



Global Business Research Congress (GBRC), May 26-27, 2016, Istanbul, Turkey.

INDIVIDUAL COPING WITH STRESS TRENDS OF WHITE AND BLUE COLLAR EMPLOYEES: İZMİR ATATÜRK ORGANIZED INDUSTRIAL ZONE SAMPLE

DOI: 10.17261/Pressacademia.2016118655

Nezih Metin Ozmutaf¹, Koray Cita²

¹İzmir Katip Çelebi Üniversitesi. nezih.metin.ozmutaf@ikc.edu.tr

²İzmir Katip Çelebi Üniversitesi. koraycita@hotmail.com

ABSTRACT

The main purpose of the study, The machinery sector located in Izmir AOSB (Ataturk Organized Industrial Zone) within the scope of the white and blue collar employees is determined by comparison of trends of coping with stress. In this context, the prepared questionnaire has been applied to 102 employees (39 white and 61 blue-collar staff) on the 21 company located in the machinery industry in Izmir AOSB between January 2015 - June 2015. The resulting 4 covered by factor (f1: self-directedness, f2: regular sleep and rest, f3: health, fitness and nutrition, f4: hobbies, travel, vacation and shopping) occupational stress of the participants were determined to care about getting under individual control. Factors scope did not appear the perception differences in point of white and blue collars in order to control the stress.

Keywords: Stressor, stress, bad stress, coping with stress, blue and white collar employees

JEL Codes: I12, J20, M51

BEYAZ VE MAVİ YAKALI ÇALIŞANLARIN STRESLE BİREYSEL BAŞA ÇIKMA EĞİLİMLERİ: İZMİR ATATÜRK ORGANİZE SANAYİ BÖLGESİ ÖRNEĞİ

ÖZET

Araştırmanın temel amacı, İzmir AOSB’de (Atatürk Organize Sanayi Bölgesi) yer alan makine sektörü kapsamındaki beyaz ve mavi yakalı çalışanların stresle başa çıkma eğilimlerinin karşılaştırmalı olarak belirlenmesidir. Bu kapsamda hazırlanan anket formu Ocak 2015 – Haziran 2015 tarihleri arasında İzmir AOSB’deki makine sektörlerinde yer alan 21 işletmede 102 çalışana (39 beyaz ve 61 mavi yakalı personel) uygulanmıştır. Oluşan 4 faktör kapsamında (f1: kendini yönetme, f2: düzenli uyku ve dinlenme, f3: sağlık, spor ve beslenme, f4: hobi, gezi, tatil ve alış veriş) katılımcıların mesleki stresi bireysel olarak kontrol altına almayı önemstedikleri belirlenmiştir. Faktörler kapsamında stresi kontrol altına almaya yönelik olarak beyaz ve mavi yakalıları bakımından algı farklılığı ortaya çıkmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Stresör, stres, kötü stres, stresle başa çıkma, mavi ve beyaz yakalı personel

JEL Kodları: I12, J20, M51

1.GİRİŞ

İNSAN YAŞAMININ GEREKLİLİĞİ OLAN SOSYAL ÇEVRE İÇİNDE OLMA İHTİYACI, BERABERİNDE İNSANI ÇEVRELEYEN VE ETKİLEYEN, DOĞAL VE BEŞERİ KAYNAKLARDAN ORTAYA ÇIKAN OLUMLU YA DA OLUMSUZ KOŞULLARI DA GETİRMEKTEDİR. İNSANI ETKİLEYEN BU KOŞULLAR KARŞISINDA İNSANIN DENGİ ARAYIŞI DOĞASI NEDENİ İLE MEYDANA GELEN TEPKİ, GÜNÜMÜZ YAŞAM DÖNGÜSÜNDE SIKÇA YAŞADIĞIMIZ VE GÖZLEMLİDİĞİMİZ STRESTİR VE STRESLE GEREK FARKINDA OLARAK GEREKSE VÜCUDUMUZUN KENDİNİ KORUMA GÜDÜSÜ SAYESİNDE BİR AŞAMAYA KADAR FARKINDA OLMADAN BAŞA ÇIKMAYA ÇALIŞARAK, STRESİN OLUMSUZ ETKİLERİNDEN KENDİMİZİ KORUMAYA ÇALIŞMAKTAYIZ. BU SÜREÇTE İSE KİŞİLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ ÖNEM KAZANMAKTADIR.

Strese neden olan etkene stresör denir (Szabo, 2012). Bir kişiyi stres yapan şey diğer bir kişide aynı etkiyi göstermeyebilir (Ross, 2014) ya da stresörler insanda iyi ya da kötü strese neden olabilmektedirler. İyi stres kişiyi hem gergin hem de heyecanlı hissetmesini sağlar. Kötü stres ise kişiyi üzgün, korkmuş ve kızgın hissettirir (Gregso, 2000). Selye'nin (1950) zihinsel gerilimler, hayal kırıklığı, güvensizlik, amaçsızlık en zararlı stresörler arasındadır ve baş ağrısı, mide ülseri, kalp krizi, hipertansiyon, ruhsal bozukluklar, intihar ya da sadece umutsuzluğa, mutsuzluğa neden olur tanımlaması kötü stresin insan üzerindeki etkilerine işaret etmektedir. İyi tip stres ile heyecanlı hissederiz, kalp atışımız ve hormonlarımız değişir ancak bu durumda korku veya tehdit yoktur, bu tip stres özellikle bizi heyecanlandıran seçilmiş aktivitelerde yaşarız. İyi tip stres uzun süre yaşandığında kötü strese dönüşebilir.

Stresörler insana etki etme şekli olarak insanın iç faktörleri ve insanı çevreleyen dış faktörler olarak iki farklı boyutta açıklanabilir. Hiriyappa (2013) dışsal faktörleri, fiziksel çevredeki, iş, ilişkiler, ev yaşamı, günlük yaşamdaki beklentiler, zorluklar ve mücadele ile ilgili olarak ve iç faktörleri de dış çevre kaynaklı stresle başa çıkabilmek için insan vücudunun duygusal, zihinsel ve bu durumları ele alma yeteneği ile ilgilidir şeklinde tanımlamıştır. Stresin insanlar üzerindeki farklı etkisi ve insan vücudunun stresi ele alma yeteneğindeki kişisel nedenleri ile stresle başa çıkma biçimlerinde kişisel farklılıklar olması olasıdır ve yapılan bu çalışma ile olası bu farklılıklara ışık tutmak amaçlanmıştır.

