

## EDREMİT KÖRFEZ BÖLGESİNDEKİ ECZANE ECZACILARININ STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

### THE METHODS OF COPING WITH STRESS APPLIED BY COMMUNITY PHARMACISTS IN EDREMIT GULF REGION

Sevgi ŞAR

Ankara Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Eczacılık İşlemciliği Anabilim Dalı

06100 Tandoğan – Ankara, TÜRKİYE

#### ÖZET

*Bu çalışmada Edremit Körfez Bölgesi'ndeki eczane eczacılarının meslek yaşantıları süresince karşılaştıkları stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemler incelenmeye çalışılmıştır.*

*Bu çalışmada veriler Edremit Körfezi Bölgesi'nde faaliyet gösteren 92 eczaneden 83'üne anket uygulanarak toplanmıştır. Anket formu demografik özelliklerin ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelendiği iki bölümden oluşmaktadır. Anket formu eczacılar ile yüz yüze görüşülerek cevaplandırılmıştır. Ankette yer alan bilgilerin kod anahtarları oluşturulduktan sonra istatistiksel değerlendirmeleri ve yorumları yapılmıştır.*

*Eczane eczacıları stresle baş edebilmek amacıyla olayların iyi taraflarını bulmaya çalışmak, olayları büyütmemek, strese neden olan davranışı değiştirmek, işleri zaman geçirmeden sonuçlandırmak v.b. yöntemler uygulamaktadırlar.*

**Anahtar Kelimeler:** Eczacı, Eczane Eczacısı, Eczane, Stres, Stresle Başa Çıkma

**ABSTRACT**

*In this study the methods of solving the stress problems of the community pharmacists in Edremit Gulf Region during their professional lifetime was examined.*

*In this study data were collected from 83 of 92 community pharmacies present in the region of Edremit Bay with a questionnaire. The questionnaire has two sections; namely demograpyic characteristics and investigation of methods of solving stress problems. The questionnaires were answered by the pharmacists with face to face interview. Information in the questionnaires was statistically evaluated and commentary was made after the code keys of the information obtained.*

*Community pharmacists are applying various methods to cope with stres, like trying to find positive essets in the events, ignoring the magnity of the cases, changing the behaviour that causes stress and, trying to finish the work as soon as possible.*

**Key Words:** *Pharmacist, Community Pharmacist, Pharmacy, Coping with Stress*

**GİRİŞ**

İçinde bulunduğumuz çağda yaşanan teknolojik, ekonomik, siyasal ve kültürel gelişmeler ve değişimler insanlar üzerinde büyük bir baskı ve gerilim yaratmaktadır. Hayatları boyunca tanık oldukları yenilik ve değişimlerin insanların üzerinde aşırı bir endişe ve gerilim yaratması onların stresle karşı karşıya kalmalarına, stres yaşamalarına neden olmaktadır. Stres, günümüzde bir toplumun ya da bir insanın sorunu olmasının ötesinde, bütün toplumların ve insanlığın sorunu haline gelmiştir (1).

İnsanların hayatları boyunca, stresten arındırılmış ve soyutlanmış bir dünya bulmaları imkansızdır. Stresten tamamen kaçmak mümkün olmadığına göre, stresin insan organizması üzerindeki fizyolojik etkilerini de en aza indirmek daha gerçekçi bir yaklaşım olacaktır. İşte stres kaynaklarının insan üzerindeki bütün olumsuz sonuçlarını en aza indirmek ve bu gerilim kaynakları ile rasyonel ve etkili bir şekilde başa çıkmak için gösterilen çabaların tümüne birden **stres yönetimi** denilmektedir (2).

Stresli durumlarda bazen sigaraya, içkiye, uyuşturucuya, yatıştırıcı ve sakinleştirici ilaçlara da başvurulmaktadır (3). Stres yönetimi bakımından en etkili başa çıkma yolu ise gerilime sebebiyet veren kaynağın zararsız bir hale gelmesini sağlamaktır. Fakat kişiler kendilerini sıkıntıya sokan ve rahatsızlık veren etmenlerle her zaman aynı ölçüde mücadele edememektedirler (1). Dolayısıyla kişiler, günlük iş ve toplumsal yaşantı içerisinde karşı karşıya kaldıkları ve bireysel

çabası ile önleyemedikleri stresin olumsuz etkilerini yok etmek için, bir takım başa çıkma yöntemleri uygulamaktadırlar (1).

