



Fabrika Çalışanlarının Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Değerlendirilmesi

Assesment of Sources of Stress among Factory Employees and Their Attitudes to Cope with Stress

Filiz TAVLI, Gül ÜNSAL

Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı

ÖZ

Amaç: Stres, bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, başka insanlarla ilişkilerini, iş verimliliğini etkileyen bir kavramdır. Bireyler istenmeyen ve beklenmedik olaylar karşısında stresle başa çıkma çabası içerisine girer. Her bireyde algılanan stres ve stresle başa çıkma şekilleri farklılık göstermektedir. Stresle başa çıkma, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam sürdürmek için gereklidir. Bu çalışmanın amacı, fabrikadaki çalışanların stres kaynaklarını ve stresle başa çıkma tutumlarını belirlemektir.

Yöntem: Bu araştırmaya fabrikada çalışan 202 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Stres Kaynağı Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiksel analizler (ortalama, standart sapma, medyan, yüzde), Student-t testi, Mann-Whitney-U, ANOVA testi, Kruskal Wallis ve Tukey testi kullanıldı. Çalışmada $p < 0.05$ güven aralığı olarak kabul edildi.

Bulgular: Çalışmanın bulgularına göre, stres kaynakları ile yaş, eğitim durumu, medeni durum ve çocuk sahibi olma durumları karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar olduğu saptandı ($p < 0.05$). Stresle başa çıkma tutumları ile cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışılan bölüm ve yaş arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulundu ($p < 0.05$).

Sonuç: Fabrikada bütün stres kaynağı alt boyutlarında hastalık geliştirme olasılığı olduğu saptandı ve hastalık geliştirme olasılığı en yüksek stres kaynağı alt boyutu işle ilgili strestir (%61,9). Çalışmada, en çok kullanılan stresle başa çıkma tutumunun “pozitif yeniden yorumlama ve gelişme” olduğu tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Stres, stres kaynakları, başa çıkma, fabrika çalışanları

ABSTRACT

Objective: Stress is a concept that has an influence on individuals, and effects labor productivity and their relations with other people. People make efforts to cope with stress when they are faced with unwanted and unexpected events. Stress perceived by each individual and their methods of coping with stress display differences. Coping with stress is necessary in order to maintain one's mental and physical health and to pursue a productive and efficient life. The aim of this study is to determine the sources of stress for factory workers, and their attitudes to cope with stress.

Method: Two hundred and two factory workers participated in this research. The Stress Source Scale and Manners of Coping with Stress and Assessment were used as tools to collect data. Complementary statistical analysis (mean, standard deviation, median, percentile), Student-t test, Mann-Whitney-U, ANOVA test, Kruskal Wallis and Tukey test were used for analysis of the data collected. $P < 0.05$ was accepted as the level of statistical significance for the study.

Results: According to the findings of the study; significant differences were observed when the sources of stress were compared with age, level of education, marital status and having children ($p < 0.05$). Significant differences were observed between methods of coping with stress and gender, marital status, level of education, department worked and age.

Conclusion: It has been determined the possibility to develop an illness in sub-dimensions of all sources of stress in the factory and the sub-dimension of the highest source of stress possibility to develop an illness observed had been work stress (%61.9). It had been determined in the study that the most commonly used manner to cope with stress had been “positive reinterpretation and development”.

Key Words: Stress, sources of stress, coping, factory employees

Alındığı tarih: 08.02.2016

Kabul tarihi: 06.05.2016

Yazışma adresi: Hemşire Filiz Tavlı, Site Mah. Sancar Sok. No:27, Ümraniye-İstanbul

e-posta: flztavli@hotmail.com

doi: 10.5222/jaren.2016.009



GİRİŞ

Stres herhangi bir fiziksel veya psikolojik uyarıcı karşısında gerekli uyumu sağlayabilmek için ruhsal ve bedensel olarak harekete geçmesi, tepki göstermesi olarak tanımlanmaktadır ⁽¹⁾. Günümüzde bireyler örgütsel, çevresel ve kişisel nedenlerden dolayı yoğun bir stres yaşamaktadırlar. Bu durum, ruhsal çöküntü, kötü alışkanlıklar, fizyolojik ve zihinsel fonksiyon bozuklukları gibi bireysel sonuçlar yanında, performans kaybı, devamsızlık ve düşük verimlilik gibi örgütsel sonuçlarda ortaya çıkarmaktadır. Bir başka deyişle, çalışanları tehdit eden stres, dolaylı olarak örgütün amaçlarına ulaşmasına engel teşkil etmektedir. Bu engeli ortadan kaldırmak veya en azından etkisini azaltmak için stresi yönetmek, stresle mücadele etmek gerekir ⁽²⁾.

