin otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla hızlı kalp atışları, terleme, ani ateş basması, ardından üşüme, kızarma, mide bulantıları, sinirlilik ve gerginlik gibi bedensel tepkilerin yaşandığı belirtilir. Meslek kaygısının sebepleri:

- Mükemmeliyetçi zihniyet yapısı
- Okul ve öğrencinin baskısı ve beklentileri
- Sürekli gerçekçi olmayan inanışlar
- Kendisini karşılaştırarak kendini yetersiz görmesi
- Hazırlanmamış olduğunu düşünmesi,
- Bireyin kendine olan güvensizliği,
- Fizyolojik ihtiyaçları karşılayamamak
- Uykusuzluk yeterince dinlenememe
- Zamanı doğru kullanamama

#### **2.2.6. Kaygı ve Spor İlişkisi**

Sporcuların kaygı ile baş etme tarzları, stres kaynakları, performans gibi etkenleri üzerinde yoğunlaşmıştır. Uzman sporcuların daha az deneyimli sporculara göre daha az kaygı yaşadıkları araştırmalarla belirlenmiştir. Aynı zamanda, profesyonel sporcuların kaygı ile baş etmede daha yetenekli oldukları ortaya konmuştur. Benzer şekilde, deneyimli sporcuların işlerini yerine getirmede kaygıya daha az odaklandıklarını bulmuştur. Sporcular kendilerini daralmış, sıkılmış ya da tehdit edilmiş hissetmez yaptıklarıyla bütün görürler. Sporcular memnun, mutlu ve keyif içindedirler.<sup>63</sup> Ancak Kaygı düzeyi yüksek olan bir sporcuda: Fizyolojik olarak kan basıncı, kas gerginliği, ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının arttığı görülür. Yüksek kaygı durumunda olan sporcu sürekli rakibine odaklanıp, kendi becerilerini başarıyla yerine getirmede zorluk çekerler ve performansları olumsuz etkilenebilir.<sup>64</sup> Soluk alıp verme daralır, göz bebekleri giderek büyür. Birey duygusal olarak, mutsuz, özgüvensiz, bezgin bir haldedir ve böylece

korku haline girmiştir. Beyin ve kaslara hava lazım olduğundan kandaki alyuvarlar çoğalır, içerdeki kan oranı azaldığından sindirim yavaş bir hal alır, dikkat durumu düşer, hatırlamama durumu ve yanılığa düşme durumları gözlenebilir. Bu olumsuz duygu durumları sergilemesi gereken yeteneğe performansa zarar verebilir. Konsantrasyonu ve koordinasyonu düşer, hareketlerinde teknik aksaklıklar oluşabilir. Sporcusunu iyi tanıyan bir antrenör sporcusuna kaygı durumuyla başa çıkması için destek olmaya çalışır. Yoksa antrenör de sporcusunu bilmeden sürekli eleştirecektir. Bu durumda sporcusunun stresinin çoğalmasına sebebiyet verir. Stresle baş edebilmek için kişiler en fazla spor yaparken sporcular da bu durum tam tersidir. Bu yüzden doğru nefes alıp vermeye çalışma, rahatlama, olumlu düşünmeye sebep olacak zihinsel hareketler ile destek yapılabilir. Kaygı düzeyi arttıkça spordaki performans düzeyi düşecektir. Ancak kaygı ile baş etmeyi öğrenen bir sporcu performans da giderek artış gösterecektir. Ayrıca sporcuların kaygı durumlarının, ölçüsünün ve kaygı sebeplerinin bilinmesi bununla baş etmek zorunda olan sporcular ve antrenörler için oldukça önemlidir.<sup>65</sup>

### **2.2.7. Sosyal Kaygı**

İnsan sosyal bir varlıktır ve günlük hayatı içerisinde sürekli bir iletişim halindedir. Bazı insanlar bu iletişimde girişken olmasına rağmen bazı insanlar oldukça çekimseldir. Toplum içerisinde içe kapanık, sıkılgan gibi tabir ettikleri kişilerin literatürde karşılığı sosyal kaygıdır. Sosyal kaygı, sosyal fobi olarak da bilinen bir tanım olarak da nitelendirilmiştir.<sup>66</sup> Araştırmalar tarafından genel kabul gören kaygı bozukluğu belirtileri, Aşırı endişe, heyecanlı hissetme, huzursuzluk, yorgunluk, Konsantre 'adapte' sorunu, Aşırı sinirlilik, gergin kaslar, uyku bozuklukları, panik ataklar, sosyal kaygı bozukluğu, mantıksız korkular... Kalabalık toplum da konuşma, yemek, içmek, insanlarla karşı karşıya gelme gibi sosyal faaliyetler kişide belirgin bir kaygı uyandırır ve birey de bu durumlar kaçınma davranışı olarak belirir.<sup>67</sup>

Sosyal kaygı, bireyin çeşitli sosyal ortamlarda uygun olmayan davranışlarda bulunacağı, utanç verici bir duruma düşeceği, olumsuz bir izlenim bırakacağı ve başkaları tarafından küçük düşürücü aptal, zavallı, beceriksiz, yetersiz... Değerlendirileceği beklentisiyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumu olarak belirtilmektedir. Sosyal kaygı cinsiyete göre kadınlarda daha sıklıkla görülebilir düşüncesi yapılan çalışmalar sonucuna göre erkeklerde olduğu saptanmıştır. Yine yapılan araştırmalar sonucu sosyal kaygı evlenmemiş bireylerde daha çok görülmüştür. Sosyal kaygı sosyo-ekonomik durumları daha düşük, eğitim düzeyi düşük, ekonomik olarak ailesine bağlı, kariyerini tamamlayamamış bireylerde daha fazla görülmektedir. Sosyal konularda mahcup olmaktan çekinme, yakınlaşma da sıkıntı çekmek yaşama ve sosyal ilişkilerde zorlanmalar gibi belirtileri olan sosyal kaygı, ortaya çıkarıcı bir etken olmaksızın geç çocukluk ve genç erişkinlik dönemlerinde oluştuğu belirtilmektedir.<sup>68</sup>

Sosyal kaygı tanımadık insanlarla karşılaştığı ya da başkalarının sürekli onu izlediği düşüncesi ile sürekli bir korku duyma, kişinin küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı biçimde davranacağından korkma durumu olarak da tanımlanabilir. Sosyal kaygı, bireyin diğerleri tarafından nasıl algılandığı ve değerlendirildiği konusundaki endişeleri tarafından tetiklenir. Kişi olumsuz olarak değerlendirileceği biçimde davranmaktan ya da kaygı belirtileri göstermekten korkar. Hissedilen korku ve kaygı söz konusu duruma göre orantısızdır. Kişi bu toplumsal durumlardan kaçınır ya da yoğun bir korku ya da kaygı ile bunlara katlanır.

Sosyal kaygının ortaya çıkmasında en önemli etken kişinin etrafını fazlaca dikkate almasıdır. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin yaşadığı bu kaygı durumum oldukça şiddetli olabilmekte bu da bireyleri sosyal çevreden oldukça uzak tutmakta kaçınma davranışı sergilemelerine sebebiyet vermektedir. Kişi, kaçınmak istediği durumlara katlanması gerekirse panik atak ya da beklenti kaygısı oluşabilir.<sup>69</sup> Sosyal kaygı da en önemli etken

yaş problemi olduğu vurgulanmıştır. Ergenlik dönemi diye tabir edilen dönemler gençlerin en dikkat çekemeye çalıştıkları dönemdir. Bu dönemde yaşadıkları herhangi bir olumsuz durum onların sosyal kaygının içerisine çekilmesine sebebiyet verebilir. Sosyal kaygı sadece çevrenin kişiye verdiği olumsuz tepkilerden değil aile içinde oluşturulan yanlış tepkiler sonucu da oluşabilmektedir. Çocuğu sosyal etkinliklerden mahrum bırakmak, ailenin de dışsal hayata karşı içe kapanık olması, çocuğu aşırı koruma çalışması, etrafın fikirlerini fazlaca dikkate alıp çocuğu ona göre yönlendirme, tepkiler çocukta sosyal kaygıya sebep olabilmektedir. Sosyal kaygı ile bağlanma biçimleri arasında oldukça büyük bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal kaygı düzeyleri bireylerin bağlanma biçimlerinde de değişiklik göstermesine sebebiyet vermektedir.

Bağlanma kuramı insanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü, duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır. Bağlanma şekilleri 4 ana başlık şeklinde ele alınmıştır. Güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma Güvenli bağlanma modeline sahip olan bireylerin kendilerini değerli gördükleri özsaygı düzeylerinin oldukça yüksek olduğu ve bundan dolayı diğer insanlara da rahatça güvene bildikleri, samimi oldukları gözlemlenmiştir. Saplantılı bağlanma modeline sahip olanlar ise olumsuz benlik algısına sahip oldukları, özgüvenlerinin düşük olduğu, terk edilme ve reddedilme duygularının güçlü olduğu ve karşı tarafa kolay kolay güvenemedikleri gözlemlenmiştir. Kayıtsız bağlanma modeline sahip olanlar ise yüksek kaçınma duygusuna sahiptirler, reddetme korkusundan yakın ilişkilerden oldukça kaçınırlar. Korkulu bağlanma modeline sahip bireylerin ise kaçınma ve kaygı düzeyleri yüksek özgüvenleri düşüktür, kendilerini sevilmeye başkalarını da güvenilmeye değer bulmazlar. Sosyal kaygı bireyin diğer insanlar tarafından yorumlanacağı, küçük düşürüleceği, rezil olacakmış fikirleri ile çok fazla durumdan korkma olarak da nitelendirilir.<sup>41</sup>

Aslında sonuç olarak Sosyal kaygı, karmakarışık bir sosyal olaydır. Farklı sebepleri olduğundan kişilerde oluşan sosyal kaygının sebebini belirlemek zorlaşabilir. Bunlardan dolayı sosyal kaygının durumunu belirlerken, kişilik özellikleri, geriye dönük hayatı, sosyal kaygıya sebep olan alan, yetenekte zayıflık, kendine güvensizlik vb. özellikleri de incelemek gerekir.



