**İş Hayatındaki Stresin Çalışanların Özel Hayatına Etkisi**

**Sümeyye ER[[1]](#footnote-1)\***

**Nurcan TEMİZ[[2]](#footnote-2)\*\***

**İrem ERSÖZ KAYA[[3]](#footnote-3)\*\*\***

**Özet**

İş yaşamında gelişen teknoloji, hızlı üretim ihtiyacı, daha fazla kazanç elde etme isteği, çalışanların fiziksel olarak üstlerine düşen görevlerini artırmakla birlikte, psikolojik olarak stres altına girmelerine neden olmaktadır. Çalışma hayatındaki stres çalışanların özel hayatlarını da olumsuz etkilemektedir. Bu çalışmanın amacı farklı sektörlerdeki çalışanların, stresi özel hayatlarına yansıtma oranlarını belirlemek, sektörlere göre çözüm önerileri sunmaktır. Çalışmada, farklı sektörlerde (eğitim, sağlık, finans) toplam 45 çalışan ile yüz yüze görüşme metodu kullanılarak, çalışma hayatlarında strese girme nedenleri, aldıkları maaşın, çalışma arkadaşlarının ve özel hayatlarının bu stres üzerindeki etkileri araştırılmış ve iş yaşam stresleri hakkında değerlendirmeler yapılmıştır. Görüşmeler sonucunda elde edilen veriler ışığında, stresin, sağlık sektöründe çalışanların özel hayatını daha fazla etkilediği, finans sektöründe çalışanların ise iş streslerini özel hayata en az oranda yansıttıklarını söylemek mümkündür.

**Anahtar Kelimeler:** İş Sağlığı ve Güvenliği, Çalışanlar, İş Stresi, Özel Hayat

**Effect of Working Life Stress on Private Life of Employees**

**Abstract**

Development of technology, necessity for fast production and propensity for more earning are increased duties of employees physically as well as caused them to be stressed. Stress of working life effects private life of employees negatively. The aim of this study is to determine rate of employees, working in different sectors, that reflect work stress to their private life and to present solution proposals according to these sectors. For this purpose, 45 employees, work in education, health and finance sector, are interviewed with in order to research reasons of their stresses, effects of their salaries, their work friends and their private life on these stresses and it is tried to evaluate their work-life stresses. According to data obtained, it is possible to say that stress effects private life of employees in health sector more than private life of employees in education and finance sector. In addition, it is presented that, employees in finance sector reflect their stresses to their private life at minimum ratio compared to employees in health and education sector.

**Keywords:** Occupational Health and Safety, Workers, Work Stress, Private Life

**1. GİRİŞ**

İş yaşamı sürekli değişmekte, gelişen teknoloji ile çalışanların bedensel yükleri azalmakla birlikte bu gelişmeler onlara beraberinde farklı zorlamaları da getirmektedir. Monotonluk, işe yabancılaşma, çalışanlardan daha hızlı üretim, daha az dinlenme gibi beklentiler, çalışanlar üzerinde stres yaratmaktadır. Kökeni Latince’de "estrictia", eski Fransızca’da "estrece" sözcüklerinden gelen stres kavramı 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem; 18. ve 19. yüzyıllara gelindiğinde ise güç, baskı, zor anlamlarında objelere, kişiye, organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır (Aydın,2008).

Çağımızda iş dünyası, sürekli kazanç arttırma çabalarına yönelik bir yol izlemektedir. Bu çabalar sonucunda verimli üretim fonksiyonları meydana gelmekte buna bağlı olarak teknoloji gelişmekte ve ülkenin zenginleşme mücadelesine destek verilmektedir. Ülke zenginleşmesi zamanla önemli sorunlara yol açmıştır; iş sağlığı ve güvenliği sorunları, yabancılaşma, doyumsuzluk gibi hem iş görenleri hem de toplumu etkileyen stres veya stresin yol açtığı birçok sorunu beraberinde getirmiştir (Erkan, 2000). Kötü çalışma koşulları ve uzun çalışma süreleri, çalışanların stres altına girmesine ve kuşkuya kapılmasına neden olmakta, bunların sonucunda ise, onlarda kırgınlık, halsizlik, bezginlik, yorgunluk gibi fiziksel ve psikolojik zedelenmeler ortaya çıkmaktave genel sağlıkları bozulmaktadır (Soysal,2009).