Selye ⁽³⁾, bedenın stresli durumlarda verdiği üç aşamalı tepkiyi “Genel Uyum Sendromu” olarak adlandırmıştır. Bu kurama göre, organizmanın strese tepkisi üç aşamada gelişir. Bunlar alarm tepkisi, direnme ve tükenme aşamalarıdır.

Stres yaratan çok sayıda faktör bulunmaktadır. Çünkü insanın fizyolojik ve psikolojik dengesini etkileyen her unsur bir stres kaynağı olarak görülebilir. Bu doğrultuda, bireyin iş çevresi ve iş dışı çevresi birbirini etkileyerek stres oluşumuna neden olur. Bir diğer ifade ile stres yaratan faktörler, genel çevre unsurlarından ve çalışma yaşamının niteliğinden kaynaklanmaktadır ⁽⁴⁾.

Günümüzde insanlar bireysel olarak pek çok farklı stres kaynağıyla karşı karşıyadırlar. Her bireyin aynı olaya farklı tepki ve bakış açısı olabilmektedir. Bu farklılık bireyin zihinsel durumundan, içinde yaşadığı sosyal şartlara kadar birçok faktörden kaynaklanmaktadır. Hatta bireyin bir gün önce tepki göstermediği bir duruma bir gün sonra aşırı tepki vermesi de olasıdır ⁽⁵⁾.

Kişinin iş dışında yaşadığı sorunlar ve edindiği deneyimler onun işine etki eder. Bu tür etmenler çalışanların kişisel yaşamından kaynaklanır. Kişisel stres kaynaklarından biri ailevi sorunlardır. Evlilik içi sorunlar, ilişkilerin kopması, çocukların eğitiminden doğan zorluklar çalışanların işine taşıdıkları bireysel sorunlardır. Ekonomik sorunlardan kaynaklanan

bireysel etmenler, kişinin finansal gücünü aşmasından doğar. İnsan gereksinimleri sonsuz olduğu için kişinin kazandığı hiçbir zaman yetmez. Çalışanların yaşadığı ekonomik sıkıntılar onun işine de yansır ve onun iş yerindeki verimini düşürür. Ayrıca bireyin çalıştığı yerden aldığı ücret eğer gereksinimlerini karşılamıyorsa bu onu strese iter. Kişinin yaşamında aile fertlerinin birisinin ölümü, boşanma, hastalık, hamilelik, cinsel güçlükler, çocukların asiliği, ev değiştirme, yıllık izin, uyuma bozuklukları gibi sorunlar stres yaratabilir ⁽⁶⁾.

Bireyler uyum ve dengelerini sürdürmek için çeşitli yollara başvururlar. Başa çıkma; bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında kendi kendilerince yaptıkları ve çevrelerinden gelen isteklerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır ⁽⁷⁾. Lazarus ve Folkman ⁽⁸⁾ başa çıkmanın dinamik bir süreç olduğunu ve kişi ile çevresi arasında stresli etkileşimler sırasında değiştiğini belirtmişlerdir.

Stresle başa çıkmada Moss ve Billings'e ⁽⁹⁾ göre insanlar genellikle üç strateji kullanmaktadırlar. Bunlardan birincisi, “problem odaklı” başa çıkmadır. Bu yaklaşımda bireyler, öneri ve öneri almak, yeni beceriler öğrenmek, planlar yapmak, çok uyuyarak ya da başka bir yere giderek sorundan uzaklaşmaya çalışır. İkinci yaklaşım, “duygu odaklı” yaklaşımdır. Bu yaklaşımda, bireyler duygularını erteleme, duygularını ağlayarak, yiyerek, içerek boşalma eğilimindedirler ve endişelenmemeye çalışırlar. Üçüncü yaklaşım, “düşünce odaklı” yaklaşımda ise bireyler sorunlarını analiz eder, yeniden açıklar, olası çıkış yollarını irdeleler, sorunu düşünmemeye çalışır, olumsuz duygularını yadsır veya unutmaya yönelik davranışlar gösterirler.

