

Elif ODABAŞI AKTAŞ¹

Ayla KANBUR²

GİRİŞ

Stres, insanlığın başlangıcından bu yana yaşamın tüm evrelerine dâhil olmasına rağmen özellikle 21. yüzyılda zorlu, rekabetçi, fazla çalışmaya dayalı iş hayatı, çalışan bireylerde fazla strese neden olmaktadır. Stres fizyolojik ve psikolojik bir dizi sağlık sorunlarının yaşanmasına sebep olan, örgütlerin verimliliğini düşüren ve iş ekonomisine zarar veren bir problem olarak görülmektedir.

Hans Selye stresin yaşamdan kaynaklanan bütün yıpranmaların bedeli olduğunu ifade etmiştir. Yani stres, kişide bir eylem, durum veya psikolojik baskıya tepki olarak ortaya çıkan bir ruh halidir. Günümüz dünyasının endüstrileşmesi ile birlikte çalışan gücünün yanında makineleşme ve seri üretimin artması, zaman yönetimi, iş gücü sürelerine önemi artırmaktadır. Çalışma hayatının getirdiği zorluklarla birlikte çalışanların karşı karşıya kaldıkları en büyük sorun olan stres, aynı zamanda işverenlerinde en büyük endişesidir.

Ekonomik İş Birliği ve Kalkınma Örgütünün (OECD) 2020 verilerine göre Türkiye, haftalık ortalama çalışma saatlerinde 34 ülke arasında ikinci sırada yer alıyor. Türkiye’de haftalık ortalama çalışma saatinin 45.6 saat olduğu saptanmıştır. Zirvede bulunan Kolombiya’da ise bu oran 47.6 saattir. Gelişmekte olan ülkelerin gelişmiş ve sanayileşmiş ülkelere kıyasla çalışan bireylerin iş stres yönetimi çeşitli uygulamalarla aşılmaya çalışılmaktadır. Artan çalışma saatleri ile birlikte yaşanacak olan iş stresi

¹ Arş. Gör., Bayburt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, elifaktas@bayburt.edu.tr

² Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, aylakanbur28@hotmail.com

lansının yüksek olduğunu göstermişlerdir. Mesleki stresin yaygınlığı stresi yaşayan bireylere ve hastalara zararlı sonuçlar doğurabilir.

İş stresi ebelik mesleğinde bulunan ve istenmeyen faktörlerden birisidir. Yaşanan stres iş tükenmişliğine, iş kaybına, olumsuz hasta bakım kalitesine, malpraktis davalarına, rol çatışmasına, kişiler arası çatışmalara neden olabilir. Ebelerde vardiyalı çalışma sistemi ve aşırı çalışma saatleri olumsuz sağlık sonuçlarına neden olmaktadır. Gebe, lohusa ve bebeklere verilen sağlık hizmetinin kalitesinde ebelerin sorumlu olduğu düşünülürse, çalışma koşullarının düzenlenmesi gerekmektedir. Bu yüzden mesleki stresi azaltıp kaliteli hizmeti artırmak adına ebelerin ve çalışma ortamlarının güçlendirilmesi gerekmektedir.

SONUÇ

Günümüzün gelişen dünyasında bazı oluşumlar bireyleri ve örgütleri değişime zorlamaktadır. Bu zorlamalar beraberinde bazı kavramları ortaya çıkarmıştır. Son yıllarda sık karşılaştığımız kavramlardan biri de strestir. Stres, artan rekabetin ve değişimin etkisiyle tüm örgütlerde yer alan bütün işlerin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Normal düzeyde olduğunda bireyleri tetikleyen stres aşırıya kaçtığında verimlilik ve performansı azaltan, fizyolojik, psikolojik ve duygusal yönden etkileyip hasta eden ve örgütlere fazla maliyete neden olan bir kavramdır.

