

TC
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÇALIŞANLARIN STRES DÜZEYLERİNİ ETKİLEYEN
FAKTÖRLER VE İŞ SAĞLIĞI HEMŞİRESİNİN STRES İLE BAŞ
ETMEDE ETKİLİLİĞİ**

Özlem CANPOLAT

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Halk Sağlığı Hemşireliği Programı İçin Öngördüğü
BİLİM UZMANLIĞI (YÜKSEK LİSANS) TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır

Danışman
Prof. Dr. Seçil AKSAYAN

KOCAELİ
2006

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

İş bu çalışma, jürimiz tarafından Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalında BİLİM UZMANLIĞI (YÜKSEK LİSANS) TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. Süreyya KARAÖZ

Üye Prof. Dr. Seçil AKSAYAN (Danışman)

Üye Yrd. Doç. Dr. M.Nihal ESİN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../ 2006

Prof. Dr. Emin Sami ARISOY
Enstitü Müdürü

ÖZET

Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres İle Baş Etmede Etkililiği

Günlük hayatta stres yaratan çok sayıda faktör bulunmaktadır. Çünkü insanın fizyolojik ve psikolojik dengesini etkileyen her unsur bir stres kaynağı olarak görülebilir. Bu doğrultuda, bireyin iş çevresi ve iş dışı çevresi birbirini etkileyerek stres oluşumuna neden olur. Bir diğer ifade ile stres yaratan faktörler, genel çevre unsurlarından ve çalışma hayatının niteliğinden kaynaklanmaktadır

Önemli olan varolan stresi uygun ortamlarda yararlı bir şekilde kullanabilmektir. Bu eylemin gerçekleştirilmesinde de iş sağlığı hemşirelerine önemli roller düşmektedir. Stresi yok etmek yerine onu yönetmeye çalışmak anlamlı bir çaba olacaktır.

Bu çalışmada; işçilerin stres ölçeği kullanılarak stres düzeylerinin belirlenmesi daha sonra da stresle baş etme yöntemlerine ilişkin eğitimler verilerek stres düzeylerinin azaltılması planlanılmıştır.

Araştırma, çalışanların stres düzeylerinin saptanılmasını belirlemek amacıyla tanımlayıcı ve iş sağlığı hemşiresinin iş yerinde stresle baş etmede etkililiğini belirlemek amacıyla Deney Öncesi Tasarımlardan Tek Grup Ön Test Son Test düzeneği kullanılarak yapılmıştır. Araştırma; örneklem yöntemine gidilmeksizin Kocaeli’ de bir fabrikada çalışan 90 işçiden, araştırmaya katılmayı kabul eden 69 işçiyle uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda işçilerin orta düzeyde stres altında oldukları ve stresleri ile etkili bir şekilde mücadele edemedikleri belirlenmiştir. Araştırma kapsamında verilen stresle baş etme yöntemlerine yönelik eğitimler sonucunda, işçilerin stres düzeylerine anlamlı bir azalma saptanmıştır.

Anahtar kelimeler; Sağlığı koruma ve geliştirme, iş sağlığı, iş sağlığı hemşiresi, stres, stres ile baş etme

ABSTRACT

The Factors Which Effect Employee's Stress Levels And Efficacy of Occupational Health Nursing About Coping With Stress

Based on the fact that each element affecting the physiological and psychological balance of an individual can be considered as a stressor, it is safe to state that there are many factors leading to stress within the everyday life. Interaction between business and social environments, for instance, results in stress. In other words, stressors are consequences of the aspects of general environment and the quality of the business life.

What is important in such a context is to use stress, under appropriate conditions, to give beneficial outcomes, in which attempt significant roles are to be assumed by occupational health nurses. Managing stress, rather than trying to end this inevitable aspect of the modern society, will prove to be a more meaningful endeavor.

This study aims to determine the stress levels of workers by perceived stress scale and then to decrease their stress levels by providing education on methods to cope with stress. Descriptive design to determine the stress levels of the employees and Single Group Pretest Post Test design (pre-experiment) to find out the effectiveness of occupational health nurses in coping with stress at workplaces have been used in the research.

Without using a sampling method, 69 workers out of 90 employed in a factory in Kocaeli (Turkey) who accepted to participate were assigned for the study.

At the end of the research, average stress level of the workers was found to be "medium" and it was determined that they were unable to cope efficiently with stress. After the educational activities on methods to cope with stress offered to the participants, a significant decrease was noted in their stress levels.

Key words; Health improvement and protection, occupational health, occupational health nurse, stress, stress management

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana büyük bir sabırla rehberlik eden değerli danışman hocam Prof.Dr. Sayın Seçil AKSAYANA' a,

Çalışmamı gerçekleştirebilmem için bana her konuda destek olan, beni yalnız bırakmayan arkadaşım Füsun AFŐAR' a,

Araştırmamı yürütmeme olanak sağlayan fabrika yöneticilerine ve araştırmaya katılmayı kabul eden tüm işçilere,

Eğitim hayatım boyunca yanımda olan, bana olan inançlarımı bir an olsun yitirmeyen, sevgili aileme,

Sabırları ve emekleri için teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖZET	III
ABSTRACT	IV
TEŞEKKÜR	V
İÇİNDEKİLER	VI
1.GİRİŞ	
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
2.GENEL BİLGİLER	4
2.1. Sağlığı Koruma ve Geliştirme	4
2.1.1. Sağlığı koruma	6
2.1.1.1. Birincil Koruma	6
2.1.1.2. İkincil Koruma	6
2.1.1.3. Üçüncül Koruma	6
2.1.2. Sağlığı Koruma ve Geliştirmede Hemşirenin Roller	7
2.2. İş Sağlığı Kavramı ve İş Sağlığı Hemşireliği	9
2.2.1. İş Sağlığı Hemşiresinin Stresle Baş Etmede Roller	11
2.3. Stres Kavramı	12
2.3.1. Stresin Tanımı	12
2.3.2. Stres Türleri	13
2.3.2.1. Akut Stres	13
2.3.2.2. Subakut Stres	13
2.3.2.3. Kronikleşme Sürecinde Stres	13
2.3.2.4. Kronik Stres	14
2.3.3. Strese karşı tepki	14
2.3.3.1. Stres Tepkisinin Aşamaları	15
2.3.3.1.1. Alarm Reaksiyonu	15
2.3.3.1.2. Direnç Dönemi	15

2.3.3.1.3. Tükenme Dönemi	15
2.3.4. Stresin Sonuçları	16
2.3.4.1. Stresin Davranışsal Sonuçları	16
2.3.4.2. Stresin Fizyolojik Sonuçları	16
2.3.4.3. Stresin Psikolojik Sonuçları	16
2.3.5. Stresin Değerlendirilmesi	16
2.3.5.1. Birincil Değerlendirme	17
2.3.5.2. İkincil Değerlendirme	17
2.3.6. Stres Sinyalleri	18
2.3.6.1. Fiziksel Sinyaller	18
2.3.6.2. Ruhsal Sinyaller	18
2.3.6.3. Duygusal Sinyaller	18
2.3.6.4. Davranışsal Sinyaller	19
2.4. İş Koşullarına Yönelik Stresörler	19
2.4.1. Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen İş Stres Kaynakları	20
2.5. Stresle Başetme Yöntemleri	21
2.5.1. Etkili Yöntemler	23
2.5.1.1. Bedene Yönelik Olanlar	23
2.5.1.1.1. Fiziksel Egzersiz	24
2.5.1.1.2. Solunum Egzersizi	24
2.5.1.1.3. Derinlemesine Gevşeme	25
2.5.1.1.4. Meditasyon (tefekür)	26
2.5.1.1.5. Biyofeed-back	27
2.5.1.1.6. Sağlıklı Beslenme	27
2.5.1.2. Duygulara Yönelik Olanlar	29
2.5.1.2.1. Olumlu Düşünme	29
2.5.1.2.2. Duyguları Paylaşma	30
2.5.1.3. Davranışlara Yönelik Olanlar	30
2.5.1.3.1. Zamanı İyi Kullanma	30

2.5.1.3.2. Sosyal Destek Sistemlerini Kullanma	31
2.5.1.3.3. Etkili İletişim Becerileri Geliştirme	31
2.5.1.3.4. Etkili Problem Çözme	32
3. GEREÇ VE YÖNTEM	34
3.1. Araştırmanın Türü	34
3.2. Araştırmanın Yeri	34
3.3. Evren ve Örneklem	34
3.4. Veri Toplama Aracı	34
3.4.1. Soru Kağıdı	35
3.4.2. Algılanan Stres Ölçeği(ASO)	35
3.5. Ön Uygulama	36
3.6. Girişim	36
3.7. Verilerin Değerlendirilmesi	39
4. BULGULAR	40
4.1. İşçilerin Sosyodemografik Verileri Ve Mesleki Özelliklerine Göre Dağılımları	40
4.2. İşçilerin Sosyodemografik Verileri Ve Mesleki Özelliklerine Göre Ön Test Stres Puanları	51
4.3. İşçilerin Stres Ölçeği Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları	73
5. TARTIŞMA	74
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	79
6.1. Sonuçlar	80
6.2. Öneriler	81
7. KAYNAKLAR	82
8. EKLER	

1. GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Temel sağlık hizmetlerinin felsefesi geçmiş dönemlerde hastalık kavramına odaklanmış, hastalıkların tedavi edilmesi en önemli çalışma alanını oluşturmuştur. Fakat giderek toplumsal değişimler ve gelişmeler sağlık alanına da yansımış, son yıllarda temel sağlık hizmetlerinin felsefesi , sağlığın korunması, sürdürülmesi ve geliştirilmesi üzerine odaklanmıştır. Bu duruma paralel olarak hemşirelerin rolü de değişmiş, gelişmiş ve hemşireler için yeni çalışma alanları ortaya çıkmıştır bu çalışma alanlarının en önemlilerinden birisi de iş yerleridir (Öztek, 1986; Spellbring ,1991).

İş yaşamı insan hayatının önemli bir dönemidir. İşyerleri çalışmanın sürekliliği, iş veriminin artırılması çalışanların gurup dinamiğinin ve aileleri ile etkileşimlerinin değerlendirilebilmesi gibi etmenler nedeniyle sağlığı geliştirebilme programlarının etkin olarak uygulanabildiği ortamlardır (Erdoğan ve ark. 1992).

Günümüzde bir çok ülkede iş sağlığı geliştirme programları uygulanmakta, yeterli ve dengeli beslenme, stres ve egzersiz yönetimi, zararlı alışkanlıkları bırakma gibi davranışları kazandırmaya yönelik hazırlıklar yapılmaktadır (Esin, 1997). Araştırmamızda bu programlardan birisi olan iş sağlığı hemşiresinin stresle baş etmede etkililiğini konu almaktadır.

Günlük hayatta stres yaratan çok sayıda faktör bulunmaktadır. Çünkü insanın fizyolojik ve psikolojik dengesini etkileyen her unsur bir stres kaynağı olarak görülebilir. Bu doğrultuda, bireylerin iş çevresi ve iş dışı çevresi birbirlerini etkileyerek stres oluşumuna neden olmaktadır. Bir diğer ifade ile stres yaratan faktörler, genel çevre unsurlarından ve çalışma hayatının niteliğinden kaynaklanmaktadır (Ataman, 2002).

Modern toplum hastalığı olarak ifade edilen stres, aslında günlük hayatın bir parçasıdır. Son yıllarda stresle ilgili çalışmaların yaygınlaşmasına karşılık, gerçekte stres altında yaşamak yeni bir olgu değildir. İnsanların eski zamanlardan beri sürekli karşı karşıya kaldıkları gerilim yaratıcı olaylar günümüzde teknolojik, ekonomik,

politik ve sosyal konularda hızlı değişimlerle devam etmektedir. (Güneyli, 1973; Baltaş, Oksay, 1999 ; Graham, 1999; Okutan, 2002).

ABD'de Ulusal İş Güvenliği ve Sağlığı Enstitüsü'nün (NIOSH) 1990 yılındaki araştırmasına göre, toplumun çalışan kesiminin % 40' ı, işlerinin çok yada aşırı stres yüklü olduğunu düşündüğünü belirtmişlerdir ve % 25' i, işini, yaşamlarındaki bir numaralı stres etkeni olarak görülmektedir (Zülal, 2002). Çalışan bireylerin stresten kaçınması olanaksızdır. Fakat stres baş edilmesi gereken bir durumdur. Aksi takdirde stres nedeniyle birçok insan sağlığını kaybedecektir (Norfolk, 1989).

Araştırmalara göre stresle mücadele edilmezse yakın gelecekte ülkelerde çok ciddi ve masraflı sorunlarla uğraşmak zorunda kalacaklardır. WHO ve ILO' ya göre, 21. yüzyılın ilk yarısında, endüstriyel etkinliklerin gelişmekte olan ülkelere taşınmasına bağlı olarak, işyeri hastalıkları ve iş kazaları önemli ölçüde artacaktır.

Stresin tüm bu zararlı etkilerini ortadan kaldırmak için; işyeri hemşiresi işyerinde stres kaynaklarını tanımlayacak, mevcut stres kaynaklarını azaltmaya yönelik girişimlerde bulunacak, stresin olumsuz etkilerine karşı iş sağlığını koruyucu önlemler alacak sağlık profesyonelleridir. Hemşirelerin stresin oluşum mekanizmasını, insanda strese bağlı meydana gelen değişiklikleri, belirtileri, stresörlerin neler olduğunu, stresle baş etme yollarını iyi bilmesi gereklidir. Böylelikle hemşireler bireylerin sorunlarını çözümleyici, olumlu stresle baş etme yöntemlerini kullanmaya yönlendirebilirler. Hemşireler bireylerin stresle baş etmede etkili yol kullanmasında destekleyicidirler (Telman ,1987; Birol, 1997; 2002).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu alışma; çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörlerin saptanması ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkililiğini belirlemek amacı ile yapılmıştır.

1.3. Araştırmanın hipotezi

Bu çalışmada; stres ile baş etmede kullanılan etkili baş etme yöntemlerine yönelik eğitim programı uygulaması sonucunda; Algılanan Stres Düzeyi lği ntest stres puanı, eğitim sonrası sontest stres puanına göre daha yüksek çıkacak, stres düzeyinde düşüş olacak

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sağlığı Koruma ve Geliştirme

Günümüzde sağlığın geliştirilmesi konusunda teorik ve uygulamalı çalışmalar yapılmaktadır. Amaç genel iyilik düzeyinin yükseltilmesi ve genel iyilik halinin yaygınlaştırılmasıdır. Bu konudaki çalışmalar hastalıkları önleme, sağlığı geliştirme ve iyilik halini yaygınlaştırma etkinliklerinin tümünü kapsar ve sağlığın gelişimi programları olarak adlandırılır (Baltaş, 2000).

Önceleri sağlık; hasta olmayan kişi sağlıklıdır tanımıyla açıklanmıştır. DSÖ'nün tanımına kadar sağlık hep ölüm, hastalık gibi sağlık sürecine negatif yönden yaklaşan parametrelerin olmayışı olarak tanımlanmıştır (Belek, 1998).

Son yıllarda hemşireliğin kavramsal ve kuramsal çatısı sağlık üzerine odaklanmıştır. Bu nedenle hemşire kuramcılar ve araştırmacılar, sağlık, sağlık davranışları ve insan sağlığını etkileyen faktörler ile ilgili çalışmalara yönelmiştir. Bu çalışmaların amacı bireyin yaşamı boyunca kendi yaşam davranışları ile sağlıklı kalmasını sağlamaktır. Sağlık bakım sistemi, çevresel ve kültürel etkiler doğrultusunda sürekli değişikliğe uğramaktadır (Esin, 1997).

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi birbirinden farklı iki kavramdır. Sağlığı geliştirme, birey aile ve toplumun sağlık potansiyelinin gelişmesi, iyilik düzeyinin artmasına yönelik faaliyetlerin tümünü içermektedir. Sağlığı koruma kavramı ise sağlıklı olma halini ortadan kaldıran bir eylemi yapmamak, o davranıştan sakınmayı kapsar. Sağlığı geliştirme; birey, aile, toplum ve toplum gruplarının sağlık potansiyellerinin geliştirilmesi ve iyilik düzeyinin yükseltilmesine yönelik aktiviteleri tanımlamaktadır. Bireyin var olan olumlu sağlık davranışının en üst düzeye getirilmesini hedeflemektedir (Esin, 1997; Pender, 1987; Hayran, 1998).

Sağlığı geliştirme dinamik bir süreç iken koruma dengeli bir süreçtir. Bu iki kavram birbirinden farklı fakat birbirini tamamlayan kavramlardır (Pender, 1987; Esin, 1997).

Sağlık hizmetlerini geliştirmek dünyadaki bütün insanların sağlık düzeylerini iyileştirmek ve düşünülen çözüm önerilerini tartışmak amacı ile 1978 yılında Dünya

Sağlık Örgütü' ne üye olan devletler, Kazakistan' ın başkenti Alma-Ata'da bir toplantı düzenlemişlerdir. Bu toplantı sonucunda 'Alma-Ata Bildirgesi' yayınlanmıştır. Alma-Ata deklarasyonuna göre temel sağlık bakımının ana ilke ve unsurları yalnızca sağlık bakımının planlanması, organizasyonu ve sunumu değil, aynı zamanda bu hizmeti verenlerin mesleki öğrenim ve eğitimlerini de içeren bir düşünce alt yapısı oluşturmaktır. Bu noktada hemşirelik uygulamaları şu noktalarda yoğunlaşmalıdır:

1. Sağlığın geliştirilmesi, devamlılığın sağlanması ve hastalıkların önlenmesi,
2. Bireylerin, ailelerin ve toplumların hizmete katılımlarının sağlanması ve kendi sağlıkları konusunda daha fazla sorumluluk almalarının sağlanması,
3. Sağlık bakım hizmetlerindeki eşitsizliklerin giderilmesi,
4. Disiplinler arası iş birliğinin sağlanması,
5. Bakım kalitesinin sağlanması,
6. Bunları sağlayabilecek hemşirelerin eğitim programlarının yeniden yapılandırılması, yeniden yönlendirilip güçlendirilmesi (Biol, 1997; TC. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2000; Harrison, 2005).

Herkes İçin Sağlık Hedef ve Stratejileri'ne ulaşılması için, DSÖ üye devletler sağlığın iyileştirilmesi amacıyla Kopenhag' da 1998 yılında '21.Yüzyılda Herkes İçin Sağlık' ilkesini kabul etmişlerdir (TC. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2000).