Stresin kişiye ve işyerine verdiği olumsuz sonuçların ortadan kaldırılması ve stresle başa çıkmanın verimliliği arttıracağı göz önüne alınarak bu araştırma, fabrika çalışanlarının stres kaynaklarını ve stresle başa çıkma tutumlarını değerlendirmek amacıyla tanımlayıcı bir çalışma olarak yapıldı.

YÖNTEM

Araştırma kurum yetkililerinden resmi izin ve Etik Kurul onayı alındıktan sonra Şubat-Mart 2015 zaman

diliminde, İstanbul ilinde bulunan bir ilaç fabrikasının yapıldı. Fabrika iş sağlığı ve güvenliği açısından tehlikeli grubundadır. 24 saat üretim olup, üretim çalışanları üç vardiya sisteminde çalışmaktadır. Araştırmanın evreni fabrikada çalışan 400 kişi, örnekleme ise seçimi yapılmaksızın, araştırmaya katılmayı kabul eden 202 kişi oluşturmuştur. Örneklem grubundaki 202 kişiden 111 kişi saha çalışanı, 91 kişi ise ofis çalışanıdır. Saha çalışanları üretim, teknik işler, temizlik ve laboratuvar bölümlerini kapsamaktadır. Ofis çalışanları ise idari kadro, insan kaynakları, satın alma, finans gibi ofis bölümlerini kapsamaktadır.

Araştırmanın verileri, kişisel bilgi formu ve ölçekler aracılığı ile toplandı. Bunlar; stres kaynağı ölçeği ve stresle başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeğidir.

Araştırmada Mayerson'nun stres kaynağı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Türk toplumunda hemşirelerde Aynur Dinç Sever tarafından yapılmıştır. 43 soru bulunan Stres Kaynağı Ölçeği, dört bölümden oluşmaktadır ⁽¹⁰⁾.

- Sosyal stres vericiler; insan ilişkilerinden kaynaklanan stres vericilerdir.
- İşle ilgili stres vericiler; iş yaşamından kaynaklanan stres vericilerdir.
- Kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stres vericiler; kişinin iç ve dış dünyasından yansıyan bilgileri yorumlayış biçiminden kaynaklanan, iç konuşma da denilebilen kendini yorumlama ile ilgili stres vericilerdir.
- Fizik çevreden kaynaklanan stres vericiler; kişinin yaşadığı fiziki çevreden kaynaklanan, gürültü ve hava kirliliğini de içine alan stres vericilerdir ⁽¹¹⁾.

Baş çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği, insanların günlük yaşamda karşılaştıkları güç ve bunaltı verici durumlar karşısında kullandıkları başa çıkma tutumlarını değerlendirmek amacıyla yapılmış bir öz bildirim ölçeğidir. 1989'da Carver ve Scheier tarafından COPE envanteri (The Coping Orientations to Problems Experienced scale) adıyla geliştirilmiş, dilimize Cope (Baş çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği) olarak 2005'te Ağargün ve ark. ⁽¹²⁾ tarafından çevrilmiş ve geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılanların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı incelendiğinde; %35.6'sı (n=72) kadın, %64.4'ü (n=130) erkektir. Çoğunluğu evli (%75.7) ve çocukludur (%68.3). Eğitim seviyesi %39.6'sının (n=80) lisedir. Meslekte çalışma süresi 11-15 yıl arasında olanlar %24.8 (n=49)'dir. Çalışma sistemi %59.9'unun (n=121) sürekli gündüz vardiyasıdır. %75.2'si (n=152) kadroludur. Fabrika çalışanlarının %55'ini (n=111) mavi yakalılar oluşturmaktadır. Mesaiye kalma durumları %68.3'nün (n=138) bazendir. Yapılan iş ekonomik açıdan %64.4'ünü (n=130) orta derecede tatmin etmektedir. İş arkadaşları ile ilişki durumu %92.1'i (n=186) her zaman iyidir. %63.9'u (n=129) sigara içmemektedir. %49.5'i (n=100) hiç alkol kullanmamaktadır. Genel sağlık durumunu iyi olarak değerlendiren %74.3'tür (n=150). %52.3'ü (n=106) 31-40 yaş aralığındadır. Yaş ortalaması 35'tir.