Stres örgütlerde de istenmeyen çıktılara neden olmaktadır. Bu açıdan stresin iyi yönetilmesi gereklidir. Bireysel stres yönetiminde, birey kendi stres faktörlerini değerlendirip belirleyerek kendine uygun en iyi yöntemle stresle mücadele etmelidir. Örgütsel stres yönetiminde ise, bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak örgütsel düzeyde düzenlemeler yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

- Altuntaş E. *Stres Yönetimi*, Alfa Yayım, İstanbul, 2003
- Avcı A. İş ve İş Stresi Yönetimi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*; 2019; 6.1: 290-296.
- Aydemir M. Bankacılıkta stres sorunu. *Sosyal Siyaset Konferansları 49.Kitap*, İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi, İstanbul, 2005, p. 487-505.
- Aydıntan B. Örgütsel değişim ve stres yönetimi. *İnci Erdem (Çeviri Editörü) Örgütsel Davranış-Organizational Behavior (içinde)*; 2012; 588-628.
- Aytaç S. İş stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yöntemleri, Yönetimi. *İş Stresi Yönetimi El Kitabı*. Ankara: Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı-Çalışma ve Sosyal Güvenlik Araştırma ve Eğitim Yayınları; 2009.
- Bingöl D. *İnsan kaynakları yönetimi*. Beta, 2010.
- Blaug R, Kenyon A, Lekhi R. Stress at work. *The work foundation, London*, 2007.
- Braham BJ. *Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. (Çev.: Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları, 1998.

- Butcher JN, Mineka S, Hooley J.(2013). *Anormal Psikoloji*. Çev. Okhan Gündüz. Kaknüs yayınları. I. Basım. İstanbul, 2013.
- Campbell I. Stress litigation and training. *Management Development Review*; 1995.
- Cary L, Cooper PD, *Stress Brief of history*, Blackwell Publishing Ltd., UK, 2004, p.2-4.
- Cleveland JN, O'Neill JW, Himelright JL, et al. Work and family issues in the hospitality industry: Perspectives of entrants, managers, and spouses. *Journal of Hospitality & Tourism Research*; 2007 3;1.3: 275-298.
- Cranwell-Ward J, Abbey A. *Organizational stress*. Springer, 2005.
- Cüceloğlu D. *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi kitabevi, 35. Basım, İstanbul, 2017.
- Çalık A. *Yönetimde Çağdaş Yaklaşımlar*. Eğitim Yayınevi, 2021, p. 135-150.
- Çınar O. Eğitim ve sağlık alanı çalışanlarının iş stresi düzeyleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*; 2010; 9.33.
- Erdoğan İ. *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*. İstanbul Üniversitesi İşletme Fak. Yay. No: 266. 2. Baskı. İstanbul, 1999; p.270.
- Eren G. Örgütsel Stres Yönetimi. *Yönetim Ekseninde Örgütsel Yaklaşımlar (içinde)*; 2022 p. 29.
- Fisher RT. Role stress, the type A behavior pattern, and external auditor job satisfaction and performance. *Behavioral Research In Accounting*; 2001; 13.1: 143-170.
- Friedlander LJ, Reid GJ, Shupak N et al. Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates, *Journal of College Student Development*; 2007; 48, 259–74.
- Geraghty S, Speelman C, Bayes S. Fighting a losing battle: Midwives experiences of workplace stress. *Women and Birth*; 2019; 32.3: 297-306. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.07.012>
- Gheshlagh RG, Rezaei H, Parizad N. İranlı ebeler arasında mesleki stresin yaygınlığı: sistematik bir inceleme ve meta-analiz. *İngiliz Ebeler Dergisi*; 2021; 29.11: 634-640. <https://doi.org/10.12968/bjom.2021.29.11.634>.
- Graham H. *Stresi Kendi Yararınıza Kullanın*. Çev. M. Sağlam-T. Tezcan. Alfa Yayınları: İstanbul,1999
- Greenberg JS. *Comprehensive Stress Management*. McGraw Hill.12th Edition; 2002; p. 318-351.
- Güçlü N. Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 2001; 21.1.
- Gül H. İş stresi, örgütsel sağlık ve performans arasındaki ilişkiler: Bir alan araştırması. *Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*; 2007, 2, 318-332.
- Hargrove MB, Quick JC, Nelson DL, et al. The theory of preventive stress management: a 33-year review and evaluation. *Stress and Health*; 2011; 27.3: 182-193.
- Ho JT. The Singapore executive: Personality end wellbeing. *Journal of Management Development*; 1995; 14 (4). 47-55.
- Kaba İ. Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*; 2019 (73): 63-81.
- Köse H. Örgütlerde stres kaynakları ve stres yönetimi. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 2015, 29: 37-44.
- Kumar K. The factors influencing organisational stress and strategies for managing stress. *IMPACT: International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature*; 2018; 6(4):167-176.
- Landy FJ, Jeffrey MC. *Work in the 21st century: An introduction to industrial and organizational psychology*. USA, *Blackwell Publishing*, 2013.
- Lazarus RS. From Psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*; 1993; 44, 1-22.