Stres, psikolojik ve fizyolojik koşullara bağlı olarak ortaya çıkan ve kontrol edilmezse ciddi sağlık sorunlarına yol açan bir durumdur. Yaşamın hızlı temposu stres düzeyinin sürekli yükselmesine neden olmaktadır. Bu durumun kontrol edilemeyip süreklilik kazanması halinde ise kalp damar hastalıkları için bir risk faktörü oluşmaktadır. Ayrıca böyle stresli günlerde özellikle boyun, sırt ve bel bölgelerinde görülen kas ağrıları da egzersiz yapmanın sonucunda vücudun salgıladığı doğal ağrı giderici olan ve morfine benzeyen endorfinle ortadan kalkmaktadır. Aktif olan kişilerin nabızları, aktif olmayan kişilere oranla fiziksel eforla birlikte daha yavaş attığından, normale daha çabuk dönebilmekte ve bundan dolayı da bu kişilerin stresli ortamlarda daha sakin olabildikleri gözlenmektedir. Böylece devamlı egzersiz yapan kişiler, hormonal sistemlerindeki düzenlemelerle stres seviyelerini normal seviyelerde tutabilmektedirler (2).

Son yirmi yıl içinde **egzersizle tedavi**, yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Stres tedavisinde ise egzersiz; aşırı reaksiyonlar, asabiyet, hırçınlık ve kavgacılık eğilimlerini ortadan kaldırdığı gibi, stres etkisi ile kana geçen fazlalıkların tüketimini sağlamakta, tüm hayati organların gücünü arttırmakta, kandaki yağ ve şeker seviyelerinin de normal düzeylerde kalmasını desteklemektedir (2).

Stresle başa çıkmak için kullanılan yöntemlerden biri de **meditasyondur**. Meditasyon, bireyi stresli durumlardan uzaklaştırmanın yanı sıra stresin belirtilerini azaltmaya yardım etmekte ve kişinin dikkat etme kapasitesini ve çevredeki küçük algısal belirtileri fark etme yeteneğini de geliştirmektedir (4). Meditasyonun amacı, bireyi zihinsel kaygı, gerilim ve kuruntulardan uzaklaştırarak rahatlık ve sakinliğe ulaştırmaktır. Bu yöntemin tekniğini bilen bir kişi ise ani ve uzun süreli stresle de kolaylıkla ve etkili bir şekilde başa çıkabilmektedir (5). Her insan, kendine uygun bir meditasyon tekniği geliştirebilmektedir. Bunlar arasında ibadet ve dua etmek, müzik dinlemek ve güneşin batışını izlemek gibi durumlar da yer almaktadır (2).

Stres ile **beslenme** arasında da doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Bazı yiyecek ve içeceklerin de strese neden olduğu bilinmektedir. Yetersiz kalori organizmayı zayıflattığı gibi stresle ilgili hastalıkları da ortaya çıkartmaktadır. Mineral ve vitamin eksikliği ise kaygı, depresyon, uykusuzluk, kalp sorunları, midede hassasiyet ve kas zayıflığına yol açabilmektedir. Uzun süreli stres, B1 ve B2 vitaminlerinin daha fazla tüketilmesine ve B vitamini rezervlerinin azalmasına neden olabilmektedir. Kahve, çay, kakao ve çikolata gibi maddeler de, aşırı tüketildiklerinde bileşimlerindeki kafeinden dolayı stres yaratabilmektedirler (6).

Stresle başa çıkmak için uygulanan yöntemlerden bir diğeri de **davranış değiştirmedir**. Davranış değiştirme, özellikle stresin daha çok etkisinde kalan A tipi bireylere uygulanabilmektedir. Bu tür kişilik yapılarında, yüksek düzeyde hareketlilik, aşırı hırs, zamanla yarışma ve insan ilişkilerinde ortaya çıkabilecek iletişim bozuklukları dikkati çekmektedir. Davranış değiştirme ile stresli durumlarda ki olumsuzluklar daha olumlu tepkilere dönüştürülebilmekte ve bu yöntemle A tipi özellikler taşıyan birey, dinlenmiş ve sağlıklı yanıtlar verebilen bir kişiliğe sahip olabilmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalarda, davranış değiştirme uygulamalarından sonra A tipi bireylerin kan basınç düzeylerinde de önemli bir düşüş olduğu görülmektedir (7).