Çalışmaya katılanların stress kaynağı ölçeği toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların dağılımı incelendiğinde, toplampuan 98.49±17.63, sosyal stress vericiler alt boyut puanı 38.92±9.07, işle ilgili stress vericiler alt boyutu puanı 35.94±7.69, kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stress vericiler alt boyutu puanı 22.92±4.85, fizik çevre stress vericiler alt boyut puanı 10.59±4.05 bulunmuştur.

Stres kaynağı işle ilgili stress alt boyut gruplarının dağılımı incelendiğinde sırasıyla, 2. Grup (Hastalık geliştirme olasılığı var.) %61.9 (n=125), 3. Grup (hastalık geliştirme eğiliminde) %30.7 (n=62), 1. Grup (sağlığı tehdit edici bir nitelik taşıyor.) %7.4 (n=15) olarak bulunmuştur.

Katılımcıların COPE toplam ve alt boyutlarından aldıkları puanların dağılımı incelendiğinde, toplam 148.65±16.27, 1. Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme alt boyutu 13.75±1.69, 2. Zihinsel boş verme alt boyutu 8.49±2.37, 3. Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma alt boyutu 10.37±2.56, 4. Yararlı sosyal destek kullanma alt boyutu 12.71±2.36, 5. Aktif başa çıkma alt boyutu 13.36±1.95, 6. Yadsıma alt boyutu 6.17±2.39, 7. Dini olarak başa çıkma alt boyutu 11.56±3.92, 8. Şakaya vurma alt boyutu 7.87±2.77, 9. Davranışsal olarak boş verme alt boyutu 5.82±2.12, 10. Geri durma alt boyutu 9.18±2.14,



11. Duygusal sosyal destek kullanımı alt boyutu 10.99 ± 2.70 , 12. Madde kullanımı alt boyutu 4.79 ± 1.96 , 13. Kabullenme alt boyutu 9.19 ± 2.79 , 14. Diğer meşguliyetleri bastırma alt boyutu 10.89 ± 2.12 , 15. Plan yapma alt boyutu 13.42 ± 1.98 bulunmuştur.

Pearson Korelasyon test

Katılımcıların yaş ortalamaları ile Stres Kaynağı Ölçeği Alt Boyut Puan ortalamaları arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş ile sosyal stress vericiler alt grubu arasında pozitifleri derecede anlamlı bir ilişki vardır ($p:0.001$). Yaş ortalamaları ile diğer alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Katılımcıların medeni durumu ile Stres Kaynağı Ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar karşılaştırıldığında, sosyal stress vericiler alt boyutu puanı evli olanlarda ileri düzeyde anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p:0.002$). Kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stress vericiler alt boyutu puanı ise bekarlarda anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p:0,04$). Diğer alt boyutlarda medeni durum açısından anlamlı fark yoktur.

Katılımcıların cinsiyetleri ile COPE Ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar karşılaştırıldığında, Sorun odaklı başa çıkma tutumları alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark yoktur. Duygusal odaklı başa çıkma tutumlarından kabullenme alt boyutu puanı kadınlarda erkeklere göre ileri düzeyde anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p:0,001$). İşlevsel olmayan başa çıkma tutumlarından zihinsel boşverme alt boyutu puanları kadınlarda erkeklere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p:0.01$). İşlevsel olmayan başa çıkma grubu soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma alt boyutu puanı kadınlarda erkeklere göre ileri düzeyde anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p:0.002$).

Katılımcıların eğitim düzeyi ile COPE Ölçeği alt boyutlarından alınan puanlar karşılaştırıldığında, sorun odaklı başa çıkma grubu plan yapma alt boyutu puanı lise mezunu olanlarda ilk ve ortaöğretim mezunu olanlara göre ileri düzeyde anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p:0.002$). Duygusal odaklı başa çıkma grubu dini olarak başa çıkma alt boyutu puanı ilk ve ortaöğretim mezunu ve lise mezunu olanlarda, üniversite ve lisans üstü mezunu olanlara göre ileri

düzeyde anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p:0.001$). Duygusal odaklı başa çıkma grubu kabullenme alt boyutu puanı üniversite ve lisans üstü mezunu olanlarda, ilk ve orta öğretim mezunu ve lise mezunu olanlara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p:0.04$). İşlevsel olmayan başa çıkma grubu soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma alt boyutu puanı ilk ve ortaöğretim mezunu olanlarda, lise, üniversite ve lisans üstü mezunlarına göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p:0.04$).