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Stres

Walter Cannon, insan bedeninin bir sistem olarak incelenmesinin önemini ilk fark eden kişilerdendir. Cannon, 1930'larda "Homeostatis" terimini kullanarak insan organizmasının kendi iç dengesindeki sürekliliği koruma özelliğinden söz etmiş, yaşamda gerekli olan dengeyi sürdürebilmek için kullanılan "geribildirim" süreçlerini incelemiştir. Bedenin stres karşısında gösterdiği "savaş ya da kaç" tepkisine ilişkin ilk araştırmaları yapmıştır (Aytaç, 2009). Daha sonraki stres üzerine yapılan çalışmalardan dikkat çeken ve canlıların strese karşı geliştirdikleri süreci inceleyen Hans Selye, "Genel Uyum Sendromu" adını verdiği bir süreci tanımlamıştır ve yaşayan her organizmanın strese karşı koyma eğilimi olduğunu ve hayati tehlike içeren her durumun strese ve uyarılabilir karşı koymaya (Selye, 1950) neden olacağından söz etmiştir. Ayrıca Selye stresi vücudun herhangi bir dış talebe verdiği özel olmayan tepkidir" biçiminde tanımlamıştır (Aktaran: Hurrell, 1987).

Stres değişime karşı kişisel bir tepkidir. Hisler, durumlar, diğer insanlar veya yerlere karşı fiziksel ve zihinsel karşılık vermektir. Strese neden olan şeylere stresör denir, içsel ve dışsal stresörler vardır (Gregso, 2000). Kişinin çevresinden veya kendinden kaynaklanan fiziksel veya psikolojik etkilerden dolayı, davranışsal ve fiziksel değişime uğraması, organizmanın etkilenmesine neden olan önce psikolojik sonra da fiziksel etkisi görülen "güç" olarak tanımlanabilir (Gümüştakin ve Öztemiz, 2004). Stresörlerin etkilerine karşı verilen davranışsal, fiziksel, psikolojik tepki insanların sahip olabileceği kişilik özelliklerine (A ve B tipi kişilik, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu vb.) göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, A tipi davranış biçimine sahip birey aşırı rekabetçi, sabırsız, kendisini işine adanmış ve zamana karşı duyarlıdır. B tipi davranış biçimine sahip bireyse, zamanla daha az çatışma halinde, yaşama karşı daha dengeli ve rahat bir yaklaşım içerisindedir. Stres düzeyi yüksek olanların daha çok A tipi kişilik özellikleri gösterdikleri belirlenmiştir (Durna, 2004). Ayrıca iş, ilişkiler, kişisel güvenlik, kişisel sağlık endişesi, para, iş tatmini, aile sorumlulukları ve ekonomi (Rizzolo ve Sodrak, 2010) genel bireysel stres kaynakları olarak tanımlanabilir.

Stres zihin ve vücudun canlılığına ilişkin bir haldir ve eğer hayat varsa, faaliyet varsa ve canlılık varsa, stres de vardır ve hissedilecektir (Birkök, 2004). Stres ile birlikte insan beyni strese karşılık vermek için bilgileri işler ve davranışları kontrol eder (Lupien, 2009). Beynimiz tehlike algıladığında sinir sistemimizi üst seviyede hızlandıran kimyasalları vücudumuza salarak zincirleme biyolojik bir tepkime başlatır. Kalp daha fazla atar ve daha fazla oksijen alışverişi başlar, kaslar gerilir ve hislerimiz keskinleşir. Bu psikolojik durum önemlidir çünkü vücudumuz tehditkar durum ile baş edebilmeyi sağlar ve reflekslerimiz algıladığımız tehlikeden bizim kaçmamıza ya da gerekli ise yüzleşmesine yardımcı olur (Davidson, 2001). Bu sebeplerle stres bazen insan için hayatı önem taşıyan problemlerle baş etmemize yardımcı oluğu söylenebilirken iyi etkileri yanında bazen de insanın başa çıkması gereken insan sağlığını dolayısı ile bütün faaliyetlerini etkileyebilen kötü stres etkileri de vardır.

Kötü stres genel olarak insanlar için fizyolojik sorunlar, zihinsel, duygusal sorunlar ve davranışsal sorunlar olarak istenmeyen olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Fiziksel strese, uyku bozukluğu, fazla çalışma, aşırı fiziksel çaba, fiziki incinme ve travma, virüs veya bakteri enfeksiyonu, fiziksel hastalık, kronik ağrı gibi nedenler sebep olmaktadır. Psikolojik stres ise hayatımızdaki olayları nasıl yorumladığımızla ilgilidir ve onlar değerler, inançlar, tutumlar ve hayat felsefemiz ile belirlenir. Ayrıca aşırı kullanımda şeker, nikotin, kafein, alkol ve yiyeceklerde stresi tetikleyen diğer kaynaklardır (Kottler ve Chen, 2011). Davranışsal sorunlar ise içe kapanma, uykusuzluk, uyuma isteği, iştahsızlık, yemede artış, konuşma güçlükleri, bir maddeye (sigara, alkol vb.) aşırı düşkünlük, sakarlık, gevşemede güçlükler olarak sıralanabilir.

2.2. İAOSB Makine Sektörü

İAOSB Haber Dergisinde (2013), 2010 İzmir bölge planına dayanarak İzmir'deki imalat sanayi işletme sayıları incelendiğinde makine ve teçhizat imalatı, tekstil ve tekstil ürünleri imalatı sektöründen sonra en fazla işletmeye sahip ikinci sektör olduğu ve ayrıca TÜİK 2010 yılı verilerine dayanarak, İzmir'de imalat sanayinde faaliyette bulunan işletmelerin %5'i makine ve ekipman imalatı sektöründe faaliyet göstermekte olduğu belirtilmiştir. İAOSB bölgesinde 376 işletme faaliyet göstermektedir ve bu işletmelerin 149'u makine, metal ve döküm sektörlerinde faaliyette bulunmaktadır.