**Masaj**, stres etkisinin yavaşlatılmasında ve önlenmesinde bir çok açıdan yarar sağlamakta, kasların gevşemesine yardım etmektedir. Bilinçli yapılan bir masaj, bireyi stres kargaşasından uzaklaştırarak, sağlıklı bir dinlenme olanağı da sağlamaktadır (8).

“Ne olacağım, nereye gideceğim” gibi yok olma endişesi her insan için önem arz etmektedir. Yakınlarının vefat etmesi de kişinin bu endişelerini artırmaktadır (2). İşte duyulan bu endişeler, ruhta bir sıkıntıya yol açaabilmekte ve eleme sebebiyet vermektedir. İnancı olan ibadetini yapan insan, bir olumsuzluk durumunda kadere inanmakta ve teselli bulmaktadır. Ama bunun yanında inancı zayıf olan kimse, o yönden bir teselli bulamamakta ve sıkıntıya girmektedir (2). Gerilimle başa çıkmak için insanoğlu tarafından yüzyıllarca kullanılan **dua**, meditasyon da olduğu gibi odaklaşmayı sağlayarak bireyin gevşemesine neden olmaktadır. Ayrıca kişi, dua ederken kaygı ve hareketliliği azalmakta bunun yanında ümit ve iyimserliği ise yükselmektedir (8).

Stresle başa çıkma yöntemlerinden biri olan **zaman yönetiminin** amacı ise zamanı, gereksinim ve istekleri karşılayabilecek biçimde kontrol altında tutabilmektir. Zaman baskısının yarattığı stresle başa çıkmak için uygulanan en uygun yol ise zamanı iyi yönetmektir. Bunun için yapılması gereken şey ise düşünce ve ayrıntılarla oylanmayarak kısa zamanda çok iş yapmak değil, aksine amaç ve önemliliklerini saptayarak zamanı gerçekten yapmak istedikleri şeylere ayırmak ve hayattan daha fazla zevk almaktır (9).

İnsanı başarıya götüren yol ise zamanı iyi planlayarak kontrol etmekten geçmektedir (9). Zamanı iyi kullanamama sonucu yaşanan stresin en önemli nedenlerinden biri ise işlerin ya son dakikaya ya da sürüncemeye bırakılmasıdır. Engelleme ve kaygı ile yüzleşmekten kaçınan, daha eğlenceli işlerle uğraşarak işlerini son dakikaya bırakan kişiler, daha sonra zamandan kaynaklanan büyük bir stresle de karşı karşıya gelebilmektedir (8). **Zaman düzenleme teknikleri** ise bu

sıkıntılardan kurtulmanın yollarını göstermektedir. Bütün zaman düzenleme teknikleri aşağıdaki üç basamağa indirgenebilmektedir (10).

✓ En önemli amaçlar doğrultusunda öncelikleri saptamak,

✓ Daha az önemli olan işleri eleyerek, gerçekçi bir düzenleme yapmak, böylece zaman yaratmak,

✓ Temel seçimler yapmayı öğrenmek.

Stresle başa çıkmanın bir başka yöntemi de **solunum egzersizi** yapmaktır. Derin nefes almak, kalp ve akciğerlerin iyi çalışmasına yardımcı olmakta ve gerginliği de azaltmaktadır. Bu alışkanlığı kazanmak için rahat bir biçimde oturmak veya uzanarak yavaş yavaş ve derin derin nefes almak gerekmektedir. Bu yöntem günde iki kez uygulandığında ise kişilerin gerginliği de azalmaktadır (11).