Kanada'nın Ottawa şehrinde 1986 yılında I. Uluslar arası Sağlığın Geliştirilmesi Konferansı düzenlenmiştir. Bu konferansta sağlığın geliştirilmesi 'Halkın kendi sağlığını geliştirme ve kendi sağlığı üzerindeki kontrolünü artırma süreci olarak tanımlanılmıştır (Sayan, 1998; Tokgöz, 2002).

2.1.1. Sağlığı koruma

Sağlığı koruma üç düzeydedir;

2.1.1.1. Birincil Koruma

Bireylerin, ailelerin, toplum ve toplum guruplarının olası hastalık ve yetmezlik durumlarının önlenmesi ve nedeni belirsiz stresörlerin azaltılmasına yönelik aktiviteleri içermektedir.

2.1.1.2. İkincil Koruma

Erken teşhis ile hastalığın patoloji sürecine gitmesini engelleyecek aktiviteleri ve hastalık oluşmuşsa ileri koruma ile bireyin fonksiyonlarının yeniden kazandırılmasını içermektedir

2.1.1.3. Üçüncül Koruma

Herhangi bir hastalık ve yetmezlik sonucu bireyde oluşan kalıcı yetmezlik durumunda var olan kapasiteyi en yüksek düzeye çıkaracak aktiviteleri içermektedir.

2.1.2. Sağlığı Koruma ve Geliştirmede Hemşirenin Rollerini

Günümüzde Dünya Sağlık Örgütü ve pek çok sağlık kuruluşu, sağlığı koruma ve geliştirme aktivitelerin uygulanmasında temel insan gücü olarak hemşireleri önermektedir. Sağlık hizmetleri gelişmiş toplumlarda sağlığı geliştirme programlarını planlama, uygulama ve değerlendirme aşamalarının profesyonel hemşireler tarafından gerçekleştirildiği, iş sağlığı geliştirme programlarının uygulanmasından ise iş sağlığı hemşirelerinin sorumlu olduğu görölmektedir (Erdoğan, Esin, Nahçivan, 1992 ; Allender, Spradley, 2001).

Hemşireler yalnızca hastalık ve rahatsızlıkların ortadan kaldırılmasında değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan tamamen iyilik halinde kalmalarını sağlamak amacıyla sağlığın mümkün olan en yüksek düzeyde tutulmasının sağlamak için toplumun her yerinde hizmet vermektedirler. Kişinin sağlık durumunu değiştirme sorumluluğu kendisindedir. Hemşirenin en önemli görevi sağlığın geliştirilmesi ve korunmasıdır. Bu görevi yerine getirirken hemşire bireyin kendi gücünü kullanmasını sağlamaktadır. Bireyler bu sayede kendi sağlıklarını için aktif katılımcı olmaktadır. Halk sağlığı hemşirelerinin insanlarla ilişkisi, sağlam bireylerin sağlığını sürdürmeleri, olabilecek risklerin önlenilmesi, hastalıkların en erken aşamada yakalanıp iyileştirilmesi ve rehabilitasyon çabalarını içeren bir hizmet örüntüsü gerektirmektedir (Endelman and Mandle, 1986). Hemşirelerin sağlığı geliştirmede ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik rolü, tıbbi bir hizmet değil bir sağlık aktivitesidir.

Hemşirelerin sağlığı geliştirmede 7 önemli rolü vardır:

1. Durum Tanılaması: Hemşireler bireysel, ailesel kaynaklı potansiyel risk faktörlerini belirlerler. Eldeki verilerle mevcut problem hakkında tanı koyarlar, problemin çözümü için plan yaparlar, hemşirelik girişimlerinde bulunurlar ve değerlendirme yaparlar.
2. Bireylerin kendi sağlığı ile ilgili sorumlulukları taşımasına ve sağlığı geliştiren aktiviteleri öneminin algılanmasına ve uygulanmasına yardımcı olurlar.

Burada bireyin sorumlulukları hemşire tarafından belirlenebilir ve desteklenebilir.

3. Bireyi fiziksel ve sosyal çevresi ile birlikte ele alarak yapılacak kişisel sağlığı geliştirme çabalarına uyumuna yardımcı olmak ve bireyi aktiviteleri yapmaya cesaretlendirmek, hemşirelik fonksiyonlarından.
4. Hemşireler bireyleri savunucu ve haklarını bildirici role sahiptirler.
5. Hemşireler olguların yönetiminden sorumludurlar. Mevcut durum hakkında bilgi sahibi olmak, veri toplamak, izlemlerde bulunmak, holistik bir yaklaşım içinde tüm sağlığı geliştirici aktiviteleri yerine getirmek durumundadırlar.
6. Hemşireler gerçekleştirecekleri girişimleri bir sistem ve program içinde gözden geçirirler. Planladıkları girişimleri önem sırasına göre uygularlar.
7. Hemşireler sağlığın geliştirilmesinde eğitici ve bilgi verici role sahiptirler. Sağlık ve hastalık hakkında gereksinim duyulan konulara yönelik eğitim yaparlar (Sayan, 1998).

Halk sağlığının önemli bir parçası olan iş sağlığı hemşireliği kapsamında hemşirelere sağlığı korumak ve geliştirmek alanlarında önemli görevler düşer. Sağlığı koruma kavramına örnek olarak; kendi kendine meme muayenesi, alkol, sigara, madde kullanımını kontrol altına alınması , bağışıklama, sağlığı geliştiren davranışlara ise; zaman yönetimi,sağlıklı beslenme, egzersiz, stres yönetimi, kişiler arası destek verilebilir (Bilir ve Yıldız, 1998). Bu konuların her birisi ayrı ayrı iş sağlığı hemşireliği kapsamına girmektedir ve iş sağlığı hemşiresinin çalışma alanını oluşturmaktadır.

2.2. İş Sağlığı Kavramı ve İş Sağlığı Hemşireliği

İş sağlığında temel ilgi, çalışma hayatı ile sağlık sorunları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu alandaki uğraşların amacı da çalışanların sağlığını korumak, mümkün olan en üst düzeyde sürdürmek ve geliştirmeye çalışmaktır (Bilir, 1998). ILO ve Dünya Sağlık Örgütü uzmanlarının 1950 yılındaki ortak toplantısında iş sağlığının tanımı , her çeşit işte çalışan işçilerin, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik hallerinin kollanması ve geliştirilmesi; çalışma koşullarından dolayı işçilerin sağlıklarını yitirmelerinin önlenmesi; çalışmalar sırasında işçilerin sağlıklarını olumsuz yönde etkileyecek etmenlerden korunmaları: işçilerin fizyolojik ve psikolojik yapılarına uygun işe yerleştirilmesi ve bunun sürdürülmesini sağlamak olarak yapılmıştır. Bu kavram içerisinde iş sağlığı hemşireliği önemli bir yer almaktadır (Bilir, 1998) .

Günümüzde Dünya Sağlık Örgütü ve pek çok sağlık kuruluşu,sağlığı koruma ve geliştirme aktivitelerini uygulanmasında temel insan gücü olarak hemşireleri önermektedir. Sağlık hizmetleri gelişmiş toplumlarda sağlığı geliştirme programlarını planlama, uygulama ve değerlendirme aşamalarının profesyonel hemşireler tarafından gerçekleştirildiği , iş sağlığı geliştirme programlarının uygulanmasından ise iş sağlığı hemşirelerinin sorumlu olduğu görülmektedir (Esin, 1987; Erdoğan, ve ark, 1997).

Toplum yada toplum grupları için etkin sağlığı geliştirme programları hazırlanabilmesinde o toplumun sağlık davranışlarının tanınmasına gereksinim vardır. Bu amaçla geliştirilmiş ölçme araçları ile, çeşitli toplum gruplarının sağlık davranışlarını tanımlayıcı araştırmaların hızla yapılması önerilmektedir. Bu sonuçlara göre hazırlanacak sağlığı geliştirme programları ile birey , aile toplum sağlığı geliştirilebilecektir (Esin, 1997; Pender, 1987).

Toplum sağlığı hemşireliği içinde iş sağlığı hemşireliği rolleri bakımından önemli bir yere sahiptir. Hemşirelerin önceleri tedaviyi kapsayan rolleri değişmiş, işçi sağlığını koruma, geliştirme ve sürdürme kavramları gelişmiştir. İlkeleri bakımından genel hemşirelik rollerinden farklılık gösterir. İş sağlığı hemşireliği

temel hemşirelik bilgi ve becerisinin üstüne eğitim gerektirir (Erdoğan ve ark. ,1992; Esin,1997).

İş sağlığında temel ilgi, çalışma hayatı ile sağlık sorunları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu alandaki uğraşların amacı da çalışanların sağlığını korumak, mümkün olan en üst düzeyde sürdürmek ve geliştirmeye çalışmaktır (Bilir, 1998).

ILO ve Dünya Sağlık Örgütü uzmanlarının 1950 yılındaki ortak toplantısında iş sağlığının tanımı, her çeşit işte çalışan işçilerin, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik hallerinin kollanması ve geliştirilmesi; çalışma koşullarından dolayı işçilerin sağlıklarını yitirmelerinin önlenmesi; çalışmalarını sırasında işçilerin sağlıklarını olumsuz yönde etkileyecek etmenlerden korunmaları; işçilerin fizyolojik ve psikolojik yapılarına uygun işe yerleştirilmesi ve bunun sürdürülmesini sağlamak olarak yapılmıştır. Bu kavram içerisinde iş sağlığı hemşireliği önemli bir yer tutmaktadır.

AAOHN, 1999'da iş sağlığı hemşireliğini şöyle tanımlamıştır; güvenli ve sağlıklı çevre gerçeği içinde hastalıkların önlenmesi, sağlığın gelişmesi ve düzenlenmesi üzerine odaklanan özel uygulamaları olan bir alandır. Bu uygulamalar işe bağlı çevresel tehlikelerin sağlığa yansımalarını önlemeyi içerir. İş sağlığı hemşireleri, işçilere, çalışan topluluklara ve halka, iş sağlığı, çevre sağlığı ve güvenli hizmet sunar. İş sağlığı hemşireliği, sağlık bakımı sağlamada bağımsız kararlar alır ve uygular (Bullough, 1990; Pender, 1987; Allender and Spradley, 2001; Mcguire and Eigsti , 1998).

İş sağlığı hemşirelerinin uygulamadaki temel hedefleri, çalışanları/ işyerlerini değerlendirmeyi ve denetlemeyi, birincil bakımı, yönetimi, danışmanlığı, sağlığı geliştirmeyi, sağlığı değerlendirmeyi, sağlık yönetimini, araştırmayı, yasal etik doğrultusunda çalışmayı ve topluma odaklanmayı içerir. Bu temel kavramlar çerçevesinde, iş sağlığı hemşireleri; kazaların hastalıkların ve yetersizliklerin önlenmesi ve işçilerin yaşamlarını en üst düzeyde tutmak için çalışır (Pender, 1987; Mcguire and Eigsti , 1998).

İş sağlığı hemşireleri; hemşirelik mesleğine yönelik bilgisel donanıma, tıbbi

bilgiye, iş sağlığına yönelik bilgiye, epidemiyolojik bilgiye, çalıştığı iş yeriyle ilgili genel kavram ve prensiplere, sosyal ve davranışsal bilgi donanımına, çevre sağlığı ile yasal ve etik bilgiye sahip olmalıdır (Rogers, 1994).

2.2.1. İş Sağlığı Hemşiresinin Stresle Baş Etmede Rollerini

Bireyin, fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı gayret olarak tanımlanabilecek stres, başa çıkılması gereken bir durumdur. Bu nedenle stresi kontrol altına almaya yönelik girişimler iş sağlığının önemli bir konusu olarak yerini almaktadır (Pender, 1987).

Sağlığı ciddi ölçüde tehdit eden iş stresine yönelik olarak işyeri hemşiresi işyerinde stres kaynaklarını tanımlayacak, mevcut stres kaynaklarını azaltmaya yönelik girişimlerde bulunacak, stresin olumsuz etkilerine karşı iş sağlığını koruyucu önlemler alacak sağlık profesyonelleridir.

İş Sağlığı hemşirelerin stresin oluşum mekanizmasını, insanda strese bağlı meydana gelen değişiklikleri, belirtileri, stresörlerin neler olduğunu, stresle baş etme yollarını iyi bilmesi gereklidir. İş sağlığı hemşireleri bireylerin stresle baş etmede etkili yöntemler kullanmasında desteklerler (Birol, 2002; Terakye,1998; Rogers, 1994).

2.3. Stres Kavramı

2.3.1. Stresin Tanımı

Günlük yaşamda hemen hemen herkesin kullandığı bir kavram olan stres, insanoğlunun yaratıldığı günden beri varlığını devam ettiren bir durumdur (Lazarus, 1966; Selye, 1997).

Stres terimi ‘sıkıntı’ya da ‘zoluk’ anlamına gelen eski Fransızca’ da ki ve Ortaçağ İngilizce’sinde ki ‘Stress’ ya da ‘Straisse’ sözcüklerinden gelmektedir (Graham, 1999). Stres Latince ‘estricia’ fiilinden türetilmiştir. Sözcük olarak, baskı yapmak, bastırmak, yermek, gerilim, şiddet, yük, zarar, zor karşılığı olarak kullanılmaktadır (Köknel, 1987; Morgan, 1993). İnsanların alışık olmadıkları bir durumla karşı karşıya kalınca önce zorlandıkları, sonra ise ona alışmaya başladıkları görmüştür (S.Ü.A.B.D, 2005).

Latince kökenli bir kelime olan stres hemen tüm ülkelerin gündelik dillerine girmiş, farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip insanlar tarafından kullanılmaktadır. Öncelikle felaket, bela, dert, keder gibi durumları ifade etmede kullanılan bu kavrama daha sonra farklı bir anlam yüklenmiştir (Mcguire and Eigsti, 1998). Objelere, kişilere, organlara ve ruhsal yapılara uygulanan baskı, güç ve zorlamayı açıklamak için stres kavramı kullanılmaya başlanmıştır (Baltaş, 2002; Tokgöz, 2002).

Stres bir eylem ya da durumun kişi üzerinde yarattığı fiziksel veya psikolojik zorlanmaya verilen tepkidir. Bu tepkilere potansiyel olarak yol açan koşullar da psikososyal olarak stres vericiler olarak ele alınır. Bu açıdan bakıldığında ‘stres organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesiyle ortaya çıkan, yansımasını fizyolojik, psikolojik ve sosyal düzeylerde gösteren bir durumdur (Norfolk , 1989; Selye, 1997).

Lazarus ise stresi bireylerin fizyolojik ve psikolojik yapıları üzerinde etki yapan onların davranışlarını, iş verimini ve başka insanlarla ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen, psikolojik durum olarak tanımlamıştır (Lazarus, 1966).

Hans Selye'ye göre stres: Bireyin çeşitli çevresel stresörlere karşı gösterdiği genel bir tepkidir (Selye, 1997). Stres her şeyden önce bireyde enerji tükenmesine yol açmakta, canlı hücrelere zarar verebilme özelliği ile de vücutta yıpranmaya ve yaşlanmaya neden olmaktadır (Selye, 1997).

Stres genellikle negatif bir kavram olarak düşünülür. Oysa stres her zaman zarar verici, kötü, kaçınılması gereken bir durum değildir. Stres, hayatın vazgeçilmez bir parçasıdır.

Sonuçları yönünden iki tür stres vardır :

1- Olumlu Stres (iyi stres): Olumlu sonuçlar çıkartmaktadır. Kaygı yerine, kişiye doyum ve yaşama sevinci veren strestir. Terfi etmek, ünlü olmak, evlenmek gibi insanlar tarafından arzulanan olaylar olumlu strese örnek olarak verilebilir.

2- Olumsuz Stres (kötü stres) : Bireyin kendisine güvenini kaybetmesine neden olan, yetersizlik duygularına sevk eden, çaresizlik, umutsuzluk ve hayal kırıklığı yaratan strestir. Ölüm, işsiz kalmak, meslekte gereken ilerlemeyi sağlayamamak gibi kısıtlamalar ve kayıplar ise olumsuz strese örnek olarak verilebilir.

Olumlu stres kişiyi güdüleyip teşvik ederken, olumsuz stres, ruhsal ve bedensel açıdan zarar verici sonuçlara neden olmaktadır (Markin, 1999; Harrison, 2005).

2.3.2. Stres Türleri

2.3.2.1. Akut Stres; Ani, ansızın karşılaşılan bir olay (örneğin bir saldırı gibi) sonucunda meydana gelmektedir.

2.3.2.2. Subakut Stres; Bir dönem içerisinde yaşanan sıkıntılı yaşantının bir parçası ve birbirini başlatan bir dizi olumsuz olaylar ve yaşantılar sonucunda görülen süreçtir.

2.3.2.3. Kronikleşme Sürecinde Stres; Değişik aralıklar ile sürekli stresli olaylar

yaşanılması sonucunda görülen süreçtir.

2.3.2.4. Kronik Stres; Hiç kesintisiz sürekli zorlanma ağır yük altında yaşamak zorunda kalmak, kronik strese neden olmaktadır. Sıralanılan stresin boyutları ne kadar fazla ve sayıları ne kadar çok ise zararlı etkilerinin ortaya çıkma olasılığı da o kadar fazladır (Smith, 2005).

2.3.3. Strese karşı tepki

Her insanın stresi algılamasında bireysel faktörlerine bağlı bazı farklılıklar vardır. Bunun temelinde kişiler için yaşadıkları yaşam olaylarını algılayış biçimleri ve onlara atfettikleri anlam önemli bir rol oynamaktadır.

Bu algılamayı etkileyen faktörler şunlardır;

1. Kişinin gelişme döneminde ya da yaşamının diğer dönemlerindeki önemli yaşantı ya da deneyimlerinin olması
2. Olayın olduğu sıradaki sosyal destek sisteminin varlığı ve yeterliliği (kişinin evli olması, eşinden yeterli destek görmesi vb.)
3. Maddi yeterlilik ve sosyal güvencenin varlığı sayılabilmektedir.

Burada göz ardı edilmemesi gereken unsurların başında kişinin gelişimsel dönemlerindeki yaşantıları gelmektedir. Bu dönemle bağlantılı olarak kalıtsal ya da edinilmiş faktörler (ırk, cinsiyet, yaş , evlilik durumu gibi sosyodemografik veriler) kişilerin strese olan yatkınlığının önemli belirleyicileri arasında sayılabilir (Şahin, 1994).

2.3.3.1. Stres Tepkisinin Aşamaları

Stres sırasında organizmanın tehdit edilmesi ve bu yüzden dengenin bozulması bireyin canlılığı korumasına yönelik alarm tepkisinin yaşanmasına sebep olmaktadır. Bozulan dengenin yeniden kurulması için yeniden duruma uyum sağlaması gerekmektedir. Bu sebeple stres tepkisi 'Genel Uyum Sendromu' olarak da adlandırılır.