### **3. MATERYAL VE METOT**

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Erzurum ili merkez ilçelerinde bulunmakta olan ortaokul ve liselerde çalışmakta olan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin yıldırma (mobbing) ve kaygı düzeylerine ilişkin durumlarını tespit etmek için yapılmış olan bu araştırma, var olan bir durumu betimlemeyi amaçlamaktadır. Yapmış olduğumuz anketler sonucu Erzurum ili merkez ilçelerinde bulunmakta olan ortaokul ve liselerde çalışmakta olan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin mobbing'e ne kadar maruz kaldıkları ve buna bağlı olarak kaygı düzeylerindeki değişim durumu kadın ve erkeklerden hangisinin bu durumla daha çok baş etmeye çalıştıklarını belirlemek üzere amaçlanmıştır. Kısacası bu durum Erzurum ili merkez ilçelerinde bulunmakta olan ortaokul ve liselerde çalışmakta olan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin yaşamakta olduğu yıldırma ve kaygı durumudur. Bundan dolayıdır ki araştırmada betimsel yöntemlerden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model sadece bugünü değil geçmiş ve gelecekteki mobbing ve kaygı durumlarını da belirlemeye çalışmaktadır. Aslında kısacası tarama modelleri, günümüzde ya da geçmişte var olan bir durumu yansıtmayı amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. İki durum da bu model ile belirlenebilmekte gerekirse karşılaştırılabilmektedir. Bu tarama modeli ile ayrıca birden fazla değişkeni ve bu değişkenlerin gerekirse derecesi belirlenebilmektedir.

#### **3.2. Araştırma Grubu**

Araştırma grubu ankette sorulmuş olan sorulara cevap vermiş olan tüm bireylerin oluşturduğu gruba araştırmanın evreni denir. Burada ise araştırmanın evrenini Erzurum'daki Millî Eğitim Bakanlığına bağlı ilk ve ortaöğretim kurumlarında görev yapmakta olan bayan ve erkek beden eğitimi öğretmenleri meydana getirmektedir.

Araştırmanın örneklemini ise evreni oluşturan Erzurum'daki Millî Eğitim Bakanlığına bağlı ilk ve ortaöğretim kurumlarında görev yapmakta olan bayan ve erkek



Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri içerisinde, gönüllülük esasına dayalı olarak tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinden 88'i kadın (35.2) 162'si erkek (64.8) olmak üzere toplam 250 birey oluşturmaktadır. Bu bireyler üzerine anket çalışması yapılmış ve alınan cevaplar doğrultusunda işlem yapılmıştır. Erzurum'daki Millî Eğitim Bakanlığına bağlı ilk ve ortaöğretim kurumlarında görev yapmakta olan bayan ve erkek Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinden alınan sonuçlar azda olsa genelleme üzerine tabi tutulur.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı 3 bölümden meydana gelmektedir. Birinci bölümde araştırmanın bağımsız değişkenleri (bağımlı değişkende herhangi bir farklılığa sebep olmak için bilerek veya kasıtlı yapılan değişken) hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan ve sporcuların cinsiyet, yaş, öğretmenlik süresi, hakemlik ve antrenörlük yapma durumları, medeni durumları, spor salonu olup olmama durumu, idari görevi ve öğrenim durumunun sorulduğu form düzenlenmiş ve Erzurum'daki Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilk ve ortaöğretim kurumlarında görev yapmakta olan Beden Eğitimi Spor Öğretmenlerine uygulanmıştır. Kadın ve erkek Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri öğretmenlik süresi, hakemlik ve antrenörlük yapma durumları, medeni durumları, spor salonu olup olmama durumu, idari görevi ve öğrenim durumlarını tek tek belirterek mobbing düzeyleri ve kaygı durumları hakkında bilgi vermiştir.

İkinci bölümde ise R. Likert tarafından 1932 yılında ortaya atılan ve pek çok alanda kullanılan Likert ölçeği aslı Norveççe olan ve daha sonra İngilizceye çevrilen, Karaahmet ve arkadaşları tarafından Türkçeye çevrilen İşyerinde mobbinge uğrayan kişilerle yapılan görüşmeler ile hazırlanan 22 maddelik beşli Likert tipi (objektif ve çoklu puanlanabilen) bir ölçektir. Likert tipi ölçek Erzurum'daki Millî Eğitim Bakanlığına bağlı

ilk ve ortaöğretim kurumlarında görev yapmakta olan bayan ve erkek Beden Eğitimi Spor Öğretmenlerine uygulanmış ve objektif sonuçlar elde edilmeye çalışılmıştır.

Üçüncü bölümde ise Erzurum'daki Millî Eğitim Bakanlığına bağlı ilk ve ortaöğretim kurumlarında görev yapmakta olan bayan ve erkek Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerine uygulanan durumluluk-süreklilik kaygı ölçeği kısa ifadelerden oluşan bir öz değerlendirme (belirlenmiş olan herhangi bir konuda kişinin kendi kendini değerlendirmesi) anketidir. Bu anketin Türkçeye çevirisi ise Öner ve Compte tarafından yapılmıştır. Oluşturulmuş olan bu anket Erzurum'daki Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilk ve ortaöğretim kurumlarında görev yapmakta olan bayan ve erkek Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mobbig'deki Yaşantıların şiddet ve derecesine göre, bir (1) hiç -- iki (2) biraz -- üç (3) çok -- dört (4) tamamıyla gibi şıklardan birini işaretlemek suretiyle yanıtlamaları istenmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerine yapılmış olan bu ölçeklerde iki türlü ifade bulunur. Bunlara (1) doğrudan ya da düz ve (2) tersine dönmüş diye sınıflandırma yapılmış diyebiliriz. Doğrudan ifadeler var olan olumsuz duyguları belirtmeye çalışırken; tersine dönmüş ifadeler ise olumlu duyguları dile getirir. Bu ikinci tür ifadeler puanlanırken 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüşür. Kısacası sayılar birbirinin tersi dönüştürülür. Doğrudan ifadelerde 4 değerindeki cevaplar Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerindeki kaygının yüksek olduğunu gösterir. Tersine dönmüş ifadelerde ise 1 değerindeki cevaplar Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerindeki yüksek kaygıyı 4 değerindekiler ise Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinde düşük kaygıyı gösterir. Durumluluk kaygı ölçeğinde on tane tersine dönmüş ifade vardır. Bunlar 1 (bir), 2 (iki), 5 (beş), 8 (sekiz), 10 (on), 11 (on bir), 15 (on beş), 16 (on altı), 19 (on dokuz), 20 (yirmi) maddelerdir. Sürekli kaygı ölçeğinde ise tersine dönmüş ifadelerin sayısı yedidir ve bunlar 21 (yirmi bir), 26 (yirmi altı), 27 (yirmi yedi), 30 (otuz), 33 (otuz üç), 36 (otuz altı), 39 (otuz dokuzuncu) maddeleri oluşturur.

Durumluluk kaygı ölçeği için değişmeyen değer 50 olmakla beraber, sürekli kaygı ölçeği için 35 dir. Kısacası iki kaygı ölçeği 35 ve 50 arasındadır. Her iki ölçekten elde eden puanlar 20 ile 80 arasında değişiklik göstermektedir. Bu değişiklik anket sonuçlarını açıklamada da kullanılmaktadır.

**Tablo 0.1.** Araştırmada Kullanılan Ölçeklerle İlgili Bilgiler

Mobbing Envanteri (22 Madde)		Durum ve Süreklilik Kaygısı Ölçeği (40 Madde)	
Alt Boyut	Madde Numarası	Alt Boyut	Madde Numarası
Kişisel Tehdit ve İzolasyon	5-6-7-9-10-12-15-17-20	Durum Kaygısı	1*-2*-3-4-5*-6-7-8*-9-10*-11*-12-13-14-15*-16*-17-18-19*-20*
Mesleğe Yönelik Tehdit	8-11-13-14-18	Süreklilik Kaygısı	21*-22-23-24-25-26*-27*-28-29-30*-31-32-33*-34-35-36*-37-38-39*-40
Destabilizasyon	1-2-3-4		
Aşırı İş Yükü	16-19-21		

\* Ters ifadeli maddeler

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından hazırlanan 5 sayfalık form sırasıyla demografik bilgiler, Mobbing Envanteri, Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin den oluşmaktadır. Araştırmacı Erzurum ili Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenleriyle birebir görüşerek anket formları ile ilgili açıklama yaparak doldurulmasını sağlamıştır. Araştırmacı Erzurum ilinde görev yapan 162 erkek 88 bayan Beden Eğitimi öğretmene yapılmıştır. Formlar fiziksel olarak 15 Mayıs – 15 Haziran 2019 arasında uygulanmıştır.

### 3.5. İstatistiksel Analiz

Araştırmada demografik verileri değerlendirmek için frekans ve yüzde dağılımları analizi yapılmıştır. Erzurum İli Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin doldurmaları için verilen ölçekler tek tek kontrol edilmiş

ve inceleme sonucunda yanlış doldurulduğu tespit edilen anketler yaptığımız çalışmada değerlendirmeye tabi tutulmamıştır. Daha sonra araştırmaya uygun olan anketler tek tek bilgisayara aktarılıp verilerin analizinde değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Verilerin analiz sonuçları için SSPS 20 paket programı kullanılarak veriler bilgisayara aktarılıp tek tek işlenmiştir. Farklı iki değişken durumları için Mann Whitney U testi, ikiden fazla değişkenler için ise Kruskal Wallis testi ayrıca kullanılmıştır. Yapılan analizlerde ise istatistiki anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak alınmıştır.

Değişken türleri ve problemler için yapılan istatistikî analizler aşağıdaki tabloda verilmiştir.