İş stresi; kişinin çalışma ortamı sırasında kendi yapısından ya da çalışılan iş yerinden ya da yapılan işten kaynaklanan sorunlara verilmiş olan tepkidir.

**2. STRESİN ÇALIŞAN ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Stres çoğunlukla kaçınılmaz bir durumdur. Çalışan, emeğini sergileyen kişilerin içinde bulunduğu sosyal çevre, çalışılan kurumun örgüt yapısı, aile ilişkileri, işin kendisinden kaynaklı, çalışma arkadaşları, astları, müdürleri, toplumdaki yaşam tarzı, işyerinde gürültü, aydınlatma, amaçlara ulaşamama, emeğinin karşılığını alamama, karar verememe v.b birçok koşul çalışan bireyi stres altına alabilen etkenlerdendir. Bu olumsuz koşulların yanı sıra başarılı olmak, ödül kazanmak, kıdem yükseltmek gibi olumlu stres kaynakları da vardır ( Aktaş, 2001) .

Stres, çalışanları ve çalışmayanları psikolojik yönden etkisi altına alır. Stres altında kalan bireyler kendi bireysel özelliklerine göre farklı tepkiler verebilirler. Örneğin kızgınlık, yorgunluk, saldırganlık, içe kapanıklık gibi tepkiler olabileceği gibi fazla yemek yemek, iştahsızlık, halsizlik, uykusuzluk gibi bozukluklara da neden olabilir (Arnold vd, 1986 aktaran Işıkhan, 1998 ).

Aşırı stresin çalışanlar üzerinde çeşitli fizyolojik, psikolojik ve davranışsal zararları olabileceği gibi, aşırı stres altında olan işgören örgütsel açıdan da önemli zararlara yol açabilir. Çalışanların performansında düşüş, iş kazalarında artış, işgören devir hızının artması, işe devamsızlık, işten ayrılma, işe yabancılaşma gibi durumlar stresin örgüt üzerindeki etkilerinden bazılarıdır. Örgütlerin verimli bir şekilde faaliyetlerini devam ettirebilmesinde çalışanların stres düzeyi önemli bir faktördür ( Tutar, 2000).

Stresten bahsederken, genellikle ilk akla gelen stresin olumsuz etkileridir. Aslında stres insan yaşamında her zaman negatif bir olgu olarak görülmemeli, kriz durumlarında bireylerin güçlerini sergileyebileceği bir faktör olabileceği ve olumlu bazı etkilerinin olabileceği de unutulmamalıdır. Stresin yapıcı ve yıkıcı olarak iki boyutu bilinmektedir. Stres her zaman insanın çalışma çevresinin olumsuz bir bileşeni değildir. Yani başarı elde edebilmek için bir miktar strese de gereksinim vardır. Ancak çatışmaya yol açabilecek stres kaynaklarının da ortadan kaldırılması gerekmektedir. Bu bağlamda, stresin her bakımdan olumsuz olarak görülmesi tamamen doğru bir yaklaşım değildir. Stres, çalışanın, zihinsel, fiziksel ve duygusal kaynaklarını tüketen, psikolojik bir durum olarak görülse de, bu görüş stres üzerindeki eksik bilgilerden kaynaklanmaktadır. Belirli bir düzeyi aşan stresin çalışanlar üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu, çeşitli psikolojik ve fiziksel hastalıklara neden olduğu bilinmekle birlikte, belirli bir düzeyi aşmamış stresin olumlu yönlerinin de olabileceği göz ardı edilmemelidir (Aksoy ve Kutluca, 2005).