2.3. İlgili Çalışmalar

Stres ve stresin etkileri ile ilgili çalışmalar, organizasyonlarda insanın sadece işletme kaynaklarından biri olarak değerlendirildiği anlayışının aşılması, insanın organizasyonların en değerli paydaşı olduğu düşüncesinin hakim olması ve bununla birlikte, verimlilik her ne kadar klasik dönem yaklaşımlarının başlıca konularından biri olmuş olsa da bugünün işletmelerinin de vazgeçilmez amaçlarından biri olması, stresin insan ve dolayısı ile organizasyon verimliliği (üretkenlik ve yaratıcılık) üzerine etkileri nedeniyle önem kazanması ile bu konuda çalışmalar yapılmıştır. Stresle başa çıkma kapsamında veri tabanları vasıtası ile ulaşılan bazı çalışmalar tarih sırası ile Tablo 1'de yer almaktadır. Literatür incelendiğinde stres, strese neden olan etmenler ve genel olarak stresle başa çıkma yöntemleri sağlık bilimleri kapsamında tarih olarak daha eskiye dayandığı görülmektedir. Ancak stres ile ilgili çalışmaların organizasyonlar kapsamında incelenmesinin çok eskiye dayanmadığını, bu çalışmanın literatür araştırması kapsamında görmekteyiz.

Tablo 1. Literatürde Yer Alan İlgili Çalışmaları

1973	Cohen, vd.	Stresle başa çıkma biçimi ile ameliyat öncesi stres ve ameliyattan kurtarma arasında ilişki araştırmışlardır.
1986	Folkman, vd.	Kişinin değerlendirmelerinin stresle başa çıkmayı, strese başa çıkmanın ise strese karşılama sonuçlarını etkilediği üzerine çalışmışlardır.
1987	Folkman, vd.	Yaşlı ve gençler bakımından varsaydıkları sekiz farklı stresle başa çıkma yöntemi kapsamında farklılık olup olmadığını araştırmışlardır ve yaş ile kullanılan yöntemler arasında farklılıklar görmüşlerdir.
1989	Charles, vd.	Stresle başa çıkma konusunda ki çalışmalarında öncelikle ölçek geliştirmişlerdir, aktif başa çıkma ve planlama yöntemleriyle kişilik özellikleri, inkar ve davranışsal geri çekilme arasında ilişki görmüşlerdir.
1990	Nelson	İş stresi kapsamında yapılan çalışmada stresle baş etme yöntemlerinin performans, sıkıntı belirtileri ve iş becerisinde ki ustalık üzerine etkileri araştırılmıştır. Yapılan etki analizi

		sonucunda stresle baş etme yöntemlerinin performans, sıkıntı belirtileri ve iş becerisinde ki ustalığa etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
1991	Aldwin	Stresle başa çıkma stratejisi ile stres değerlemesi ve sorumluluk niteliği ile ilişki görmüştür ve stres derecesi ile (stresten) kaçınma arasında pozitif ilişki bulmuştur. Ayrıca yaşın stres ve stresle başa çıkma yöntemleri üzerinde etkisi olduğundan söz etmiştir.
2002	Brissette, vd.	İyimserlik, sosyal destek ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir.
2004	Gregory, vd.	İyimserlik ve stresle baş etme arasında ilişkiyi araştırmışlardır. Görev odaklı başa çıkma ve sosyal destek ile iyimserlik arasında pozitif ilişki, İyimserlik ile duygusal başa çıkma ve kaçınma arasında negatif ilişki görmüşlerdir.
2009	Srivastav	Organizasyon fonksiyonları bakımından yaş ve stresle başa çıkma yöntemleri arasında ilişkiyi araştırmış ve bazı fonksiyonlarda yüksek yaş ile stresle başa çıkma arasında pozitif ilişki ortaya çıkarken bazı fonksiyonlarda ise negatif ilişki olduğunu görmüştür.
2009	Razi, vd.	Çalışan gençlerin stresle baş etmede, hem probleme yönelik etkili hem de duyguya yönelik etkisiz yaklaşımları bir arada kullandıkları belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre bireyin benlik saygısı arttıkça stresle baş etmede kendine güvenli yaklaşım kullanımı, benlik saygısı azaldıkça kendine güvensiz yaklaşım kullanımı; iletişim becerileri arttıkça stresle baş etmede kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım kullanımı artış göstermektedir.
2011	Özdemir, vd.	Mizahın stresle başa çıkma tarzları ile ilişkili önemli bir değişken olduğunu ve mizahın günlük yaşamda öğretmenler tarafından kullanım tarzının olumlu ya da olumsuz oluşuna göre stresle başa çıkma tarzlarının da farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.
	Rao, vd.	Alt ve üst kademe yöneticilerin iş stresi üzerine yapılan çalışmada, stresle başa çıkma yöntemleri bakımından alt ve üst kademe yöneticiler arasında işi dengeleyerek stresle baş etme bakımından farklılık görmüşlerdir ve problem odaklı davranma ve sosyal yardım alma bakımından farklılık göstermemişlerdir.
2012	Chan, vd.	Çin’de inşaat sektöründe yapılan araştırmada kişilerin stres deneyimleri, hangi stresle başa çıkma yöntemlerini kullandığı ve stresi yenmek için kullanılan organizasyonel destek biçimini ortaya koyma yönünde bir araştırma yapılmıştır.
	Goha, vd.	Çalışmalarında iş stresi bakımından stres süreci aşamalarının bir biri ile ilişkisi ve stres süreçlerinin kullanılan stresle baş etme yöntemleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Problem odaklı ve duygusal odaklı stresle baş etme yöntemlerinin stres seviyesini düşürdüğü sonucuna ulaşılmışlardır.
2013	Wu, vd.	Mizahın stresle başa çıkmada kullanımının Çinli öğretmenlerce en az kullanılan yöntem olduğunu ve bunun kültür ile ilişkili olabileceğini ileri sürmüşlerdir.
	Mesko, vd.	Yöneticiler kapsamında yapılan çalışmada, yöneticilerin problem odaklı stratejilerin en çok kullanıldığını ve bu yöntemi kullanan yöneticilerin iş stresi deneyimi ve iş devamsızlıklarının duygusal odaklı stresle başa çıkma yöntemlerini kullananlara göre daha az yaşadıkları sonucuna ulaşılmışlardır.
2015	Książek, vd.	Stresin en yaygın belirtileri karın ağrısı çarpıntı, uyku bozuklukları, aşırı terleme, el titremesini içerirken araştırmaya katılanların çoğunluğu stresi azaltmada uyuma, müzik dinleme, spor faaliyetlerine yönelmekte olduğu sonucunu görmüşlerdir.
	Afshar, vd.	Dışa dönüklük, açıklık, uzlaşabilme ve dürüstlük gibi kişisel özellikler ile problemle meşguliyet, destek arayışı, olumlu tekrar yorumlanma, büyüme ve kabullenme gibi stresle başa etme tarzları arasında pozitif, uzak durma ile negatif ilişki görülmüştür. Evlilik, eğitim seviyesi, yaş, cinsiyet gibi demografik özellikler ile kişisel özellikler ve stresle başa etme tarzları kapsamında değişim görülmemiştir.
	Brelsford, vd.	Dini inancın, stresin olumlu, olumsuz etkileri ile ve stresörlerle baş etme ile ilişkisi incelemişlerdir.
	Harzer, vd.	Çalışmada kişisel özellikler ile stresle başa çıkma arasındaki ilişki araştırılmıştır. Zihinsel güç, duygusal güç ve kişilerarası dayanışma ile stresle başa çıkma arasında ilişki görülmüştür. Özellikle iş tatmini üzerinde etkili olan iş stresinin olumsuz etkilerini zihinsel