**Tablo 0.2.** Araştırmada Kullanılacak Bağımlı – Bağımsız Değişkenler ve Analiz Türleri

<b>Bağımsız Değişken</b>	<b>Bağımlı Değişken</b>	<b>Analiz Türü</b>
Cinsiyet Öğrenim Durumu Hakem – Antrenörlük İdari Görev Spor Salonu	Kaygı Mobbing	Mann Whitney U
Yaş Medeni Durum Öğrenim Süresi	Kaygı Mobbing	Kruskall Wallis
Kaygı Mobbing	Kaygı Mobbing	Spearman Korelasyon

## 4. BULGULAR

**Tablo 0.1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri

	<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Cinsiyet	Kadın	88	35,2
	Erkek	162	64,8
Yaş	21 - 30 Arası	60	24,0
	31 - 40 Arası	137	54,8
	41 Üzeri	53	21,2
Medeni Durum	Bekar	47	18,8
	Evli	201	80,4
	Boşanmış	2	0,8
Öğretmenlik Süresi	1 - 7 Yıl	121	48,4
	8 - 14 Yıl	105	42,0
	15 Yıl ve Üzeri	24	9,6
Öğrenim Durumu	Lisans	202	80,8
	Yüksek Lisans / Doktora	48	19,2
Hakemlik	Evet	41	16,4
Antrenörlük	Hayır	209	83,6
İdari Görev	Evet	16	6,4
	Hayır	234	93,6
Spor Salonu	Var	181	72,4
	Yok	69	27,6

Araştırmaya katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin demografik özelliklerinin açıklanabilmesi için frekans analizi uygulanmıştır. Tablo 4.1.'de Beden Eğitimi Öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre sınıflandırıldığında; katılımcıların %35.2 sini kadınlar, %64.8'ini erkekler oluşturmaktadır. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin %24'ünü 21 ve 30 yaş arası, %54.8'ini 31 ve 40 arası, %21'ini ise 41 ve üzeri yaş aralığı oluşturmaktadır. Öğretmenlik sürelerine göre değerlendirildiklerinde %48.4'ü 1 ve 7 yıl arası, %42.0'ı 8 ve 14 yıl arası %9.6'sı ise 15 yıl üzeri öğretmenlik görevini yapmaktadırlar. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin %6.4'ünün idari görevi varken %93.6'sının sadece öğretmenlik görevi bulunmaktadır. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin

%72.4'ünün okulunda spor salonu bulunurken %27.6'sının okulunda spor salonu bulunmamaktadır. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin %16.4'ü hakemlik/antrenörlük yaparken %83.6'sı sadece öğretmenlik görevini yapmaktadır. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin %80.8 lisans mezunu iken %19.2'si ise yüksek lisans/doktora mezunudur. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin %18 bekâr, %80.4 evli, % 0.8 'i ise eşinden ayrılmıştır.

**Tablo 0.2.** Cinsiyete Göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişilerarası Davranışlar, Beş Faktör Kişilik ve Sporda Güdülenme Ölçeklerinin Alt Boyutlarının Karşılaştırılması.

Ölçek	Alt Boyut	Cinsiyet	N	Sıra Ort	Sıra Top.	U	Z	p
Mobbing	Kişisel Tehdit	Erkek	162	119,75	19.399,50	6196,500	-1,761	0,078
	İzolasyon	Kadın	88	136,09	11.975,50			
	Mesleğe	Erkek	162	127,54	20.661,00	6798,000	-0,640	0,522
	Yönelik Tehdit	Kadın	88	121,75	10.714,00			
	Destabilizasyon	Erkek	162	127,58	20.668,50	6790,500	-0,689	0,491
		Kadın	88	121,66	10.706,50			
Aşırı İşyükü	Erkek	162	118,70	19.230,00	6027,000	-2,350	<b>0,019</b>	
	Kadın	88	138,01	12.145,00				
Kaygı	Durumluk	Erkek	162	112,60	18.240,50	5037,500	-3,847	<b>0,000</b>
		Kadın	88	149,26	13.134,50			
	Sürekli	Erkek	162	116,83	18.926,50	5723,500	-2,585	<b>0,010</b>
		Kadın	88	141,46	12.448,50			

Cinsiyet değişkenine göre Beden Eğitimi Öğretmenlerinin ölçek alt boyutları puan ortalamaları arasındaki farklılığı incelemek amacıyla veriler normal dağılım göstermediğinden parametrik testlerden Mann Whitney U uygulanmıştır. Tablo 4.2. incelendiğinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mobbing ölçeğinde Kişisel Tehdit ve İzolasyon alt boyutunda kadın öğretmenlerin 136.09 erkek öğretmenlere göre 119.75 göre daha fazla kişisel tehdit izolasyon aldıkları görülmektedir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinden mobbing ölçeğinde mesleğe yönelik tehdit alt boyutunda kadın öğretmenlerin 121.75 erkeklerin ise 127.54 oranları karşılaştırılınca aralarında çok büyük

farkların olmadığı gözlemlenmiştir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinden mobbing ölçeğinde Destabilizasyon alt boyutunda kadın öğretmenlerin 121.66 erkek öğretmenlerin ise 127.58 olması sonucu karşılaştırıldıklarında puanlarından anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinden mobbing ölçeğinde aşırı iş yükleri alt boyutunda kadın öğretmenlerin 138.01 erkek öğretmenlerin ise 118.70 oluşları arasında anlamlı farklılıklar görülmektedir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinden kaygı ölçeğinde durumluluk ve süreklilik alt boyutunda kadın öğretmenlerin durumluluk 149.26 süreklilik ise 141,46 erkek öğretmenlerde ise durumluluk 112.60 süreklilik 116.83 olarak gözlemlenmiş ve aralarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

**Tablo 0.3.** Katılımcıların hakem ve antrenörlük yapma durumlarına göre psikolojik yıldırma ölçeği alt boyutları, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçek	Alt Boyut	Hakem Antrenör	N	Sıra Ort	Sıra Top.	U	Z	p																																			
Mobbing	Kişisel Tehdit	Evet	41	127,95	5.246,00	4184,000	-0,245	0,806																																			
	İzolasyon	Hayır	209	125,02	26.129,00				Mesleğe Yönelik Tehdit	Evet	41	138,99	5.698,50	3731,500	-1,384	0,166	Destabilizasyon	Hayır	209	122,85	25.676,50	Kaygı	Durumluk	Evet	41	167,39	6.863,00	2567,000	-4,521	<b>0,000</b>	Hayır	209	117,28	24.512,00	Sürekli	Evet	41	113,78	4.665,00	3804,000	-1,323	0,186	Hayır
	Mesleğe Yönelik Tehdit	Evet	41	138,99	5.698,50	3731,500	-1,384	0,166																																			
	Destabilizasyon	Hayır	209	122,85	25.676,50				Kaygı	Durumluk	Evet	41	167,39	6.863,00	2567,000	-4,521	<b>0,000</b>	Hayır	209	117,28	24.512,00		Sürekli	Evet	41	113,78	4.665,00	3804,000	-1,323	0,186	Hayır	209	127,80	26.710,00									
	Kaygı	Durumluk	Evet	41	167,39	6.863,00	2567,000	-4,521			<b>0,000</b>																																
			Hayır	209	117,28	24.512,00				Sürekli		Evet	41	113,78	4.665,00	3804,000	-1,323	0,186	Hayır	209	127,80	26.710,00																					
Sürekli		Evet	41	113,78	4.665,00	3804,000	-1,323	0,186																																			
		Hayır	209	127,80	26.710,00																																						

Hakem ve Antrenörlük yapma durumuna göre incelendiğinde Beden Eğitim Öğretmenlerinin Mobbing ölçeğinde Kişisel Tehdit ve İzolasyon alt boyutunda 127.95 hakem ve antrenörlük yaparken 125.02 hakem ve antrenörlük yapmamaktadır. Beden Eğitimi Öğretmenlerinden mobbing ölçeğinde mesleğe yönelik tehdit alt boyutunda 138.99 hakem ve antrenörlük yaparken 122.85 hakem ve antrenörlük yapmamaktadır.



Beden Eğitimi Öğretmenlerinden mobbing ölçeğinde Destabilizasyon alt boyutunda 167.39 hakem ve antrenörlük yaparken 117.28 hakem ve antrenörlük yapmamaktadır. Beden Eğitimi Öğretmenlerinden mobbing ölçeğinde aşırı iş yükleri alt boyutunda 113.78 hakem ve antrenörlük yaparken 127.80 hakem ve antrenörlük yapmamaktadır. Beden Eğitimi Öğretmenlerinden kaygı ölçeğinde durumluluk ve süreklilik alt boyutunda kadın öğretmenlerin durumluluk 106.35 hakem ve antrenörlük yaparken 129.26 hakem ve antrenörlük yapmamaktadır. Sürekli alt boyunda ise 111.82 hakem ve antrenörlük yaparken 128.18 hakem ve antrenörlük yapmamaktadır.

**Tablo 0.4.** Katılımcıların öğretmenlik sürelerine göre psikolojik yıldırma ölçeği alt boyutları, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçek	Alt Boyut	Öğretmen Süre	N	Sıra Ort	x <sup>2</sup>	sd.	p	Fark
Mobbing	Kişisel Tehdit İzolasyon	a)1 - 7 Yıl	121	128,25	2,797	2	0,247	
		b)8 - 14 Yıl	105	127,52				
		c)15 Üzeri	24	102,79				
	Mesleğe Yönelik Tehdit	a)1 - 7 Yıl	121	114,67	6,615	2	<b>0,037*</b>	<b>b&gt;a</b>
		b)8 - 14 Yıl	105	138,07				
		c)15 Üzeri	24	125,13				
	Destabilizasyon	a)1 - 7 Yıl	121	110,84	12,134	2	<b>0,002**</b>	<b>b,c&gt;a</b>
		b)8 - 14 Yıl	105	140,35				
		c)15 Üzeri	24	134,46				
	Aşırı İşyükü	a)1 - 7 Yıl	121	128,73	0,663	2	0,718	
		b)8 - 14 Yıl	105	122,90				
		c)15 Üzeri	24	120,58				
Kaygı	Durumluk	a)1 - 7 Yıl	121	130,10	2,090	2	0,352	
		b)8 - 14 Yıl	105	117,96				
		C15 Üzeri	24	135,27				
	Sürekli	a)1 - 7 Yıl	121	121,68	0,684	2	0,710	
		b)8 - 14 Yıl	105	129,54				
		c)15 Üzeri	24	127,10				

\*p≤.05

\*\*p≤.01

a) 1-7 yıl,b) 8-14 yıl,c) 15 üzeri

Tablo 4.4 incelendiğinde Beden Eğitim Öğretmenlerinin Mobbing ölçeğinde öğretmenlik süreleri 1-7 yıl olan Beden Eğitim Öğretmenlerinin gruplar arasında kişisel tehdit izolasyon, aşırı iş yükü, durumluk ve sürekli kaygı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar yoktur. Aynı şekilde 8- 14 yıl olan Beden Eğitimi

Öğretmenlerinin gruplar arasında kişisel tehdit izolasyon, aşırı iş yükü, durumluk ve sürekli kaygı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar yoktur. Ve 15 yıl olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin gruplar arasında kişisel tehdit izolasyon, aşırı iş yükü, durumluk ve sürekli kaygı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar yoktur.