**3. TARTIŞMA**

İş stresinin sebepleri arasında; iş yükünün fazla olması, zamanın sınırlılığı, çalışılan yer ile ilgili denetimlerin çok sıkı, fazla ve yakından olması, çalışanın yetkisinin sınırlı olması ve bu yüzden sorumluluklarını yerine getirememesi, sorumlulukların yarattığı endişe, insan ilişkileri, örgüt-birey arasında olan uyumsuzluk ve çalışma koşulları gibi nedenler sayılabilir. İş hayatında olan bu streslerin özel hayata etkileri araştırma konusu haline gelmiş ve bu alanda çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Örneğin; mavi ve beyaz yakalı çalışanlar ayrımı yapılarak gerçekleştirilen çalışmada, iş hayatındaki stres ve stresle başa çıkma yolları araştırılmıştır. Beyaz yakalıların daha fazla strese maruz kaldığının ifade edildiği çalışmada, her iki gruptaki çalışanların da iş stresini özel hayatlarına yansıttığı belirtilmiştir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Aydın’ın 2008 yılında yaptığı, farklı meslek alanlarının stres kaynaklarını araştırması ile ilgili çalışmasının sonucunda, bankacılık sektöründe çalışan işgörenlerin; müşteri sayısının fazla olmasından kaynaklanan işyükü fazlalığı, müşterilerin işlemler hakkında fazla bilgili olmamaları sonucu yanlış kişiden hizmet bekliyor olmaları, gün boyunca bir çok müşterinin aynı soruları sorması ve hepsine ayrı ayrı sabırla cevap verilme zorunluluğu, müşterilerin kimlik göstermek gibi konularda tepki göstermeleri çalışma ortamında strese girmelerine neden olduğu belirtilmektedir (Aydın,2008). Erdoğan ve arkadaşları tarafından 2009 yılında yapılan, stresin çalışanlar üzerindeki etkisini konu alan farklı bir çalışmada ise, cinsiyet ayrımı yapılmaksızın, her çalışanın iş ortamında belli bir stres altında olduğu ve bu stresi aile ve özel yaşamlarına da yansıttıkları sonucu ortaya çıkmıştır. 2010 yılında Turunç ve arkadaşları tarafından hazırlanan çalışmada, çalışanların iş yerindeki stresleri artıkça, işten ayrılma niyetlerinin de arttığı, sonuç olarak ise yaşanılan stresin birey açısından baş edilemeyecek bir hal aldığı ortaya konmuştur (Turunç vd., 2010). Güner ve arkadaşlarının 2014 yılında yayınladıkları, kamu sektöründeki ve özel sektördeki banka çalışanlarının mesleki stres ve tükenmişlik düzeyleri ile iş ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi sorgulayan çalışmaları; mesleki stresin, iş doyumunun, tükenmişlik ve yaşam doyumunun karşılıklı etkileşim içinde olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Çalışanların yaşadığı stres ve tükenmişliği azaltarak, onların iş doyumunu arttıracak girişimlerde bulunulması gerektiği, bu sayede çalışanların yaşam doyumlarına ve mutluluklarına katkıda bulunulacağı ifade edilmiştir. 2017 yılında yapılan bir çalışmada, farklı firmalardaki 100 personelden 90’ının iş stresi yaşadığı bire bir görüşmeler yapılarak ve anket yöntemi ile ortaya konulmuştur (Bayhan vd., 2017).

Efeoğlu ve arkadaşları tarafından 2017 yılında yapılan çalışmada ise, iş hayatındaki stresin çalışanların özel hayatında çatışmaya neden olup olmadığı araştırılmıştır. Bu çalışmada anket yoluyla elde edilen bulgulara bakılarak, çalışanların iş-aile yaşamı çatışması düzeylerinin, iş stresi ve iş doyumunu etkilediği ortaya konmuştur. Ayrıca yapılacak düzenlemelerin sadece işyeri ile sınırlı kalmaması, çalışanların aile yaşamlarının iyileştirilmesine yönelik olarak da uygulamalar yapılması gerektiği vurgulanmıştır.

**4.MATERYAL ve YÖNTEM**

**4.1 ÇALIŞMA HAKKINDA GENEL BİLGİ**

Bu çalışmada farklı sektörlerde (eğitim, sağlık, finans) çalışanlar ile onların iş yaşantılarındaki stresleri, çalışanların hangi durumlarda strese girdikleri araştırılmaya çalışılmıştır. Bu amaç doğrultusunda, eğitim, sağlık ve finans sektöründe çalışan 45 kişi ile yüz yüze görüşmeler yapılıp, iş hayatındaki stresin çalışanların özel hayatına etkisi sorgulanmıştır. Zaman sınırlaması nedeniyle, veri elde etmede sorun yaşanmayacak ve ankete isteyerek cevap vereceği düşünülen kişiler seçilmiş olup, Kolayda Örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Anket soruları Aydın İ. ’İş Yaşamında Stres’ çalışmasında kullanılan anket sorularından yararlanılarak hazırlanmış ve benzer sorular oluşturulmuştur (Aydın,2008).

