

BÖLÜM 9

STRESİN KAYNAKLARI VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Mehmet Şirin GÜLER¹

Muhammet İrfan KURUDİREK²

GİRİŞ

21. yüzyıl insan biliminin değerinin yükseldiği bir dönem noktasına gelmektedir. Bu dönemde insanlar daha da stresin yoğun olduğu ve her şeyi depresyona sürüklemektedir. Stres günlük yaşantımızın ve hayatımızda var olan ve kaçınılmaz bir evresinde yer alır.

Günümüzde büyük bir hızla değişen ve hayatımızdaki yaşam koşullarımız, fiziksel özellikler ve ruhsal olumsuzluklar stresin oluşmasında büyük bir etkindir. Çevreden gelen etkiler insanlara bırakılan gerilim, psikolojik sorunlar mutsuzluğumuza sebep olan birçok faktör stres olarak tanımlayabiliriz.

Okul hayatımızda, çalışma hayatımız ve toplumsal sorunları göz ardı etmekte strese sebep olabilir. Bunları göz ardı etmemek için çalışma hayatımızda aldığımız ücretler çalışanlarla olan diyaloglarımız vb. bunlar bireyleri motive edecek şekilde olmalıdır. Daha sonra bunun yanında, okul hayatımızdaki arkadaşlıklar hocalarımız ve derslerdeki verimlilik son derece strese sebep olan faktörlerdir. Eğer bunlar hayatımızda negatif bir safhada yer almaya başlamışsa hayatımızda büyük bir hızla stres oluşmaya başlar ve bu oluşum hayatımızı olumsuz yönde etkilemeye başlar. Bu oluşan stres bireyin kişilik yapısını, toplumsal sorunları, kaygı, gelecek endişesini ortaya çıkarır. Ne yaparsak yapalım stressiz bir hayatı yaşamak az da olsa zordur. Ama bu stresi en aza indirmek kişinin elinde. Strese düştüğümüzde onla mücadele etmeli ve düştüğümüz yerden kalkmayı bilmeliyiz. Örneğin; üzgün olduğumuzda daha neşeli müzikler dinlemeli dışarıya çıkıp arkadaşlarla sohbet etmeli kısaca insanlarla vakit geçirmeliyiz.

Hayatımızın vazgeçilmez teknolojiye çoğu zaman strese sebep olur. Hızla değişen teknolojiye ayak uydurmak az da olsa zordur. Çoğu teknolojik aletler insanlarda gerilim, motivasyon düşüklüğüne sebep olur. Saatlerce bilgisayarın başında oturup zaman geçirmek insanlardan uzaklaşmaya sebep olur. Bu uzaklaşma bireyde belli bir yerden sonra insanda yalnızlığa arkadaş edinmeme grup çalışmalarının olmamasına sebep olmaya başlar.

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış BESYO, mehmet0910@hotmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi, Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış BESYO, irfan.kurudirek@gmail.com

Çalışanların sürekli olarak aynı işi yapmaları işten sıkılmalarına yol açacağından çalışanlar arası iş rotasyonu uygulanmalıdır. Bu personelin bütün konulara hakimiyetini sağlayarak acil durumlarda çalışanların birbirlerinin yerini doldurmalarına yardımcı olacaktır. Asıl faydası ise, çalışanlar bu sayede tekdüzeliğin verdiği sıkıntıdan kurtulabilecektir.⁽⁴⁸⁾

Her geçen gün yükselen stres düzeyinin çalışanlar üzerinde ortaya çıkardığı fizyolojik, psikolojik etkileri ve örgütte oluşturduğu maddi kayıpları da göz önüne alındığında, yöneticilerin stres faktörünü göz ardı etmesi düşünülemez. Bu nedenle son yıllarda organizasyonlarda örgütsel stres kavramı önem kazanmaya başlamıştır. Bu kapsamda; stresin neden sonuç ilişkisinin bilinmesi, stresin önlenmesi ve yönetilmesi konusunda yeni düşünceler, fikirler ve stratejiler üretilmektedir. İşverenler stres yönetimini başarılı bir şekilde sürdürürse optimum stres düzeyini bulurlar ve stresin performans üzerine olumsuz olan etkilerini olumlu etkilere dönüştürerek örgüt başarısını artırabilirler.