Stresi önlemenin en etkin yollarından biri de, yaşamın bütün anlarında sosyal desteğe sahip olmaktır. İş yerinde veya bulunulan herhangi bir çevrede, özveri temelinde kurulan arkadaşlıklar ve geliştirilen insani ilişkiler, bireye önemli ölçüde sosyal destek sağlamaktadır (10). Sosyal desteğin stresle başa çıkma açısından en önemli alanlarından birisi de duygusal destektir. Yani, birilerinin sizi önemsemesi ve neler hissettiğinizi bilmesidir. Duygusal destek, insanlar arasında da bir güven oluşturmaktadır. Bireylerin aile, toplum ve iş yaşamlarında birlikte oldukları diğer insanlar tarafından desteklenme düzeyleri, paylaşım oranları ve birliktelikten aldıkları zevk, onların stresle mücadele etmedeki başarı düzeylerini artırmakta ve stresten daha az zarar görmelerini sağlamaktadır (8).

Örgütlerde, bireyleri etkileyen etkenlerin başında, bireyin arzu ve istekleriyle ilgili faktörler de gelmektedir. Dolayısıyla bireyler, tatmin edildikleri ölçüde stresten uzak, verimli ve etkin bir çalışma yapabilmektedirler (12).

**Örgütsel stresle başa çıkma stratejileri** ise iş görenlerin iş stresini azaltmak ya da önlemek gayesiyle örgüt düzeyindeki stres kaynaklarının kontrol edilmesi ya da en aza indirgenmesi için uygulanan yönetsel düzenlemelerdir (2). Bu düzenlemelerle örgütün fiziksel koşulları ve süreçle ilgili stres kaynakları azaltılmakta veya önlenmektedir. Ayrıca örgütteki performans değerlendirme ve ödeme planlarının eşitlenmesi de stres kaynakları açısından bir önlem oluşturabilmektedir. Fiziksel koşullar açısından güvenlikle ilgili risklerin ortadan kaldırılması, ısılandırma, gürültü ve ısı durumunun iyileştirilmesi gibi, süreç açısından ise, iletişim ve bilgi akışına gidilmesi, çatışmalı ve belirsiz amaçların açıklığa kavuşturulması veya çözümlenmesi gibi stratejiler saptanmaktadır (2).

İş görenlerin bir kısmı ise çalışma yaşamından istediği doyumunu alamamaktadır. Özellikle örgütsel stres kaynaklarından etkilenerek strese giren kişilerin büyük çoğunluğu, iş doyumsuzluğu içindedir. Bu kişiler gerçekte uygun olmadıkları, yani uzmanlık alanları dışında bir görevde veya hiçbir gelecek görmedikleri işlerde çalıştırıldıklarını düşünmektedirler. Bu sorunlar, işlerin biçimsel olarak değiştirilmesi ile de bazen çözümlenememekte ve bir danışmana ihtiyaç duyulmaktadır. Bu danışmanların hazırlayacağı programlarla, onların ilgi ve yetenekleri değerlendirilmekte ve son derece faydalı olacak yeni fırsatlar sağlanabilmektedir. Böylece kişi örgüt içinde başka bir bölüme geçebilmekte veya örgüt değiştirebilmektedir (2).

**Stres azaltıcı eğitim programları** ise stresi, kişilerin en iyi performans gösterecekleri düzeye indirebilmek amacıyla yöneticiler ve çalışanlar için ayrı ayrı düzenlenmektedir (13).

İnsanlar stres yönetimi ile stresle başa çıkma yollarını öğrenmektedirler (32 Bir danışman tarafından verilen bu eğitimle kişiler stres, stres kaynakları ve stresle nasıl başa çıkabilecekleri konusunda bilgi alarak, kendi stres düzeylerini tahmin edebilmektedirler (4). Bu tür programlarda, kişilerin işlerini gerginlik duymadan ve en kısa yoldan nasıl yapacaklarını, çatışmaları nasıl önleyebileceklerini anlatan yöntemler sunulmakta ve böylece çalışanın bilinçlenmesi sağlanmaktadır (7).