Çalışanlara, bu amaç doğrultusunda, iş yerinde strese girip girmedikleri, hangi durumların strese neden olduğu, iş arkadaşları ile problem yaşayıp yaşamadıkları, çalışma verimlerine göre aldıkları maaşın ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamadığı, iş stresinin özel hayatlarını ne şekilde etkilediği yönünde sorular sorulmuştur. Ayrıca, anti-deprasan, sakinleştirici, uyku hapları gibi ilaçlar kullanıp kullanmadıkları ve iş stresinden kurtulmak için ne gibi önlemler aldıkları konuları da araştırılmıştır.

Anket sorularına verilen cevaplar değerlendirilerek; sektörlere göre stres dağılımı etkileri aşağıdaki tablolarda oranları ile birlikte verilmiştir. Sorulara verilen cevaplar açık uçlu olup değerlendirmeler bu yönde yapılmıştır. Ayrıca iş yaşamındaki stres konusunda yapılan diğer çalışmalar ile literatür araştırma sonuçlarından da yararlanılmış olup sonuçlar kısmında tartışılmıştır.

**4.2 ÇALIŞMANIN AMACI**

Bu çalışmanın amacı, iş hayatındaki stresin çalışanların özel hayatları üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. Çalışma, farklı sektörlerde çalışanlar üzerinde yapılmış, hangi sektörde çalışanların iş stresini özel hayatlarına daha fazla yansıttığı belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmada iş hayatındaki stresin özel hayatı olumsuz etkileyip etkilemediği, çalışanların özel hayatlarında ne gibi problemler yaşadığı tespit edilmeye ve bu problemler için çözüm önerileri sunulmaya çalışılmıştır.

**5. BULGULAR**

Eğitim, sağlık, finans sektörlerinde toplam 45 çalışanla yapılan görüşmeler sonucu elde edilen veriler tablolar şeklinde aşağıda verilmiştir. Tablolarda iş stresinin özel hayata yansıtılıp yansıtılmama oranları, iş stresini özel hayata kadınların mı yoksa erkeklerin mi daha çok yansıttığı, iş stresinden kurtulmak için ilaç tedavisi görüp görmedikleri sektörlere göre değerlendirilip, oranları gösterilmiştir. Her sektörden 15’er kişi ile yapılan yüz yüze görüşmeler sonucunda, Tablo 1’de belirtilen oranlara bakıldığında sağlık sektörü (%86,66) başta olmak üzere sırasıyla eğitim (%66,67) ve finans sektöründe (%40) çalışanların iş hayatındaki stresi özel hayatına yansıttıkları sonucu ortaya çıkmıştır.

Tablo 1. Farklı Sektörlerde Çalışanların İş Streslerini Özel Hayata Yansıtma/Yansıtmama Oranları(%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | STRESİ ÖZEL HAYATA YANSITAN | | STRESİ ÖZEL HAYATA YANSITMAYAN | |
|  | SAYI | ORAN (%) | SAYI | ORAN (%) |
| EĞİTİM | 10 | 66,67 | 5 | 33,33 |
| SAĞLIK | 13 | 86,67 | 2 | 13,33 |
| FİNANS | 6 | 40 | 9 | 60 |
|  | 29 |  | 16 |  |

Tablo 2’de kadın çalışanların ve erkek çalışanların iş stresini özel hayata yansıtıp/yansıtmama oranları sunulmuş ve sağlık sektöründe çalışan kadınların iş stresini özel hayatına en fazla yansıtan kesim (%70) olduğu gözlenmiştir. Zira sağlık sektöründe gece vardiyalarının olması, çalışma koşullarının ağır olması kadın çalışanlarda bu oranın yüksek olmasının nedenleri arasında sayılabilir. Tablo2’de finans sektöründe çalışan erkeklerin %33,33 ile iş stresini en fazla özel hayata yansıtan kesim olduğu görülmektedir. Bu oranın yüksek olma nedenleri arasında, finans sektöründe erkek çalışanlarının aylık kotaları tutturma ve hedefe ulaşma streslerinin olmasını söylemek mümkündür.