TARTIŞMA

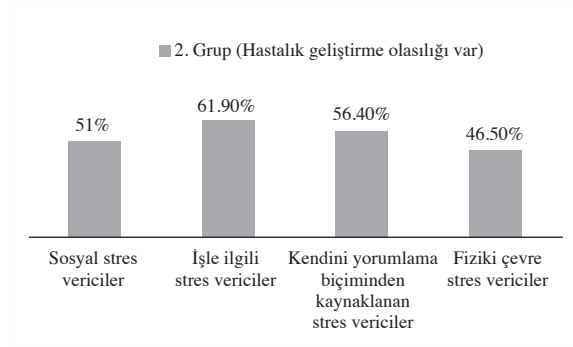
Araştırmaya katılanların stress kaynağı alt boyutlarının aldıkları puanlara bakıldığında, stress kaynaklarının hepsinde hastalık geliştirme olasılığı (Grup 2) olduğu saptandı (Tablo 1). Çalışmada tüm stress kaynakları alt boyutları 2. grupta (hastalık geliştirme olasılığı) çıkmış olmasına rağmen işle ilgili stress kaynağının diğer stress kaynaklarına göre hastalık geliştirme olasılığının yüksek olduğu saptandı (%61,9) (Tablo 2). Erdoğan ve ark.'nın⁽¹³⁾ fabrika çalışanlarına yaptığı "Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma" isimli çalışmasında stress kaynakları tüm alt boyutlarının hastalık geliştirme eğiliminde (Grup 3) olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara bakarak fabrikada çalışmanın bölümü ne olursa olsun stressli olduğunu ve saptanan stress seviyesinin yüksek olması nedeni ile hastalık geliştirme riski taşıdığını söyleyebiliriz.

Tablo 1. Stres Kaynağı Ölçeği Puan Ortalamaları.

Stres Kaynağı Ölçeği Puan Ortalamaları	Ort±SS	Stres Kaynağı Puan Ortalamasına Göre Değerlendirildiği Grup
Sosyal stress vericiler	38.92±9.07	2. Grup: Hastalık geliştirme olasılığı var.
İşle ilgili stress vericiler	35.94±7.69	2. Grup: Hastalık geliştirme olasılığı var.
Kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stress vericiler	22.92±4.85	2. Grup: Hastalık geliştirme olasılığı var.
Fiziki çevre stress vericiler	10.59±4.05	2. Grup: Hastalık geliştirme olasılığı var.
Toplam puan	98.49±17.63	2. Grup: Hastalık geliştirme olasılığı var.

Tablo 2. Stres Kaynağı İşle İlgili Stres Alt Boyut Grupları.

Stres Kaynağı İşle İlgili Stres Alt Boyut Grupları	n	%
1. Grup (Sağlığı tehdit edici bir nitelik taşıyor.)	15	7.4
2. Grup (Hastalık geliştirme olasılığı var.)	125	61.9
3. Grup (Hastalık geliştirme eğiliminde)	62	30.7
4. Grup (Hastalık geliştirme olasılığı oldukça yüksek)	0	0.0

**Şekil 1. Stres Kaynağı Ölçeği Alt Boyutları 2. Gruba Verilen Yanıtların Yüzdeleri.****Tablo 4. Stres Kaynağı Ölçeği Alt Boyut Puan Ortalamaları ile Yaş Ortalamasının Karşılaştırılması.**

Yaş	Sosyal stress vericiler	İşle ilgili stress vericiler	Kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stress vericiler	Fiziki çevre stress vericileri
Pearson Correlation	0.228	0.079	-0.030	-0.084
Sig. (2-tailed)	0.001	0.27	0.67	0.23
N	202	202	202	202

Pearson Korelasyon test

Araştırmaya katılan fabrika çalışanlarının stresle başa çıkmada en çok kullandığı tutum “pozitif yeniden yorumlama ve gelişme” iken, stresle başa çıkma tutumları alt boyutları gruplandırmasındaki ortalamalara bakıldığında en çok sorun odaklı başa çıkma yöntemlerinin kullanıldığı belirlendi (Tablo 3). Aslan’ın fabrikada yaptığı “Örgütsel Ortamda Bireysel Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Araştırılması” çalışmasında, en çok kullanılan başa çıkma yöntemi “aktif planlama”dır⁽⁹⁾. Fabrika çalışanlarının stresi azaltmaya yönelik olumlu düşünceler geliştirmesi ve sorun çözmeye yönelik planlı bir yaklaşım içine girmesi işyeri için yararlı bir durumdur. Bu sonuca göre, çalışanların stresle başa çıkmada aktif planlama ve pozitif yeniden yorumlama tutumlarını kullanması, onların sosyal çevre ve iş çevresiyle sorun yaşamalarını azaltacaktır diyebiliriz.