Örgütsel stres kaynaklarının bir bölümünü de olumsuz fiziksel çevre koşulları teşkil etmektedir. Kişinin üzerindeki olumsuz etkiyi ortadan kaldırmak için her şeyden önce fiziksel çevrenin iyi seçilmesi gerekmektedir. Örneğin ısı, ışık azaltılarak veya çoğaltılarak uygun düzeye getirilmeli, gürültü azaltılmalıdır. Bir başka yol da uygun olmayan bu fiziksel çevre koşullarında çalışan kişilerin bu koşullardan korunmaları sağlanmalıdır (2).

Örgüt amacına hizmet etmeyen sürekli çatışmalar da, stresin başlıca nedenlerinden biridir. Her düzeyde gereksiz ve uzun süren çatışmalar, örgütsel etkinliğin düşmesine ve kişisel gerilime neden olmaktadır (2).

Aşırı ve az iş yükü, zaman baskıları, iş teslimleri, rol çatışmaları ve rol belirsizliklerinden kaynaklanan stresi önlemede ise **işi yeniden yapılandırma yöntemi** kullanılmaktadır (4). Bu yöntemde,

✓ **Sosyal-teknik düzenleme** ile fiziksel çevre koşullarından kaynaklanan stres yapıcılar ortadan kaldırılmakta ve iş yerinin fiziksel ve teknik özellikleri yeniden düzenlenmektedir.

✓ **İşin genişletilmesi** ile belirli bir işin görevlerinin çeşit ve sayısı, fazla beceri ve sorumluluk gerektirmeden artırılmaktadır. Böylece işçi devri ve devamsızlığı azalmakta, verimlilik artmakta ve kalite yükselmektedir.

✓ **İşin zenginleştirilmesi** ile de iş, daha anlamlı, yarışmaya olanak sağlayıcı ve ödüllendirici olması şeklinde yeniden yapılandırılmaktadır .

### **Eczane Eczacılarında Stres**

Her mesleğin kendine göre zorlukları bulunmakla birlikte, her çalışan işleri gereği zaman zaman stres verici durumlarla da karşılaşmaktadır. Böyle durumlarda çeşitli baş etme yöntemleri kullanılmakta, kullanılan bu yöntemlerin etkili olmaması durumunda ise zamanla tükenme başlamaktadır (1).

Stres insan sağlığını, iş üretimini ve verimini yakından ilgilendirmektedir. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki bireyin gelecek yıllardaki sağlığı, mutluluğu, başarısı büyük ölçüde stresle başa çıkabilmesine, onu kontrol altında tutabilmesine bağlıdır. Stresle başa çıkamamak ise başarısızlık, hastalık, kuşku, depresyon ve verim düşüklüğüne neden olmaktadır (1).

Günümüzde iş veya özel yaşamda stresin nelerden kaynaklandığını, stres yapıcıların neler olduğunu ve stresin ne gibi psikolojik ve fizyolojik etki ve zararlara yol açtığını ve bunlarla nasıl baş edilebileceğini gösteren çalışmaların son zamanlarda oldukça önem kazandığı gözlenmektedir (1).

Bu çalışma ile toplumun alt yapısı içerisinde uzun, yoğun ve yorucu bir ortamda çalışan eczane eczacılarının stresle baş etme yollarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada stresle başa çıkma yöntemleri değerlendirilmiş ve stresle örgütsel ve bireysel başa çıkma yöntemleri irdelenmiştir.

### **MATERYAL ve YÖNTEM**

Bu araştırmanın materyalini, Edremit Körfez Bölgesi'nde (Ayvalık, Edremit, Burhaniye, Havran, Gömeç, Akçay, Altınoluk, Güre) faaliyet gösteren ve Balıkesir Eczacı Odası üyesi 92 eczane eczacısından 83'üne uygulanan anket formları oluşturmaktadır. Çalışma dahilinde eczane eczacılığı yapan 83 eczacıya, kişisel bilgileri içeren 17 ve strese karşı koyma yöntemlerini içeren 22 soru olmak üzere toplam 39 soruluk anket uygulanmıştır. Anket uygulanamayan serbest eczacılardan 2 sinin ölmüş olduğu tespit edilmiş ve kalan 7 serbest eczacının ise konuya ilgisiz davranmaları nedeniyle anket uygulanamamıştır.