İş stresinden kurtulmak için çalışanların ilaç kullanıp kullanmadığı ile ilgili sektörler bazında değerlendirme sonuçları Tablo 3’de gösterilmektedir. Buna göre ilaç kullanımının çok tercih edilmediği sonucu ortaya çıkmıştır. Oranlara bakıldığında, sağlık sektöründe çalışanların ilaç kullanma oranı diğer sektörlere göre yüksek çıkmıştır. Finans sektörü stresin en yoğun olduğu sektör olmasına rağmen bu stresi hem ailelerine yansıtma açısından hem de ilaç kullanma açısından oranı en düşük sektör olarak sonuçlanmıştır.

Tablo2. Farklı Sektörlerde Çalışanların İş Streslerini Cinsiyete Göre Özel Hayata Yansıtma Oranları (%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | STRESİ ÖZEL HAYATA YANSITAN KADIN ÇALIŞANLAR (%) | | STRESİ ÖZEL HAYATA YANSITAN ERKEK ÇALIŞANLAR (%) | |
|  | SAYI | ORAN | SAYI | ORAN |
| EĞİTİM | 7 | 70 | 3 | 30 |
| SAĞLIK | 10 | 76,92 | 3 | 23,08 |
| FİNANS | 4 | 66,66 | 2 | 33,33 |
| TOPLAM | 21 |  | 8 |  |

Tablo 3. Farklı Sektörlerde Çalışanların İş Stresinden Kurtulmak İçin İlaç Tedavisi Görme/Görmeme Oranları (%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | İLAÇ TEDAVİSİ GÖREN (%) | | İLAÇ TEDAVİSİ GÖRMEYEN (%) | |
|  | SAYI | ORAN | SAYI | ORAN |
| EĞİTİM | 3 | 20 | 12 | 80 |
| SAĞLIK | 10 | 66,67 | 5 | 33,33 |
| FİNANS | 1 | 6,67 | 14 | 93,33 |
| TOPLAM | 14 |  | 31 |  |

**5.1 EĞİTİM SEKTÖRÜNDEÇALIŞANLARIN İŞ YAŞAM STRESLERİNİ ÖZEL YAŞAMLARINAYANSITMASI**

Eğitim; okullar, kurslar, etüt merkezleri, üniversiteler aracılığıyla bireylere bilgi ve beceriler kazandırma, onları yetiştirme ve geliştirmenin sistematik bir şekilde verilmesidir. Eğitim sektörü bireylerin hayatının her alanında, onların doğumlarıyla başlayıp ölümleriyle son bulan bir sektördür. Bu yüzden eğiticiler üzerindeki stres ve baskı onların hayata kazandırmaya çalışacağı bireyleri de olumsuz yönde etkileyebilecektir. Bu çalışmada eğitim sektöründe çalışanlarla yüz yüze yapılan görüşmeler sonucunda; öğrencilerin sorumsuz davranışları, derse ilgisizlikleri, idarecilerin haksız yere öğretmenler arasında ayrımcılık yapmaları, çalışanların kendi aralarında birbirlerini çekememesi iş yaşamlarında strese girmelerine neden olan faktörler olarak tespit edilmiştir. Ayrıca bu sektörde çalışanların genel sorunu haline gelmiş olan bronşit hastalığına yakalanmalarının kaçınılmaz olduğu vurgulanmıştır. Zira öğrencilerin dikkatini çekmek için zaman zaman ses tonlarını yükseltmelerine neden olan bu durum stresi beraberinde getirmektedir. Bu durumu, ailelerine ve özel hayatlarına da yansıttıklarını söyleyen çalışanlar, özel hayatlarında daha gergin ve kırıcı davranışlar sergilediklerini vurgulamışlardır. Tablo 1’deki oranlar göz önüne alındığında, bu sektördeki çalışanların %66,67’sinin iş yaşamlarındaki stresi özel hayatlarına yansıttığı sonucuna varılmıştır.