Araştırmaya katılanların yaş ile stres kaynakları karşılaştırıldığında anlamlı fark bulundu. 41-50 yaş arasındaki çalışanların diğer yaş gruplarına göre sosyal

Tablo 3. Başa Çıkma (COPE) Alt Boyut Puan Ortalamaları.

Başta Çıkma Alt Boyutları	Ort±SS
1. Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	13.75±1.69
2. Zihinsel boş verme	8.49±2.37
3. Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	10.37±2.56
4. Yararlı sosyal destek kullanma	12.71±2.36
5. Aktif başa çıkma	13.36±1.95
6. İnkâr	6.17±2.39
7. Dini olarak başa çıkma	11.56±3.92
8. Şakaya vurma	7.87±2.77
9. Davranışsal olarak boş verme	5.82±2.12
10. Geri durma	9.18±2.14
11. Duygusal sosyal destek kullanımı	10.99±2.70
12. Madde kullanımı	4.79±1.96
13. Kabullenme	9.19±2.79
14. Diğer meşguliyetleri bastırma	10.89±2.12
15. Plan yapma	13.42±1.98
TOPLAM	148.65±16.27

stres kaynaklarından daha çok etkilendiği saptandı. Yaş ortalaması arttıkça sosyal stres kaynakları artmaktadır (Tablo 4). Erdoğan ve ark.’nın⁽¹²⁾ yaptığı çalışmada, yaş ile kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stres vericiler ve iş yaşamındaki stres vericiler arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Yani yaş arttıkça stres vericilerin azaldığı görülmüştür. Karahan ve ark.’nın⁽¹⁴⁾ hemşireler üzerine yaptığı çalışmasında, sosyal çevre ve fizik çevreden kaynaklanan stres kaynakları yaş ile karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmuştur. Turunç’un⁽¹⁵⁾ araştırmasında, yaş ile stres kaynakları alt grupları arasında bir ilişki görülmemiştir. Özbay’ın⁽¹⁶⁾ yönetici hemşireler üzerine yaptığı çalışmasında, yaş ve stres kaynakları arasında bir fark saptanmamıştır. Bazı araştırmalarda yaş ile stres kaynakları arasında fark bulunmazken, bu çalışmada sosyal çevre ile ilişkili sorunların ilerleyen yaşlarda daha fazla görüldüğünü söyleyebiliriz. Bireyin değişik yaşam evrelerinde yaşadığı olaylar karşısında verdiği tepkiler değişmekte ve stres kaynakları farklılaşmaktadır. İleri yaş ile artan



sorumluluklar, karşılaşılan değişik durumlar karşısında kişisel doyuma ulaşılması ve fiziki değişiklikler bazı bireyleri sosyal çevreden uzaklaştırmakta ve kişiler arası ilişkilerde stres yaşamasına neden olmaktadır diyebiliriz.

Katılımcıların medeni durum ve çocuk sahibi olma durumları ile stres kaynakları karşılaştırıldığında, evli ve çocuklu olanların sosyal stres kaynaklarından daha çok etkilendiği belirlendi. Erdoğan ve ark.'nın (12) çalışmasında da evli olanların sosyal stres kaynakları yüksek çıkmıştır. Turunç'un (15) çalışmasında bekar olan işçilerin evli olan işçilere göre, fiziksel çevre ve kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stres vericilerden daha fazla etkilendikleri saptanmıştır. Bu sonuçlara bakarak, evli ve çocuklu olanların iş yaşamı haricinde ailesine olan sorumlulukları kişinin sosyal yaşamını sınırlandırmakta ve bu durumda kişide stres yaratmaktadır diyebiliriz.