Genel Uyum Sendromu' nun üç basamağı vardır:

2.3.3.1.1 . Alarm Reaksiyonu: Bu dönem, insanların dış uyaranları stres olarak algıladığı dönemdir. Amaç, mücadele ederek veya kaçınarak organizmayı korumaktır.

2.3.3.1.2 . Direnç Dönemi: Bu dönemde kişi stresle yüz yüze kalmıştır araya başka stresler girmezse baş edebilecektir. Eğer direnç dönemi başarı ile aşılsa beden normal koşullarına dönmektedir. Başarısız olunursa beden kuvvetten düşmekte ve çökmektedir.

2.3.3.1.3 . Tükenme Dönemi: Stres verici olay çok ciddi ve uzun sürer ise, organizma tükenme basamağına geçer. Bazen bu dönemde yeniden alarm dönemi tepkileri ortaya çıkmaktadır. Bunların ardından tükenme ve bitkinlik nöbetleri gelir, artık organizmada geri dönüşü olmayan izler meydana gelir. Bu dönem hastalıklara açık olunan bir dönemdir.

Selye, yıkımı adaptasyon hastalığı olarak tanımlamıştır. Sonucunda bedensel tükenme ve ölüm meydana gelir. Eğer beden savunması stresörlere karşı iyi çalışıyorsa genel uyum iyi sağlanıyor denilmektedir (Batlaş ve Oksay, 1999; Baltaş, 2000; Selye, 1997; Cox,1991; Önel, 2005).

2.3.4. Stresin Sonuçları

1.4.1. Stresin Davranışsal Sonuçları

Alkol alma eğilimi stresin en çok görülen davranışsal sonucudur. Günlük sorunlardan kurtulmak için başvurulan ve geçici bir rahatlık yaratan alkol, zamanla alışkanlık haline gelerek dozajı arttırılmaktadır. Aynı durum sigara, uyuşturucu ve aşırı yemek için de söz konusudur.

1.4.2. Stresin Fizyolojik Sonuçları

İnsan vücudu hormonlar ve merkezi sinir sistemi aracılığı ile beden gereksinimlerini karşılamakta, iç ve dış ortamda meydana gelen değişikliklere uyum sağlamakta, böylece dengesini koruyabilmektedir. Bugün birçok hastalığın stresle olan ilişkisi giderek artmaktadır. Stresle ilgili bu hastalıkların bazıları şunlardır: dolaşım sistemi, kalp ve damar hastalıkları (çarpıntı, kalp vurum sayısında düzensizlik ve artış, göğüs ağrısı, hipertansiyon), sindirim sistemi hastalıkları (aşırı yeme, iştah kesilmesi, hazımsızlık, gastrit ve ülser gibi mide hastalıkları, kabızlık, kolit), üreme sistemi hastalıkları, iç salgı bezleri hastalıkları (tiroid salgının artması, şeker hastalığı). Öte yandan, kronik strese maruz kalma, vücudun bağışıklık sistemini zayıflatarak kansere neden olur (Üner, 1987; Öztaş, 1988).

1.4.3. Stresin Psikolojik Sonuçları

Stresin psikolojik belirtileri kaygı, depresyon ve uykusuzluk şeklinde kendini göstermektedir (Lazarous, 1966; Baria, 1988; Baltaş ve Oksay, 1999).

2.3.5. Stresin Değerlendirilmesi

Stres onu zihninde taşıyan kişiye yöneliktir. Bu sebepten dolayı stres incelenirken, stres verici durumlar kadar onlarla karşılaşan bireyin psikolojik özelliklerinin de ele alınması değerlendirilmesi önem taşır. Bir olayı algılayışımız ve onunla başa çıkabilecek becerilerimizi değerlendirişimiz, o olayı stres veren veya vermeyen olarak tanımlamamıza sebep olur. Lazarous algısal psikoloji ile ilgili çalışmalarında durumu tanılamamıza yardımcı olan faktörleri birincil ve ikincil değerlendirme sistemleri olarak ele almıştır.

3.5.1. Birincil Değerlendirme

Yaşanılan durumun algılanması ve kişi için ne anlama geldiğinin değerlendirilmesidir. Bu dönem, yaşantının anlamını keşfetme dönemidir. Bize uymayan bir şeyin olup olmadığına bakarız, durum bizi herhangi bir şekilde etkilemiyor ise etkisiz bir yaşantıdır, ya da bizim iyiliğimize destek oluyor bizi koruyor ise olumlu bir yaşantıdır. Stres verici olarak değerlendirmemiz için bu yaşantının bizi zedeleyeceğini, mücadeleye zorlayacağını yani tehdit edeceğini düşünmemiz gerekir.

3.5.2. İkincil Değerlendirme

Birinci aşamada kişi yaşantıyı stres verici (tehdit edici) olarak değerlendirmiş ise ikinci aşamada olayı yönlendirme ve olay ile başa çıkabilme yolları ile ilgilidir. Artık imkanları ile bu konuda ne kadar etkin olabileceğine bakmaktadır. Bu aşamada da başa çıkabilme davranışı yeterli bulunmaz, eksik görülür ise artık tam bir stres tepkisi verir. Yani düşünce, duygu ve davranış düzeyindeki yıkıcı ve olumsuz tepkiler ile birlikte, bedendeki alarm reaksiyonları devreye girmektedir (Lazarus, 1966; Şahin, 1994; Baltaş, 2002; Erkuş, 1994).

2.3.6. Stres Sinyalleri

2.3.6.1. Fiziksel Sinyaller

Soluk alıp vermede değişiklik
Gerilmiş ve ağrılı kas
Baş ağrısı
Terleme
Soğuk el ve ayaklar
İştah değişikliği
Mide problemleri, mide ekşimesi

2.3.6.2. Ruhsal Sinyaller

Konsantrasyon zayıflığı
Daha sık hata yapma
Unutkanlık, dalgınlık
Aşırı tepki verme eğilimi
Yargılama zayıflığı

2.3.6.3. Duygusal Sinyaller

Gerginlik, çabuk kızma
Sinirlilik
Depresyon, sessizlik
Duygusal patlamalar ve ağlama

2.3.6.4. Davranışsal Sinyaller

Uykusuzluk
Aşırı sigara, içki ve yemek yeme

İşe gitmeme

Sakarlık (Çelik, 2005; Önen, 2005).

2.4. İş Koşullarına Yönelik Stresörler

Stres hayatımızın her devresindedir. Özellikle de çalışan ve günün 8 saatini işyerlerinde geçiren bireyler için iş stresi önem kazanmaktadır. İş stresi bireyleri olumsuz etkileyerek iş performanslarının düşmesine, işe yabancılaşmalarına, kalitenin azalmasına, iş kazalarına sebep olmaktadır (Önen, 2005).

Yaşanan stresli olayların sıklığı ve yoğunluğu hem iş yerinin koşulları, hem de bireyin kişiliği ile ilgilidir. Stresli olaylar bazı iş ortamlarında diğerlerine göre daha fazlayken, bazı insanlarda da diğerlerine göre daha yoğun yaşanılmaktadır (Batıgün, Şahin, 2006).

Stres çevreden veya kişinin kendisinden kaynaklanmaktadır. Dış koşullar ve zorluklar strese yol açarken, bizim davranış ve tepkilerimiz de aynı şekilde stres yaratabilmekte ve gelecekteki stres olaylarını hazırlamaktadırlar. Hangi streslerin dış zorlamalardan kaynaklandığını, hangilerinin ise kendi ellerimizle ortaya çıkarıldığının bilinmesi çok önemlidir. İnsanların yaşadığı yoğun stresin çoğunluğu, onların olaylara verdikleri anlamlarla ilişkilidir. Bütün bu faktörler, insan oğlunun kronik stres durumunda olmasına yol açmaktadır (Şahin, 1994; Önen, 2005; Çelik, 2005).

İş stresinin birey ve çevresi arasındaki etkileşimin sonucunda oluştuğunu kabul etmemiz gerekir (Şahin, 1994; Eren, 1998).

2.4.1. Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen İş Stres Kaynakları

Örgütsel Politikalar	Örgütün Yapısal Özellikleri
Adaletsiz başarı değerlendirme	Merkeziyetçilik,kararlardan dışlanma
Ücret eşitsizlikleri	Yükselme olanaklarının azlığı
Örgütsel kuralların katılığı	Aşırı formaliteler
İş gruplarını değiştirme	Yüksek derecede uzmanlaşma
Çelişkili yöntemler	Örgütsel bölümlerin karşılıklı bağımlılığı
Sık sık yer değiştirmeler	Yürütme ve danışma birimleri arasındaki çatışma
Gerçekçi olmayan iş tanımları	
Fiziksel Koşullar	Örgütsel Süreçler
Kalabalık yaşam koşulları ve özel yaşamı önemsememe	Yetersiz İletişim
Aşırı gürültü,soğuk veya sıcak çalışma ortamı	Başarı düzeyi ile ilgili yetersiz geri bildirim
Zehirli maddeler ve radyasyon	Belirsiz ve çelişkili amaçlar
Hava kirliliği	Başarı değerlendirmesinin yanlış ve çelişkili olması
İş kazaları	Adaletsiz denetim düzeni
Yetersiz aydınlatma	Yetersiz bilgi

(Ertekin, 1993)

2.2. Stres ile Baş Etme Yöntemleri

Stres günlük yaşamımızın olağan ve kaçınılmaz bir parçasıdır. İyi yönetildiğinde, yaşamımız daha hoş daha kaliteli, çalışmalarımız daha verimli olacaktır. Önemli olan stressiz bir yaşam değil, kaynağından çözümleyerek stres ile başa çıkabilmektir. Başa çıkma, insanın gücünü aşan, belirgin iç ve dış kaynaklı stresi düzenlemede, bilişsel ve davranışsal bir çabadır. Davranış bozukluğunun altında sıklıkla hatalı problem çözme yönteminin yattığı ileri sürülmektedir ve başa çıkmada hedef problemin çözülmesidir. Uzmanların stresle başa çıkmadaki en önemli yargısı şu cümle ile özetlenebilir: Amacımız stresten uzak bir yaşam sürdürmek olmamalıdır. Gerçekte amacımız; stres ile etkin bir şekilde mücadele etmeyi öğrenmek olmalıdır (Copper, 1998; Işıkhani, 1998).

Stres ile baş etmede öncelikle bireysel yöntemlerin kullanılması düşünülmektedir. Bireysel başa çıkma sürecinde organizmanın strese karşı direncinin artırılmasının yanı sıra, fiziksel ve ruhsal gevşemenin sağlanmasında ‘bedenin denetimi ve gevşeme teknikleri önemlidir (Telman, 1987; Işıkhani, 1998; Öztop, 2000).

Çalışma hayatında stresle başa çıkmak için başvurulan çeşitli yollar dikkate alındığında, tipik bazı davranış türleri görülür. Bir çoğu ya sigaraya, yemeğe, alkole, ilaca ya da bir kaçına birden yönelir. Bazıları da strese tepki olarak geri çekilir, içine kapanır, pasifleşir, sorunlarıyla yüz yüze gelmekten kaçınır. Bazen de sorunlarını tümüyle yok sayarak, olayların dışına çıkarlar. Yaygın olarak kullanılan bir başka stresle başa çıkma biçimi aşırı tepki göstermektir. Aşırı tepki gösterme çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Başkalarına yönelik öfke nöbetleri, kırıncı olma, kaygılanma vb. davranışlar bunlardan bazılarıdır. Bir başka zararlı başa çıkma biçimi de stres karşısında hiç tepki göstermeyip yaşanan sıkıntıyı içinde biriktirmektir. Bu birikimler sonucunda birey artık daha fazla dayanamayacağı için herhangi bir olayın hiç beklenmedik bir anda strese dönüşme olasılığı vardır.

Yaşamın her aşamasında olduğu gibi çalışma hayatında da stresten kaçınmak mümkün değildir. Çalışma ortamında yaşanan stresin etkilerini tamamen ortadan kaldırmak ise oldukça güçtür. O halde yapılması gereken şey bu atmosfer altında iş görenlerin dengesini bozan, sağlığını olumsuz yönde etkileyen stresi en aza

indirgemeye çalışmaktır. Stres faktörlerinin birey üzerindeki bütün olumsuz sonuçlarını en aza indirmek ve bu gerilim kaynakları ile rasyonel bir şekilde başa çıkmak için gösterilen çabaların tümüne "**stres yönetimi**" denilmektedir. Stresle yani zorlamayla baş etmek, zorlamayı azaltmak veya ortadan kaldırmak için insanların yeni davranış kalıplarını kazanması, öğrenmesi ve benimsenmesi gerekmektedir. Bireyler zorlamadan kaçacak ya da zorlamayla savaşıacak davranış kalıplarını, öğrenmeli, benimseyip kullanabilmelidir (Işıkkhan, 1998; Öztop, 2000).

Stresle başa çıkmada amaç; kişiye stres oluşturan öğeleri ve bunlara verdiği tepkileri tanıtmak, problemlerin doğru teşhisine yardımcı olmak, stres vericileri yönlendirmek, kendini fizyolojik ve psikolojik zararlardan korumak için yöntemleri öğretmek ve geliştirmektir (Batlaş, 2002). Stresle baş edebilmek için öncelikle kişinin stres yaratan faktörlerin neler olduğunu saptaması ve durumunun farkında olması gerekmektedir. Daha sonra kişi kendine uygun stresle mücadele yöntemlerini belirleyip stresle etkin baş edebilir (Wein, 2006).

Stresle Baş Etme Yöntemleri:

ETKİLİ YÖNTEMLER	ETKİSİZ YÖNTEMLER
Bedene Yönelik Olanlar	Bedene Yönelik Olanlar
Fiziksel egzersiz	İlaç Bağımlılığı
Nefes Alma Egzersizi	Alkol Bağımlılığı
Derinlemesine gevşeme	Sigara Bağımlılığı
Meditasyon	Kötü Beslenme
Biyofeed-back	
Doğru Beslenme	
Duyulara Yönelik Olanlar	Duyulara Yönelik Olanlar
Olumlu Düşünme	Psikolojik Savunma Mekanizmalarının Aşırılığı
Duyuları Paylaşma	Bilişsel Çarpıtmalar
Davranışlara Yönelik Olanlar	Davranışlara Yönelik Olanlar
Zamanı İyi Kullanma	İçe Kapanma
Sosyal Destek Sistemlerini Kullanma	Saldırganlık
Etkili İletişim Becerileri Geliştirme	Kaçma Davranışı
Etkili Problem Çözme	

2.5.1. Etkili Yöntemler

2.5.1.1. Bedene Yönelik Olanlar

2.5.1.1.1. Fiziksel Egzersiz

Egzersiz ‘düzenli fiziksel aktivite’ olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel egzersize yalnızca fizyolojik değil psikolojik olarak da bireyin sağlığını devam ettirebilmesi için gerek vardır. Fiziksel egzersizde sürekli ve düzenli bir aktivite vardır (Ersoy,

1995). Fiziksel aktivite bedenın psikolojik ve fizyolojik kökenli uyarılmışlık düzeyini azaltıcı doğal bir mekanizmadır (şahin, 1994).

Stres kaynaklarının çoğunun etkisi ile boyun, omuz ve sırt kaslarında oluşan gerginlik, baş ağrısına neden olur. Boyun tutulması sık rastlanan bir stres belirtisidir. Egzersiz, kasların güçlü bir şekilde kullanılması ve derin soluk alıp vermeyi sağlaması bakımından tüm vücudu canlandıran bir tekniktir ( ztop, 2000). Düzenli spor ve egzersiz kas gerginliğini azaltır ve kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar. Enerji atışını ve fiziksel verimliliği geliştiren egzersiz, stres üzerinde çok çabuk olumlu etki gösterir. Zihnen ve bedenen bir fiziksel aktiviteyle uğraşmak endişe, dert etme, sinirlilik duygularını dağıtır. Egzersiz ayrıca birikmiş gerilimi, saldırganlığı, hayal kırıklığını dışa atmak, zihinsel ve bedensel stresi gidermek için ideal bir yoldur.

Düzenli bir egzersiz şu faydaları sağlar: düzelmiş uyku, baş ağrılarının azalması, daha az stresle ilgili ağrı ve gerilim, daha büyük bir i huzur duygusu, zihinsel berraklığın ve konsantrasyon yeteneğinin artması ve daha fazla zihinsel dayanıklılık. Egzersiz esnasında mutluluk ve kendini iyi hissetmeyle ilgili morfin ve endorfin salgılanır. Fiziki egzersizin stres yönetimi bakımından, organizma üzerinde önemli yararlarından birisi de, kasları kuvvetlendirmesi, dolaşım sistemini düzene sokarak vücudun tüm noktalarına oksijen dağıtımını sağlamasıdır. Bunlar stresin azalmasını sağlayan maddelerdir (Rowshen, 1998; Hargreaves, 1999; Eroğlu, 1998; Sürer, 2001; Kırsta, 2004;  nen, 2005).

2.5.1.1.2. Solunum Egzersizi

Oksijen hayatın temel maddesidir. Vücudun her hücresi yakıt olarak oksijene ihtiyaç duymaktadır. İnsanlar çoğu zaman nefes aldığının bilincinde değildir ama günde 16000 ile 23000 arası nefes alınır bir nefes 250 ml oksijen kullanılır ve 200ml karbondioksitten kurtulur. Rahat ve iyi hissetmek, stresten arınmak için bu iki maddenin dengesi çok önemlidir. Normal şartlar altında, havadaki solunan oksijen miktarı d zenlenilmelidir. Doğal olmayan biçimde solunmak oksijen alımını ve karbondioksit atımını düzenleyen feedback mekanizmasını bozabilir. Nefes alıp

vermeyi kontrol etmeye yarayan çeşitli egzersizler bulunmaktadır. Çoğu kez stres anında yanlış şekilde solunmaktadır (Kirsta, 2004).

Gevşeme egzersizlerinde ilk adım solunum kontrolüdür; çünkü solunum irademizle kontrol ettiğimiz bir faaliyettir. Doğru nefes alıp vermeyi öğrenmek doğru gevşemeyi öğrenmek yolunda atılan en önemli adımdır. Nefes almanın kendisi bir gevşeme yolu olduğu gibi,bütün egzersizlerin içinde egzersizlerin bir parçası olarak da kullanılmaktadır. Bu yöntem sayesinde bedenin en uç noktalarına kadar kan gitmektedir (Baltaş, 2002). Kontrollü bir solunum çabucak sakinleşmenin en kolay yollarından birisidir. Gerildiğimiz zaman soluk alışını düzensizleştirir. Bu durum paniğe ve kontrol kaybetmeye yol açabilir. İnsanlar gerginlik altında sık ve yüzeysel nefes almaktadırlar. Böylece vücuttan yeterli düzeyde karbondioksit çıkartılamamaktadır. Yüksek düzeyde karbondioksitin vücutta birikmesiyle çarpıntı, göğüs ağrısı ve bayılma gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır (Norfolk, 1989).