		gücün kısmen yönlendirdiği üzerinde durulmuştur.
	Shimano ve vd.	Stresle başa çıkma yöntemleri ile vücut kitle indeksi arasında ilişki araştırmışlardır. Erkeklerde boş verme ile vücut kitle indeksi arasında ters ilişki ayrıca algılanan stres kontrolünde problem çözme yöntemi ve pozitif geri besleme ile vücut kitle indeksi arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.
2016	Ashonga, vd.	Stresin radyografi çalışanlarının üzerindeki bulunamayan hastalıklar, depresyon ve iş tatminsizliği gibi etkileri olduğu ve stresle başa çıkmada problem çözme mekanizmasını iyi kullandıklarını görmüşlerdir.
	Alosaimi, vd.	Algılanan stres ile cinsiyet, ağır hastalıklar, psikolojik rahatsızlıklar, stresörle yüzleşme ve uyarlanmamış stresle başa çıkma stratejileri arasında ilişki görmüşlerdir. Stajyer çalışanların idari çalışanlardan daha fazla algılanan iş stresi yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır.

3. VERİ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, İzmir ilinde AOSB'de (Atatürk Organize Sanayi Bölgesi) yer alan makine sektörü kapsamındaki beyaz ve mavi yakalı çalışanların stresle başa çıkma eğilimlerinin karşılaştırmalı olarak belirlenmesidir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırma için hazırlanan anket formu iki temel bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, alandaki süresi, kişilik yapısı ve mesleki stres düzeyi şeklinde 6 soru yer almaktadır. Anketin ikinci bölümünde mesleki stresle bireysel olarak başa çıkmaya yönelik olarak 12 önerme yer almıştır. Önermelere istatistiksel değerlendirmeler için 5'li Likert ölçeği kapsamında kesinlikle katılmıyorum için 1, katılmıyorum için 2, fikrim yok için 3, katılıyorum için 4, kesinlikle katılıyorum için 5 ağırlık değeri verilmiştir. 12 önerme faktör analizi sonucu 4 faktör altında toplanmıştır.

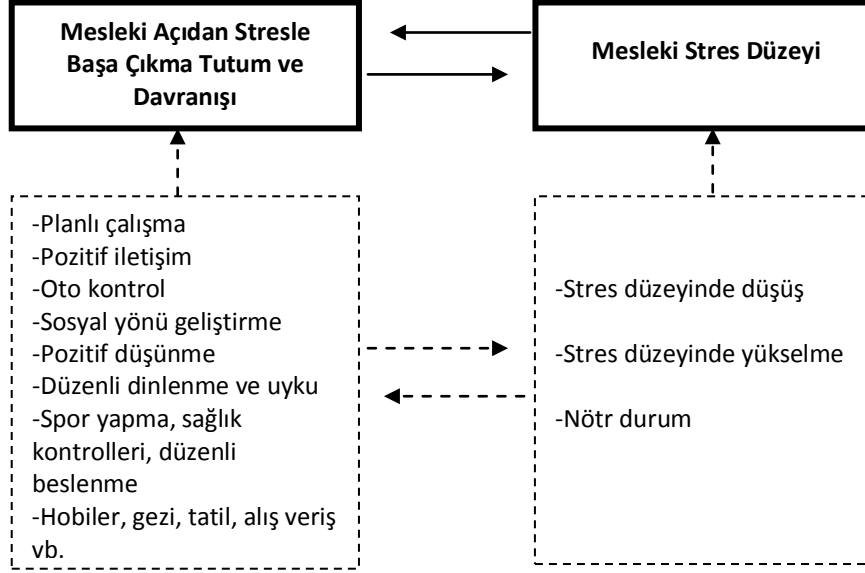
3.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmaya yönelik olarak hazırlanan anket formu İzmir ilinde yer alan AOSB içindeki makine sektörü çalışanlarına yüz yüze anket yöntemi ve e-mail yoluyla Ocak 2015 – Haziran 2015 tarihleri arasında uygulanmıştır. İzmir AOSB'nde makine sektörlerinde 149 adet işletme faaliyet göstermektedir. Bunlardan 21 adet işletmede çalışan 102 personelden geri dönüş alınmıştır. Bu %49'luk dönüş oranıdır. Anketlerin tamamı analizlere dahil edilmiştir. Araştırmada istatistiksel analizler kapsamında SPSS yazılımı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında faktör analizi, evren ortalamasına dayalı t testi, bağımsız iki örnek t testi ve korelasyon analizi yapılmıştır.