Araştırmada stresle başa çıkma tutumlarından “kabullenme”, “zihinsel boş verme” ve “soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma” tutumları ile cinsiyet arasında karşılaştırma yapıldığında kadınların erkeklere göre bu tutumları daha fazla kullandığı saptandı. Erkmen ve Çetin'nin (17) beden eğitimi öğretmenlerine yaptığı araştırmasında da “kabul-bilişsel yeniden yapılanma” tutumunu bayanların erkeklere göre daha çok kullandığını göstermektedir. Kale'nin (18) banka çalışanları üzerine yaptığı araştırmada, kadın çalışanlar “dış yardım arama” stresle baş etme davranışını erkeklerden daha fazla kullanmaktadırlar. “Kaçma-duygusal eylemsel” baş etme yöntemini kadın çalışanların daha ağırlıklı olarak kullandıkları bulunmuştur. Karaefe'nin (19) emniyet mensuplarına yönelik yaptığı çalışmada, erkeklerde “aktif planlama” yüksek görülürken, “kaçma-soyutlama” kadınlarda yüksek bulunmuştur. Eraslan'nın (20) üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla stresle başa çıkma konusunda boyun eğici davranışları daha sık kullandıkları belirlenmiştir. Yapılan araştırmalar stresle başa çıkmada kadın çalışanların genellikle stres yaratan durumlarda işlevsel olmayan başa çıkma tutumlarını kullandıklarını söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılanlardan lisans üstü mezunu olanlarda stresle başa çıkma tutumlarından “kabullenme” diğer eğitim durumlarından yüksek bulundu. İlk ve

orta öğretim mezunlarında “yadsıma” ve “dini olarak başa çıkma” tutumları yüksek bulundu. Turunç'un (15) çalışmasında, Dalyan'nın (21) hemşireler üzerine yaptığı çalışmada, Özbay'ın (16) çalışmasında ve Şatırer'in (22) satış elemanları üzerine yaptığı çalışmasında, eğitim durumu ile stresle başa çıkma arasında fark bulunmamıştır. Bu çalışmanın sonucuna bakarak, eğitim seviyesi yüksek olanların duygusal odaklı başa çıkma tutumu olan kabullenmeyi kullandıklarını söyleyebiliriz. Eğitim seviyesi yükseldikçe bireysel ve mesleki bilgi artmaktadır. Bu da kişilerin kendini tanıması, duygularının ve mesleki yeterliliğinin farkında olmasını etkilemekte ve stresle daha etkin başa çıkmalarını sağlamaktadır diyebiliriz.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen bilgiler doğrultusunda varılan sonuçlar şu şekildedir:

Çalışmaya katılanların sosyodemografik özelliklerine bakıldığında, yaş ortalaması 35.48±6.82 (min-max:23-55)'dir. %35,6'sı kadın, %64,4'ü erkek, %75,7'si evli, %68,3'ü çocuklu, %39.62'si lise mezunudur. Mesleki özelliklerine bakıldığında ekonomik açıdan %64,4'ünün orta derecede memnun olduğu belirlenmiştir.

Çalışanların stres kaynaklarına bakıldığında, hastalık geliştirme olasılığı olduğu saptandı. Hastalık geliştirme olasılığı en yüksek çıkan stres kaynağı işle ilgili stres kaynağıdır (%61,9) ve bunu sırasıyla kendini yorumlama biçimi, sosyal stres ve fiziki çevre stres faktörü izlemektedir. Çalışanların en çok kullandığı stresle başa çıkma tutumunun “pozitif yeniden yorumlama ve gelişme” olduğu bulundu. Kendini yorumlama biçiminden kaynaklanan stres faktörünün, kadınlarda daha çok olduğu bulundu. Evli ve çocuklu olanların sosyal stres kaynaklarından daha çok etkilendiği belirlendi. Eğitim durumu ilk ve orta öğretim olanlarda sosyal stres kaynağı yüksek çıktı. Çalışanların sosyal stres kaynaklarının yaş ile arttığı sonucuna varıldı.

Araştırmada kadınların, “kabullenme”, “zihinsel boş verme” ve “soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma” gibi stresle başa çıkma tutumlarını daha fazla kullandığı saptandı. “Plan yapma” ve “dini olarak başa çıkma” tutumu evli olanlarda, “kabullenme”

tutumu ise bekar olanlarda yüksek bulundu. Araştırmada stresle başa çıkma tutumlarından “aktif başa çıkma”, “dini olarak başa çıkma” ve “yadsıma” saha çalışanlarının, “şakaya vurma”, “kabullenme” ve “madde kullanımı”nı ise ofis çalışanlarının daha çok kullandığı saptandı. Lisansüstü mezunu olanların stresle başa çıkma tutumlarından “kabullenme”yi, ilk ve ortaöğretim mezunlarının da “yadsıma” ve “dini olarak başa çıkma” tutumlarını daha çok kullandıkları saptandı. Yaş ilerledikçe çalışanların daha az boş verme, soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma tutumlarına yönelindikleri bulundu.