Stresli bir durumda, gözleri kapatıp ve dikkati solunumun üzerinde yoğunlaştırmak gevşemeyi sağlamaktadır. Burundan doğal bir şekilde ve kolayca soluk alıp verilmelidir. Alınan nefesle göğüs kafesi değil, diyafram aşağı doğru itilip balon şişirir gibi karın şişirilmelidir. Omuz ve boyun kasları olabildiğince gevşetilmelidir. Bu yöntem çok kısa bir zaman içinde gerginliğin vücuttan kayıp gitmesini sağlar (Şahin, 1994).

Yorgun, omuzlar düşük bir postür diyafragmayı hareketsiz bırakarak solunumun üst göğüs kaslarıyla yapılmasına neden olur bu da kalp yükünü arttırır. Bu nedenle nefes alma egzersizi yaparken pozisyona da dikkat etmek gerekmektedir (Kirsta, 2004).

2.5.1.1.3. Derinlemesine Gevşeme

Derin gevşeme duygusu, gevşekliğin bedensel durum ve özelliklerine bağlı olarak ortaya çıkartılabilir. Gevşemeyi başarmış bir kimsenin solunumu derin ve rahat, elleri ve ayakları sıcak, kalp vuruşları sakin, alını serindir. Bu durumdaki bir insanın kasları gevşemiş, hormonal dengesi sağlanmış ve beden metabolizması yavaşlamıştır.

Eğer bir insan gevşeme özelliklerinden birini gösterebiliyorsa, stresin yarattığı fizyolojik ve psikolojik kısır döngü kırılmış, onun yerine gevşemenin fizyolojik ve psikolojik rahatlığı sağlanmıştır (Telman,1987; Batlaş 2002).

Gevşemeyi öğrenmiş ve bunu yapabilen kişilerde, gevşemeye ayrılan zaman yaptıkları işi engellememektedir, tersine daha çok işi yapabilmekte böylece gerilimlerini azaltmaktadırlar. Gevşemeye ayrılan zaman, yoğun stresin olumsuz fiziksel etkilerini azaltmaya da yardımcı olmaktadır. Gevşeme, zihinsel ve fiziksel uyarılmışlığı düşük düzeyde tutacak ve dengeleyecek faaliyetleri içermektedir. Gevşeme egzersizi stres altında oluşan etkilerin tam tersini oluşturur. Gevşeme tekniği kullanıldığında bedende başlayan psikosomatik stres tepkisi kırılır ve zararları engellenmiş olur (Şahin, 1994; Sürer, 2001; Pehlivan, 1995).

Bu yöntem de stresin neden olduğu kas gerginliği ile aynı kasın tam gevşek durumu arasındaki farkı ayırt edebilme yeteneğimizin kazanılmasıdır. Madem ki stres kaslarda gerginliğe (tonus) neden oluyor o zaman kasın gevşek durumunu bilirsek stres altında olduğumuzu bilir ve gevşeme yöntemini kullanabiliriz (Önen, 2005). Gevşeme tekniği ayrıca zihinsel,algısal-performans açısından da önemli yarar sağlar. Düşünce berraklaşır ve duygular keskinleşir (Sürer, 2001; Pehlivan, 1995).

2.5.1.1.4. Meditasyon

Meditasyon 2500 yıldan fazla süredir bilinen popüler bir stresten arındırıcı yöntemdir. Meditasyon derin düşünme, derin gevşeme durumunu içeren çeşitli teknikler içermektedir. Yabancı, stres yaratan, istenmeyen düşünceleri yok ederek, bireyi rahatlatmaktadır.Bedeni zihinsel ve ruhsal yönden dinlendirebilmek için rahat bir ortamda tek başına uygulanmalıdır. Meditasyon,bireylerin stresli durumlardan uzaklaşmasını ve stres belirtilerinin azalmasını sağlar. Günde bir iki kez, rahat bir ortamda yirmi dakika meditasyon yapıldığı takdirde, oksijen tüketimi ve karbondioksit üretiminde %20' ye varan oranlarda azalma görülür, kan basıncı düşer, stres durumunda kanda artan laktat azalır. Başarılı bir meditasyonla beyinde alfa dalgaları yayılmakta bu da gerilim ve zihinsel yükü azaltarak, stres sonucu oluşan fiziksel gerginliğin tam zıttı olan 'rahatlama tepkisinin oluşmasını sağlamaktadır.

Başarılı bir meditasyon için sakin bir ortam, rahat bir duruş, tekrar eden zihinsel bir uyarın gerekmektedir (Krista, 2004; Okutan, 2002; American Academy of Family Physicians; 2006).

2.5.1.1.5. Biyofeed-back(biyolojik geri bildirim)

Stresle baş etmede kullanılan değişik bir yaklaşım da biyofeedbacktir. Tıbbi bir rehber aracılığıyla uygulanmakta olan bu yöntemle bir araç yardımıyla stres belirtileri azaltılır (Okutan, 2002). Biyofeedback; insanın normal ve normal dışı olan ve kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerinin bir araç yardımıyla farkında olduğu ve bir eğitim programı içinde otonom faaliyetlerini istenilen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir. Biyofeedback, bir anlamda insanın kendi iç fizyolojik faaliyetlerini gözleyebileceği bir penceredir. Biyofeedback araçları, deriye bağlanan elektrotlar aracılığıyla kaydedilen bu etkinlikleri analiz ederek, kişiye aynı anda görülebilecek ve duyulabilecek sinyaller şeklinde geri yansıtır. Biyofeedback tekniği düşünceler, duygular ve beden arasındaki somut biçimde ortaya koyar. Bu yöntemle kişi kendisinden yansıtılan bedensel faaliyetleri kontrol etmek ve bunları kendi isteği doğrultusunda kullanmak alışkanlığını kazanır. Böylece beden yüzey sıcaklığını yükseltir, ter bezi faaliyetlerini azaltır ve kas gerilimini düşürerek, gevşeme için ne yapılması gerektiğini öğrenmiş olur (Batlaş, 2002; Öztıp, 2000; Sürer, 2001; Sabuncuoğlu ve Tüz, 1994; Ertekin, 1993).

2.5.1.1.6. Sağlıklı Beslenme

Beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerji ve besin öğelerinden her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri besin değerini yitirmeden, sağlık bozucu hale getirmeden en ekonomik şekilde almak ve kullanmaktır (Baysal, 1997). Toplumunu ve onu oluşturan bireylerin sağlıklı ve güçlü olarak yaşamasında, ekonomik ve sosyal yönden gelişmesinde, refah düzeyinin artmasında, huzurlu ve güvence altında varlığını sürdürebilmesinde yeterli ve dengeli beslenme temel koşullardan birisi belki de en önemlisidir.

Beslenme; büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için besinlerin tüketilmesidir. Bireyin beslenme durumunu; besinin üretiminden tüketimine kadar birçok etmen etkiler. Bu faktörlerde bir tanesi ve belki de en önemlisi strestir (WHO, 2005; Beyhan, 2001). Beslenme günümüzün önemli sorunlarından birisidir. Bugün dünyada milyonlarca insan açlık ve yetersiz beslenmenin getirdiği ölüm ve hastalıklarla savaşırken, bir başka kesimde aşırı ve yanlış beslenme nedeniyle yaşamlarını erken yaşta yitirmekte veya çalışamaz duruma düşmektedirler. Ülkemizde ise yetersiz ve dengesiz beslenme özellikle, ağır işlerde çalışan işçilerin önemli sağlık sorunlarından (Baysal, 1997; Baysal ve ark., 1989). Yetersiz ve dengesiz beslenme ile sonuçlanan kötü besin tüketimi, çalışma kapasitesini düşürmek, işçinin birçok hastalığa karşı direncini azaltmak, işe devam ve bireysel girişimi eksiltmek, iş kazalarını artırmak suretiyle verimi olumsuz yönde etkilemektedir (Özarslan, 1981).

Ülkemizde, işçiler üzerinde yapılan bazı çalışmalarda, stres beslenme ve sağlık durumu açısından bir takım olumsuzluklara yol açtığı saptanmıştır (Güneyli, 1973; Karabudak, 2000).

Araştırmalar beslenme ile stres arasında bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Bazı yiyeceklerin stres tepkisini başlattığı, hatta bireyleri strese karşı daha duyarlı hale getirdiği bilinmektedir. Bu ilişki aşağıdaki gibi özetlenebilir (Pehlivan, 1995; Sürer, 2001, Oktan, 2002) ;

1. Yetersiz kalori alımı, mineral ve vitamin eksikliği organizmayı zayıflatarak stresle ilgili hastalıklara daha kolay yakalanılmasını sağlar.
2. Uzun süreli strese maruz kalma vitaminlerin alışılmışından daha fazla tüketilmesini sağlar.
3. Yüksek oranda şeker alındığında, B vitamini yetersizliklerinde, stres belirtileri ağırlaşır.
4. Kafein stres tepkisi oluşturan bir maddedir. Stres tepkilerinin derinleşmesine neden olur.
5. Kolesterol, doymuş yağlar, tuz kan basıncını artırır. Bu da başlı başına stres nedenidir.
6. Sigara ve alkol yine stres nedeni olduğu gibi stresin olumsuz etkilerini artırır.

Şişmanlık, aşırı derecede zayıflık diğer stres nedenleri arasında sayılabilir (Pehlivan, 1995; Sürer, 2001, Oktan, 2002).

Yukarıda da belirtildiği gibi beslenme ve stres arasında yakın ilişki vardır. Bu nedenle stresle baş edebilmek için, beslenme düzeni gözden geçirilerek gerekli önlemler alınmalıdır.

2.5.1.2. Duygulara Yönelik Olanlar

2.5.1.2.1. Olumlu Düşünme

İnsanlar geçmişte yaşadıkları olumsuzluklar düşündüklerinde o anı adeta tekrar yaşarlar, üzerinde yorum yaparlar ve yeniden stresli bir yapıya ulaşırlar. Buna karşılık geçmişte yaşanan olumlu zamanları hayal etmek unutulmuş hazları yeniden yaşamak ve rahatlamak için bir yoldur. Hayal kurma bazen gelecekte özlenen ve gerçekleştirilebilecek davranışları da içerebilir. Önemli olan olumlu sahneleri tekrar yaşamak veya yaşamayı düşünmektir.

Olumsuz olaylar karşısında duygusal ve davranışsal tepkiler vermemize neden olan akılcı olmayan düşünceleriniz varsa değiştirmek olumlu bir başa çıkma yolu olacaktır (Rowshen,1998; Hargreaves, 1999). Olaylar karşısında gösterilen olumsuz tutumlar ya da daha açıkçası kişinin kendi kendine söylediği olumsuz sözler, o olaylar sırasında hissedilen gerginliği arttırmaktadır.

Kişinin kendi kendine yaptığı olumsuz içerikli konuşmalar, zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumlu bir içerik ile kolayca yer değiştiremez. Stres düzeyini düşürmek için, bu olumsuz düşüncelerin farkına varabilmek önemlidir (Şahin, 1994).

Olumlu Düşünmek İçin ;

1. Başarı kabullenilmelidir.
2. Genellemelerle değil o duruma has şeylerle uğraşılmalıdır..
3. En kötü korkularınızın gerçekleşme ihtimalini gerçekçi olarak değerlendirilmelidir.
4. Olabilecek en kötü senaryo düşünülmelidir.
5. Elden gelenin en iyisin yapılmalıdır ve netice kabullenilmelidir.
6. Kesinlik taşıyan şeyler amaç edinilmelidir.

7. Olumsuz düşünceler içinde bulunulan çevre şartlarına göre değerlendirilmelidir.
8. Neyin yanlış olduğundan çok neyin doğru olduğu üzerinde yoğunlaşılmalıdır.
9. Kendi kendine şöyle sorulmalıdır: “Bu beni niye üzüyor?”
10. Olumlu düşünceden çok fazla şey beklenilmemelidir (Makin and Lindley, 1995).

2.5.1.2.2. Duyguları Paylaşma

Birey stres azaltıcı strateji olarak güvendiği iş arkadaşlarıyla yakın ilişki kurabilir, ihtiyaç duyduğunda onlarla dertlerini paylaşabilir, onlardan destek alabilir; ve böylece stresle başa çıkabilir. Yalnızlık, sorunları paylaşamama kendisi stres kaynağı olduğu gibi, mevcut stresi de artırır.

Gülmenin de büyük terapi değeri vardır. Şakalara, hayata ve kendinize gülmek, bireysel stresi başka bir bakış açısıyla görmeyi sağlar. Kahkaha duygusal ve zihinsel ihtiyaçları karşılamakla kalmaz, vücudun sağlığını arttıran olumlu kimyasal değişiklikler de yaratır (Ertekin, 1993).

2.5.1.3. Davranışlara Yönelik Olanlar

2.5.1.3.1. Zamanı İyi Kullanma

Zaman yerine konulması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması, satın alınması mümkün olmayan bir kaynaktır. Yapılacak her iş için bir zaman gereklidir. Günümüz rekabet koşullarının üstün performansı gerekli kılması, kişileri zamanı iyi kullanmak zorunda bırakmaktadır (Peltekoğlu ve ark., 1998). Bir sonuca ulaşmak elbette ki önemlidir. Yalnız daha da önemlisi aynı sonuca en doğru yöntem ve minimum kaynak kullanarak en kısa zamanda ulaşmasıdır (Ardahan, 1998).

Zaman bazen hızlı, bazen ise yavaş geçmektedir.

Bu nedenle zaman objektif (gerçek) ve sübjektif (algılanan) zaman olarak ikiye ayrılmaktadır.

Objektif zaman; Ölçülebilen ve gözlenebilen saat zamanıdır.

Sübjektif zaman; Ölçülmesi ve değerlendirmesi zor bir zamandır.

Planlama yapılmadığı takdirde, işler zamanında bitmemekte ve bunun sonucunda işleri planlamaya zaman kalmamaktadır. Dikkatli bir planlama iyi bir zaman yönetiminin temelidir. Yönetim planlama ile başlamaktadır. Ve en önemli aşamadır (Faik, 1998; Heyne, 2003).

2.5.1.3.2. Sosyal Destek Sistemlerini Kullanma

Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar gibi sosyal destek sistemleri stres veren olaylarla başa çıkmada yardımcı olabilmektedirler (Rowshen,1998; Hargreaves, 1999). Bazı durumlarda strese karşı yalnız başına mücadele etmek iyi iken bazı durumlarda ise sosyal destek alarak mücadele etmek daha iyidir. Şöyle ki sorunumuz kimseye anlatılamayacak kadar özel ise o zaman yalnız başına bir çare aramak daha iyidir. Eğer durum sosyal destek almamıza engel teşkil etmiyorsa o zaman özellikle iş stresine çare olarak iş arkadaşlarından sosyal destek almak çok iyi sonuçlar verebilmektedir. Ama burada dikkat edilmesi gereken nokta kimden ne kadar destek alacağımızdır. Sorunlarımızın çözümü için aldığımız destek kariyer ilerlememizde önümüze engel olarak çıkmamalıdır (Önen, 2005).

2.5.1.3.3. Etkili İletişim Becerileri Geliştirme

İletişim becerileri kazanmak ve varolanları geliştirmek, iletişim çatışmalarını önlemeyi sağlayacağından stresi önlemekte etkilidir (Rowshen,1998; Hargreaves, 1999). Stresli durumlar, genellikle insanlar arası ilişki sorunlarından kaynaklandığına göre, sorunları bu kişilerle tartışabilmek, çözüm için bir anahtardır. Ancak, bu tartışmayı yaparken, kişi kendisi ya da karşısındaki kişiler yoğun bir kaygı duygusu yaşıyorsa, iletişim çok zor olabilmektedir. Üstelik bu durum yaşanmakta olunan stresi arttırabilir.

Kişiler arası ilişki sorunlarını daha az stresli, daha az duygusal tutabilmek için çeşitli yollar vardır: Stresli olacağı tahmin edile bilinen bir duruma girmek üzere iken önce kişi kendisini hazırlamalıdır.

O sırada yaşadığı korku, kaygı, tedirginlik, kızgınlık v.b. duygular üzerinde

odaklaşmak yerine, dikkatini, elde etmeyi arzuladığı sonuç üzerinde yoğunlaştırmalıdır. Herhangi bir etkileşimden neler elde etmek istediğini önceden düşünebilen kişi, etkileşim başladığında daha sakin olur, istediği sonuçlara daha kolay ulaşabilmektedir.

Herhangi bir sorunun nasıl söze döküldüğü çok önemlidir. “Sen”li cümlelerden (yüklemi sen olan cümleler), kaçınılmalıdır. “Sen”li cümleler insanları, genellikle aşağılama eğilimindedir; karşısındakinin neler düşündüğü, neler hissettiği konusunda yorumları içermektedir. (Sanki bu düşünce ve duyguları, ondan daha iyi bilebilirmişiz gibi.) “Ben”li cümleler ise sorumluluğu kişinin kendi üstünde tutmaktadır. Kişinin görüşlerini, duygularını açıkça ortaya koymaya yardımcıdırlar. Bu nedenle karşı tarafın savunmaya geçmesi pek olası değildir. Taraflardan biri suçlamaya yada eleştirmeye kalktığında, düşünce ve duygularını belirtmiş olan taraf, “Ben öyle hissediyorum” dediğinde tartışma kesilmektedir (Şahin, 1994).

2.5.1.3.4. Etkili Problem Çözme

Bir problemin varlığını kabul edip bunu çözmek üzere bir plan yapıla bilinir. Bu durumda stres kaynağı kontrol etmek mümkündür (Önen, 2005). Problem çözme teknikleri en çok kontrol edebilecek sorunlar üzerinde kullanılır. Herhangi bir problemi çözerken beş basamaktan geçilir:

1-Problemli saptama

Bu durum neden bir problem oldu?

Bu, yalnızca bizim açımızdan mı bir problem, yoksa başka kişiler de bunu böyle mi görmekteler?

Benim bir katkım var mı?

Katkısı olabilecek başka şeyler ya da kişiler var mı?