- Mahdı S, Ibrahim M, Armia S. The Role of Negative Emotions on the Relationship of Job Stress and Counterproductive Work Behavior (Research on Public Senior High School Teachers). *International Journal of Asian Social Science*; 2018; 8.2: 77-84.
- Mirela B, Mădălina-Adriana C. Organizational stress and its impact on work performance. In: *Conference Proceedings, European Integration–New Challenges*; 2011; p. 1622-1628.
- OECD, 2020. Hours worked (indicator). <https://doi.org/10.1787/lfs-data-en> (Accessed on 20 January 2023) https://www.oecd-ilibrary.org/employment/data/hours-worked/average-annual-hours-actually-worked_data-00303-en.
- Okutan M, Tengilimoğlu D. İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*; 2002; 4.3: 15-42.
- Özdemir N. Sağlık sektöründe çalışan ebelerin işkolikliklerinin iş stresleri üzerine etkileri. *International Journal of Arts and Social Studies*; 2019; 2.3: 60-69.
- Özgen H. Birlikten kuvvet doğar: Küçük ve orta ölçekli işletmeler için bir örgütlenme modeli olarak ağ organizasyonları önerisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*; 2003; 12.
- Özkalp E, Çiğdem K. Örgütsel Davranış. *Anadolu Üniversitesi Eğitim, Sağlık Ve Bilimsel Araştırma Çalışma Vakfı Yayınları*, 2001.
- Özmutaf M, Mizrahi R. Smmm ve diğer muhasebe çalışanları kapsamında, iş stresinin iş performansına etkisi: İzmir ilinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*; 2017; 8.18: 1-12.
- Pahuja R. A study on workplace stress and its consequences. *International Journal of Creative Research Thoughts*; 2018; 6(1), 1322-1326.
- Selye H. Stress and Disease. *Science*; 1955; 122:625-631.
- Shukla H, Garg R. A study on stress management among the employees of nationalised banks. *Voice of Research*; 2013; 2.3: 72-75.
- Sonnetag S, Frese M. *Stress in organizations*. John Wiley & Sons, Inc., 2013.
- Sonnetang S, Frese M. *Stress in Organisations*. John Wiley&Sons,Inc, 2013.
- Soysal A. İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*; 2009; 17-40.
- Stafyla A, Kalsidon G, Sypridis N. Gender differences in work stress, related to organizational conflicts and organizational constrains: An ampricak research. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*; 2013; 6(1), 91-101.
- Şenyiğit G. Çalışma hayatında stres. *Verimlilik Dergisi*; 2004, 3.
- Tınaz P. *Çalışma yaşamından örnek olaylar: motivasyon, iş tutumları, iş stresi, iletişim, mülakat, performans değerlendirme, eğitim, örgüt iklimi, örgüt kültürü, iş etiği, mobbing*. Beta Basım Yayım Dağıtım, 2013.
- Tran C, Tran HT, Ngayen HT, et al. Stress management in the modern workplace and role of human resource profesioanls. *Business Ethics and Leadership*; 2020; 4(2),181-213.
- Uyer G, Kocaman G, Oktay S, et al. *Hemşirelik hizmetleri yönetimi el kitabı*. Koç Üniversitesi Yayınları; 2016; 422-440.
- Wright EM, Matthai MT, Budhathoki C. Midwifery professional stress and its sources: a mixed-methods study. *Journal of midwifery & women's health*; 2018; 63.6: 660-667.
- Yalınz H& Saydam BK. Ebelerde iş stresinin iş doyumuna etkisi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*; 2015; 4.1: 16-23. doi: 10.5505/bsbd.2015.53215
- Yıldırım N. Erzurum ilinde 1. basamak sağlık hizmetlerinde görev yapan hemşire ve ebelerin tükenmişlik düzeyleri. Master's Thesis. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.