**Tablo 0.5.** Katılımcıların okulda idarecilik yapma durumlarına göre psikolojik yıldırma ölçeği alt boyutları, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	İdari Görev	N	Sıra Ort	Sıra Top.	U	Z	p
Mobbing	Kişisel	Evet	16	135,09	2.161,50	1718,500	-0,566	0,571
	Tehdit İzolasyon	Hayır	234	124,84	29.213,50			
	Mesleğe	Evet	16	126,09	2.017,50	1862,500	-0,036	0,971
	Yönelik Tehdit	Hayır	234	125,46	29.357,50			
	Destabilizasyon	Evet	16	117,06	1.873,00	1737,000	-0,538	0,591
		Hayır	234	126,08	29.502,00			
Aşırı İşyükü	Evet	16	115,13	1.842,00	1706,000	-0,691	0,489	
	Hayır	234	126,21	29.533,00				
Kaygı	Durumluk	Evet	16	73,06	1.169,00	1033,000	-3,013	<b>0,003</b>
		Hayır	234	129,09	30.206,00			
	Sürekli	Evet	16	106,00	1.696,00	1560,000	-1,120	0,263
		Hayır	234	126,83	29.679,00			

İdari görev yapıp yapmama durumlarına göre incelendiğinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mobbing ölçeğinde Kişisel Tehdit ve İzolasyon alt boyutunda 135,09'un idari görevinin bulunduğu 124,84 'ün idari görevinin bulunmadığı belirlenmiştir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinden mobbing ölçeğinde mesleğe yönelik tehdit alt boyutunda 126.09'un idari görevinin bulunduğu 125.46'sının idari görevinin bulunmadığı belirlenmiştir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinden mobbing ölçeğinde Destabilizasyon alt boyutunda 117.06'sının idari görevlerinin bulunduğu 126.08'inin idari görevinin olmadığı belirlenmiştir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinden mobbing ölçeğinde aşırı iş

yükleri alt boyutunda 115.13'ün idari görevinin bulunduğu 126.21'in ise idari görevinin olmadığı görülmektedir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinden kaygı ölçeğinde durumluluk ve süreklilik alt boyutunda durumluluk 73.06'sının idari görevinin olduğu 129.09'unun idari görevinin olmadığı belirlenmiştir. Süreklilik alt boyutunda ise 106.00'in idari görevinin olduğu 126.83'ün ise idari görevinin olmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 0.6.** Katılımcıların okulda spor salonu olup olmama durumlarına göre psikolojik yıldırma ölçeği alt boyutları, durumluluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Spor Salonu	N	Sıra Ort	Sıra Top	U	Z	p																																																											
Mobbing	Kişisel Tehdit	Var	181	131,26	23.758,00	5202,000	-2,106	<b>0,035</b>																																																											
	İzolasyon	Yok	69	110,39	7.617,00				Mesleğe	Var	181	125,74	22.759,50	6200,500	-0,091	0,927	Yönelik Tehdit	Yok	69	124,86	8.615,50	Destabilizasyon	Var	181	119,60	21.647,00	5176,000	-2,330	<b>0,020</b>	Yok	69	140,99	9.728,00	Aşırı	Var	181	128,06	23.178,00	5782,000	-1,055	0,292	İşyükü	Yok	69	118,80	8.197,00	Durumluluk	Var	181	133,06	24.083,50	4876,500	-2,689	<b>0,007</b>	Yok	69	105,67	7.291,50	Süreklilik	Var	181	128,18	23.200,00	5760,000	-0,953	0,341	Yok
	Mesleğe	Var	181	125,74	22.759,50	6200,500	-0,091	0,927																																																											
	Yönelik Tehdit	Yok	69	124,86	8.615,50				Destabilizasyon	Var	181	119,60	21.647,00	5176,000	-2,330	<b>0,020</b>	Yok	69	140,99	9.728,00	Aşırı		Var	181	128,06	23.178,00	5782,000	-1,055	0,292	İşyükü	Yok	69	118,80	8.197,00	Durumluluk	Var	181	133,06	24.083,50	4876,500	-2,689	<b>0,007</b>	Yok	69	105,67	7.291,50		Süreklilik	Var	181	128,18	23.200,00	5760,000	-0,953	0,341	Yok	69	118,48	8.175,00								
	Destabilizasyon	Var	181	119,60	21.647,00	5176,000	-2,330	<b>0,020</b>																																																											
		Yok	69	140,99	9.728,00					Aşırı	Var	181	128,06	23.178,00	5782,000	-1,055	0,292	İşyükü	Yok	69	118,80	8.197,00	Durumluluk	Var	181	133,06	24.083,50	4876,500	-2,689	<b>0,007</b>	Yok	69	105,67	7.291,50		Süreklilik	Var	181	128,18	23.200,00	5760,000	-0,953	0,341	Yok	69	118,48	8.175,00																				
		Aşırı	Var	181	128,06	23.178,00	5782,000	-1,055		0,292																																																									
		İşyükü	Yok	69	118,80	8.197,00			Durumluluk		Var	181	133,06	24.083,50	4876,500	-2,689	<b>0,007</b>	Yok	69	105,67	7.291,50	Süreklilik		Var	181	128,18	23.200,00	5760,000	-0,953	0,341	Yok	69	118,48	8.175,00																																	
	Durumluluk	Var	181	133,06	24.083,50	4876,500	-2,689	<b>0,007</b>																																																											
		Yok	69	105,67	7.291,50					Süreklilik	Var	181	128,18	23.200,00	5760,000	-0,953	0,341	Yok	69	118,48	8.175,00																																														
Süreklilik		Var	181	128,18	23.200,00	5760,000	-0,953	0,341																																																											
		Yok	69	118,48	8.175,00																																																														

Çalışmaya katılan öğretmenlerin okulda spor salonu olup olmama durumuna göre yıldırma ölçeği alt boyutları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak Beden Eğitim Öğretmenlerinin Mobbing ölçeğinde kişisel tehdit ve izolasyon alt boyutunda spor salonu 131.26 var 110.39 yok olarak belirlenip anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Mesleğe yönelik tehdit alt boyutunda spor salonu 125.74 var 124.86 yok olarak belirlenmiş ve anlamlı farklılık görülmemiştir. Destabilizasyon alt boyutunda spor salonu 119.60 var 140.99 yok olarak belirlenmiş anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Aşırı iş yükü alt boyutunda spor salonu 128.06 var 118.80 yok olarak belirlenip anlamlı farklılık

gözlemlenmemiştir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin kaygı ölçeğinde durumluluk alt boyutunda spor salonu 133.06 var 105.67 yok olarak belirlenip anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Süreklilik alt boyutunda ise spor salonu 128.18 var 118.48 yok olarak belirlenmiş anlamlı farklılık yoktur.

**Tablo 0.7.** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaş Gruplarına Göre psikolojik yıldırma ölçeği alt boyutları, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçek	Alt Boyut	Yaş Grubu	N	Sıra Ort	x <sup>2</sup>	sd.	P	Fark
Mobbing	Kişisel Tehdit İzolasyon	a)21 - 30	60	133,35	1,598	2	0,450	
		b)31 - 40	137	125,48				
		c)41 Üzeri	53	116,66				
	Mesleğe Yönelik Tehdit	a)21 - 30	60	129,55	0,398	2	0,820	
		b)31 - 40	137	123,16				
		c)41 Üzeri	53	126,97				
	Destabilizasyon	a)21 - 30	60	117,03	1,430	2	0,489	
		b)31 - 40	137	129,03				
		c)41 Üzeri	53	125,95				
	Aşırı İşyükü	a)21 - 30	60	132,22	1,568	2	0,457	
		b)31 - 40	137	125,62				
		c)41 Üzeri	53	117,58				
Kaygı	Durumluk	a)21 - 30	60	142,70	6,088	2	<b>0,048</b>	a > c
		b)31 - 40	137	115,99				
		c)41 Üzeri	53	130,61				
	Sürekli	a)21 - 30	60	124,79	0,227	2	0,893	
		b)31 - 40	137	124,20				
		c)41 Üzeri	53	129,65				

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin yaş değişkenine göre ölçek alt boyutları puan ortalamaları arasındaki farklılığı incelemek amacıyla veriler normal dağılım göstermediğinden parametrik testlerden Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Tablo 4.7. incelendiğinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin mobbing ölçeği alt boyutlarının tamamında (Kişisel tehdit, mesleğe tehdit, destabilizasyon, aşırı iş yükü) 30 yaşından daha genç Beden Eğitimi Öğretmenlerinin 30 yaş ve üzeri Öğretmenlere oranla aralarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. 30 yaş ve üzeri Beden Eğitimi Öğretmenlerinin de 41 yaş üzeri olan Beden Eğitimi Öğretmenlerinden anlamlı bir şekilde ayrıldıkları

gözlemlenmiştir. Beş faktör kaygı ölçeğinin durumluk ve süreklilik alt boyutunda 30 yaşından genç Beden Eğitimi Öğretmenlerinde 31-40 arası Beden Eğitimi Öğretmenlerinin ve 41 yaş üzeri Beden Eğitimi Öğretmenlerinde farklılıklara rastlanmıştır.

**Tablo 0.8.** Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Medeni Durumuna Göre psikolojik yıldırma ölçeği alt boyutları, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması.

Ölçek	Alt Boyut	Medeni Durum	N	Sıra Ort	$x^2$	sd.	p	Fark
Mobbing	Kişisel Tehdit İzolasyon	a)Evli	201	125,07	2,397	2	0,302	
		b)Bekâr	47	124,10				
		c)Dul	2	201,75				
	Mesleğe Yönelik Tehdit	a)Evli	201	125,13	3,457	2	0,178	
		b)Bekâr	47	123,30				
		c)Dul	2	214,50				
	Destabilizasyon	a)Evli	201	125,17	4,581	2	0,101	
		b)Bekâr	47	122,75				
		c)Dul	2	222,75				
	Aşırı İşyükü	a)Evli	201	123,91	3,598	2	0,165	
		b)Bekâr	47	128,90				
		c)Dul	2	205,50				
Kaygı	Durumluk	a)Evli	201	122,59	1,677	2	0,432	
		b)Bekâr	47	137,46				
		c)Dul	2	137,00				
	Sürekli	a)Evli	201	124,05	0,442	2	0,802	
		b)Bekâr	47	131,79				
		c)Dul	2	123,75				

Çalışmaya katılan öğretmenlerin medeni durumlarına göre yıldırma ölçeği alt boyutları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak Beden Eğitim Öğretmenlerinin Mobbing ölçeğinde kişisel tehdit ve izolasyon alt boyutunda evli 125.07 bekar 124.10 dul 201.75 olarak belirlenip anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir. Mesleğe yönelik tehdit alt boyutunda ise medeni durum evli 125.13 bekâr 123.30 dul 214.50 olarak bulunmuş anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Destabilizasyon alt boyutunda medeni durum evli 125.17 bekar 122.75 dul 222.75 olarak tespit edilmiş anlamlı farklılıklar görülmüştür. Aşırı iş yükü alt boyutunda medeni durum evli 123.91 bekâr 128.90 dul 205.50 olarak

belirlenmiş anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin kaygı ölçeğinde durumluluk alt boyutunda evli 122.59 bekâr 137.46 dul 137.00 Süreklilik alt boyutunda ise evli 124.05 bekar 131.79 dul 123.75 olarak belirlenmiş anlamlı bir fark görülmemiştir.