3.4. Araştırmanın Teorik Modeli

Araştırmanın teorik modeli, personelin mesleki açıdan stresle başa çıkma tutum ve davranışı ile mesleki stres düzeyi arasındaki etkileşiminin olduğu varsayımı üzerine kurulmuştur. Modele göre mesleki açıdan stresle başa çıkma tutum ve davranışı, çalışanın stres düzeyinde düşüş gerçekleştirebilecektir (Bkz. Şekil 1). Şekil 1'e göre çalışan planlı çalışma, pozitif iletişim, oto kontrol, sosyal yönü geliştirme, pozitif düşünme, düzenli dinlenme ve uyku, spor yapma, sağlık kontrolleri, düzenli beslenme, hobiler, gezi, tatil, alışveriş konularına önem verdiği takdirde mesleki stres düzeyi de bu durumda olumlu etkilenecektir. Aksi takdirde mesleki stres düzeyinde yükselme diğer bir ifadeyle aşırı strese geçiş yaşanabilecektir.

Şekil 1. Araştırmanın Teorik Modeli



3.5. Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Mesleki açıdan bireysel olarak stresle başa çıkmada ... faktörü önemlidir.

H₂: Mesleki açıdan bireysel olarak stresle başa çıkmada ... faktörü açısından beyaz ve mavi yakalı personel arasında algı farklılığı vardır.

H₃: Mesleki açıdan bireysel olarak stresle başa çıkmada ... faktörleri arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki vardır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Sosyo-Demografik Bulgular

Araştırmaya katılanların (n=102) genel yaş (min-max=22-56) ortalaması ve standart sapması 33,8±7,54'dür. Ankete katılan **beyaz yakalı personelin** (n=39) yaş ortalaması ve standart sapması 34,2±8,56; **mavi yakalı personelin** (n=61) yaş ortalaması ve standart sapması 33,4±6,85'dir.

Mavi yakalı kadın ve erkek oranı beyaz yakalı personele göre daha yüksektir (Bkz. Tablo 2). İlginç bir şekilde lise düzeyi eğitim oranı mavi-beyaz yakalı personellerde aynı, üniversite düzeyi eğitim oranı mavi yakalı personelde yüksek ve lisansüstü düzeyi eğitim oranı beyaz yakalı personelde yüksektir (Bkz. Tablo 2). Mavi yakalı personel için hem 9 yıl ve az hem de 10 yıl ve üstü deneyim süresi daha yüksektir (Bkz. Tablo 2). Mavi yakalı çalışan personel için A kişiliğine (aceleci, telaşlı, hırslı vb.) sahip olanların hem de B kişiliğine (sakin, işi daha olurluna bırakan vb.) sahip olanların oranı beyaz yakalı personele göre yüksek çıkmıştır. Ayrıca A tipi kişilik her iki grupta da oransal olarak daha fazladır (Bkz. Tablo 2).

Tablo 2.Cinsiyet, Eğitim, Çalışma Süresi ve Kişiliğe Yönelik Bulgular

Personel	Cinsiyet			Eğitim	Toplam	Toplam			
	Kadın	Erkek	Toplam						
Beyaz Yakalı	n	18	22	40	0	9	25	6	40
	%	17,8	21,8	39,6	0	9	25	6	40
Mavi Yakalı	n	22	39	61	3	22	30	5	60
	%	21,8	38,6	60,4	3	22	30	5	60
Toplam	n	40	61	101	3	31	55	11	100
	%	39,6	60,4	100	3,0	31,0	55	11	100
Personel	Alandaki Çalışma Süresi			Toplam	Kişilik Yapısı		Toplam		
	=<9	>=10	Toplam		A	B			
Beyaz Yakalı	n	26	13	39	21	18	39		
	%	26	13	39	21,6	18,6	40,2		
Mavi Yakalı	n	40	21	61	32	26	58		
	%	40	21	61	33	26,8	59,8		
Toplam	n	66	34	100	53	44	97		
	%	66	34	100	54,6	45,4	100		

Makine sektörü için mesleki stres düzeyi algısı oransal olarak mavi yakalı personel için yüksek seviyede en fazla ve beyaz yakalı personel için orta seviyede en fazla olarak belirlenmiştir (Bkz. Tablo 3). Diğer bir deyişle mavi yakalı personel için mesleki stresin yüksek, beyaz yakalı personel için orta seviyede olduğu algısına yoğun olarak sahiptir yorumu yapılabilir.

Tablo 3.Mesleki Stres Düzeyi Algısına Yönelik Bulgular

Personel	Mesleki Stres Düzeyi			Toplam	
	Yüksek	Orta	Düşük		
Beyaz Yakalı	n	17	19	3	39
	%	17	19	3	39
Mavi Yakalı	n	26	24	11	61
	%	26	24	11	61
Toplam	n	43	43	14	100
	%	43	43	14	100

4.2. Ölçüm Aracının Güvenirliği

Anketin ikinci bölümünde yer alan 12 önerme faktör analizi sonucunda 4 faktör altında toplanmıştır. Faktör analizi kapsamında temel bileşenler analizi uygulanmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin değeri 0,766'dir ve Bartlett Küresellik Testi sonucunda sıfır hipotezi (H_0 : korelasyon matrisi birim matristir) reddedilmiştir ($\chi^2_{66}=443,169$, $p=0.000$). Anti imaj korelasyon matrisinin köşegen değerleri 0,961-0,85358 değerleri arasında değişmektedir. Bu üç sonuca göre 12 önermeden oluşan yapı faktör analizine uygundur (Bkz. Tablo 3). Faktör analizi sonucu oluşan 4 faktör toplam varyansı % 69,909 oranında açıklamaktadır. Toplam varyansın, %25,575'sini birinci, %15,872'sini ikinci, %15,833'ünü üçüncü ve %12,631'ini dördüncü faktör açıklamaktadır. Oluşan 4 faktörlük yeni yapının genel Cronbach Alfa değeri 0.844'dür. Bu sonuca göre ankette yer alan önermelerin işaret ettiği faktörlerin konuyu yüksek derecede açıkladığı belirlenmiştir. Diğer taraftan genel, faktör ve madde bazında Cronbach Alfa değerleri de tutarlılık göstermektedir (Bkz. Tablo 4). 12 önerme için genel soru ortalaması (item-means) 4,032 ve ortalama varyans 0.285'tir. Faktörler incelenmiş ve isimlendirmeleri şu şekilde gerçekleştirilmiştir; f1: kendini yönetme, f2: düzenli uyku ve dinlenme, f3:sağlık, spor ve beslenme ve f4: hobi, gezi, tatil ve alışveriş (Bkz. Tablo 4).

