

BÖLÜM 8

İnsanları ve İlişkileri Yönetmek

8.8. / Stres Yönetimi

Sevgi ŞAR¹



Öğrenim Hedefleri

Okuyucu, bu bölümü okuyarak;

1. Okuyucular bu bölümde, stres ve stres yönetimi hakkında bilgi sahibi olup stresin belirtileri ve kaynaklarını öğreneceklerdir.
2. Stresin olumlu ve olumsuz etkileri, bireysel ve örgütsel stres yönetimi hakkında fikir sahibi olup eczacıların stresle başa çıkma yöntemlerini açıklayabileceklerdir.

Giriş

İçinde yaşadığımız çağ, ülkemiz ve dünyadaki plansız kentleşme ve altyapının yetersizliği, ekonominin ve siyasi hayatın belirsizliği, teknolojik değişikliklerden dolayı yaşam tarzının değişmesi, kuşaklararası uyumsuzluğun artması, rekabet ve çok çalışmayı gerektiren endüstriyel hayatın oluşması gibi nedenlerden dolayı gittikçe değişen ve sorunlu bir çağ olmaktadır. Bu değişimler, insanlarda pek çok ruhsal sorunlara neden olmaktadır. İnsanlar dengeli bir şekilde çalışma ve sosyal yaşamlarını yürütmek istemekte ve dolayısıyla yaptıkları işle birlikte yeteneklerini de zorlamaktadırlar. Bu nedenle stres yaşamamızda herkesin yaşadığı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla stressiz bir hayatın

¹ Emekli Öğr. Üyesi, sevgisar98@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-2816-9575

verecektir. Aksi takdirde yapılan birçok çalışmada da belirtildiği gibi eczacıların dörtte birinin toplum eczacılığına devam etmemeyi düşündüğü, dörtte birinin de ek bir iş daha yapmayı istediği anlaşılmaktadır.

Kaynaklar

- Allen, R., (1990). Human stres it's nature and control, New York.
- Altıntaş, K.H., Çakır, B., Temel, F., Bahadır, S., Burakgazi, A., Çiloğlu, M., Doğan, Ç., Jehaish, M., Serin, C., (2004). Ankara 9. Bölge eczanelerinde çalışan eczacıların bazı mesleki uygulamalarını ve sorunlarını saptama araştırması. *Ankara Ecz. Fak. Der.*, 33(1), 11-25.
- Aydın, Ş., (2004). Örgütsel stres yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt. 6, Sayı. 3.
- Aytaç, S., (2002). İş yerindeki kronik stres kaynakları. <http://www.isguc.org/saytac3.htm> (02.03.2008).
- Aytaç, S., (2009). *İş stresi yönetimi el kitabı iş stresi: Oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi*. Labour Ministry-CASGEM.
- Balci, A., (2000). *Öğretim elemanlarının iş stresi, kuram ve uygulamalar*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Baltaş, A., Baltaş, Z., (1990). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul, Remzi Kitabevi. 10. Basım.
- Copper, C., Straw, A., (1998). *Bir haftada başarılı stres yönetimi*, Çev: E. Köymen, Dünya Yayıncılık.
- Çalgan, Z., Yeğenoğlu, S., Aslan, D., (2009). Eczacılar da mesleki bir sağlık sorunu: Tükenmişlik. *Hac. Univ. Ecz. Fak. Der.*, 29(1), 61-74.
- Ertekin, Y., (1993). *Stres ve yönetim*. TODAİE Yayınları No:253, Ankara.
- Erdem, G.Ç, Şar, S., (2020). *Stres ve eczacılık mesleğinde etkileri*. Eczacılıkta Yenikler 3, (Editör: Gülbün Özçelikay, İlkay Yıldız), Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayın No: 127, Ankara, sayf: 125-132.
- Gaither, C.A., Nadkarni, A., Mott, D.A., Schommer, J.C., Doucette, W.R., Kreling, D.H., Pedersen, C.A., (2007). Should I stay or should I go? The influence of individual and organizational factors on pharmacists' future work plans. *J. Am. Pharm. Assoc.*, 47, 165-73.
- Griffin, R.W., (1990). *Management*. Third Edition, Houghton Mifflin Company.
- Güçlü, N., (2001). Stres yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Mark, M.P., (2008). The General pharmacy work explored in the Netherlands. *Pharm. World Sci.*, 30, 353-359.
- Murawski, M.M., Payakachat, C., Koh-Knox, C. (2008). Factors affecting job and career satisfaction among community pharmacists: A structural equation modeling approach. *J. Am. Pharm. Assoc.*, 48(5), 610-620.
- Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M., (2001). *Örgütsel psikoloji*. 4. Basım, Ezgi Yayıncılık, Bursa.
- Sağlık Bakanlığı, İyi Eczacılık Uygulamaları Kılavuzu, Erişim: 9 Kasım 2009, <http://www.istanbul-saglik.gov.tr/w/sb/ecz/mevzuat/mevzuatPdf/iyieczuyg.pdf>
- Steers, R., (1981). Introduction to organizational behaviour, glenview, illinois: Scott, foresman and company,
- Şar, S., (2005). Edremit Körfez Bölgesi'ndeki eczane eczacılarının stresle başa çıkma yöntemleri Ankara Ecz. Fak. Derg., 34(2), 107-118.
- Yates, J.E., (1989). *Gerilim altındaki yönetici*. İlgı Yayınları, Modern Yönetim Dizisi.
- Yıldırım, O., Tektüfekçi, F., Çukacı, Y.C., (2004). Modern toplum hastalığı: Stres ve muhasebe elemanları üzerindeki etkileri, *Süleyman Demirel Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 9(2), 1-20.