**Tablo 0.9.** Mobbing ölçeğinin Alt Boyutlarına ve Durumluluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğine Ait Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi Sonuçları

		Kişisel Tehdit İzolasyon	Mesleğe Yönelik Tehdit	Destabilizasyon	Aşırı İşyükü	Durumluk Kaygı	Sürekli Kaygı
Kişisel Tehdit İzolasyon	r	1					
	p						
Mesleğe Yönelik Tehdit	r	,474**	1				
	p	0,000					
Destabilizasyon	r	,287**	,457**	1			
	p	0,000	0,000				
Aşırı İşyükü	r	,518**	,384**	,234**	1		
	p	0,000	0,000	0,000			
Durumluk Kaygı	r	0,081	-0,026	-0,026	,136*	1	
	p	0,202	0,679	0,679	0,032		
Sürekli Kaygı	r	-0,037	-0,017	-0,020	0,066	,446**	1
	p	0,561	0,794	0,756	0,297	0,000	

\*p≤.05  
\*\*p≤.01

Korelasyon Analizi sonuçlarına göre araştırmaya katılan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişisel Tehdit İzolasyon puanları ile mesleğe yönelik tehdit ( $r=.47$ ;  $p<.01$ ) ve Destabilizasyon ( $r=.29$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında pozitif anlamlı ilişki vardır. Kişisel Tehdit İzolasyon puanları ile aşırı iş yükü ( $r=.52$ ;  $p<.01$ ) ve durumluluk kaygı ( $r=.081$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmaktadır. Kişisel Tehdit İzolasyon puanları ile sürekli kaygı ( $r=-.037$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında negatif ilişki bulunmaktadır.

Mesleğe yönelik tehdit puanları ile destabilizasyon ( $r=.46$ ;  $p<.01$ ) ve aşırı iş yükü ( $r=.39$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmaktadır. Mesleğe yönelik tehdit puanları ile durumluk kaygı ( $r=-.026$ ;  $p<.01$ ) ve sürekli kaygı ( $r=-.017$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında negatif ilişki bulunmaktadır.

Destabilizasyon puanları ile aşırı iş yükü ( $r=.23$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmaktadır. Destabilizasyon puanları ile durumluk kaygı ( $r=-.026$ ;  $p<.01$ ) ve sürekli kaygı ( $r=-.020$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında negatif ilişki bulunmaktadır.

Aşırı iş yükü puanları ile durumluk kaygı ( $r=.14$ ;  $p<.01$ ) ve sürekli kaygı ( $r=.066$ ;  $p<.01$ ) arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Durumluk kaygı puanları ile sürekli kaygı ( $r=.45$ ;  $p<.01$ ) puanları arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmaktadır.

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışmada Erzurum ili beden eğitimi öğretmenlerinin iş yerinde uğradıkları mobbing ile sürekli ve durum kaygısının birbiriyle olan ilişkisi araştırılmıştır.

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre mobbingin dört faktör kişilik özellikleri (kişisel tehdit izolasyon, mesleğe yönelik tehdit, destabilizasyon ve aşırı iş yükü) incelendiğinde kadın beden eğitimi öğretmenlerinin erkek öğretmenlere göre daha fazla ayrıntılara dikkat ettiğinden dolayı ve işi yaparken erkeklerden daha titiz, işi daha ayrıntılı ve daha özenli bir şekilde yapacağından okul içinde daha fazla iş yükü verildiği, kadınların erkeklerden daha duygusal bir yapıya sahip olduğundan yaptığı işteki ayrıntıları daha fazla kafasına takıp bunu istediği gibi yapamama kaygısının çok daha fazla olduğu görülmüştür. Yapı gereği erkeklerden genel olarak titiz bir yapıya sahip olduğundan erkeklerden daha çok yaptığı işe dikkat ettiğinden sürekli ve durum kaygılarının erkeklere göre çok yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerine yönelik yapılan benzer bir çalışmada Gülle, Hatay ilindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin okul ortamında maruz kaldıkları yıldırma algıları ve örgütsel bağlılık düzeylerinin incelenmesi araştırmasında bizim çalışmamıza paralel olarak kadınların erkeklere oranla daha fazla yıldırma maruz kaldıklarını tespit etmiştir.<sup>13</sup> Nanto Elazığ ilindeki öğretmenlerin maruz kaldıkları yıldırma durumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi araştırmasında erkek öğretmenlerin ülkemizde oluşan kültürden dolayı bayan öğretmenlere göre daha fazla maruz kaldığını belirtmiştir. Fakat bu kültürün yöreden yöreye değiştiğinden bizim çalışmamızla farklı bir sonuç çıkmıştır.<sup>70</sup> Kaya Adıyaman ili okul öncesi öğretmenlerinin karşılaştıkları mobbing ve iş tatmini arasındaki ilişki çalışmasında erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlerden daha fazla yıldırma uğradıklarını tespit etmiştir.<sup>15</sup> Alkan<sup>12</sup> öğretmenler ile Bingöl<sup>71</sup> ve Öztürk<sup>45</sup> ise Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde çalışan akademik personel ile yaptıkları



araştırmalarında cinsiyet yönünden anlamlı bir farklılık oluşmadığını, erkek ve kadınların benzer düzeylerde yıldırıma maruz kaldıklarını tespit etmişlerdir.

Beden eğitimi öğretmenliğine yeni atanan kişilerde sınavı yeni kazanıp göreve başlama heyecanının fazla olması, meslekte tecrübe ve bilgi olarak çok yeterli olmayışı ve bu meslekte gelecek kaygısının fazla olması bu kişilerde kaygı durumunun diğer yaş gruplarında olan kişilere göre daha fazla olmasına sebep olmuştur. Mesleğe yeni başlayan kişilerin tecrübesiz oluşu ve öğretmenlik konusundaki bilgilerinin yetersiz oluşundan, çoğu şeyi sorgulamadan yapmasından ve amirlerinden korku düzeylerinin yüksek olmasından dolayı, 15 yıl üzerindeki öğretmenlerin ise yavaş yavaş mesleğin sonlarına geldiklerinden çok fazla işlerin içine girmemesinden, ve işleri genelde yeni başlayan öğretmenlerin üzerine yıkmalarından dolayı ve diğer idareci ve öğretmenlerin de bu yaştaki kişilerden hem meslek bilgisi hem tecrübe anlamında çekindiğinden ve de bu yaştaki kişilerin verilen sorumluluğu ya çok geç yapması yada hiç yapmaması ve olaylardan kendini tamamen çekmesi nedeniyle bu guruplarda fazla görülmemektedir. Fakat bu meslekte genelde 8-14 yıl arası öğretmenlerin hem acemiliklerini atıp mesleki tecrübelerinin artması bu işi iyice öğrenmesi yeni öğretmenlerin tedirginlikten dolayı, 15 yıldan fazla öğretmenlerinden işten kaçması sonucu bu kişilerin tecrübesinden dolayı işin içinde daha çok olması ve mesleki mevzuat bilgilerinin de yeteri düzeyde oluşundan okul idaresi ve çevre tarafından daha çok ve mesleğe yönelik tehdit ve destabilizasyona uğradıkları saptanmıştır.<sup>72</sup> Özdemir İstanbul ili Anadolu yakasındaki imam hatip ortaokullarındaki öğretmenlere yapmış olduğu çalışmada benim çalışmama benzer yaşı büyük öğretmenlerin yaşı küçük öğretmenlere onların benliklerini zedeleyebilecek davranışlar sergileyebileceğini saptamıştır.<sup>73</sup>

Konya ili orta öğretim okullarında çalışan öğretmenlere yapmış olduğu çalışmada evli kişilerin iş yaşamı dışında daha fazla sorumluluklarının olması, bekârlara göre

bulunduğu ortamda daha rahat hareket edebilmesini sebep olarak göstermiştir. Onbaş ise şanlıurfa'da ilköğretim okulu öğretmenini eğitim örgütlerindeki duygusal şiddete yönelik çalışmasında bekar öğretmenlerin evli öğretmenlere göre daha fazla mobbinge uğradıklarını belirtmiştir.<sup>74</sup> Evli öğretmenlerin sorumluluk derecelerinin fazla olması bunun yanında bekar öğretmenlerinde kaygı düzeylerinin az olmasından dolayı bizim yaptığımız çalışmada ise medeni durumun mobbing ve kaygı düzeyine anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır.<sup>15</sup>Kütahya ilinde orta öğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi ve bazı branş öğretmenlerinin mobbinge ilişkin algı düzeylerinin karşılaştırılması,<sup>75</sup> şen şırnak ili beden eğitimi öğretmenlerinin maruz kaldıkları mobbing çalışmasında çalışmamla paralel olarak medeni durumun mobbing ve kaygı düzeyine etki etmediğini saptamıştır. Öğretmenlerin yüksek lisans ve doktora yapan öğretmenlerin zamanın büyük bölümünü üniversitede dersleriyle ve eğitim kariyerlerini yükseltmek için geçirdiklerinden okuldaki işleri aksattığı, unuttuğu veya izin alarak bu işlerden biraz daha uzak durduğundan dolayı daha çok iş yükünün büyük bölümü lisans mezunu öğretmenlere daha fazla verildiği saptanmıştır.