KAYNAKÇA

1. Çeşitciöğlü,M.(2003) Kaliteli İnsan (Ed. R. Gürtuna), İstanbul,S.96
2. Bakan, İ.(2011) Yöneticiler İçin Başarı Stratejileri, İstanbul, s.200
3. Güçlü, N.(2001) "Stres Yönetimi", Gazi Üniversitesi (GÜ); Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, c. 21, s. 1, Ankara. s.94
4. Braham,B,J.(1998)Stres Yönetimi (Çev. V, G. Diker), İstanbul, s. 19,49
5. Arslan, M.(2010) Çalışma Yaşamında Stresin İş Tatmini Üzerindeki Etkisi ve Bir Araştırma, MÜ, SBE, YYLT, İstanbul.s:13
6. Mentor, P.(2008) Stres Yönetimi (Çev. B. Çekmece), İstanbul.s.16
7. Aytaç,s.5;6:[http://www.turkis.org.tr/source.cms.docs/turkis.org.tr.ce/docs/file/ec109.pdf,\(25.0402013](http://www.turkis.org.tr/source.cms.docs/turkis.org.tr.ce/docs/file/ec109.pdf,(25.0402013)
8. Aytaç, s. 6; [http://www.turkis.org.tr/source.cms.docs/turkis.org.tr.ce/docs/file/ec109.pdf,\(25.04.2013](http://www.turkis.org.tr/source.cms.docs/turkis.org.tr.ce/docs/file/ec109.pdf,(25.04.2013)
9. Ertekin,Y.(1993)Stres ve Yönetim, Ankara
10. Baltaş A., Baltaş,Z.(2000)Stres ve Başa Çıkma Yolları,İstanbul. s.48
11. Akbaş,G.(2007)Servis Hemşirelerinin Stres ve Motivasyon Düzeylerinin Belirlenmesi, HaÜ, SaBE, YYLT, İstanbul. s. 11
12. Yılmaz, O.(2006) Stresin Performans Üzerine Etkisi, 40ıncı Piyade Eğitim Alay Komutanlığı Lider Personeli Üzerinde Bir Araştırma, Süleyman Demirel Üniversitesi (SDÜ), SBE, YYLT, İsparta. s. 36
13. Şimşek,Ş.,Akgemci, T.,Çelik, A.(2005) Davranış Bilimlerine Giriş Ve Örgütlerde Davranış, Ankara.s.259
14. Ertekin, Yücel (1993). Stres ve Yönetimi, Ankara: TODAİE Yayınları Ankara.s.:7,13
15. Özdayı, N.(1990) Resmi ve Özel Liselerde Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmini ve İş Streslerinin Karşılaştırmalı Analizi, İÜ, İşletme Fakültesi, YDT, İstanbul. s.136
16. Taylan, B.,Yaralhoğlu, K.(1991) "Karar Verme İşlevini Yerine Getirenler Açısından Stresin Önemi, İş Verimine Etkisi ve Alınabilecek Önlemler", 3.Ergonomi Kongre Kitabı, Ankara. s.105
17. Aksoy, A. (2005). Çalışma hayatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stres sonuçlarının incelenmesi üzerine bir araştırma. Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, (49).
18. Altuntaş, Emre. (2003). Stres Yönetimi, Alfa Basım Yayın Dağıtım, İstanbul.
19. Hisli, N.(1998) Stresle Başa Çıkma, Ankara. s.7