İş yaşamındaki stresin özel hayata etkisi, cinsiyet faktörü açısından değerlendirildiğinde, kadın çalışanların erkek çalışanlara oranla stresten daha fazla etkilendiği ve bunu ailesine yansıttığı gerçeği ortaya çıkmaktadır (Tablo 2). Çalışanların ‘stresten kurtulmak için ilaç kullanıp kullanılmadıkları’ sorusuna verdikleri yanıtlara göre, eğitim sektörü çalışanlarının ilaç tedavisini çok tercih etmediği sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 3). Eğitim sektöründe çalışanlara yöneltilen ‘iş stresi ve gerginliğinden kurtulmak için neler yapıyorsunuz’ sorusuna cevap olarak ilaç tedavisi yerine genel olarak, doğa gezilerine çıktıklarını, spor yaptıklarını ve kitap okuduklarını dile getirmişlerdir.

**5.2 SAĞLIK SEKTÖRÜNDE ÇALIŞANLARIN İŞ YAŞAM STRESLERİNİ ÖZEL YAŞAMLARINA YANSITMASI**

Sağlık; bedenen ve ruhen bireyin bütün açıdan iyi olması durumudur. Sağlık bireyin mutlu olmasının en önemli şartları arasında gösterilebilir. Sağlık sektörü; insan hayatını gözeten, hayatın her anında var olan, çok yönlü ve iş istihdamı yüksek olan bir sektördür. Bu çalışmada, sağlık sektöründe çalışanlarla yüz yüze yapılan görüşmeler sonucunda; hasta yakınlarının agresif davranışları, iş arkadaşlarının görevlerini aksatması ve bundan ötürü çalışana fazladan görev yüklenmesi, uzun çalışma saatleri, yoğun çalışma temposu, çalışma yoğunluğuna göre aldıkları maaşın yetersiz olması gibi sorunlar, çalışanların iş hayatındaki streslerinin nedenleri arasında gösterilmiştir. Sağlık sektöründe çalışanların özel hayatlarında yaşadığı sorunlara bakıldığında, çalışanlar başta aileleri olmak üzere yakın çevre ve arkadaşları ile vakit geçirecek zamanlarının olmadığını, kısıtlı vakitlerini ise verimli geçiremediklerini ifade etmişlerdir.

Tablo 1’de sunulan verilere göre bu sektörde çalışanların %86.67’sinin iş yaşamındaki stresi özel hayatlarına yansıttığı görülmüştür. Diğer iki sektöre göre bu oran epey yüksek olup, sağlık çalışanlarının işteki streslerinin ailelerini ve çevrelerini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. İş yaşamında stresin özel hayata etkisi cinsiyete göre incelendiğinde, Tablo 2’de belirtildiği gibi kadın çalışanların erkek çalışanlara oranla stresi ailelerine ve özel hayatlarına daha fazla yansıttığı gerçeği ortaya çıkmıştır.

Sağlık sektöründe çalışan kadınların, diğer sektörlerle karşılaştırıldığında, stresi ailelerine daha yüksek oranda yansıttıkları görülmüştür. Bu oranların yüksek olma nedenleri arasında, gece vardiyalarının ve yoğun çalışma temposunun olmasını ve hasta yakını streslerinin çok fazla olmasını söylemek mümkündür. Çalışanların stresten kurtulmak için ilaç tedavisine başvurma oranları açısından sonuçlar değerlendirildiğinde, ilaç tedavisine en fazla başvuran sektörün de yine sağlık sektörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışanlar, yüz yüze görüşmelerde, iş yaşamındaki streslerinden kurtulmak için anti-depresan ve sakinleştirici ilaçlar kullandıklarını ve mümkün oldukça kendilerine vakit ayırmaya çalıştıklarını dile getirmişlerdir.