Bu çalışmada konu ile ilgili Türkçe ve yabancı literatürlerin yanı sıra eczane eczacılarıyla görüşmeler sonucu elde edilen bilgiler kullanılmıştır. Anket formlarının esas uygulanmasına geçilmeden önce, aynı bölgede eczane eczacılığı yapan 8 eczacıya bir ön çalışma uygulanarak gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Eczane eczacılarından bilgi toplanması yüz yüze görüşme yolu ile

anket uygulama tekniği kullanılarak sağlanmıştır. Ankette soruların 5'li likert ölçeği (tamamen katılıyorum, kısmen katılıyorum, fikrim yok, kısmen katılmıyorum, hiç katılmıyorum) kullanılarak yanıtlanması istenmiştir.

Anketlerde yer alan bilgilerin kod anahtarları oluşturulduktan sonra bilgisayar ortamında istatistiksel değerlendirmeleri yapılmış ve daha sonra da yorumlanmıştır.

## BULGULAR

Edremit Körfez Bölgesi'ndeki eczane eczacılarının stresle başa çıkma yöntemleri ile ilgili olarak verdikleri cevaplardan elde edilen bulgular tablo halinde aşağıda verilmiştir.

**Tablo 1:** Çalışmaya Katılan Edremit Körfez Bölgesi'ndeki Eczane Eczacılarının Stresle Başa Çıkma Yöntemleri İle İlgili Soruları 5'li Likert Ölçeği Kullanarak Değerlendirme Sonuçları

		Tamamen katılıyorum (%)	Kısmen katılıyorum (%)	Fikrim yok (%)	Kısmen katılmıyorum (%)	Hiç katılmıyorum (%)
1)	Gerilim ve kaygı durumlarında, zihnimin dağıtacak başka bir işle uğraşırım.	38.6	36	6	10.8	8.4
2)	Gerilim etmenlerini belirler, etkilerini en aza indirmek için önlem alırım	34.9	45.8	2.4	12	4.8
3)	İşimi sonuçlandırarak içinde bulunduğum stresi atarım	55.4	25.3	0	8.4	10.8
4)	Rahatsızlık duyduğum kişilerle yüz yüze gelmekten kaçınırım	30.1	37.3	2.4	8.4	21.7
5)	Sinirli ortamdan uzaklaşarak sakinleşmeye çalışırım	49.4	37.3	2.4	2.4	8.4
6)	Gerilim yaratan olaylarda en yakın arkadaşımınla konuşarak onun desteğinden kuvvet alırım	48.2	32.5	1.2	1.2	16.9
7)	Strese neden olan davranışlarımı düzeltmeye çalışırım	31.3	55.4	6	2.4	4.8
8)	Olayları büyütmeyp üzerinde durmamaya çalışırım	33.7	48.2	1.2	6	10.8
9)	Stres yarattığını düşündüğüm konuların iyi taraflarını bulmaya çalışır, rahatlarım	36.1	43.4	1.2	7.2	12
10)	Uyku ve gevşeme yolu ile vücudumu dinlendirmeye çalışırım	48.2	33.7	2.4	2.4	13.3
11)	Müzik dinlerim, sinemaya ve tiyatroya giderim	28.9	48.2	3.6	4.8	14.5
12)	Sosyal faaliyetlere katılırım (dernek, klüp v.b.)	20.5	31.3	6	20.5	21.7
13)	Spor ve egzersiz yaparım	28.9	33.7	3.6	7.2	26.5



14)	Uğraştığım hobilerim vardır	41	36.1	3.6	8.4	10.8
15)	Alışveriş yaparak stresi üzerimden atmaya çalışırım	28.9	34.9	0	8.4	27.7
16)	Yeni yerler tanımaya ve gezmeye zaman ayırırım	33.7	32.5	9.6	9.6	14.5
17)	Yetki devreder iş yükümü azaltırım	3.6	22.9	1.2	20.5	51.8
18)	Sakinleştirici ilaç kullanırım	9.6	13.3	2.4	6	68.7
19)	Stresle başa çıkmada uzmanların desteklerinden yararlanırım	9.6	27.7	10.8	9.6	42.2
20)	Stresle başa çıkma teknikleri ile ilgili yayınları araştırır, bilgi edinmeye çalışırım	18.1	31.3	7.2	9.6	33.7