2-Seçenekleri gözden geçirme:

Olabildiğince çok seçenek üretilmelidir. Aşırı komik ve saçma görünse de tüm seçenekleri gözden geçirilmelidir. Unutmaması gereken seçenek listesinde yer

alması gereken ve değişmeyen iki seçenek daha vardır:

Problemi bir yana bırakarak, stresli durumlardan kaçınmak.

Problemin kişide yarattığı duygular üzerinde yoğunlaşmak.

3- Her iki seçeneğin avantaj ve dezavantajlarını gözden geçirdikten sonra bir çözüm yolu seçme

4-Eyleme geçme (Şahin, 1994)

Seçilen çözümün nasıl yapılacağını iyice bilmek gerekir

5-Sonuçları değerlendirme (Şahin,1994; Belek,1998)

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1. Araştırmanın Türü

Bu araştırma; çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemek için tanımlayıcı ve iş sağlığı hemşiresinin iş yerinde stres ile baş etmede etkililiğini belirlemek amacıyla ise Deney Öncesi Tasarımlardan Tek Gurup Ön Test Son Test düzenekleri kullanılarak yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Yeri

Araştırma Kocaeli’ de bir fabrikada yapılmıştır. Bu fabrikada 90 işçi görev yapmaktadır. Araştırmanın yürütüldüğü iş yerinde düzenli bir sağlık birimi yoktur ve iş sağlığı hemşiresi görev yapmamaktadır. Fabrikada iş kazası riskleri bulunmaktadır ve ayrıca sağlık taramaları yapılmamakta, sadece işe giriş sırasında işçilerden sağlık raporu istenmektedir. Araştırmacı araştırma süresince bu fabrikada işyeri hemşiresi gibi çalışmış, işçilere danışmanlık hizmeti sunmuştur. Yapılan eğitimlerde bu sayede bütünlük sağlanmıştır.

3.3. Evren ve Örneklem

Evren fabrikada işçi statüsüyle çalışan 90 işçiden oluşmaktadır. Örneklem seçimine gidilmeksizin tüm evren üzerinde çalışılmıştır. Ancak 90 işçiden 21 tanesi kişisel sebeplerle araştırmaya katılmak istememişlerdir. Araştırmaya 69 işçi katılmıştır (Tüm işçilerin %76.7’ sidir).

3.4. Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak;araştırmacı tarafından, işçileri tanımlamak için geliştirilen soru kağıdı ve Cohen ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ülkemizde Prof. Dr. Zuhâl Baltaş Yasemin Atakuman, Yasemin Duman tarafından yapılmış Algılanan Stres Ölçeği, kullanılmıştır.

3.4.1. Soru Kağıdı: İlgili literatürler doğrultusunda araştırmacı tarafından işçilerin sosyodemografik özelliklerini, iş yeri ve çalışma koşulları ile ilgili özelliklerini, stresle baş etme yöntemlerini ortaya koyan soru kağıdı oluşturulmuştur. Bu soru kağıdı 43 sorudan oluşmaktadır. 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9. sorular açık uçlu sorular olup diğer sorular kapalı uçlu olarak hazırlanmıştır (Ek1 : Veri Toplama Formu).

3.4.2. Algılanan Stres Ölçeği(ASO): Algılanan Stres Ölçeği, kişinin yaşamında hangi durumların ne derece stres verici olarak değerlendirildiğini ölçer. ASO değerlendirilen stres ile sağlık arasındaki ilişkiyi genel algı yoluyla inceler(Cohen ve ark.,1983). Genel değerlendirmenin ölçümünde tek ampirik ölçektir.

Ölçeğin amacı kişilerin kendi hayatlarını ne kadar ‘kontrol edilemez,’ ‘beklenmedik’ ve ‘aşırı yüklü’ olarak algıladıklarını bulmaktır. Bu üç nokta stres deneyimlerinde temeldir. Ölçek aynı zamanda stresle başa çıkma ile ilgili soruları bulundurur.

Orijinal ölçek 14 maddeye sahiptir (İç güvenilirliği $\alpha = 0.75$ düzeyindedir). Ayrıca ölçeğin geçerli olan 10 ve 4 maddeli versiyonları da vardır.

Bu ölçekte yer alan sorular, katılımcıların son bir ayda yüz yüze geldikleri çeşitli durumlarda ne düşündüklerini ve ne hissettiklerini inceler. Ölçekteki seçenekler rahatça anlaşılabilir, test ekonomik, kolay ve hızlı uygulanabilir bilinen bir yapıya sahiptir. Toplumun bütün kesimlerinde kullanılabilir. Aynı zamanda herhangi bir duruma özgü değildir. Esas olarak kişi ile çevre arasındaki etkileşimine duyarlıdır. Katılımcıların gelecek beklentilerini ve yakın sosyal çevresiyle etkileşimini ölçer.

Algılanan Stres Ölçeği(ASO) beş seçenektir.

0.Hiçbir zaman

1.Arasıra

2.Bazen

3.Oldukça sık

4.Çok sık

Baltaş ve arkadaşlarının yaptığı geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında Algılanan Stres Ölçeğinden alınan toplam puan ortalaması 24,62 standart sapma da 8,15 olarak bulunmuştur. Range değeri 48'dir (Min= 3,Max= 51). Ölçek Sürekli Kaygı Ölçeğiyle karşılaştırılmıştır. İki ölçeğin toplam skorlar arasındaki korelasyon katsayısı $r = 0.68$ bulunmuştur. Bu r değeri iki ölçek arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir ($p < .001$). Ölçeğin coefficient-alfa değeri 0,84 'dür. Test-Retest katsayısı $r = 0.79$, $p < .000$ 'dir.

Algılanan Stres Düzeyi Testi:

4, 5 ,6 ,7 ,8 ,9 ,10 , 13. sorular ters çevrilerek hesaplanmaktadır.

(1= 5), (2= 4), (3= 3), (4= 2), (5= 1)

Toplam puan madde puanlarının toplanmasıyla elde edilmektedir. Toplam puan 0 ila 56 arasında değişmektedir. 11-26 arası düşük, 27-41 arası orta 42 ve 56 arası yüksek stres düzeyini göstermektedir. Araştırmacı araştırma sırasında; iş koşullarına müdahale etmemiş bireysel baş etme yöntemleri konusunda eğitim planlamıştır. Bu nedenle araştırmacı iş stresi ölçeği yerine, doğrudan stres düzeyini belirlemek için algılanan stres ölçeğini kullanmıştır (Ek2: Algılanan Stres Ölçeği).

3.5. Ön Uygulama

Araştırmanın iki formunun ön uygulaması başka bir fabrikada çalışmakta olan 15 işçide yapılarak soru formuyla ilgili gerekli düzenlemelerde bulunmuş ve soru formuna son şekli verilmiştir. Araştırmamızda Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği' nin iç tutarlılığının coefficient-alfa değeri 0,94 olarak bulunmuştur.

2.5.Girişim

2005 Eylül ayında fabrika yöneticileriyle görüşülerek izin alınmıştır ve iş sağlığı hemşiresi odası oluşturulmuştur. 2005 Ekim ayında tezin uygulama aşamasına geçilerek araştırmacı tarafından oluşturulan soru formu ve Algılanan Stres Ölçeği yine araştırmacı tarafından birebir görüşme suretiyle 69 işçinin tamamına bu oluşturulan birimde uygulanmıştır. Bu formlar kesintisiz iki haftada tamamlanmıştır.

Daha sonraki iki haftalık süreçte doldurulan soru kağıdı ve Algılanan Stres Ölçeği ile ilgili istatistiksel analizler yapılarak işçilerin stresle etkili baş edebilmeleri için gerekli olan eğitim konuları saptanmıştır. Daha sonraki aşamada bu konu başlıklarıyla ilgili eğitim planlanmış ve Kasım ayı içerisinde eğitimler 69 işçinin tamamına verilmiştir. Bu eğitim konuları aşağıda sayılan başlıklardan oluşmaktadır:

- 1-Stresle Baş Edebilmede Sağlıklı Beslenme İlkeleri
- 2-Stresle Baş Edebilmede Sağlıklı Uyku
- 3-Stresle Baş Edebilmede Etkili Problem Çözme Tekniği
- 4-Stresle Baş Edebilmede Solunum Egzersizleri
- 5-Stresle Baş Edebilmede Progresif Gevşeme Teknikleri

Stresle Baş Etme Yöntemleri Eğitim Konuları:

Eğitim Konuları	Eğitim İçerikleri	Eğitim Sırasında Kullanılan Teknikler
1- Stresle Baş Edebilmeye Sağlıklı Beslenme İlkeleri	1-Beslenme 1.1. Yeterli ve dengeli beslenme 1.2. Stres ve Beslenme Arasındaki İlişki 1.3. Sağlık Beslenme Yolları 1.4. Beslenme Sırasında Dikkat Edilmesi Gereken Kurallar	Düz Anlatım Soru-Cevap Tekniği Beyin fırtınası
2-Stresle Baş Edebilmeye Sağlıklı Uyku	2- Sağlıklı Uyku 2.1. Uygunun Evreleri 2.2. Stres ile Uyku Bozukluklarının İlişkisi 2.3. Sağlıklı Bir Uyku Alışkanlığı İçin Yapılması Gerekenler 2.4.Uyku Alışkanlığını Bozan Davranışlar	
3-Stresle Baş Edebilmeye Etkili Problem Çözme Tekniği	3- Etkili Problem Çözme Tekniği 3.1. Etkili Problem Çözme Tekniğinin Stresle Baş etmede Önemi 3.2. Problem Çözme Tekniğinin Aşamaları	Düz Anlatım Soru-Cevap Tekniği Örnek olgu çözümlenmesi

Stresle Baş Etme Yöntemleri Eğitim Konularının devamı:

4- Stresle Baş Edebilmeye Solunum Egzersizleri	4.1. Stresin Solunum Fonksiyonuna Etkisi 4.2. Etkili Solunum Kontrolü 4.2.1. İyi Bir nefesin özellikleri 4.2.2. Temel nefes egzersizi 4.2.3. Solunum egzersizi sırasında yapılamaması gereken hatalar	Düz anlatım Demostrasyon Tekniği
5- Stresle Baş Edebilmeye Prograsif Gevşeme Teknikleri	5.1. Prograsif Gevşeme Tekniği	Düz Anlatım Demostrasyon

Araştırma kapsamına alınan 69 işçinin tamamı ve araştırmaya katılmayan 21 işçi 30' arklı 3 guruba bölünerek eğitim programına alınmıştır. Eğitimlerden her biri her bir guruba 10: 00- 12: 40- 15: 00'de 20- 30 dakika arasında olmak üzere data projektör aracılığı ile verilmiştir. Eğitim yöntemlerinden düz anlatım, soru-cevap tekniği, beyin fırtınası, demostrasyon tekniği kullanılmıştır. Demostrasyon tekniği kullanılırken işçilerden bir tanesinden yardım alınarak egzersizler o işçi aracılığıyla gösterilmiştir.

1.7. Verilerin Değerlendirilmesi

Bilgisayarda One-Sample T Test, Paired Samples T Test , Mann-Whitney U Testi, Kruskal-Wallis Varyans analiziyle yapılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. İşçilerin Sosyodemografik Verileri ve Mesleki Özelliklerine Göre Dağılımları

Tablo 1. İşçilerin Sosyo-Demografik Özellikleri

Cinsiyet	n	%
Erkek	66	95,7
Kadın	3	4,3
Yaş		
15-25	20	29,0
26-35	37	53,6
36-45	11	15,9
46-55	1	1,4
Medeni Durum		
Bekar	28	40,6
Evli	41	59,4
Eğitim Durumu		
İlkokul	21	30,4
Ortaokul	29	42,0
Lise	16	23,2
Önlisans	3	4,3
Çocuk Durumu		
Çocuğu Yok	33	47,8
Bir Tane	16	23,2
İki Tane	13	18,8
Üç Tane	7	10,1
Toplam	69	100

İşçilerin sosyodemografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir. %95,7’si erkektir, %82,6’ sı 35 yaşın altındadır ve %59,4’ ü evlidir, %33’ ünün çocuğu yoktur, %42,0’ si ortaokul mezunudur.

Tablo 2. İşçilerin Mesleki Özelliklerine Göre Dağılımları

İşte Çalışma Süresi	n	%
1 Yıldan Az	9	13,0
1-5 Yıl Arası	32	46,4
6-10 Yıl Arası	20	29,0
11Yıl ve Daha Fazla	8	11,6
Çalıştığı Birim		
Montaj- Üretim	46	66,7
Orta Boya	7	10,1
Kaynak	8	11,6
Yazı İşleri	8	11,6
Çalıştığı Pozisyon		
İşçi	57	82,6
Usta	12	17,4
Bundan önce farklı bir işte çalışma		
Çalışmayan	26	37,7
5 yıl ve daha az	27	39,1
6-10 yıl	10	14,5
11 yıl ve daha fazla	6	8,7
Toplam	69	100

İşçilerin mesleki özelliklerine göre dağılımları Tablo 2’ de verilmiştir. %49,4’ nün bu iş yerinde 5 yıldan daha az süredir çalıştığı saptanmıştır, %66,7’sinin branda montaj bölümünde sanayi makineleri ile çalıştığı belirlenmiştir, %82,6’ sı işçi statüsüyle çalışmaktadır, %62,3’ ü şu anki işyerinden başka işyerlerinde çalışmıştır.

Tablo 3. İşçilerin Çalışma Koşullarına Göre Dağılımları

Günlük çalışma saati	n	%
Sekiz saat	22	31,4
9-12 saat arasında	28	40,6
12 saatten fazla	19	27,5
Yıllık izin kullanma durumu		
Bir yılı doldurmadığı için izin kullanamıyor	12	17,4
Yıllık izin kullanamıyor ihtiyacı oldukça izin alıyor	2	2,9
Yılda 8-15 gün arasında izin kullanabiliyor	28	40,6
15-30gün arasında izin kullanabiliyor	27	39,1
Yıllık iznini istediği dönemde alabilme durumu		
Alıyor	30	43,5
Alamıyor	39	56,5
İş kazası geçirme		
Geçirmedi	46	66,7
Yanıklar	4	5,8
Zehirlenmeler	4	5,8
Kırık,burkulma,incinme	10	14,5
Makineden kaynaklanan kazalar	3	4,5
Elektrik çarpması	2	2,9
Toplam	69	100

İşçilerin çalışma koşullarına göre dağılımları Tablo 3’ de gösterilmiştir. %40,6’ sı günde 9 ile 12 saat arasında çalışmaktadır, %40,6’ sı yılda 8 ile 15 gün arasında yıllık izin kullanabilmektedir, %56,5’ i yıllık izinlerini istediği dönemde alamamaktadır, %66,7’ sinin herhangi bir iş kazası geçirmediği saptanmıştır.

Tablo 4. İşçilerin Yaptıkları İşe, Çalışma Koşullarına ve İşyerine Yönelik Düşünceleri

İşini İsteyerek seçme durumu	n	%
İsteyerek seçti	58	84,1
İstemeyerek seçti	11	15,9
İşini isteyerek yapma durumu		
İsteyerek yapıyor	65	94,2
İstemeyerek yapıyor	4	5,8
İşini kendine uygun bulma		
Kendine uygun buluyor	59	85,5
Kendine uygun bulmuyor	10	14,5
İşteki verim düzeyini değerlendirme		
İyi	55	79,7
Orta	13	18,8
Kötü	1	1,4
İş açısından geleceği değerlendirme		
İyi	50	72,5
Kötü	19	27,5
Çalışma Ortamından Memnuniyet		
Memnun	55	79,7
Memnun Değil	14	20,3
Üstlerden yeterince takdir görme		
Görüyor	41	59,4
Görmüyor	28	40,6
Çalışma Sisteminden memnuniyet		
Memnun	45	65,2
Memnun Değil	24	34,8
Yaptığı işin değeri kadar ücret aldığını düşünme		
Düşünüyor	12	17,4
Düşünmüyor	57	82,6

Tablo 4'ün devamı:

Ekonomik durumu değerlendirme	n	%
İyi	3	4,3
Orta	31	44,9
Kötü	29	42,0
Çok kötü	6	8,7
Toplam	69	100

İşçilerin yaptıkları işe, çalışma koşullarına ve işyerine yönelik düşünceleri Tablo 4' de gösterilmiştir; %84,1' i işini isteyerek seçmiştir, %94,2' si işini isteyerek yapmaktadır, %85,5' i işini kendisine uygun bulmaktadır, % 79,7 si işteki verim düzeylerini iyi olarak değerlendirmektedir, %72,5' i işi açısından geleceği iyi olarak değerlendirmektedir, %79,7' si çalışma ortamından memnun olduklarını belirtmişlerdir, %59,4' ü üstlerinden yeterince takdir gördüğünü düşünmektedir, %50,7' sinin vardiya usulü çalıştığı saptanmıştır, %65,2' si çalışma sisteminden memnun olduklarını belirtmişlerdir, %82,6' sı hak ettiği kadar ücret alamadığını düşünmektedir, %42,0'si ekonomik durumunu kötü, %44,9' u orta olarak değerlendirmektedir.

Tablo 5. İşçilerin İşyeri Stres Kaynakları

Stres Kaynakları	n	%
Yöneticilerle olan ilişkileri	40	58,0
İşin ekonomik olarak yetersiz oluşu	36	52,2
İş yerinin karmaşık yapısı	30	43,5
Yemeklerin kötü oluşu	15	21,7
İş kazası riskinin fazla olması	14	20,3
Çalışma saatlerinin fazlalığı	14	20,3
Arkadaşlarla olan ilişkiler	13	18,8

Tablo 5 'in devamı:

Stres Kaynakları	n	%
Dinlenme saatlerinin az oluşu	6	8,7
İş çevresi	4	5,8

İşçilerin işyeri stres kaynakları Tablo 5' de gösterilmiştir. İşçilerin %58' i yöneticilerle olan ilişkilerini, %52' si işin ekonomik olarak yetersiz oluşunu, %43,5' i iş yerinin karmaşık yapısını, %21,7' si yemeklerin kötü oluşunu, %20,3' ü iş kazası riskinin fazla olmasını, %20,3' ü çalışma saatlerinin fazlalığını, %18,8' i arkadaşlarla olan ilişkilerini, %8,7' si dinlenme saatlerinin az oluşunu, %5,8' i iş çevresini stres kaynağı olarak görmektedir.

Tablo 6. İşçiler ve Zaman Yönetimi

Zamanı yetmiyormuş gibi hissetme		
Hissediyor	46	66,7
Hissetmiyor	23	33,3
Zamanın yetmemesinin stres yaratması		
Evet,yaratıyor	42	60,9
Hayır,yaratmıyor	27	39,1
Toplam	69	100

İşçiler ve zaman yönetimi Tablo 6'da gösterilmiştir, %66,7' sinin zamanı yetmiyormuş gibi hissetmektedir ve %60,9'u zamanın yetmemesinin kendilerinde stres yarattığını belirtmişlerdir.