Tablo 4.Faktör Analizi ve Tanımlayıcı İstatistikler

Önermeler	Faktör İsimleri	Faktörler				Cronbach Skorları	Alfa	$\bar{x} \pm s$ N=102
		f1	f2	f3	f4			
Planlı çalışmaya önem veririm	Kendini Yönetme	,800	,157	,052	,031	,818	,840	4,1±,93
Pozitif iletişim kurmaya önem veririm		,780	,049	,024	,206	,812		4,3±,82
Oto kontrolümü güçlendirmeye önem veririm		,767	,180	,203	,075	,796		4,0±,95
Sosyal yönümü geliştirmeye önem veririm		,695	,088	,349	,266	,808		4,1±,95
Pozitif düşünmeye önem veririm		,694	,146	,227	,061	,824		4,1±,89
Dinlenme süreçlerine önem veririm	Düzenli Uyku ve Dinlenme	,178	,869	,148	,205	-	,712	4,0±,94
Düzenli uykuya önem veririm		,238	,791	,169	,033	-		4,0±1,0
Spor yapmaya önem veririm	Sağlık, Spor ve Dinlenme	,369	,147	,746	,077	,681	,670	3,5±1,2
Sağlık kontrollerime önem veririm		,024	,295	,735	,107	,593		3,9±,97
Düzenli beslenmeme önem veririm		,062	,449	,711	,156	,465		4,0±,91
Gezi, alışveriş, tatil vb.' süreçlere önem veririm	Hobi, Gezi, Tatil ve Alışveriş	,168	,083	,113	,841	-	,611	3,9±,97
Hobilerle uğraşmaya önem veririm		,109	,342	,136	,775	-		4,0±,93

4.3. Genel Olarak Faktörlere Yönelik Bulgular

Tek örnek t testi sonuçlarına göre makine sektörü çalışanlarının mesleki açıdan bireysel stresle başa çıkmada her bir faktörü ve genel faktörü ileri düzeyde önemsedikleri belirlenmiştir (Bkz Tablo 5). H_1 hipotezi (Mesleki açıdan bireysel olarak stresle başa çıkmada ... faktörü önemlidir.) her bir faktör ve genel faktör için kabul edilmiştir.

Tablo 5.Faktörlere Yönelik Tek Örnek T Testi

Faktörler	N	$\bar{x} \pm s$	Tek Örnek t testi (Test Değeri $3 \leq \mu$)	
			t	p
f1 (kendini yönetme)	102	4,1±,70	16,942	,000
f2 (düzenli uyku ve dinlenme)	102	4,0±,86	12,067	,000
f3 (sağlık, spor ve beslenme)	102	3,8±,79	10,668	,000
f4 (hobi, gezi, tatil ve alışveriş)	102	3,9±,85	11,609	,000
f genel	102	4,0±,57	17,814	,000

Bağımsız iki örnek t testi sonuçlarına göre makine sektörü beyaz ve mavi yakalı çalışanlarının mesleki açıdan bireysel stresle başa çıkmada algı farklılıkları yoktur (Bkz. Tablo 6). H_2 hipotezi (Mesleki açıdan bireysel olarak stresle başa çıkmada ... faktörü açısından beyaz ve mavi yakalı personel arasında algı farklılığı vardır) her hangi bir faktör için kabul edilmemiştir.

Tablo 6.Faktörlere Yönelik Bağımsız İki Örnek T Testi

Faktörler	Personel	N	$\bar{x} \pm s$	Bağımsız İki Örnek t Testi	
				t	p
f1 (kendini yönetme)	Beyaz Yakalı	40	4,2±,49	1,212	,228
	Mavi Yakalı	61	4,1±,78		

f2 (düzenli uyku ve dinlenme)	Beyaz Yakalı	40	4,1±,84	,530	,598
	Mavi Yakalı	61	4,0±,85		
f3 (sağlık, spor ve beslenme)	Beyaz Yakalı	40	3,7±,91	-,812	,419
	Mavi Yakalı	61	3,9±,68		
f4 (hobi, gezi, tatil ve alışveriş)	Beyaz Yakalı	40	3,9±,78	-1,084	,281
	Mavi Yakalı	61	4,0±,78		
f genel	Beyaz Yakalı	40	4,0±,55	-,095	,925
	Mavi Yakalı	61	4,0±,54		

Basit doğrusal korelasyon analizine göre; makine sektörü çalışanlarının algıları kapsamında mesleki açıdan bireysel stresle başa çıkmaya yönelik olarak faktörlerin birlikte değişimleri / ilişkisellikleri pozitif yönde ileri düzeyde anlamlı bulunmuştur (Bkz Tablo 7). H3 (Mesleki açıdan bireysel olarak stresle başa çıkmada ... faktörleri arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki vardır) hipotez faktörlerin her birlikte değişim için kabul edilmiştir. Ancak f1-f2, f1-f3 ve f2-f3 arasındaki ilişkiselliğin gücü orta ve f4 ile diğer üç faktör arasındaki ilişkiselliğin gücü düşük seviyededir.