## TARTIŞMA

Serbest eczacıların, eczanenin durumuna göre değişiklik gösterse de stresli bir çalışma ortamında buldukları söylenebilir. Stresli bir çalışma ortamında faaliyette bulunan eczacılar yaşadıkları stresin etkisini azaltabilmek ve oluşan stresten kurtulabilmek için, bazı önlemler almakta ve bazı faaliyetlerde bulunmaktadır. Bu çalışmada strese karşı koyma konusunda şu sonuçlar ortaya çıkmıştır:

Ankete katılan serbest eczacılardan %74,6'sı gerilim ve kaygı durumunda zihnini dağıtacak başka bir işle uğraştığını, %80,7'si gerilim ve kaygı etmenlerini belirleyerek, etkilerini en aza indirmek için önlem aldıklarını belirtmişlerdir. Eğer stres, tamamlanmayan bir işten kaynaklanıyor ise %80,7'si söz konusu işin tamamlanmasını sağlayarak stresten kurtulmaya çalıştığını belirtmiştir.

Stres kişi veya kişilerden kaynaklanıyor ise %67,4'ü bu kişilerle yüz yüze gelmekten kaçınarak, stres ortamdaki kaynaklanıyor ise %86,7'si bu ortamdaki uzaklaşarak sakinleşmeye ve stresten uzak durmaya çalışmaktadır.

Eczacılardan %80,7'si gerilim yaratan olaylarda en yakın arkadaşları ile konuşarak rahatlamaya çalışmaktadır. %86,7'si strese neden olan davranışlarını ve kişisel özelliklerini değiştirmeye ve düzeltmeye çalışma, %81,9'u olayları büyütmeip üzerlerinde durmama, %79,5'i ise stres yarattığını düşündüğü konuların iyi taraflarını bulmaya çalışma yöntemlerini uygulamaktadırlar.

Ankete katılan eczacılardan %81,9'u stresle başa çıkmada uyku ve gevşeme yolu ile vücudunu dinlendirmeye çalıştığını, %77,1'i müzik dinlemeyi, sinema, tiyatro ve konserlere gitmeyi tercih ettiğini, %51,8'i dernek ve klüp gibi sosyal faaliyetlere katıldığını, %62,6'sının spor ve egzersiz yaptığını, %77,1'i kendine ait hobileri ile uğraştığını, %63,8'i alışveriş yaptığını, %66,2'si ise yeni yerler tanımaya ve gezmeye zaman ayırdıklarını belirtmişlerdir.

Eczacıların, stresle başa çıkmada yetki devrederek iş yükünü azaltmak ve sakinleştirici ilaç kullanmak gibi yöntemleri uygulama oranları ise düşük seviyelerdedir.

Stresle başa çıkmada ankete katılan eczacılardan ancak %37,3'ü uzman desteğinden yararlandığını, % 49.4 ü ise stresle başa çıkma teknikleriyle ilgili bilgi edinmeye çalıştığını belirtmişlerdir.

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Son yıllarda herkesin sıklıkla duyduğu, hissettiği ve sonuçlarına katlandığı stres, bireyin hem özel hayatını hem de iş hayatını etkilemekte, sonucunda ise çeşitli sorunların ve hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Bir yandan aşırı stresin zararlarından kaçınmak gerekirken diğer yandan da stresin olumlu etkilerinden de faydalanmanın gerekliliği bir gerçektir. Streste sağlanan optimum düzey, performansın en iyi seviyede olması, hayatın güzelliklerini görme ve fırsatları değerlendirmek için en uygun ortamdır.

Bu çalışmada Edremit Körfezi Bölgesi'nde bulunan serbest eczacılara uygulanan anket ile eczane eczacılarının stresle başa çıkma yolları incelenmeye çalışıldı.