Okul içinde idari görevlerde yer alan öğretmenlerin idari görevlere mevzuata daha fazla yöneldiğinden, okula gelen velilerle ve öğretmenlerle okulun daha iyi bir şekilde yönetilmesi için neler yapılabileceği, okulun fiziksel eksikliklerinin giderilmesi için daha çok zaman ayırmasından dolayı meslekte daha çok istikrarsızlaştığı görülmüştür. Okulda idari görevde olanların buldukları statüden dolayı okulun işleyişi, fiziki eksiklerinin kapatılması için uğraşması ve okul düzenini sağlaması gibi sorumluluk duygusunun daha fazla olduğundan, öğrenci velileriyle veya öğretmenlerin karşılaştıkları sorunlarda tüm sorumluluk idarecilere kaldığından durum kaygılarının daha fazla oldukları saptanmıştır. Akbulut<sup>76</sup> Futbol Teknik Adamlarının İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi çalışmasında antrenörlük yapan kişilerde kaygı

düzeinin daha yüksek olduğu , Ertürk<sup>77</sup> Öğretmen ve Okul Yöneticilerinin Okul Ortamında Maruz Kaldıkları Yıldırma Eylemleri çalışmasında idarecilerde kaygı düzeylerinin sorumluluğunun fazla olmasından dolayı kaygı seviyesinin daha fazla olduğu ve Gülnur ERDOĞAN'ın<sup>78</sup> işyerinde mobbing ile ilgili çalışmalarında bizim çalışmamıza paralel olarak okul idarecilerine kaygı düzeylerine yönelik yaptığı çalışmada okul idarecilerinin iş yükünün yoğun olmasından dolayı kaygı düzeylerinin de yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bilişsel Kuram Teorisinde de belirtildiği gibi insan bulunduğu çevre, korku ve gerilimler kişinin kaygı düzeylerinin artmasına sebep olur. Bu kuramda idareci olarak görev yapan kişilerdeki kaygı düzeylerinin daha yüksek olmasını bize açıklıyor.<sup>54</sup>

Okulda spor salonu olan öğretmenlerin okul için her sınıftan öğrencilerle hem takım kurup hem de okullar arası bölgesel ve ulusal müsabakalara katılmasından kendi öğrenci velileriyle, katıldığı turnuvada ki kişiler arasından daha fazla tehdit alabileceği, antrenman ve ders yaptırdığı salonun fiziksel (temizlik, bakım v.b) konularda da onun sorumluluğunda olması yönünden salonu olmayan öğretmenlere göre mesleğe yönelik çevreden daha fazla tehdit aldığı ve bu tehditin sonucunda durum kaygısının daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu yaşayabileceği olumsuz durumlardan dolayı beden eğitimi öğretmenini kaygı durumu daha fazladır çünkü salonda meydana gelebilecek her durumdan sorumlu tutulacağından kaygı durumu yüksektir.

Beden Öğretmenliğinin yanında Hakem ve antrenörlük yapan kişilerin okuldaki derslerden daha fazla zamanlarını müsabakalarda ve yapılan spor organizasyonlarında geçirdiklerinden ve bu organizasyonların yıl içinde fazla olmasından ve bu aktivitelerde sürekli görev almalarından dolayı öğretmenlik mesleğinden daha uzak kaldıkları girdikleri derslerde uyumun daha zor olduğu görülmüştür. Ayrıca bu aktivitelerde antrenör olarak görev yapan kişilerin yaptığı işi öğretmekten ziyade daha çok başarıyı

yakalamak için çaba sarf ettiğinden dolayı beden eğitimi öğretmenin öğretme duygusundan biraz daha uzak durduğu görülmüştür. Hakemlik yapan kişilerin sporcularla ve diğer hakemlerle ilişki içinde olduğundan kaygı düzeyi arttıkça ilişki ihtiyacının da arttığı görülmektedir. Uluslararası insan bilimleri dergisinde Ankara ili voleybol hakemlerine yaptığı çalışmada bizim bulgumuzu destekleyen bir sonuca vardığı görülmüştür.<sup>79</sup>

Çalışmamızda eğitim düzeylerinin öğretmenlerin mobbing ve kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark göstermediği gözlemlenmiştir. Eğitim düzeyi lisans mezunu da olsa yüksek lisans veya doktora yapan bir kişide olsa belirli bir yaşa, belirli bir eğitime sahip olduğundan bulunduğu branşta yeteri kadar bilgi sahibi olduğundan herhangi bir kaygı durumu duymaması ve mobbinge maruz kalmadığı görülmüştür. Demirli yaptığı çalışmada elit güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası kaygılarının karşılaştırılmasında benim çalışmamın paralel olarak eğitim düzeyinin anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.<sup>80</sup> Polat<sup>81</sup> (2019) hemşirelik öğrencilerine kaygı düzeyleriyle ilgili yapmış olduğu çalışmada, Doğan<sup>90</sup> Kilis ili beden eğitimi öğretmenlerine stres kaynakları ve baş etme yolları çalışmasında eğitim düzeylerinin kaygı üzerine bir etkisi olmadığını tespit etmiştir.

Öğrenim düzeylerine göre incelediğimizde mobbing ve kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Yaptığımız çalışmada mobbing ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş mobbingin alt basamakları incelendiğinde özellikle aşırı iş yükü ile kaygı düzeylerinin arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonunda elde edilen veriler şu şekilde özetlenebilir;

Kadın beden eğitimi öğretmenlerinin mobbinge maruz kalma ve kaygı durumları arasında erkek beden eğitimi öğretmenlerine göre daha fazla maruz kaldığı anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin maruz kaldığı mobbing ve kaygı düzeyleri arasında medeni durum ve öğrenim durumu üzerin etkisinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

21-30 Yaş arasındaki beden eğitimi öğretmenleri mobbinge maruz kalma durumu en yüksek yaş gurubudur.

Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin maruz kaldığı mobbing ile durum ve süreklilik kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

### **Öneriler:**

Beden eğitimi öğretmenlerine, öğrenci ve velilere mobbing ve kaygı durumların yönelik seminerler verilmeli, öğretmenlerin maruz kaldığı mobbing davranışları basında gösterilip cezalarda caydırıcı şekilde olmalı, öğretmen ve okuldaki idarecilere düzenli olarak anketler düzenleyip bu konu hakkında öğretmen ve idarecilerin görüş ve önerileri alınmalıdır. Mobbinge maruz kalan kişinin özellikle çocukları düzenli olarak uzman kişilerce kontrol edilmelidir.

## KAYNAKLAR

1. Tınaz P. *İşyerinde Psikolojik Taciz (Mobbing)*, İstanbul, Beta Basım, 2006.
2. Çobanoğlu Ş. *Mobbing: İşyerinde Duygusal Saldırı ve Mücadele Yöntemleri*. İstanbul, Timaş Yayınları, 2005.
3. Leymann H. The contend and development of mobbing at work. *European Journal of Work And Organizational Psychology*, 1996, 5: 165-184.
4. Tınaz P. *İş Yerinde Psikolojik Taciz (Mobbing)*, İstanbul, Beta Basım, 2008.
5. Cemaloğlu N. Ertük A, Öğretmen ve okul müdürlerinin maruz kaldıkları yıldırmanın yönü. *Bilig Yaz Dergisi*, 2008, 46: 67-86
6. Türk Dil Kurumu, *Güncel Sözlük*. <http://sozluk.gov.tr/> (erişim tarihi: 21.07.2019)
7. Crawford N. *A Psychoanalytic Perspective*. *Bullying At Work*, 1997: 34.
8. Atmaca T. Okul Yöneticilerinin Kullandıkları Güç Türleri İle Öğretmenlerin Yaşadıkları Yıldırma, Örgütsel Bağlılık ve Örgütsel Sinizm Arasındaki İlişki. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2014.
9. Fleck F. In Europe, groups seek to attack problem of workplace bullying, *Wall Street Journal*, 2002, 2: 12
10. Milli Eğitim Bakanlığı. Milli Eğitim Temel Kanunu, Ankara. 1973. ([https://oygm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2017\\_11/08144011\\_KANUN.pdf](https://oygm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_11/08144011_KANUN.pdf))  
Erişim Tarihi: 21.07.2019
11. Kul M. Okul Yöneticilerinin Liderlik Stilleri İle Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yıldırma (Mobbing) Yaşama Düzeyleri, Örgütsel Bağlılıkları ve İş Doyumu Arasındaki İlişki. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2010

12. Alkan E. Yıldırma (Mobbing) Davranışlarının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Tükenmişliği Üzerine Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, 2011.
13. Gülle M. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Okul Ortamında Maruz Kaldıkları Yıldırma Algıları ve Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, 2013.
14. Özpoyraz M. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, Kurumlarında Yaşadığı Mobbing Etkilerin Örgütsel Bağlılığına Etkileri. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray: Aksaray Üniversitesi, 2013.
15. Kaya K. Ortaöğretim Kurumlarında Görev Yapan Beden Eğitimi ve Bazı Branş Öğretmenlerinin Duygusal Taciz (Mobbing)'e İlişkin Algı Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kütahya ili örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, 2014.
16. Öntürk Y. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında Görev Yapan Akademik Personelin Mobbinge Maruz Kalma Durumlarının İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, 2015.
17. Adams A. Holding Out Against Workplace Harassment and Bullying. *Personel Management*, 1992, 24: 38-50.
18. Naime G. Workplace Bullying: Escalated Incivility. *Ivey Business Journal*, 2003.
19. Gün H. *Çalışma Ortamında Psikolojik Taciz*, Ankara, Lazer Yayıncılık, 2009.
20. Palaz S, Özkan S, Sarı N, Göze F, Şahin N, Akkurt Ö. İş yerinde psikolojik taciz ( mobbing ) davranışları üzerine bir araştırma; bandırma örneği. "*İş, Güç" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 2008, 10: 1303-2860.

21. Dal V. Farklı Kişilik Özelliklerine Sahip Bireylerin Risk Algılarının Tüketici Davranışı Açısından İncelenmesi :Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Arştırma. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, 2009.
22. Salin D. Prevalence and forms of bullying among business professionals: a comparison of two different strategies for measuring bullying. *European Journal of Work And Organizational Psychology*. 2001, 5: 425– 441.
23. Devanport N, Schwartz RD ve Gail PE. *Psikolojik Şiddet İşyerinde Duygusal Taciz*. Çev: Osman Cem Onertoy, 1. Baskı. İstanbul, Sistem Yayıncılık 2003.
24. Fleming M ve Towey K. Youth Bullying, Educational forum on Adolescent Health, *American Medical Association: Chicago*, 2002.
25. Weshues, K. Administrative mobbing at the university of Toronto: The trial, degradation and dismissal of a professor during the presidency of j. robert s. prichard, queenston: *The Edwin Mellen Press*, 2004.
26. Cemaloğlu N. Örgütlerin kaçınılmaz sorunu yıldırma. *Bilig*, 2007, 42: 111 - 126
27. Hoel H, Cary LC, ve Brian F. The experience of bullying in great Britian: The impact of organizations status. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2001, 10: 443-465.
28. Hirigoyen MF. *Manevi Taciz Günümüzde Sapkın Şiddet*. Çev: Bucak H. İstanbul, Güncel Yayınları, Araştırma Kitaplığı Dizisi, 1998.
29. Quine L. Workplace bullying in NHS community trust: *Staff Questionnaire Survey*. *BMJ*, 1999, 318: 227-232.
30. Tutar H. *İşyerinde Psikolojik Şiddet*, Ankara: BRC Basım Mat. Ltd., 2004.
31. Tınaz P. İşyerinde psikolojik taciz (mobbing), *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 2006, 4: 13-28.