Tablo 7. Stres Altındaki İşçilerin Yemek Yeme Alışkanlıklarında Değişme Durumu

Yemek yeme alışkanlığı	n	%
Stresli olduğunda yemek yeme alışkanlığında değişme		
Evet,değişir	42	60,9
Hayır,değişmez	27	39,1
Toplam	69	100

İşçilerin yemek yeme alışkanlıkları ve stres altında yemek yeme alışkanlıklarında değişme durumu Tablo 7’ de gösterilmiştir. %60,9’ unun stres altında yemek yeme alışkanlıklarında değişiklik olduğu saptanmıştır.

Tablo 8. İşçilerin Uyku Alışkanlıkları ve Stres Altında Olduklarında Uyku Alışkanlıklarında Değişme Durumu

Uyku alışkanlığı	n	%
Düzenli olarak aynı saatte yatıp bir önceki günle aynı süre uyumaya dikkat eder	28	40,6
Bazı geceler yalnızca birkaç saat uyur onun dışında düzenli uyur	18	26,1
Uyku düzeni yok,her gün uyku saati değişir	23	33,3
Stresli olduğunda uyku alışkanlığında değişiklik durumu		
Değişir	38	55,1
Değişmez	31	44,9
Toplam	69	100

İşçilerin uyku alışkanlıkları ve stres altında olduklarında uyku alışkanlıklarında değişme durumu Tablo 8’ de gösterilmiştir. %40,6’ sı düzenli olarak aynı saatte yatıp bir önceki günle aynı süre uyumaya dikkat etmektedir, %55,1’ nin stresli olduğunda uyku alışkanlıklarında değişiklik olduğu saptanmıştır.

Tablo 9. İşçilerin Sigara Kullanma Davranışları Ve Stres Altında Olduklarında Sigara Kullanma Alışkanlıklarında Değişme Durumu

Sigara kullanma durumu	n	%
Kullanmıyor	24	34,8
Günde yarım paketten az içiyor	9	13,0
Yarım paket içiyor	8	11,6
Yarım paketten fazla içiyor	28	40,6
Stres altında sigara içme alışkanlığı		
İçmiyor	25	36,2
Her zamankinden daha fazla içiyor	30	43,5
Herhangi bir değişiklik olmuyor	14	20,3
Toplam	69	100

İşçilerin sigara kullanma davranışları ve stresin ilişkisi Tablo 9’ da gösterilmiştir; %40,6’ sının yarım paketten fazla sigara içtiği, %43,5’ inin ise stres altında her zamankinden daha fazla sigara içtiği saptanmıştır.

Tablo 10. İşçilerin Alkol Kullanma Davranışları Ve Stres Altında Olduklarında Alkol Alışkanlıklarında Değişme Durumu

Alkol kullanma durumu	n	%
Kullanmıyor	48	69,6
	10	14,5
Haftada bir iki	8	11,6
Haftada en az iki üç	3	4,3
Stres altında alkol kullanma		
İçmiyor	50	72,5
Her zamankinden daha fazla içiyor	11	15,9
Herhangi bir değişiklik olmaz	8	11,6
Toplam	69	100

İşçilerin alkol kullanma davranışları ve stresin ilişkisi Tablo 10'da gösterilmiştir; %48' inin alkol kullanmadıkları saptanmıştır. Alkol kullananların %11' i ise stres altındayken her zamankinden fazla alkol tüketmektedirler.

Tablo 11. İşçilerin Kullandıkları Stresle Baş Etme Yöntemleri

Stresle baş etme yöntemleri	n	%
İçine atar,kendi kendini tüketir	35	50,7
Başka bir işe yönelir,zihnini o konuyla meşgul etmemeye çalışır	23	33,3
En yakın arkadaşlarıyla veya Ailesiyle paylaşır ortak çözüm arar	21	30,4
Olumlu hayaller kurar	14	20,3
Sorun yaşadığı kişiyle olumlu iletişim kurar	13	18,8
Hiçbir şey olmamış gibi davranır	12	17,4
Duyularını bastırır o olayı yok sayar	12	17,4
Çevresindekilere bağırır kızar hıncını onlardan alır	9	13,0
Kendine haklılık nedeni arar böylece rahatlar	7	10,1
Stresinin nedeninin başkası olduğunu bilir onu suçlar	6	8,7
İçki yada daha fazla sigara içer	6	8,7
Derin derin nefes alıp gevşemeye çalışır	6	8,7
Spor yapar	5	7,2
Ağlar	4	5,8
O an için susar hıncını başkalarından çıkarır	3	4,3
İştahı açılır yemek yer	3	4,3
Gergin,stres altında olduğunda profesyonel (psikolog ,psikiyatrist doktor, hemşire) yardım alır	3	4,3
Seyahate çıkar,yürüyüş yapar o ortamdan uzaklaşır	1	1,4

*** İşçiler tarafından birden fazla yanıt verilmiştir.**

İşçilerin kullandıkları stresle baş etme yöntemlerine göre dağılımları Tablo 11’ de gösterilmiştir; %50,7’ si stres altında olduklarında içine atmakta, kendi kendini tüketmektedir, % 33,3’ ü başka bir işe yönelip, zihinlerini o konuyla meşgul etmemeye çalışmaktadır, %30,4’ ü en yakın arkadaşlarıyla veya ailesiyle paylaşmakta ortak çözüm aramaktadır, %20,3’ ü olumlu hayaller kurmaktadır, % 8,8’ i sorun yaşadıkları kişilerle olumlu iletişim kurmaktadır, %17,4’ ü hiçbir şey

olmamış gibi davranmaktadır, %17,4' ü duygularını bastırıp o olayı yok saymaktadır, %13,0' ı çevresindekilere bağırarak kızıp hıncını onlardan almaktadır, %10,1' i kendilerine haklılık nedeni aramakta böylece rahatlamaktadır, %8,7' si streslerinin nedenlerinin başkaları olduklarını bilmektedir ve onları suçlamaktadır, %8,7' si derin derin nefes alarak gevşemeye çalışmaktadır, %7,2' si spor yapmaktadır, %5,8' i ağlamaktadır, %4,3' ü o an için susmaktadır ve daha sonra hınçlarını başkalarından çıkarmaktadır, %4,3' ünün iştahı açılmaktadır daha fazla yemek yermektedir, %4,3' ü profesyonel (psikolog, psikiyatrist, doktor, hemşire) yardım almaktadır, %1,4' ü seyahate çıkıp, yürüyüş yapmaktadır ve o ortamdan uzaklaşmaktadır.

Tablo 12. İşçilerin Stres Ölçeği Öntest İstatistiksel Ortalamaları

	n	\bar{X}	SD	Min.	Max
Öntest Stres puanı ortalaması	69	40	8,5	37	42

Tablo 12' ye göre işçilerin ön test stres puanı ortalaması $\bar{X} = 40,0$ ' dir. İşçiler Algılanan Stres Ölçeği derecelendirmesine göre; orta derecede stres altındadırlar.

4.2. İşçilerin Sosyodemografik Verileri ve Mesleki Özelliklerine Göre Ön Test Stres Puanları

Tablo 13. İşçilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Öntest Stres Puanları

Yaş	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
15-25	20	39,2	8,2	$X^2_{K-W} = 3,33$ $p = 0,19$
26-35	37	39,1	8,4	
36 ve üstü	12	44,3	8,7	
Medeni durum	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Bekar	28	37,8	8,7	$Z = 415$ $p = 0,05$
Evli	41	41,5	8,1	
Eğitim Durumu	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
İlkokul	21	38,6	8,1	$X^2_{K-W} = 2,6$ $p = 0,3$
Ortaokul	29	41,9	8,8	
Lise ve üstü	19	38,5	8,3	
Çocuk Durumu	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Çocuğu Yok	33	38,9	9,5	$X^2_{K-W} = 1,51$ $p = 0,5$
Bir Tane	16	41,3	7,3	
İki ve üstü	20	40,7	7,8	
Toplam	69	40,0	8,5	

Tablo 13’ de işçilerin sosyodemografik özelliklerine göre öntest stres puanları görülmektedir.

Yaş gruplarına göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 44,3$ ile 36 yaş

ve üstü yaş gruplarına aittir, bunu sırası ile $\bar{X} = 39,2$ ile 15-25 yaş arası, $\bar{X} = 39,1$ ile 26-35 yaş arası izlemektedir. Yaş gruplarına göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($X^2_{K-W} = 3,33, p>0,05$).

Medeni duruma göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 41,5$ ile evlilere aittir. Medeni duruma göre, öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($Z = 415, p=0,05$).

Eğitim durumuna göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 41,9$ ile ortaokul mezunlarıdır, bunu sırası ile $\bar{X} = 38,6$ ile ilkokul mezunları, $\bar{X} = 38,5$ ile lise ve üstü mezunları izlemektedir. Eğitim durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($X^2_{K-W} = 2,6, p>0,05$).

Çocuk sahibi olma durumuna göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 41,2$ ile bir çocuğa sahip olanlarıdır, bunu sırası ile $\bar{X} = 40,7$ ile iki ve üstü çocuğa sahip olanlar, $\bar{X} = 38,9$ ile çocuk sahibi olmayanlar izlemektedir. Ancak çocuk sahibi olma durumuna/sayısına göre öntest stres puanında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ($X^2_{K-W} = 1,51, p>0,05$).

Tablo14. İşçilerin Mesleki Özelliklerine Göre Öntest Stres Puanlar

İşte Çalışma Süresi	N	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
1 Yıdan Daha Az	9	39,0	9,9	$X^2_{K-W} = 1,90$ $p = 0,4$
1-5 Yıl Arası	32	38,6	6,4	
6 yıl ve üstü	28	41,9	9,9	
Çalıştığı Birim	N	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Üretim	46	39,7	8,9	$X^2_{K-W} = 0,65$ $p = 0,7$
Boya	15	41,1	9,0	
Kaynak	8	40,0	5,2	

Tablo 14' ün devamı:

Pozisyon	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
İşçi	57	40,1	8,54	Z= 33313,5 p= 0,6
Usta	12	39,3	8,5	
Farklı bir işte çalışma	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Çalışmayan	26	41,7	9,5	$X^2_{K-W} = 7,2$ p= 0,02
5 yıl ve daha az	27	37,0	8,2	
6 yıl veya daha fazla	16	42,4	5,6	
Toplam	69	40,0	8,5	

Tablo 14' de işçilerin mesleki özelliklerine göre öntest stres puanları görülmektedir.

İşte çalışma süresine göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 41,9$ ile 6 yıl ve üstü çalışanlara aittir, bunu sırasıyla $\bar{X} = 39,0$ ile 1 yıldan daha az çalışanlar, $\bar{X} = 38,6$ ile 1- 5 yıl arası çalışanlar izlemektedir. İşte çalışma süresine göre öntest stres puanında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır ($X^2_{K-W} = 1,903$, $p>0,05$).

Çalışılan birimine göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 41,1$ ile boya bölümünde çalışanlara aittir, bunu sırasıyla $\bar{X} = 40,0$ ile kaynak, $\bar{X} = 39,7$ ile üretim bölümü izlemektedir. Çalışılan birime göre öntest stres puanında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır ($X^2_{K-W} = 0,65$, $p>0,05$).

Pozisyona göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 40,1$ ile işçilere aittir. Pozisyona göre öntest stres puanında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır ($Z= 33313,5$, $p>0,05$).

Farklı bir işte çalışma durumuna göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 42,4$ ile 6 yıl veya daha fazla çalışanlara aittir, bunu sırasıyla $\bar{X} = 41,7$ ile çalışmayanlar, $\bar{X} = 37,0$ ile 5 yıl veya daha az çalışanlar izlemektedirler.

Farklı bir işte çalışma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmıştır ($X^2_{K-W} = 7,2$, $p < 0,05$).

Tablo15. İşçilerin Çalışma Koşullarına Göre Öntest Stres Puanları

Günlük çalışma saati	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Sekiz saat	22	37,6	8,5	$X^2_{K-W} = 3,6$ $p = 0,2$
9-12 saat arasında	28	40,7	7,0	
12 saatten fazla	19	41,8	10,1	
Yıllık izin kullanabilme	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Bir yılı doldurmadığı için izin kullanamıyor	14	41,1	8,9	$X^2_{K-W} = 0,2$ $p = 0,9$
Yılda 8-15 gün arasında izin kullanabiliyor	28	39,6	8,1	
16-30gün arasında izin kullanabiliyor	27	39,9	8,9	
Yıllık izniniz istediğiniz dönemde alabilme	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Alıyor	30	38,7	9,6	$t = 3,1$ $p = 0,1$
Alamıyor	39	41,0	7,5	
İş kazası geçirme	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Geçirmedi	46	38,6	7,9	$Z = 388$ $p = 0,07$
Geçirdi	23	42,8	8,9	
Toplam	69	40,0	8,5	

Tablo15’de işçilerin çalışma koşullarına göre öntest stres puanları görülmektedir.

Günlük çalışma saatine göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 41,8$ ile 12 saatten fazla çalışanlara aittir, bunu sırasıyla $\bar{X} = 40,6$ ile 9-12 saat arasında çalışanlar, $\bar{X} = 37,6$ ile sekiz saat çalışanlar izlemektedir. Çalışma saatine göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z = 388$, $p > 0,05$).

Yıllık izin kullanabilme durumuna göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 41,1$ ile bir yılı doldurmadığı için izin kullanamayanlara aittir, bunu sırasıyla $\bar{X} = 39,9$ ile 16-30 gün arasında izin kullanabilenler, $\bar{X} = 39,60$ yılda 8-15 gün arasında izin kullanabilenler izlemektedir. Yıllık izin kullanabilme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($X^2_{K-W} = 0,2$, $p > 0,05$).

Yıllık iznini istediği dönemde kullanamayanların öntest stres puanı ($\bar{X} = 41,0$), kullananların öntest stres puanına göre ($\bar{X} = 38,7$) daha yüksektir. Yıllık iznini istediği dönemde kullanabilme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($t = 3,1$, $p > 0,05$).

İş kazası geçirenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 42,8$), geçirmeyenlerin öntest stres puanına göre ($\bar{X} = 38,6$) daha yüksektir. İş kazası geçirme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($Z = 388$, $p > 0,05$).

Tablo 16. İşçilerin Yaptıkları İşe, Çalışma Koşullarına ve İşyerine Yönelik Düşüncelerine Göre Öntest Stres Puanları

İşi İsteyerek seçme	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
İsteyerek	58	39,7	8,8	Z= 0,3 p= 0,3
İstemeyerek	11	41,8	6,3	
İşi isteyerek yapma	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
İsteyerek	65	39,8	8,4	Z= 97,0 p= 0,4
İstemeyerek	4	44,0	10,6	
İşini kendine uygun bulma	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Kendine uygun buluyor	59	39,7	8,8	Z= 231 p= 0,3
Kendine uygun bulmuyor	10	41,7	6,7	
İşteki verim düzeyini değerlendirme	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
İyi	55	40,7	8,15	Z= 267 p= 0,1
Kötü	14	37,2	9,46	
İş açısından geleceği değerlendirme	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
İyi	50	39,3	8,4	Z= 379 p= 0,2
Kötü	19	41,7	8,6	

Tablo 16' nın devamı:

Çalışma Ortamından	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel
Memnuniyet				Değerlendirme
Memnun	55	39,8	8,7	Z= 335 p= 0,5
Memnun Değil	14	41,0	7,7	
Üstlerden yeterince takdir	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel
görme				Değerlendirme
Görüyor	41	39,5	8,5	Z= 526,5 p= 0,5
Görmüyor	28	40,8	8,5	
Çalışma Sisteminden	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel
memnuniyet				Değerlendirme
Memnun	45	38,2	7,8	Z= 348 p= 0,01
Memnun Değil	24	43,4	8,8	
İşinin değeri kadar ücret	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel
aldığını düşünme				Değerlendirme
Düşünüyor	12	40,3	10,8	Z= 321 p= 0,7
Düşünmüyor	57	39,9	8,0	
Ekonomik durumu	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel
değerlendirme				Değerlendirme
İyi	34	37,1	8,2	t= 41.3 p= 0,00
Kötü	35	42,9	7,8	
Toplam	69	40,0	8,5	

Tablo 16' de işçilerin yaptıkları işe, çalışma koşullarına ve işyerine yönelik düşüncelerine göre öntest stres puanları görülmektedir.

İşini istemeyerek seçenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 41,8$) isteyerek seçenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,7$) göre daha yüksektir. İşini isteyerek seçme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z=0,3$, $p>0,05$).

İşini istemeyerek yapanların öntest stres puanı ($\bar{X} = 44,0$) isteyerek yapanların öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,8$) göre daha yüksektir. İşini isteyerek yapma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z= 97,0$, $p>0,05$).

İşini kendine uygun bulmayanların öntest stres puanı ($\bar{X} = 41,7$) uygun bulanların öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,7$) göre daha yüksektir. İşini kendine uygun bulma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z= 231$, $p>0,05$).

İşteki verim düzeyini iyi olarak değerlendirenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 40,7$) kötü olarak değerlendirenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} = 37,1$) göre daha yüksektir. İşteki verim düzeyini değerlendirme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z= 267$, $p>0,05$).

İş açısından geleceği kötü olarak değerlendirenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 41,7$) iyi olarak değerlendirenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,3$) göre daha yüksektir. İş açısından geleceği değerlendirme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z=379$, $p>0,05$).

Çalışma ortamından memnun olmayanların öntest stres puanı ($\bar{X} = 41,0$) memnun olanların öntest stres puanına ($\bar{X} = 38,2$) göre daha yüksektir. Çalışma ortamından memnuniyet durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z= 335$, $p>0,05$).

Üstlerinden yeterince takdir görmeyenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 40,8$) , görenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,5$) göre daha yüksektir. Üstlerinden yeterince takdir görme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak

anlamli fark saptanmamıştır ($Z= 526,5$, $p>0,05$).

Çalışma sisteminden memnun olmayanların öntest stres puanı ($\bar{X} = 43,4$) memnun olanların öntest stres puanına ($\bar{X} = 38,2$) göre daha yüksektir. Çalışma sisteminden memnuniyet durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamli fark saptanmıştır ($Z= 348$, $p<0,05$).

İşinin değeri kadar ücret aldığı düşünenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 40,3$) düşünmeyenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} =39,9$) göre daha yüksektir. İşinin değeri kadar ücret aldığı düşünme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamli fark saptanmamıştır ($Z= 321$ $p>0,05$).