20. Eren,E.(2000) Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi,İstanbul. s.277
21. Sığı,Ü.(2007) “Geçici ve Daimi Personelin Stres Faktörlerinin, Belirtilerinin, Yatkınıklarının ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Mukayeseli Analizi”, MÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi(S-BED), C.7, S.28, İstanbul. s.177
22. TUTAR,H.(2004) Kriz ve Stres Yönetimi, Seçkin Yay., Ankara.
23. Pehlivan, İ.(1991) “Örgütsel Stres Kaynakları ve Verimlilik”, AÜ, EBF Dergisi, C.24, S.2, Ankara. s.798.
24. Güçlü, N.(2001)“Stres Yönetimi”, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, C.21, S.1, Ankara. s.102.
25. Norfolk, D.(1989) “İş Hayatında Stres”, (Çev. L. Serdaroglu). İstanbul. s.39.
26. Pehlivan, A.İ.(2002) İş Yaşamında Stres, Pegem A Yayıncılık, Ankara
27. Braham,B.J.(2008) Stres Yönetimi (Çev. B.Çekmece),İstanbul. s:51
28. Eroğlu, F.(2006). Davranış Bilimleri,İstanbul.s.435,438,437,21,442
29. Yılmaz, A., Ekici,S.(2003) “Örgütsel Yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansına Etkileri Üzerine Bir Araştırma”, Yönetim ve Ekonomi Dergisi, C.10, S.2, Manisa.s.3
30. Erşan, E.E., Yıldırım, G., Doğan, O. ve Doğan, S. (2013), “Job satisfaction and perceived job stress of the health professionals and the relationship between them”,Anadolu Psikiyatri Dergisi
31. Odabaşı, Z.(2006) Çalışma Yaşamında Stres (Kurumsal ve Kurumsal Olmayan İki İşletme Çalışanlarının Karşılaştırılması),MÜ, SBE, YYLT, İstanbul. s.42
32. Ergun,G.(2008) Sağlık İşletmelerinde Örgütsel Stresin İşgücü Performansıyla Etkileşiminin İncelenmesi, DEÜ, SBE, YYLT, İzmir,
33. Kirel, Ç.(1991) Örgütlerde Stres Kaynaklarının Çalışan Kadınlar Üzerindeki Etkileri ve Eskişehir Bölgesinde Bir Uygulama Çalışması, Anadolu Üniversitesi, SBE, YDT, Eskişehir.
34. Gençtan, E.(1978)Çağdaş İnsanlarda Normal Dışı Davranışlar, Ankara. s.147
35. Norfolk, D.(1989)İş Hayatında Stres Kaynakları(Çev. L.Serdaroglu), İstanbul. s.37
36. Güney, S. (2006), Davranış Bilimleri (3), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
37. Baytar, Ö.(2010) İş Yaşamında Stresin İşgören Performansı Üzerindeki Etkileri, MÜ, SBE, YYLT,İstanbul.s:55,59,61
38. Pehlivan, A.İ.(2008) İş Yaşamında Stres, Ankara. s:87,96
39. Gillet, R., Pietroni, P.C.(1990) Depresyon: Stresler-Bunalımlar (Çev.Z.Kütevin-E.Kütevin), İstanbul. s.21
40. Aytekin, A.(2009) Stres Yönetiminin Önemi ve Kamu Çalışanlarında Stres Faktörlerinin Teşhisine İlişkin Bir Araştırma: Sivas Valiliği Defterdarlığı Uygulaması, Cumhuriyet Üniversitesi, SBE, YYLT, Sivas.s.25
41. Solmuş, T.(2005)”İş Yaşamında Duygular Ve Kişiler Arası İlişkiler: Öfke, Saldırganlık Ve Romantik İlişkiler”,Çalışma Yaşamında Dönüşümler (Ed. A, Keser), Ankara.s.401
42. Gümüştekin, G., Öztemiz, A.(2005)”Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi”, Çukurova Üniversitesi, SBED, C.14, S.1, Adana. s.280
43. Sargut, A. S.(2001) Kültürler Arası Farklılaşma Ve Yönetim, Ankara.s.47
44. Ünsalan, E., Şimşekler, B.(2006) İnsan Kaynakları Yönetimi, Ankara. s.69
45. Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1).
46. Akgemci, T. (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 15(1-2).
47. Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 20(1), 319-343.
48. Aksoy, A. (2005). Çalışma hayatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stres sonuçlarının incelenmesi üzerine bir araştırma. Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, (49).
49. Biricik,Y.S.(2018) Kariyerle İlgili Stres Kaynakları ve Güçlükler: Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Öğrenciler Üzerine Bir Uygulama 2. Avrasya Spor Bilimleri Kongresi / Tam Metin Kitabı