32. Mathisen GE, Einarsen S ve Mykletun R. The relationship between supervisor personality, supervisors' perceived stress and workplace bullying. *Journal of Business Ethics*, 2011, 99: 637-651.
33. Einarsen S ve Raknes BI. Harassment in the workplace and victimization of men. *Violence and Victimization*, 1997 12 (3): 247-263.
34. Sandvik PL. The communicative cycle of employee emotional abuse: generation and regeneration of workplace mistreatment. *Management Communication Quarterly*, 2003, 16 (4): 471-501.
35. Köknel Ö. *Genel Ve Klinik Psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi, 1998.
36. Arkonaç O. *Açıklamalı Psikiyatri Sözlüğü*, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi, 1999.
37. Cüceloğlu D. *İnsan ve Davranışı*, 2. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1991.
38. Beck A ve Emery G. *Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler: Bilişsel Bir Bakış Açısı*. Çeviri: Veysel Öztürk. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2006.
39. Geçtan E. *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2000
40. Koruklu NÖ, Öner H, Oktaylar CO. Sınav kaygısı ile başa çıkma programının sınav kaygısına etkisine yönelik deneysel bir çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006, 19: 5-11
41. Işık E. *Nevrozlar*. Ankara: Kent Matbaası, 1996
42. Öktem Ö. *Anksiyetenin Öğrenme ve Hafızaya Etkisi*. İstanbul: Güryay Matbaası, 1981.
43. Özgüven İE. *Psikolojik Testler*. Ankara: Yeni Doğu Matbaası, 1994
44. Yücel EO. Tekwondocuların Durumluk Kaygı ve Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Müsabaka Başarılarına Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi 2003.

45. Öztürk O ve Uluşahin A. *Ruh sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Yayınları, 2008.
46. Spielberger CD. The effects of anxiety on complex learning and academic achievement, ansdety and bevanor. *New York Acadeimc Press*, 1996.
47. Dönmez Z. Cerrahi Kliniklerine Ameliyat Olmak Üzere Yatan Hastaların Hastaneye Yatıstaki Anksiyeteleri ve Anksiyeteyi Gidermede Hemsirelik Yaklaşımının Etkisinin İncelenmesi. Sağlık Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 1998
48. Saraç T. Ahi Evran Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ve Umutsuzluklarının İncelenmesi. Fen Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir: Ahi Evran Üniversitesi, 2015
49. Tobias S & Hedl JJ. Test anxiety: Situationally specific or feneral?. 1 (Tech. Memo 49, Office of Naval Research Grant No. N00014-68A-4094). Tallahassee: Florida State University, 1972.
50. Cüceloğlu D. *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2000.
51. Sheehan E. *Kaygı Bozuklukları*, Çeviri: Murat Sağlam, İstanbul: Alfa Yayınları, 1996.
52. Morgan CT. *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, 2005.
53. Horney K. *Kendi Kendine Psikanaliz*. Çeviri: Budak S. İstanbul: Öteki Psikoloji, 1998.
54. Çağlar E. Kaygının Kalp Atım Hızı Üzerine Etkisi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 1996.

55. Toktaş S. Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Özgüven ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2017
56. Yam FC, İlhan T. Psikolojik danışma öz yeterliği: kişilik özellikleri, kaygı düzeyleri ve geçmiş eğitim yaşantıları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2016, 9 (42): 1307-9581
57. Arnaudova M, Aleksandrov İ. Emotional states- anxiety, fear, depression and aggression. *Medical Psychology: Medical University Publications*. Varna, Bulgaria, 2013.
58. Karahan F ve Sardoğan ME. *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Birsen Yayınevi, 1994.
59. Köroğlu E. *Psikonozoloji Tanımlayıcı Klinik Psikiyatri*. 1. Baskı, Ankara: HYB Yayıncılık, 2004: 325-380.
60. Arslan Ç. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Kaygı ve Kişisel Kararsızlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi. 2007.
61. Yılmaz E. *Bir Meslek Olarak Öğretmenlik*. Eğitim Bilimine Giriş. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 2007.
62. Taşgın Ö. Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2006, 14 (2): 679-686.
63. Artok F. Üniversitelerarası Basketbol Müsabakalarına Katılan Basketbolcuların Maç Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Performansa Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, 1994.

64. Jones G. *Stres and Anxiety*, Great Britain: A Self-Help Guide, The Croswood Press, 1991, 44-45.
65. Başaran MH, Taşgın Ö, Sanioglu A, Taşkın AK. Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Konya: *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 21,2009: 534-543.
66. Dilbaz N, Enez A. ve Çavus SY. Social anxiety disorder, different views of anxiety disorders, Dr. Salih Selek (Ed.), InTech, Available, 2011.
67. Bayraktutan M. Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Empati Becerisi, Aleksitimi, Depresyon, Anksiyete Düzeyleri ile Sempatik Deri Yanıtı İlişkisi ve Tıbbi Tedavinin Etkileri. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Doktora Tezi, 2014.
68. Yüksel N. *Ruhsal Hastalıklar*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi, 2006.
69. Sayar K, Solmaz M. Öztürk M, Özer ÖA. ve Arıkan M. Yaygın sosyal fobi hastalarında çekingen kişilik bozukluğu ve psikopatolojiye etkileri. *Klinik Psikiyatri*. 2002 3: 163-169.
70. Nanto Z. Öğretmenlerin Yaşadıkları Yıldırma Durumlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Elâzığ: Fırat Üniversitesi, 2015.
71. Bingöl Ş. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğretim Elemanlarının Duygusal Taciz (Mobbing) Farkındalıklarının Araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, 2012.
72. Ekinci Ö. Ortaöğretim Okulu Öğretmenlerinin Yıldırma Davranışları ile Örgütsel Adanmışlıkları Arasındaki İlişki. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2012.

73. Özdemir A. Öğretmenlerin Psikolojik Şiddet (Mobbing) Algıları; İstanbul İli Anadolu Yakasındaki İmam Hatip Okullarında Yapılan Tarama. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksel Lisans Tezi, İstanbul: TC Maltepe Üniversitesi, 2015.
74. Onbaş N. İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Eğitim Örgütlerindeki Duygusal Şiddete İlişkin Görüşleri Üzerine Bir Araştırma. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Şanlıurfa: Harran Üniversitesi, 2007.
75. Şen A. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Maruz Kaldıkları Yıldırma (Mobbing) Davranışları ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki Şırnak İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, 2015.
76. Akbulut K. Futbol Teknik Adamlarının İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *LAP*, 2009.
77. Ertürk A. Öğretmen ve Okul Yöneticilerinin Okul Ortamında Maruz Kaldıkları Yıldırma Eylemleri (Ankara İli İlköğretim Okulları Örneği) Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2005.
78. Erdoğan G. Mobbing (İşyerinde Psikolojik Taciz). *TBB Dergisi*, 2009: 83: 318-352
79. Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi, cilt:7 sayı:2, 2010.
80. Demirli A. Elit güreşçilerin müsabaka öncesi ve sonrası durum kaygı düzeylerinin karşılaştırılması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Bartın: Bartın Üniversitesi 2017.
81. Polat A. Hemşirelik Öğrencilerinin Klinik Uygulama Sırasında Yaşadıkları Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Yaşamalarına Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir: Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, 2019.
82. Doğan F. Sınıf Öğretmenlerinin Stres Kaynakları ve Baş Etme Yolları (Kilis İli Örneği). Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2008.

## EKLER

### EK-1. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
<b>Adı Soyadı:</b>	Muammer BOSTANCI
<b>Doğum tarihi:</b>	16 Şubat 1978
<b>Doğum Yeri:</b>	Yakutiye/Erzurum
<b>Medeni Hali:</b>	Evli
<b>Uyruğu:</b>	T.C.
<b>Adres:</b>	İbrahim Paşa Mah. İbrahim Paşa Apartmanı B Blok...
<b>Tel:</b>	05534787190
<b>Faks:</b>	-
<b>E-mail:</b>	muammer2510@Outlook.com
Eğitim	
<b>Lise:</b>	Erzurum Lisesi
<b>Lisans:</b>	Atatürk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
<b>Yüksek lisans:</b>	Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2019)
Yabancı Dil Bilgisi	
<b>İngilizce:</b>	Orta
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar	
İlgi Alanları ve Hobiler	
Basketbol, Kayak, Masa Tenisi, Futbol Doğa ve kültürel geziler	

## EK-2. ETİK BİLDİRİM VE İNTİHAL BEYAN FORMU



### KIŞ SPORLARI ve SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ Graduate School of Winter Sports and Sport Sciences

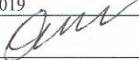

#### TEZ BENZERLİK ORANI BEYAN FORMU<sup>1</sup>

Öğrencinin Adı ve Soyadı	Muammer BOSTANCI
Öğrencinin Numarası	17080101018
Ana Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
Bilim Dalı	Beden Eğitimi ve Spor
Öğrencinin Kayıtlı Olduğu Program Türü	Yüksek Lisans

Yukarıda bilgileri verilen tezin intihal tespit yazılımıyla (Turnitin) yapılan tarama sonucunda elde edilen benzerlik oranları aşağıdaki gibidir. Beyan edilen bilgilerin doğru olduğunu, aksi hâlde doğacak hukuki sorumlulukları kabul ve beyan ederiz.