Ekonomik durumu kötü olarak değerlendirenlerin öntest stres puanı($\bar{X} = 42,9$) iyi olarak değerlendirenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} =37,1$) göre daha yüksektir. Ekonomik durumu değerlendirme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamli fark saptanmıştır ($t= 41,5$, $p= 0,00$).

Tablo17. İşçilerin İşyeri Stres Kaynaklarına Göre Öntest Stres Puanları

İşyeri Stres kaynakları				
İşin ekonomik olarak yetersiz oluşu	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Görüyor	36	41,8	7,7	t= 24
Görmüyor	33	38,0	8,9	p= 0,00
İş yerinin karmaşık yapısı	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Görüyor	30	41,47	8,09	t= 22 p= 0,00
Görmüyor	39	38,87	8,70	
Yemeklerin kötü oluşu	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Görüyor	15	39,5	7,7	Z= 390 p= 0,8
Görmüyor	54	40,1	8,7	
Toplam	69	40,0	8,5	
İş kazası riskinin fazla olması	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Görüyor	14	43,8	7,9	Z= 245 p= 0,03
Görmüyor	55	39,0	8,4	
Çalışma saatlerinin fazlalığı	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Görüyor	14	44,1	9,5	Z= 250 p= 0,04
Görmüyor	55	38,9	7,9	
Arkadaşlarla olan ilişkiler	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Görüyor	13	39,9	9,1	Z= 362
Görmüyor	56	40,0	8,4	p= 0,9

Tablo 17' nin devamı:

Dinlenme saatlerinin az oluşu	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Görüyor	6	48,7	9,7	Z= 80 p= 0,02
Görmüyor	63	39,2	7,9	
İş çevresi	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Görüyor	4	45,5	5,1	Z= 72 p= 0,1
Görmüyor	65	39,7	8,6	
Toplam	69	40,00	8,5	

Tablo 17'de işçilerin işyeri stres kaynaklarına göre öntest stres puanları görülmektedir.

İşi ekonomik olarak yetersiz olarak görenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 41,8$) görmeyenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} = 38,0$) göre daha yüksektir. İşin ekonomik olarak yetersiz oluşunu stres kaynağı olarak görme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($t= 20$, $p= 0,00$).

İş yerinin karmaşık yapısını stres kaynağı olarak görenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 41,5$) görmeyenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} = 38,0$) göre daha yüksektir. İş yerinin karmaşık yapısını stres kaynağı olarak görme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($t= 22$, $p= 0,05$).

Yemeklerin kötü oluşunu stres kaynağı olarak görmeyenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 40,2$) görenlerin stres puanına ($\bar{X} = 39,5$) göre daha yüksektir. Yemeklerin kötü oluşunu stres kaynağı olarak görme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z= 390$, $p>0,05$).

İş kazası riskinin fazla olmasını stres kaynağı olarak görenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 43,8$) görmeyenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,0$) göre daha

yüksektir. İş kazası riskinin fazla olmasını stres kaynağı olarak görme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($Z= 245$, $p<0,05$).

Çalışma saatlerinin fazlalığını stres kaynağı olarak görenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 44,1$) görmeyenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} = 38,9$) göre daha yüksektir. Çalışma saatlerinin fazlalığını stres kaynağı olarak görme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($Z= 250$, $p<0,05$).

Arkadaşlarla olan ilişkileri stres kaynağı olarak görmeyenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 40,0$) görenlerin stres puanına ($\bar{X} = 39,0$) göre daha yüksektir. Arkadaşlarla olan ilişkileri stres kaynağı olarak görme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z= 362$, $p>0,05$).

Dinlenme saatlerinin az oluşunu stres kaynağı olarak görenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 48,7$) görmeyenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,2$) göre daha yüksektir. Dinlenme saatlerinin az oluşunu stres kaynağı olarak görme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($Z=80$, $p<0,05$).

İş çevresini stres kaynağı olarak görenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 45,5$) görmeyenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} =39,7$) göre daha yüksektir. İş çevresini stres kaynağı olarak görme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z= 72$, $p>0,05$).

Tablo 18. İşçilerin Zamanın Yeterliliğine İlişkin Görüşüne Göre Öntest Stres Puanları

Zamanı yetmiyormuş gibi hissetme	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Hissediyor	46	40,4	8,2	Z= 476 p= 0,4
Hissetmiyor	23	39,3	9,2	

Tablo 18'in Devamı:

Zamanın yetmemesinin stres yaratması	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet, yaratıyor	42	40,9	8,5	
Hayır, yaratmıyor	27	38,7	8,4	
Toplam	69	40,0	8,5	

Tablo 18'de işçilerin zamanın yeterliliğine ilişkin görüşüne göre öntest stres puanları görülmektedir.

Zamanı yetmiyormuş gibi hissedenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 40,4'$) hissetmeyenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,3$) göre daha yüksektir. Zaman yönetimi durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($Z = 476, p > 0,05$).

Zamanın yetmemesi stres yaratır diyenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 40,9$) yaratmaz diyenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} = 38,7$) göre daha yüksektir. Zamanın yetmemesinin stres yaratması durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($Z = 45, p > 0,05$).

Tablo 19. Stres Altında İşçilerin Yemek Yeme Alışkanlıklarında Değişme Durumuna Göre Öntest Stres Puanları

Stres altında yemek yeme alışkanlığında değişme	N	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet,değişir	42	41,0	8,8	
Hayır,değişmez	27	38,4	7,8	
Toplam	69	40,0	8,5	

Tablo 19' da görüldüğü gibi; stres altında yemek yeme alışkanlığında değişiklik olanların öntest stres puanı ($\bar{X} = 41,1$) değişmeyenlerin stres puanına ($\bar{X} = 38,4$)

göre daha yüksektir. Stres altında yemek yeme alışkanlığında değişme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($Z=461$, $p>0,05$).

Tablo 20. İşçilerin Uyku Alışkanlıkları ve Stres Altında Olduklarında Uyku Alışkanlıklarında Değişme Durumuna Göre Öntest Stres Puanları

Uyku alışkanlığı	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Düzenli olarak uyur	28	40,0	8,2	Z= 573 p= 0,9
Uyku düzeni yok,her gün uyku saati değişir	41	39,9	7,9	
Stresli olduğunda uyku alışkanlığında Değişiklik durumu	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Değişir	38	41,1	8,7	t= 1,14 p= 0,8
Değişmez	31	38,7	8,2	
Toplam	69	40,0	8,5	

Tablo 20' de görüldüğü gibi; uyku alışkanlığı durumuna göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 40,0$ ile düzenli uyuyanlara aittir. Uyku alışkanlıklarına göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z= 573$, $p>0,05$).

Stresli olduğunda uyku alışkanlığı değişme durumuna göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 41,05$ ile stres altında uyku alışkanlığı değişenlere aittir. Stresli altında uyku alışkanlığında değişme durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($t= 1,14$, $p>0,05$).

Tablo 21. İşçilerin Sigara Kullanma Davranışları ve Stres Altında Olduklarında Sigara Alışkanlıklarında Değişme Durumuna Göre Öntest Stres Puanları

Sigara kullanma durumu	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Kullanmıyor	24	37,2	8,6	$X^2_{K-W} = 5,8$ $p = 0,05$
Günde yarım ya da daha az içiyor	9	41,2	9,2	
Yarım paketten fazla içiyor	36	41,6	7,9	
Stres altında sigara içme alışkanlığı	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
İçmiyor	25	37,8	8,9	$X^2_{K-W} = 5,1$ $p = 0,1$
Her zamankinden daha fazla içiyor	30	42,2	8,8	
Herhangi bir değişiklik olmuyor	14	39,14	5,9	
Toplam	69	40,0	8,5	

Tablo 21’ de görüldüğü gibi sigara kullanma durumuna göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 41,6$ ile günde yarım paketten fazla sigara içenlerindir. Sigara kullanma durumuna göre öntest stres puanında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($X^2_{K-W} = 5,8$, $p=0,05$).

Stres altında her zamankisinden daha fazla sigara içme durumuna göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 42,2$ ile her zamankinden daha fazla içenlerindir. Stres altında sigara içme alışkanlığına göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($X^2_{K-W} = 5,1$, $p>0,05$).

Tablo 22. İşçilerin Alkol Kullanma Davranışları ve Stres Altında Olduklarında Alkol Alışkanlıklarında Değişme Durumuna Göre Öntest Stres Puanları

Alkol kullanma durumu	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Kullanmıyor	48	38,9	7,8	$X^2_{K-W} = 4,4$ $p = 0,1$
Ayda bir	10	44,1	6,9	
Haftada bir iki	8	40,9	12,0	
Haftada en az iki üç	3	40,7	13,7	
Stres altında alkol kullanma durumu	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
İçmiyor	50	39,2	7,7	$X^2_{K-W} = 1,8$ $p = 0,3$
Her zamankinden daha fazla içiyor	11	43,3	10,2	
Her hangi bir değişiklik olmuyor	8	40,6	10,7	
Toplam	69	40,0	8,5	

Tablo 22 de görüldüğü gibi; alkol kullanma durumuna göre bireylerin öntest stres puanı arasındaki en yüksek ortalama $\bar{X} = 44,1$ ile ayda bir alkol kullananlara aittir. Alkol kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($X^2_{K-W} = 4,4$, $p > 0,05$)

Stres altında her zamankinden daha fazla alkol kullanma durumuna göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 43,3$ ile her zamankinden daha fazla alkol içenlere aittir. Stres altında alkol kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($X^2_{K-W} = 1,8$, $p > 0,05$).

Tablo 23. İşçilerin Kullandıkları Olumlu Stresle Baş etme Yöntemlerine Göre Öntest Stres Puanları

Stresle Baş Etmede Kullanılan Olumlu Yöntemler				
Başka bir işe yönelir, zihnini o konuyla meşgul etmemeye çalışır	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	23	41,2	9,0	Z= 466,0 p= 0,4
Hayır	46	39,4	8,2	
En yakın arkadaşlarıyla veya ailesiyle paylaşır ortak çözüm arar	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	21	38,5	8,4	Z= 447 p= 0,5
Hayır	48	40,7	8,5	
Olumlu hayaller kurar	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	14	34,8	5,5	Z= 208 p= 0,01
Hayır	55	41,3	8,6	
Sorun yaşadığı kişiyle olumlu iletişim kurar	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	13	33,9	4,2	Z= 167 p= 0,02
Hayır	56	41,4	8,6	

Tablo 23' ün devamı:

Derin derin nefes alıp gevşer	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	6	40,3	12,0	Z= 176 p= 0,7
Hayır	63	39,9	8,2	
Spor yapar	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	5	37,2	9,8	Z= 118 p= 0,3
Hayır	64	40,2	8,4	
Gergin, stres altında olduğunda profesyonel yardım alır	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	3	33,0	3,6	Z= 46 p= 0,1
Hayır	66	40,3	8,5	
Seyahate çıkar, yürüyüş yapar ortamdan uzaklaşır	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	1	54,0	9,8	Z= 4 p= 0,1
Hayır	68	39,8	8,4	
Toplam	69	40,0	8,5	

*** İşçiler tarafından birden fazla yanıt verilmiştir.**

Tablo 23'de işçilerin kullandıkları olumlu stresle baş etme yöntemlerine göre öntest stres puanları gösterilmektedir.

Stresle baş etmede kullanılan olumlu yöntemlerden; başka bir işe yönelip, zihnini o konuyla meşgul etmemeye çalışanların öntest stres puanı ($\bar{X} = 41,2$) bu yöntemi bu yöntemi kullanmayanların öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,4$) göre daha

yüksektir. Başka bir işe yönelip, zihni o konuyla meşgul etmemeye çalışma yöntemini kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. ($Z= 466, p>0,05$).

Stresini en yakın arkadaşlarıyla veya ailesiyle paylaşıp, onlarla birlikte ortak çözüm aramaya çalışanların öntest stres puanı ($\bar{X} = 38,5$) bu yöntemi kullanmayanların öntest stres puanına ($\bar{X} = 40,7$) göre daha düşüktür. Stresini en yakın arkadaşlarıyla veya ailesiyle paylaşıp, ortak çözüm arama yöntemini kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z= 447, p>0,05$).

Stres altında olumlu hayal kurmayanların öntest stres puanı ($\bar{X} = 41,3$), bu yöntemi kullananların öntest stres puanına ($\bar{X} = 34,8$) göre daha yüksektir. Olumlu hayaller kurma yöntemini kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z= 208, p>0,05$).

Sorun yaşadığı kişiyle olumlu iletişim kuranların öntest stres puanı ($\bar{X} = 33,9$) bu yöntemi kullanmayanların öntest stres puanına ($\bar{X} = 41,4$) göre daha düşüktür. Sorun yaşadığı kişiyle olumlu iletişim kurma yöntemi kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($Z= 167, p<0,05$).

Derin derin nefes alıp gevşemeye çalışanların öntest stres puanı ($\bar{X} = 40,3$) bu yöntemi kullanmayanların öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,9$) göre daha yüksektir. Derin derin nefes alıp gevşemeye çalışma yöntemini kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($Z= 176, p>0,05$).

Spor yapanları öntest stres puanı ($\bar{X} = 40,2$) bu yöntemi kullanmayanların öntest stres puanına ($\bar{X} = 40,2$) göre daha düşüktür. Spor yapma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($Z= 118, p>0,05$).

Profesyonel (psikolog, psikiyatrist, doktor, hemşire) yardım alanların öntest stres puanı ($\bar{X} = 33,0$) bu yöntemi kullanmayanların öntest stres puanına ($\bar{X} = 40,3$) göre daha düşüktür. Profesyonel (psikolog, psikiyatrist, doktor, hemşire) yardım alma

durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z= 46, p>0,05$).

Seyahate çıkan, yürüyüş yaparak ortamdan uzaklaşanların öntest stres puanı ($\bar{X} = 54,0$) bu yöntemi kullanmayanların öntest stres puanına ($\bar{X} =39,8$) göre daha yüksektir. Seyahate çıkma, yürüyüş yaparak ortamdan uzaklaşma yöntemi kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z= 4, p>0,05$)

Tablo 24. İşçilerin Kullandıkları Olumsuz Stresle Baş etme Yöntemlerine göre Öntest Stres Puanları

Stresle Baş Etmede Kullanılan Olumsuz Yöntemler				
İçine atar,kendi kendini tüketir	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	35	41,9	8,6	t= 2,002 p= 0,04
Hayır	34	37,97	8,0	
Hiçbir şey olmamış gibi davranır	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	12	42,6	6,6	Z= 248 p= 0,1
Hayır	57	39,5	8,8	
Duygularımı bastırır o olayı yok sayar	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	12	38,4	8,8	Z= 288 p= 0,4
Hayır	57	40,3	8,5	
Çevresindekilere kızar hıncını onlardan alır	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	9	40,0	5,4	Z= 256 p= 0,8
Hayır	60	40,0	8,9	
Kendisine haklılık nedeni arar böylece rahatlar	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	7	45,1	10,0	Z= 139 p= 0,12
Hayır	62	39,4	8,2	
Stresinin nedeninin başkası olduğunu bilir onu suçlar	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	6	39,3	9,5	Z= 178 p= 0,8
Hayır	63	40,1	8,5	

Tablo 24' ün devamı:

İçki yada daha fazla sigara içer	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	6	42,7	7,9	Z= 141 p= 0,3
Hayır	63	39,8	8,5	
Ağlar	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	4	41,5	11,2	Z= 117 p= 0,7
Hayır	65	39,9	8,4	
O an için susar hıncını başkalarından çıkarır	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	3	40,0	6,3	Z= 95 p= 0,9
Hayır	66	40,0	8,6	
İştahı açılır yemek yer	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel Değerlendirme
Evet	3	40,0	5,2	Z= 93 p= 0,8
Hayır	66	40,0	8,6	
Toplam	69	40,0	8,5	

*** İşçiler tarafından birden fazla yanıt verilmiştir.**

Tablo 24' de işçilerin kullandıkları olumsuz stresle baş etme yöntemlerine göre öntest stres puanları görülmektedir.

Stresle baş etme yöntemi olarak; içine atıp, kendi kendini tüketenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 41,9$) bu yöntemi kullanmayanların öntest stres puanına ($\bar{X} = 37,9$) göre daha yüksektir. Stresini içine atıp kendi kendini tüketme yöntemini kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark

saptanmıştır ($t= 2,002$, $p<0,05$).

Stres altında hiçbir şey olmamış gibi davrananların öntest stres puanı ($\bar{X} = 42,6'$) bu yöntemi kullanmayanların öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,5$) göre daha yüksektir. Hiçbir şey olmamış gibi davranma yöntemini kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($Z= 248$, $p<0,05$)

Duygularını bastırıp, o olayı yok sayma durumuna göre öntest stres puanı en yüksek ortalaması $\bar{X} = 40,3'$ bu yöntemi kullanmayanlara aittir. Duygularını bastırıp o olayı yok sayma yöntemini kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır ($Z= 288$, $p>0,05$).

Çevresindekilere kızıp hıncını onlardan alma yöntemini kullanma durumuna göre öntest stres puanı $\bar{X} = 40,0$ ile bu yöntemi kullanan ve kullanmayanlarda eşittir. Stres altında çevresindekilere kızıp hıncını onlardan alma yöntemini kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($Z= 256$, $p>0,05$).

Stresle baş etme yöntemi olarak kendisine haklılık nedeni arayıp böylece rahatlayanları öntest stres puanı ($\bar{X} = 45,1$) bu yöntemi kullanmayanların öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,4$) göre daha yüksektir. Kendisine haklılık nedeni arayıp böylece rahatlama yöntemini kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($Z= 139$, $p>0,05$).

Stresinin nedenin başkalarından kaynaklandığını düşünmeyenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 40,1$) düşünenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,3$) göre daha yüksektir. Stresinin nedenini başkası olarak görme yöntemini kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($Z= 178$, 139 $p>0,05$).

Stres altında, içki yada daha fazla sigara içenlerin öntest stres puanı ($\bar{X} = 42,7$) içmeyenlerin öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,8$) göre daha yüksektir. İçki yada daha fazla sigara içme yöntemini kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z= 141$, $p>0,05$).

Stresle baş etme yöntemi olarak ağlayanların öntest stres puanı ($\bar{X} = 41,5$) bu

yöntemi kullanmayanların öntest stres puanına ($\bar{X} = 39,9$) göre daha yüksektir. Stres altında ağlama yöntemini kullanma durumuna göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($Z= 117, p>0,05$).