Tablo 7.Faktörlere Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları

Faktör	İstatistik	f1	f2	f3
f1 (kendini yönetme)	r			
	p			
f2 (düzenli uyku ve dinlenme)	r	,388**		
	p	,000		
f3 (sağlık, spor ve beslenme)	r	,437**	,420**	
	p	,000	,000	
f4 (hobi, gezi, tatil ve alışveriş)	r	,261**	,231*	,321**
	p	,008	,019	,001

5. SONUÇ

Araştırma sonucunda makine sektöründe çalışan personelin mavi ya da beyaz yakalı olması fark etmemekle birlikte daha çok A tipi kişiliğe sahip oldukları algısı ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda personelin aceleci, telaşlı ve hırslı vb. şekilde nitelenmesi ortaya konulabilir. Literatürde A tipi kişiliğe sahip olanların B'ye göre daha yüksek stres düzeyine sahip oldukları yer almaktadır. Şahin vd. (2009) B tipi kişiliğe sahip olanların uygun başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullanabildikleri diğer taraftan A tipi kişiliğe sahip olanların etkisiz yöntemleri daha fazla kullandığı sonucuna ulaşmaları bu durumu desteklemektedir. Diğer taraftan mavi yakalı personel için hem A hem de B tipi kişiliğe sahip olanların beyaz yakalı personele göre daha yüksek seviyede stres düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Genel olarak makine sektöründe stres düzeyinin yüksek ve orta seviyede olduğu görülmüştür. Diğer taraftan makine sektöründe mavi yakalı personelin mesleki stres algısının beyaz yakalı personele göre daha yüksek oranda olduğu, beyaz yakalı personelin ise orta düzeyde mesleki strese sahip olduğu belirlenmiştir. Beyaz yakalı personel ile ilgili ulaşılan bu sonuç bakımından Krantz vd., (2005) çalışmaları ile ulaştıkları, beyaz yakalı erkeklerin aşırı çalışma durumunda kadınlardan daha fazla stres belirtileri gösterdiği sonucuna katkı sağlamaktadır.

Araştırma analizi ile ortaya çıkan, makine sektörü çalışanlarının kendini yönetme, düzenli uyku ve dinlenme, sağlık, spor ve beslenme ve hobi, gezi, tatil ve alışveriş faaliyetlerinin, mesleki açıdan bireysel stresle başa çıkmada ileri düzeyde önemli olduğu algısına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Książek vd. (2015) çalışmalarında da bireysel stresle başa çıkmak için kullanılan yöntemlerin en çok uyuma, müzik dinleme, spor faaliyetlerine yönelme olduğu görülmüştür. Ayrıca dikkate değer olarak da gerek beyaz gerekse mavi yakalı çalışanların kendini yönetme, düzenli uyku ve dinlenme, sağlık, spor ve beslenme ve hobi, gezi, tatil ve alışverişin mesleki açıdan bireysel stresle başa çıkmada ileri düzeyde önemli olduğu algısına yönelik olarak düşünceleri farksızdır.

Diğer taraftan makine sektörü çalışanları kapsamında; kendini yönetme, düzenli uyku ve dinlenme, sağlık, spor ve beslenme ve hobi, gezi, tatil ve alışveriş faaliyetlerinin mesleki açıdan stresle başa çıkmada birbirleriyle de ilişkiselliğini ortaya koymuşlardır. Bir başka deyişle mesleki açıdan bireysel stresle başa çıkmada sadece kendini yönetme, düzenli uyku ve dinlenme, sağlık, spor ve beslenme ya da hobi, gezi, tatil ve alışveriş değil hepsi birlikte önemlidir sonucuna burada yer verilebilir.

Sonuç olarak bu çalışma ile aşağıdaki çıkarsama ve yorumlar ortaya konulabilir:

- i. Mesleki açıdan bireysel stresle başa çıkmak kapsamında makine sektöründe yer alan hem beyaz hem de mavi yakalı personel belirli bir bilinç düzeyindedir,
- ii. Aşırı stresin bireysel ve örgütsel olumsuz sonuçları düşünüldüğünde bu çalışma ile ortaya çıkan sonuçlar kapsamında hem makine sektörü hem de diğer sektör yöneticilerinin çalışmada yer verilen konular kapsamında gerekli destek ve hassasiyeti göstermeleri büyük önem arz etmektedir,
- iii. Araştırma ile bilimsel olarak literatüre çalışma yaşamında stresle başa çıkma konusunda beyaz ve mavi yakalı personel kapsamında yeni katkı ve açılımlar sağlanmıştır.

Bu çalışma metropol olan İzmir ili AOSB’de yer alan makine sektörü çalışanları kapsamında gerçekleştirilmesi nedeniyle Türkiye kapsamını da temsil edebilecek yararlı bilgileri içermektedir. Ancak bölgesel ya da uluslararası boyutlar kapsamında da ileride desteklenebilir.

KAYNAKLAR

- Afshar H., Roohafza H.R., Hassanzadeh Keshteli A., Mazaheri M., Feizi A., Adibi P. 2015, "The association of personality traits and coping styles according to stress level." *J Res Med Sci*, vol. 20, no.4, pp.353-8.
- Aldwin, C.M. 1991, "Does age affect the Stress and Coping Process? Implications of Age Differences in Perceived Control." *Journal of Gerontology*, vol.46, no.4, pp.174-180.
- Alosaimi, F.D., Alghamdi, A.H., Aladwani, B.S., Kazim, S.N., Almufleh, A.S. 2016, "Work-related stress and stress-coping strategies in residents and administrative employees working in a tertiary care hospital in KSA." *Journal of Taibah University Medical Sciences*, vol.11, no.1, pp.32-40.
- Alosaimi F.D., Almufleh A., Kazim S., Aladwani B. 2016, "Stress-coping strategies among medical residents in Saudi Arabia: A cross-sectional national study." *Pak J Med Sci*, vol.31, no.3, pp.504-509.
- Ashonga, G.G.N.A., Rogersb, H., Botwea, B.O., Anim-Samponga, S. 2016, "Effects of occupational stress and coping mechanisms adopted by radiographers in Ghana." *Radiography*, vol.22, no.2, pp.112-117. doi:10.1016/j.radi.2015.09.002
- Aytaç, S. 2009, "İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi.", Labour Ministry-Casgem:Ankara
- Birkök, C. 2004, "Poliste Çatışma ve Stres Yönetimi.", *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, vol.1, no.1, pp.1-9.
- Brisette, I., Scheier, M.F., Carver, C.S. 2002, "The Role of Optimism in Social Network Development, Coping, and Psychological Adjustment During a Life Transition." *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.82, no.1, pp.102-111.
- Charles, S.C., Michael, F.S., Jagdish, K.W. 1989, "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach." *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.56, no.2, pp.267-283.
- Chan, I., Leung, M., Yu, S. 2012, "Managing the Stress of Hong Kong Expatriate Construction Professionals in Mainland China: Focus Group Study Exploring Individual Coping Strategies and Organizational Support." *Journal Of Construction Engineering And Management*, vol.138, no.10, pp.1150-1160.
- Cohen, F., Lazarus, R.S. 1973, "Active coping processes, coping dispositions, and recovery from surgery." *Psychosomatic Medicine*, vol.35, no.5, pp.375-389.
- Davidson, J. 2001, "Stress Management." <https://books.google.com.tr>, (19.01.2015).
- Durna, U. 2004, "Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki ilişki Üzerine Bir Araştırma." *Yönetim ve Ekonomi*, vol.11, no.1, pp.191-206.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R.J. 1986, "Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes." *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.50, no.5, pp.992-1003.