Bölümler	Benzerlik Oranı	Kabul Edilebilir Azami Benzerlik Oranları
I. Giriş Bölümü	%9	% 15
II. Genel Bilgiler	%26	% 30
III. Materyal ve Metot	%31	% 35
IV. Bulgular	%8	% 10
V. Tartışma	%6	% 15

*Not: Program filtreleme işlemlerinde; Kaynaklar hariç (Bibliographyexcluded) alıntılar hariç (Quoalexcluded) sekmelelerinin işaretlenmesine, 7 kelimeden daha az örneğe içeren cümlelerin hariç tutulmasına (Limit match size to 7 words) program filtreleme menüsünde bulunan diğer seçeneklerin kullanılmaması gerekmektedir.*

Tez Yazarı (Öğrenci)	Tez Danışmanı
Muammer BOSTANCI	Doç. Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR
15.10.2019	15.10.2019
İmza: 	İmza: 

<sup>1</sup>Bu form bilgisayar ortamında doldurulmalı, çıktısı imzalanıp Tez Savunması Jüri Öneri Formu Tez Yazım Kontrol Listesi ile birlikte Ana Bilim Dalı Başkanlığı aracılığıyla ÜBYS üzerinden Enstitüye iletilmelidir.

## EK-3. ETİK KURUL ONAY FORMU



T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : 70400699/10.00-190066441

28.03.2019

Konu : Etik kurul Kararı

Sayın: Muammer BOSTANCI

İlgi : 27.03.2019 tarihli belge.

İlgide kayıtlı yazınız Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulunun 28.03.2019 tarih ve 03 sayılı Oturumunda Etik Kurulu Başvuru Formu ve ekli belgeleri, gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemler dikkate alınarak incelenmiş ve aşağıya çıkarılan 03 no'lu kararı ile söz konusu araştırma çalışmasının yürütülmesinin etik kurallarına uygun olduğuna, mevcut oy birliği ile karar verilmiş olup,

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

**Toplantı Tarihi: 28.03.1019**

**Toplantı Sayısı :03**

**KARAR NO 03:** Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı bölümünde ve öğretim üyesi Yunus ÖZTAŞYONAR'ın yürütücülüğünde yürütülecek olan "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Okul Ortamında Maruz kaldıkları Mobbing ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması (Erzurum İl Örneği)" başlıklı araştırma çalışması ile ilgili Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı etik kurul başkanlığının 28.03.2019 tarihli yazısı ile ekleri görüşüldü. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, mevcut oy birliği ile kabulüne; karar verildi.

Prof.Dr.Necip Fazıl KİSHALI

Etik Kurulu Başkanı



## EK-4. ANKET FORMU

### Savın Beden Eğitimi Öğretmeni

Bugüne dek okul ortamınızda "zorbalığa" maruz kaldınız mı? Zorbalığa "bir ya da birden çok kişinin yine bir ya da birden çok kişiden kaynaklanan olumsuz davranışlara sürekli olarak maruz kaldığı ve kendilerini bu davranışlara karşı korumada/savunmada zorluk çektikleri bir durum" olarak tanımlıyoruz. Bir kez sergiledikten sonra tekrarına rastlanmayan olaylar bu kapsamda değerlendirilmemektedir.

Size uygun olan bölme (X) işareti koyunuz.

1.  Hayır
2.  Evet, ancak çok nadiren
3.  Evet, ara sıra
4.  Evet, haftada birçok kez
5.  Evet, hemen hemen her gün

Bu bölümde, son 6 aydan beri yukarıda ifade edilen olumsuz davranışlara maruz kaldıysanız, bu davranışları size yönelten kişilerin özellikleri ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

1. Cinsiyeti:  Erkek  Kadın
2. Yaşınız:  16-22  23-29  30-36  37 ve üstü
4. Medeni durumu:  Evli  Bekar
5. Kaç yıldan beri bu kurumda çalıştığınız:  0-3  4-6  7 ve üstü
6. Görevi:  Okul yöneticisi  Öğretmen  İdari personel

Anketimiz tamamlanmıştır. Teşekkür ederiz.

### ANKET

Değerli katılımcı,

Bu araştırmanın amacı, çalıştığımız ortamlarda olumsuz durumlara maruz kalma sıklığınızı saptamaktır. Araştırma ölçeği üç bölüme ayrılmıştır. Araştırmanın birinci bölümünde kişisel bilgiler, ikinci bölümünde "Olumsuz Davranışlar Ölçeği" üçüncü bölümde ise olumsuz davranışların kimler tarafından yapıldığına yönelik maddeler bulunmaktadır. Araştırma sonuçları bilimsel amaçla kullanılacaktır. Bu sebeple adınızı ve kimliğimizi belirtmeniz gerekmektedir.

İlgi ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Muammer BOSTANCI  
Yüksek Lisans Öğrencisi

### 1. Bölüm

Kişisel Bilgiler

Size uygun olan bölüme (X) işareti koyunuz.

1. Cinsiyetiniz:  Erkek  Kadın
2. Yaşınız:  21-30  31-40  41-50  51-60  61+
3. Medeni durumunuz:  Evli  Bekar  Du/Boşanmış
4. Kaç yıllık öğretimdeniz:  1-10  11-20  21-30  31+
5. Öğrenim durumunuz:  Lisans  Y. Lisans  Doktora
6. Aktif olarak hakemlik veya antrenörlük yapıyor musunuz?  Evet  Hayır
7. Cevabınız evet ise kaç yıldır?  1-3  3-6  6-9  9 ve üzeri
8. Cevabınız hayır ise sebebini belirtiniz

9. Okulunuzda idari göreviniz var mı?  Evet  Hayır
10. Okulunuzun bulunduğu yerleşke  İl  İlçe  Belde  Köy
11. Okulunuzda spor salonu var mı?  Evet  Hayır

### BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ İÇİN MOBİNG (YILDIRMA) ENVANTERİ

Aşağıda sıralanmış olan davranışlar, çoğu kişi tarafından kulüplerindeki olumsuz davranış örnekleri olarak değerlendirilmektedir. Siz, son altı ay içerisinde aşağıda sıralanmış olumsuz davranışlarla, hangi sıklıkta karşılaştınız? Son altı ay içindeki yaşantınızı –sizin durumunuzu- en iyi yansıttığını inandığınız seçeneğe (X) işareti koyunuz.

Aşağıdaki davranışla ne derecede, hangi sıklıkla karşılaşıyorsunuz?	Hiçbir Zaman (1)	Ara sıra (2)	Her ay (3)	Her Hafta (4)	Her Zaman (5)
1 Bazı kişilerin başarısını/performansını etkileyecek bilgileri sizden saklaması.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Performansızla bağlantılı olarak aşağılanmanız ya da sizinle dalga geçilmesi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Yeterlilik seviyenizin altında sınıfla/kişilerle çalışmaya zorlanmanız.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Okulda/ sınıfta sorumluluklarınızın elinizden alınması, bunların yerine önemsiz ya da hoşunuza gitmeyecek görevlerin verilmesi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Hakkınızda dedikodu ve söylenti çıkarılması.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Okulda göz ardı edilmeniz veya dışlanmanız.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Kişiliğinizin (örneğin; alışkanlıklarınız, geçmişiniz vb.) tutumlarınız ya da özel yaşamınızla ilgili hakaret ya da aşağılanma içeren yorumlarda bulunulması.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Sürekli bağırılmak ya da öfkenin ilk hedefi olmanız.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Parmakla tehdit edilmeniz, kişisel alanınıza müdahale edilmesi, itilip kakılmanız ve yolunuzun kesilmesi gibi tehdit içeren davranışlara maruz kalmanız.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Birilerinin, okudan uzaklaştırılma veya öğretmenlik hayatınızın bitireceğini ima etmesi,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aşağıdaki davranışla ne derecede, hangi sıklıkla karşılaşıyorsunuz?	Hiçbir Zaman (1)	Ara sıra (2)	Her ay (3)	Her Hafta (4)	Her Zaman (5)
11 Yanlışlarınızın ya da hatalarınızın sürekli hatırlatılması,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Okulda görmezlikten gelinmeniz, hiçe sayılmanız ya da düşmanca karşılanmanız.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Çalışmalarınızın ve çabalarınızın sürekli olarak eleştirilmesi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Görüş/fikir ve önerilerinizin dikkate alınmaması.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Okulda geçinemediğiniz kişilerin ağır şakalarına maruz kalmmanız.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Sıziden, mantıklı olmayan ya da gerçekleştirilmesinin imkânsız olduğu işleri/görevleri yapmanızın istenmesi,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Size karşı ithamda bulunulması.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Derslerinizin/çalışmalarınızın abartılı bir biçimde kontrol edilmesi,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Yasal haklarınızı (örneğin; maaş, ek ders gb.) talepte bulunmanız konusunda baskı yapılması,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Okulda sürekli size sataşılması ve aloya maruz kalmamız.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 Okulda/okul müsabakalarında üstesinden gelinemeyecek ölçüde aşırı iş yüküyle karşı karşıya kalmamız,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22 Okulda/okul müsabakalarında tehdit edilme, fiziksel ya da cinsel tacize uğramamız.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE:Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **anında** nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sinirlerim gergin	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

## DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ - Devamı

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

## EK-5. YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI



### KIŞ SPORLARI ve SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ Graduate School of Winter Sports and Sport Sciences

#### YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI (Tez başlığı değişikliği önerisi olanlar için)

##### ÖĞRENCİ BİLGİLERİ

Adı ve Soyadı : Muammer BOSTANCI  
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor  
Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor

Danışmanı : Doç. Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR  
Ortak Danışman: (Varsa ) Unvan ad ve soyad yazınız

Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 18.09.2019 Tarih ve 2019/17-01 sayılı kararıyla oluşturulan tez savunma sınavı jürisi, "Erzurum İlinde Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Okul Ortamında Maruz Kaldıkları Yıldırmaya (Mobbing)" başlıklı yüksek lisans tezini incelemiş ve adayı 19.09.2019 tarihinde, saat 10:00'da tez savunma sınavına tabi tutmuştur.

##### DEĞERLENDİRME VE SONUÇ:

- Jüri raporlarının tartışılması sonucunda **başarıyla** savunulan tezin **KABUL EDİLMESİNE**,
- Jüri raporlarının tartışılması sonucunda, ..... ay ek süre verilerek tezin **DÜZELTİLMESİNE**,
- Jüri raporlarının tartışılması sonucunda tezin **REDEDİLMESİNE**
- ancak konu ve içeriği değişmeksizin tez başlığının "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Maruz Kaldıkları Mobbing ile Durum ve Süreklilik Kaygılarının Karşılaştırılması." olarak düzenlenmesine,

OY BİRLİĞİ

OY ÇOKLUĞU ile karar verilmiştir.

Tez Sınav Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Başkan	:Doç. Dr. Elif ŞIKTAR	
Üye	:Doç. Dr. Yunus ÖZTAŞYONAR	
Üye	:Dr. Öğr. Üyesi İzzet UÇAN	