Karşılaşılan stres kaynakları ile baş edebilmek amacıyla;

- ✓ Gerilim etmenlerini belirleyerek etkilerini en aza indirmek,
- ✓ İşleri zaman geçirmeden sonuçlandırmak,
- ✓ Müzik dinlemek, sinema ve tiyatroya gitmek ve hobilerle uğraşmak
- ✓ Strese neden olan davranışlarını değiştirmek,
- ✓ Olayların iyi taraflarını bulmaya çalışmak,
- ✓ Olayları büyütmemek, üzerinde durmamaya çalışmak,

gibi bazı yöntemleri uygulamaktadırlar.

Stres altında çalışan eczane eczacılarının stresin olumsuz etkilerinden daha az etkilenmeleri amacıyla:

- ✓ Eczanede duygusal ve fiziksel sağlığı olumsuz etkileyen (ışık, gürültü, kullanılan eşyaların rahat ve kullanışlı olmayışı, yerleşim planı v.b.) nedenler belirlenerek, bunların giderilmesi amacıyla gerekli çalışmalar yapılması,

- ✓ Eczanelerin gün içerisinde açık bulunduğu sürelerin azaltılması Cumartesi günlerinde ise eczanelerin çalışmaması,
  - ✓ Eczanede çalışan personelin daha verimli olabilmesi ve yapılan/yapılacak hataların en aza indirgenebilmesi, için personel eğitimine önem verilmesi,
  - ✓ Eczanede kullanılan araç gereçlerin (bilgisayar v.b.) ihtiyacı tam olarak karşılayabilecek şekilde tamamlanması,
  - ✓ Anlaşmalı kurumlarla yaşanan problemlerin çözülmesi amacıyla iletişim imkanlarının artırılması, geri ödemelerin zamanında yapılması amacıyla gerekli önlemlerin alınması,
  - ✓ Eczaneler arasındaki koordinasyon ve iletişim ortamını geliştirerek her eczacı için stres kaynağı olan konulara ortak çözüm bulma yollarının araştırılması ve girişimde bulunulması,
  - ✓ Yoğun bir ortam içerisinde çalışan eczacıların çalışmalarında iyi bir zaman planlaması yapmaları,
  - ✓ Stressiz bir hayat olmadığını kabullenerek stresi her zaman kontrol altında tutmayı, tüm hayatı olumsuz yönde etkileyen bir sorun olmaktan çıkarıp destek olan bir güç haline getirmeyi öğrenmeleri,
- gerektiği düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. **Ercan, A. A.**, Eczane Eczacılarında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Dönem Projesi, Ankara, (2004).
2. **Sunmaz, F.**, Örgütsel Stres ve Başa Çıkma Yöntemleri (Sakarya İli Örneği), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, (2001).
3. **Albrecht, K.**, Gerilim ve Yönetici, Çev: K. Tosun, İ.Ü.İşletme Fakültesi Yayını, No:197, İstanbul, (1979).
4. **Özgür, F.**, Hizmet Sektöründe Çalışanların Stres Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Karşılaştırmalı Bir Araştırma, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (2002).
5. **Sürer, A.**, İş Stresi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir, (2001).

6. **Sazil, S.**, Emniyet Teşkilatında Ergonomik Şartlarda Olumsuzlukların Stres Oluşturmasına Etkisi ve Ankara Çevik Kuvvet Örneği, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (2002).
7. **Ertekin, Y.**, Stres ve Yönetim, Türkiye ve Ortadoğu Amme İdaresi Yayınları, Ankara, (1993).
8. **Pehlivan, İ.**, İş Yaşamında Stres, PEGEM A Yayıncılık, Ankara, (2000).
9. **Baltaş, Z. ve Baltaş, A.**, Stres ve Başa Çıkma Yolları, 19. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul, (1999).
10. **Okutan, M.**, Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (2002).
11. Düzen Laboratuvarı, Yüksek Tansiyonlar İçin Vücudumuzdaki Gerginliği Nasıl Atabiliriz?, Eğitim Yayınları Kitapçığı, Ankara, (1996).
12. **Braham, J. B.**, Stres Yönetimi, Çev: Vedat D. Diker, Hayat Yayınları, Çanta Kitapları Dizisi No:4, İstanbul, (1998).
13. **Artan, İ.**, Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama, M.Ü.İ.İ.B.F. İşletme Bölümü, İstanbul, (1996).

Received: 21.03.2005

Accepted: 21.07.2005