**5.3 FİNANS SEKTÖRÜNDE ÇALIŞANLARIN İŞ YAŞAM STRESLERİNİ ÖZEL YAŞAMLARINA YANSITMASI**

Finans; parasal kaynak ve mali işler olarak tanımlanır. Finans sektörü ise bankaları, emeklilik fonlarını, tahlil ve senetleri ve sigorta şirketlerini kapsayan geniş içerikli bir alandır. Bu çalışmada, finans sektöründe çalışan kişilerle yüz yüze yapılan görüşmeler sonucunda; iş kolundaki hedef baskısı, bilinçsiz müşterilere açıklamaların sıkça tekrarlanması, iş yoğunluğu ve aylık kota dolduramama kaygısı genel stres nedenleri olarak belirlenmiştir. Tablo 1’deki verilere göre finans sektöründeki çalışanların %40’ının iş streslerini özel hayatlarına yansıttıkları, geri kalan %60’ının ise iş streslerini özel hayatlarına yansıtmadıkları sonucuna varılmıştır. Bu sektörde çalışanların büyük oranı strese maruz kalmakla birlikte bu durumu özel hayatlarına çok fazla yansıtmadıklarının, iş hayatlarındaki stresi özel hayatlarına karıştırmadıklarının altını çizmişlerdir.

Çalışanların iş yaşamındaki streslerini cinsiyet ayrımı yaparak özel hayatlarına yansıtıp yansıtmadıkları incelendiğinde, Tablo 2’de görüldüğü üzere finans sektöründe çalışan kadınlarında diğer sektörde çalışan kadınlarda olduğu gibi erkeklere kıyasla, iş yaşamındaki stresleri özel hayatlarına daha fazla oranda yansıttıkları sonucu ortaya çıkmıştır. İş yaşamındaki stresten kurtulmak için ilaç tedavisine başvurma oranlarına bakıldığında, finans sektörü çalışanlarının diğer iki sektöre kıyasla ilaç tedavisine en az başvurdukları ortaya çıkmıştır (Tablo 3). Aslında en fazla finans sektöründe stres olmasına rağmen bunu ailelerine yansıtmadıkları ve herhangi bir sakinleştirici ilaç kullanmadıkları görülmektedir. Bu sektörde çalışanlara ‘iş stresi ve gerginliğinden kurtulmak için ne yapıyorsunuz’ diye sorulduğunda; spor aktiviteleri yaptıkları, tatile gittikleri, aile ve yakın çevreleri ile vakit geçirdikleri, sosyal faaliyetlerde bulundukları, bisiklet sürdükleri cevapları alınmıştır.

**SONUÇ**

Stres, çalışanda ruhsal gerilimlere ve agresif davranışlara yol açan bir kavramdır. Strese iç ve dış faktörler etki ederek duygu ve davranışlarda bunalımlara, kişinin kendisi üzerinde baskı hissetmelerine neden olmaktadır. Bu çalışmada farklı sektörlerdeki (eğitim, sağlık, finans) 45 çalışanla yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Çalışmada, çalışanların iş yaşamlarındaki stresten olumsuz şekilde etkilendiği ve bunu genel olarak özel yaşamlarına da yansıttıkları belirlenmiştir. Benzer şekilde, Bayhan vd. 2017 yılındaki çalışmalarında, çalışanların iş yaşamında strese maruz kaldıklarını, stresin bu kişilerin özel hayatlarını da olumsuz yönde etkilediği, çalışanların özel hayatlarında daha kırıcı ve saldırgan davranışlar sergilediklerini ortaya koymuşlardır.

Efeoğlu vd, araştırmaları sonucunda çalışanların iş-aile yaşam çatışması düzeylerinin, iş stresi ve iş doyumunu etkilediğini tespit etmiştir. Çalışanların iş streslerinden kurtulmaları için sadece iş yeri düzeyinde iyileştirmelere gidilmemesi gerektiğini, aynı zamanda çalışanların aile yaşamlarının da iyileştirilmesi gerekliliğini öngörmüşlerdir. Güner vd. 2014 yılındaki çalışmalarında, kamu sektöründeki ve özel sektördeki banka çalışanlarının yaş, cinsiyet, hizmet süresi gibi çeşitli özelliklerinin ele alınarak stresin, iş doyumunu, tükenmişliği ve yaşam doyumunu nasıl etkilediğini araştırmışlardır. Çalışma yaşamındaki stres ile iş doyumu arasında negatif yönlü, iş doyumu ve yaşam doyumu arasında ise pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır.