- Folkman, S., Lazarus, R.S., Pimley, S., Novacek, J. 1987, "Age differences in stress and coping processes.", *Psychology and Aging*, vol.2, no.2, pp.171-184.
- Goha, Y.W., Sawanga, S., Oeia, T.P.S., Ranawakea, D.S. 2012, "An Asian Perspective of Occupational Stress Coping Model: A Case Study of Sri Lankan Employees.", *The Australian and New Zealand Journal of Organisational Psychology*, vol.5, 25-31. doi 10.1017/orp.2012.5
- Brelsford, G.M., Mondel, L.A., Ramirez, T.R.J. 2015, "Stress and Negative Religious Coping in a Community Sample.", *Journal of Psychology and Christianity*, vol.34, no.2, pp.141-154.
- Gregso, S.R. 2000, "Stress Management.", Capstone Press: Minosota. <https://books.google.com.tr>, (19.01.2015).
- Gümüştekin, G.E., Öztemiz, A.B. 2004, "Örgütsel Stres Yönetimi Ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama.", *Erciyes Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, vol.23, pp.61-85.
- Harzer, C., Ruch, W. 2015, "The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction.", *Frontiers in Psychology*, vol.6, pp.1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00165
- Hiriyyappa, B. 2013, "Stress Management: Leading To Success.", <https://books.google.com.tr>, (19.01.2015).
- Hurrell, J.J. 1987, "Stress management in work setting.", *Dhhs (Niosh) Publication*, vol.87, no.11, pp.31.
- Kottler, J.A., Chen D.D. 2011, "Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life.", <https://books.google.com.tr>, (19.01.2015).
- Krantz, G., Berntsson, L., Lundberg, U. 2005, "Total Work load, Work Stress And Perceived Symptoms In Swedish Male And Female White-Collar Employees.", *European Journal of Public Health*, vol.15, no:2, p.209-214.
- Książek, P., Grabska, K., Trojanowska, D., Słowińska, A., Dreher, P., Ścirka, N., Dreher, S. 2015, "Stress and methods of coping with it among students of the Medical University of Lublin.", *Pol J Public Health*, vol.125, no.2, pp.94-98.
- Lupien, S.J. 2009, "Stress and Cognition.", Douglas Hospital Research Center/McGill University: Verdun.
- Mesko, M., Erenda, I., Videmsek, M., Karpljuk, D., Stihc, J., Roblek, V. 2013, "Relationship Between Stress Coping Strategies and Absenteeism Among Middle-Level Managers.", *Management*, vol.18, no.1, pp.45-57.
- Nelson, D.L. 1990, "Chronic Work Stress and Coping: A Longitudinal Study and Suggested New Directions.", *Academy of Management Journal*, vol.33, no.4, pp.859-869.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya Z., Reçepoğlu, E. 2011, "İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişki.", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, vol.17, no.3, pp.405-428.
- Proje ve İş Geliştirme Birimi İAOSB Haber Dergisi, Haziran, 2013.
- Rao J.V., Chandraiah K. 2012, "Occupational stress, mental health and coping among information technology professionals.", *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, vol.16, no.1, pp.22-6.
- Razi, G.S., Kuzu, A., Yıldız, A.N., Ocakçı, A.F., Arifoğlu, Ç.B. 2009, "Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme.", *TAF Prev Med Bull*, vol.8, no.1, pp.17-26.
- Rizzolo, D., Sodrak, M. 2010, "Stress management: Helping patients to find effective coping strategies.", *Jaapa*. Vol.23, no.9, pp.20-24.
- Ross, K. 2014, "Our Costly Tolerance of Stress.", *Human Resources*. www.avaconsulting.co.nz/.../HRINZ%20JunJ, (19.01.2015).
- Shimano, C., Hara, M., Nishida, Y., Nanri, H., Otsuka, Y., Nakamura, K. 2015, "Perceived Stress and Coping Strategies in Relation to Body Mass Index: Cross-Sectional Study of 12,045 Japanese Men and Women.", *PLoS ONE*, vol.10, no.2, pp.5-14. doi:10.1371/journal.pone.0118105
- Szabo, S., Tache, Y., Somogyi, A. 2012, "The Legacy Of Hans Selye And The Origins Of Stress Research: A Retrospective 75 Years After His Landmark Brief "Letter" To The Editor Of Nature.", *Stress*. vol.15, no.5, pp.472-478.
- Şahin, N.H., Güler, M., Basım, H.N. 2009, "A Tipi Kişilik Örneğinde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi.", *Türk Psikiyatri Dergisi*, vol.20, no.3, pp.243-254.
- Selye, H. 1950, "Stress And The General Adaptation Syndrome.", *British Medical Journal*, vol.17, no.1, pp.1383-1392.
- Türkiye İstatistik Kurumu İstatistikleri (TÜİK), 2010.
- Wu, J., Chan, R.M.C. 2013, "Chinese teachers' use of humour in coping with stress.", *International Journal of Psychology*, vol.48, no.6, pp.1050-1056. <http://dx.doi.org/10.1080/00207594.2012.734623>