Araştırmanın sonuçlarına göre, çalışanların iş ile ilgili stres kaynakları belirlenerek bu konularda önlem alınabilir. Böylelikle hastalık gelişmeden önüne geçilebilir. Örgütsel ortamda stres kaynakları ve stresle baş etme konusunda eğitim programları düzenlenebilir. Bireysel stresle baş etme için hobi edinme, zamanı iyi kullanma, yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel aktivite gibi stresle etkin baş etme yöntemleri yaşama geçirilebilir.

KAYNAKLAR

1. Özkaya M, Yakın V, Ekinci T. Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumu üzerine etkisi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 2008; 15(1): 163-79.
2. Yılmaz O. Stresin Performans Üzerine Etkisi 40'ıncı Piyade Eğitim Alay Komutanlığı Lider Personeli Üzerinde Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi. İşletme Bölümü. Yüksek Lisans Tezi. 2006.
3. Sabuncuoğlu Z, Tüz M. Örgütsel Psikoloji. Furkan Ofset. Bursa. 2003, s. 232-38.
4. Aytaç S. İşyerindeki kronik stres kaynakları. İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, 2002; 4(1): 276.
5. Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi. İstanbul. 2008, s. 23-32.
6. Güzel M. <http://www.muratguzel.net/makale/12/stres-yonetimi>. Tarih: 03.10.2015
7. Erözkan A. İlköğretim öğrencilerinde depresyon ve başa çıkma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2006; 24: 75-94.
8. Folkman S, Lazarus RS. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988; 54(3): 75-76. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
9. Aslan Ş. Örgütsel ortamda bireysel stresle başa çıkma tutumlarının araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2007; 18(2): 67-84.
10. Sever A. D. Tedavi Hizmetlerinde Çalışan Hemşirelerin İşlevlerini Yerine Getirirken Karşılaştıkları Sorunlar ve Yaşadıkları Stresin Araştırılması. İ.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1988.
11. Haşit G, Yaşar O. Çalışan kadınlarda örgütsel stres kaynakları: Bir kamu kurumu örneği. *Sakarya İktisat Dergisi*, 2015; 4(4): 1-30.
12. Ağargün MY, Beşiroğlu L, Kıran ÜK, Özer ÖA, Kara H. COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2005; 6: 221-226.
13. Erdoğan T, Ünsar S, Süt N. Stresin çalışanlar üzerindeki etkileri: Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi. İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2009; 14(2): 447-61.
14. Karahan A, Gürpınar K, Özyürek P. Hizmet sektöründeki işletmelerin örgütsel stres kaynakları: Afyon il merkezindeki hastanelerde çalışan cerrahi hemşirelerin stres kaynaklarının belirlenmesi. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2007; 3: 27-44.
15. Turunç Y. Fabrika İşçilerinde Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, Edirne.
16. Özbay E. İstanbul İlinde Askeri Hastanelerde Çalışan Yönetici Hemşirelerin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesi. M. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, İstanbul.
17. Erkmen N, Çetin M. Ç. Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2008; c:19: 231-42.
18. Kale NK. Banka Çalışanlarının Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Ruh Sağlığı Düzeyleri (T.C. Ziraat Bankası A. Ş. Örneği). Niğde Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. 2007. İstanbul.
19. Karaefe A. Emniyet Mensuplarının Stresle Baş Etme Tutumlarının Değerlendirilmesi. Dumlupınar Üniversitesi. Sağlık Bilimleri enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. 2010. Kütahya.
20. Eraslan M. Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2015; 7(12): 65-82.
21. Dalyan Z. Servis Sorumlu Hemşirelerinin Stres Kaynakları ve stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesi. Haliç Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. 2010. İstanbul.
22. Şatırcı H. Satış Elemanlarının Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yolları (Isparta İli Organize Perakende Sektörü Üzerine Bir Araştırma). Süleyman Demirel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. 2011. Isparta.