Çalışanları iş ortamındaki stresten tamamen uzaklaştırmak mümkün olmamakla birlikte, iş yerlerinde çalışanlar arasında ayrımcılık yapılmaması, her çalışana eşit davranılması, çalışanlara hak ettikleri ücretlerin verilmesi gerekmektedir. Çalışma ortamı şartları iyileştirilmesi, çalışanlar stres yönetimi konusunda bilinçlendirmesi, çalışanlar arasındaki iletişimin güçlendirmesi, çalışanlarla sosyal aktiviteler yaparak onların iş yaşamlarındaki streslerden korunması ile stresin özel hayatlarına yansımasına engel olunması veya bu yansımanın minimum kılınması mümkündür. Böylece çalışanlar kısmen de olsa çalışma hayatındaki stresten korunacak ve sonuç olarak, bu stresi aile yaşamlarına ve özel yaşamlarına yansıtma oranları düşecektir. Ayrıca diğer literatür sonuçlarında da belirtildiği üzere sadece iş yeri düzeyinde düzenlemelerin yapılması yetersiz kalmakta, aynı zamanda çalışanların aile ve özel yaşamlarının da iyileştirilmeleri gerekli görülmektedir. Huzurlu ve mutlu aile ortamının, verimli iş ortamını da beraberinde getireceği dile getirilmektedir.

**REFERanslar**

Aksoy,A. ve Kutluca, F. (2005) *. Çalışma Hayatında Stres Kaynakları, Stres Belirtileri Ve Stres Sonuçlarınının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma*. Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, ss 460

Aktaş, A.M (2001). *Bir Kamu Kuruluşunun Üst Düzey Yöneticilerinin İş Stresi Ve Kişilik Özellikleri.* Ankara Üniversitesi: SBF Dergisi, ss 26, Ankara

Aydın, İ. (2008).*İş Yaşamında Stres.*Ankara:Pegem Akademi.

Bayhan B.Ç, Sugözü İ. ve Özkurt B.(2017) *İş Yaşamında Stres*. 2.Uluslararası Akdeniz Bilim ve Mühendisliği Kongresi, Çukurova Üniversitesi, ss.1683-1685, 25-27Şubat, Adana.

Efeoğlu, İ. E. ve Özgen, H. (2017) *İş-Aile Yaşam Çatışmasının İş Stresi, İş Doyumu ve Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Etkileri: İlaç Sektöründe Bir Araştırma*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2, ss.237-254, Adana.

Erdoğan, T., Ünsar A.S. ve Süt, N. (2009) *Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma*. Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 14, ss.447-461, Isparta.

Erkan, N. (2000) *Ergonom*i, MPM Yayınları, 5, ss.276, Ankara.

Güner, F. Çiçek, H. ve Can, A. (2014) *Banka Çalışanlarının Mesleki Stres ve Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeyleri İle İlişkisi*. Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi, 3, ss.59-76.

Işıkhan, V. (1988), *Sosyal Hizmet Ve Sağlık Alanında Görev Yapan Yöneticileri Elkileyen Iş Stres Faktörleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, H.O. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002) *İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması*. G.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 3, ss.15-42.

Soysal, A.(2009) *İş Yaşamında Stres*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Çimento İşveren Dergisi, 3, ss.17-40

Turunç, Ö., Tabak, A., Şeşen, H. ve Türkyılmaz, A. (2010) *Çalışma Yaşamı Kalitesinin Prosedür Adaleti, İş Tatmini, İş Stresi ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisi.* İş Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, Cilt 12, sayı 2

Tutar, H. (2000*) Kriz ve Stres Ortamında Yönetim*, Hayat Yayınları, İstanbul

1. \*Yüksek Lisans Öğrencisi, Tarsus Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İş Sağlığı ve Güvenliği Anabilim Dalı, sumeyyecucuk@hotmail.com [↑](#footnote-ref-1)
2. \*\*Doktor Öğretim Üyesi, Mersin Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, nurcantemiz@mersin.edu.tr [↑](#footnote-ref-2)
3. \*\*\*Doktor Öğretim Üyesi, Tarsus Üniversitesi, Teknoloji Fakültesi, Yazılım Mühendisliği Bölümü, iremersoz@tarsus.edu.tr [↑](#footnote-ref-3)