O an için susup daha sonrasında hincini başkalarından çıkarma durumuna göre öntest stres puanı $\bar{X} = 40,0$ ile evet ve hayır diyen her iki grupta da eşittir. O an için susup daha sonrasında hincini başkalarından çıkarma yöntemini kullananların öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($Z= 95, p>0,05$).

Stres altında iştahın açılması ve daha fazla yemek yeme durumuna göre öntest stres puanı $\bar{X} = 40,0$ ile evet ve hayır diyen her iki grupta da eşittir. İştahın açılması ve daha fazla yemek yeme yöntemini kullanma durumuna göre öntest stres puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanamamıştır ($Z= 93, p>0,05$).

4.3. İşçilerin Stres Ölçeği Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları

Tablo 25: İşçilerin Stres Ölçeği Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları

	n	\bar{X}	SD	İstatistiksel değerlendirme
Ön test stres puanı ortalaması	69	40,0	8,4801	t= 6,3 p= 0,00
Son test stres puanı ortalaması	69	37,3	7,7780	

Tablo 25' de İşçilerin Algılanan Stres Ölçeği öntest ve sontest stres puanlarını görmekteyiz. Algılanan Stres Ölçeği öntest ve sontest ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($t= 6,3, p<0,05$). Algılanan Stres Ölçeği öntest stres puanı, girişim sonrası sontest stres puanından daha yüksektir.

5.TARTIŞMA

Stres yaratan faktörler, genel çevre unsurlarından ve çalışma hayatının niteliğinden kaynaklanmaktadır. Önemli olan varolan stresi uygun ortamlarda yararlı bir şekilde kullanabilmektir. Bu eylemin gerçekleştirilmesinde de iş sağlığı hemşirelerine önemli görevler düşmektedir. İş sağlığı hemşireleri, düzenli eğitimler vererek stresi kontrol altına alıp, çalışanlara zarar vermesi engelleyebilirler.

Bu çalışmada öncelikle işçilerin stres düzeyleri saptanmıştır. Araştırmaya katılan işçilerin Algılanan Stres Düzeyi Ölçeğine göre öntest stres düzeyi ortalamaları $X=40,00$ bulunmuştur. İşçiler ölçek derecelendirmesine göre orta düzeyde stres altındadırlar (Tablo12). İş sağlığı hemşireleri tarafından, işçilerin stresleri ile mücadele edebilmeleri için, etili baş etme yöntemleri öğretilmez ise çalışanların stres düzeylerinin daha da artacağı ve sağlıklarını tehdit edici düzeye geleceği düşünülmektedir.

Stres, bir çok değişik nedenden dolayı meydana gelmektedir. Araştırmamızda çalışanların streslerini arttıran bu nedenleri belirleyebilmek için; çalışanların sosyodemografik verilerine, mesleki özelliklerine, çalışma koşullarına, yaptıkları işe ve iş yerine yönelik düşüncelerine, iş yerinde algıladıkları stres kaynaklarına, stres yönetim biçimlerine yönelik tanımlayıcı sorular yöneltilmiştir ve bu faktörlerin her birinin stres düzeyini artırıp arttırmadığı belirlenmiştir.

Araştırmamızda, sosyodemografik verilerden; yaş, eğitim durumu, çocuk durumuna göre öntest stres puanı ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0,05$) (Tablo13). Öztop (2000)' un işçiler üzerinde iş yeri stres kaynaklarına yönelik yapmış olduğu araştırmasında da cinsiyet, yaş, medeni durum ve iş stresi arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Beierholm ve Tiselius (1989) ' un, hemşirelerle yaptıkları çalışmada ise yaşın stres düzeylerini arttırdığı saptanmıştır.

Sosyodemografik verilerden medeni duruma göre öntest stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Evli olanların stres düzeyleri bekar

olanlara oranla daha yüksektir ($p < 0,05$). Evli olmanın, kişinin sorumluluklarının artmasına neden olarak stres düzeyini arttırdığı düşünülmektedir. Literatürde bu bulguyu desteklemektedir (Baltaş, 2002; Okutan, 2002; Ertekin, 1993; Morgan, 1993)

Araştırmamızda çalışma süresine göre stres düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamazken (Tablo14) ($p > 0,05$), işçilerin daha önce farklı bir iş yapmalarına göre stres düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Daha önce farklı bir işte çalışanların stres düzeyleri çalışmayanlara oranla daha yüksektir ($p < 0,05$) (Tablo14). Gündüz (2000) ve Öztop (2000)' un işçiler üzerinde yapmış oldukları araştırmalarında ise işçilerin daha önce farklı bir iş yapmaları, işte çalışma süresi ile stres düzeyi arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Araştırmamızda çalışılan birim ve pozisyonun stres düzeyini etkilemediği saptanmıştır ($p > 0,05$) (Tablo14). Fakat Öztop (2000) 'un işçiler üzerinde yapmış olduğu araştırmasında ; çalışılan birim ve pozisyonla stres düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır.

İşçilerin iş kazası geçirme durumunda göre stres düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Daha önce iş kazası geçirenlerin stres düzeyleri geçirmeyenlere oranla daha yüksektir ($p < 0,05$). Literatürde de iş kazası geçirenlerin diğer çalışanlara göre daha yoğun stres yaşadıklarını göstermektedir (Baltaş, 2002; Okutan, 2002; Eren, 1998; Ertekin, 1993) . İş kazası geçirenlerin, yaşadıkları olumsuz deneyimler ve tekrar kaza geçirebilme riski altında olmalarının stres düzeylerini arttırdığı düşünülmektedir.

Çalışanların günlük çalışma saati , yıllık izin kullanabilme , yıllık izni istediği dönemde kullanabilme durumuna göre stres düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). (Tablo 15). Ancak Sarıcaoğlu ve ark. (2005)' nın çalışanlar üzerinde yapmış olduğu araştırmada, çalışma saatlerinin fazlalığının ve vardiyalı çalışmanın iş stresini arttırdığı saptanmıştır. Yine Leproult ve ark. (2003)' nın çalışanlar üzerinde yaptığı araştırmaya göre; gece boyu süren uykusuzluk hali ile dikkat azalması ve bilişsel işlevlerdeki performansın düşmesi arasında belirgin bir ilişki saptanmıştır.

Beierholm ve Tiselius (1989) ' un, hemşirelerle yaptıkları çalışmada , hizmet

süresinin , çalışma saatlerinin, stres düzeylerini arttırdığı saptanmıştır.

Araştırmamızda çalışma sisteminden memnuniyet durumuna göre stres düzeyinde istatistiksel olarak arasında anlamlı fark bulunmuştur. Çalışma sisteminden memnun olmayanların stres düzeyleri, çalışma sisteminden memnun olanlara oranla daha yüksektir ($p<0,05$). Literatürde de çalışma sisteminin stres düzeyini etkilediği belirtilmiştir (Baltaş, 2002; Okutan, 2002; Önen; 1994). Araştırmamızı yürüttüğümüz fabrikada çalışma sisteminde belirli bir düzen yoktur. İşçiler farklı bir bölümde çalışmalarına rağmen ihtiyaç halinde, diğer bir bölüme kaydırılmaktadırlar. Yaptıkları iş uzadığı takdirde ise çalışma saatleri değişmektedir. Bu durumların işçilerin stres düzeylerini arttırdığı düşünülmektedir.

Ekonomik durumu değerlendirme durumuna göre stres düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Ekonomik durumu kötü olarak değerlendirenlerin stres düzeyleri iyi olarak değerlendirenlere oranla daha yüksektir ($p<0,05$) (Tablo16). Literatürde de işin ekonomik olarak yetersiz oluşunun stres düzeyini etkilediği belirtilmiştir (Baltaş, 2002; Okutan, 2002; Önen; 1994; Ertekin, 1993). Araştırmacı tarafından geçim sıkıntısı içerisinde olmanın stres düzeyini belirgin bir şekilde arttırdığı düşünülmektedir.

Ancak işi isteyerek seçme, işi isteyerek yapma, işini kendine uygun bulma, işteki verim düzeyini değerlendirme, iş açısından geleceği değerlendirme, çalışma ortamından memnuniyet, üstlerden yeterince takdir görme, işinin değeri kadar ücret aldığını düşünme durumuna göre stres düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$) (Tablo16) . Ancak literatür bu faktörlerin stres düzeyini etkilediğini göstermektedir (Okutan, 2002; Ertekin, 1993).

Kırılmaz ve ark. (2003) yapmış olduğu araştırmaya göre de aşırı stres sonucunda duygusal tükenme ile işçilerin yaptıkları işe, çalışma koşullarına ve işyerine yönelik düşünceleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Araştırmamızda çalışılan pozisyona göre stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamazken; Öztop (2000)' un işçiler üzerinde yapmış olduğu araştırmasında çalışılan pozisyon ile iş stresi arasında anlamlı fark saptanmıştır.

Araştırmamızda işçilerin işyeri stres kaynaklarına göre stres düzeylerinde fark durumuna bakılmıştır buna göre; çalışma saatlerinin fazla olması ile öntest stres

puanı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Çalışma saatlerinin fazlalığının stres düzeyini arttırdığı saptanmıştır ($p<0,05$) (Tablo17). Beierholm ve Tiselius (1989) ' un, hemşirelerle yaptıkları çalışmada da çalışma süresinin stresi arttırdığı saptanmıştır. Literatür de bu bulguyu desteklemektedir (Baltaş, 2002; Ertekin, 1993)

İşin ekonomik olarak yetersiz oluşuna göre stres düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. İş ekonomik olarak yetersiz görenler, görmeyenlere oranla daha yüksek stres puanı ortalamasına sahiptir ($p<0,05$). İşçilerin çoğu asgari ücretle çalışmaktadırlar. Ekonomik durumlarının geçinebilmeleri için yeterli olmadığını düşünmektedirler ve bu durum stres düzeylerini arttırmaktadır. Literatüre göre de işin ekonomik olarak yetersiz oluşu stres düzeyini arttırmaktadır (Baltaş, 2002; Ertekin, 1993).

Yine araştırmamızda iş yerinin karmaşık yapısına göre stres düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. İş yerinin karmaşık yapısını stres kaynağı olarak görenler, görmeyenlere oranla daha yüksek stres puanına sahiptirler ($p<0,05$). Okutan (2002) ' in çalışanlar üzerinde yapmış olduğu araştırmaya göre de iş çevresi, iş yerinin karmaşık yapısı stres yaratan faktörler olarak saptanmıştır ($p<0,05$). Araştırmacı tarafından, araştırmanın yürütüldüğü fabrikada, bölümler arasında iş kargaşası bulunmasının, çalışılan ortamda gürültünün yoğun olmasının, ısının düzensiz olmasının (kaynak bölümünde yoğun sıcaklık olması), ışığın yetersiz olmasının çalışma ortamında kargaşa yaratarak stres düzeyini arttırdığı düşünülmektedir.

İş kazası riskinin fazla olması durumuna göre stres düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. İş kazası riskini fazla görenler, görmeyenler oranla daha fazla stres altındadırlar ($p<0,05$). Önen (1994) ' in araştırmasına göre de iş kazası riski fazla olanların stres düzeyleri daha yüksektir. İş yerinde sanayi makinelerinin düzensiz yerleştirilmiş olmasının, makine işini yürüten işçilerin herhangi bir koruyucu önlem almamasının, bölümler arasında kesin sınırların bulunmamasının iş kazası riskini ve stres düzeyini arttırdığı düşünülmektedir.

Dinlenme saatlerinin az oluşuna göre stres düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Dinlenme saatlerinin az oluşunu stres kaynağı olarak görenler, görmeyenlere oranla daha yüksek stres altındadırlar ($p<0,05$). Fabrikada dinlenme

saatleri 10.00 ve 15.00' de yarımşar saattir fakat her zaman bu mümkün olmamaktadır; iş uzadıkça işçiler dinlenme saatlerini kullanamamakta böylelikle dinlenememektedirler. Araştırmacı tarafından, bu durumun stres düzeyinde artışa neden olduğu düşünülmektedir. Literatüre göre de çalışanların düzenli ve yeterli dinlenme saatlerinin olmaması stres düzeyini arttırmaktadır (Baltaş, 2002, Ertekin, 1997; Morgan, 1993)

Yöneticilerle olan ilişkiler, yemeklerin kötü oluşu, arkadaşlarla olan ilişkiler, iş çevresine göre stres düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p<0,05$) (Tablo17). Bu stres kaynakları stres düzeyini etkilememiştir.

Zamanını yetmiyormuş gibi hisseden işçilerin stres düzeylerinde herhangi bir değişiklik saptanmamıştır ($p>0,05$) (Tablo18) .

Uyku alışkanlıkları ve stres altında uyku değişikliği ile öntest stres puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo19).

Stres altında alkol kullanma durumuna göre stres puanında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$) (Tablo21) fakat sigara kullanma durumuna göre stres puanında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Sigara içenlerde stres puanı daha yüksektir($p<0,05$) (Tablo20). Kutlu ve arkadaşlarının (2005) hemşireler üzerinde yapmış oldukları araştırmada da hemşirelerin stres altında sigara içme davranışlarında artış olduğu saptanmıştır. Çalışanlar stres altında olumsuz baş etme yöntemlerinden sigara içmeye baş vurmaktadır, iş sağlığı hemşiresi bu olumsuz baş etme yöntemini olumlu olan davranışlarla değiştiremez ise ileriki dönemlerde bu yöntemi kullanan çalışanların sağlıklarında olumsuz sapmalar meydana gelecektir.

İşçiler stres altında olduklarında çeşitli baş etme yöntemlerini kullanarak stresle baş etmeye, zararlı etkilerinden kurtulmaya çalışmaktadırlar. Bu yöntemlerin bir kısmı bilinçli olarak kullanılırken bir kısmı ise bilinçsiz olarak bedeni korumak amacıyla kullanılır. İşçilerin kullandıkları baş etme yöntemlerini saptamak amacıyla araştırmamızda sorulan sorular sonucunda; etkili baş etme yöntemi olarak; sorun yaşadığı kişiyle olumlu iletişim kuran işçilerin öntest stres puanları, olumlu iletişim kuramayanlara oranla daha düşük çıkmıştır. Olumlu iletişim kurma işçilerin stres düzeylerini azaltmaktadır ($p<0,05$) (Tablo23).

Araştırmamızda; işçilerin olumsuz baş etme yöntemlerini daha fazla

kullandıkları saptanmıştır. İşçiler stresle baş etme yöntemi olarak en çok; içine atıp kendi kendini tüketmektedirler. İçine atıp kendi kendini tüketen işçilerin stres puanları daha yüksek çıkmıştır ($p<0,05$) (Tablo 24). Problemini hiç kimse ile paylaşmayı kendisine saklamak kişinin stres düzeyini arttırmaktadır.

Sever (1997) 'in hemşireler üzerine yapmış olduğu araştırmaya göre ; hemşireler baş etme yöntemi olarak duygusal destek alma, bilgisel destek alma , kendini kontrol etme gibi olumlu stresle baş etme yöntemleri kullanırken, Gündüz'ün (2000) araştırmasına göre hemşireler başa çıkma tarzı olarak birinci sırada sosyal destek sistemi arama yoluna gitmektedirler.

Simoni ve Paterson (1997), 440 kişilik bir hemşire gurubunda zorlanma, stresle baş etme yöntemleri ,tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Etkin baş etme yöntemlerini kullananların tükenme düzeyleri düşükken etkin olmayan baş etme yöntemlerini kullananların tükenme düzeylerinde daha yüksek çıkmıştır.

Simoni ve Paterson (1997), etkin başa çıkma yöntemlerini kullanan bireylerin en düşük stres düzeyine sahipken, etkin olmayan yöntemleri kullananların stres düzeyinin yüksek olduğunu belirtmiştir.

Bu nedenlerle iş sağlığı hemşireleri iş stresiyle baş etmede, kullanılan olumsuz baş etme yöntemlerini olumlularıyla değiştirebilmek için planlı girişimde bulunmalıdır. Aksi takdirde ilerleyen dönemlerde işçilerde tükenme yaşanacaktır.

Bu araştırmada öntest stres puanı ortalaması saptandıktan sonra etkili baş etme yöntemlerine yönelik eğitim düzenlenmiştir. Eğitimler aracılığı ile stresle baş etmede etkili yöntemlerin işçilere kazandırılması amaçlanmıştır. Yapılan eğitimlerden bir hafta sonra algılanan stres düzeyi ölçeği işçilere tekrar uygulanarak son test yapılmıştır. Sonuç olarak Algılanan Stres Ölçeği son test puanlamasında; stres düzeyinde düşüş olduğu saptanılmıştır ($t:5,p:0,00$). Bu bulgu araştırmamızın hipotezinin kabul edilebilirliğini göstermektedir. Öntest stres puanı, sontest stres puanına oranla daha yüksektir.

Yapılan eğitimler süresince, işçiler düzenli olarak eğitimlere katılmış anlamadıkları konular için araştırmacıya danışma imkanı bulmuşlardır. İşçiler özellikle progresif gevşeme egzersizlerini uygulamakta zorlanmışlardır. Bu nedenle progresif gevşeme egzersizleri iş sağlığı odasında tekrarlayan eğitimlerle yapamayan

işçilere öğretilmiştir.

Stresle etkili bir şekilde baş edebilmesi öğretmek ve düzenli uygulanması için kalıcı davranış değişikliği oluşturabilmek, uzun bir eğitim sürecini gerektirmektedir. Bu çalışmada sınırlı süreye sahip olduğundan, yalnızca stresle baş etme yöntemlerinden bazıları ele alınabilmektedir fakat iş sağlığı hemşiresinin kısa sürelik bir girişimi ile bile stres düzeyinde azalma saptanmıştır. Araştırmacı tarafından ; iş sağlığı hemşiresinin düzenli yürüteceği ve tekrarla pekiştireceği eğitimler sonucunda çalışanların stres düzeyinde önemli bir düşüş olacağı düşünülmektedir. Böylelikle iş sağlığı hemşiresi çalışanların streslerini etkili stresle baş etme yöntemi kullanarak kendileri için zararsız hale gelmesini sağlayabilecektir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

İş sağlığı hemşiresinin iş stresi ile baş etmede etkililiğini belirlemek amacı ile yapılan bu araştırmada bulguların incelenmesi sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Daha önce farklı bir işte çalışanları stres düzeyleri daha önce herhangi bir işte çalışmayanlara oranla daha yüksektir. İşte çalışma süresi, çalıştığı birim, pozisyon stres düzeyini etkilememektedir.
- Daha önceden iş kazası geçirenlerin stres düzeyi geçirmeyenlere oranla daha yüksektir. Günlük çalışma saati, yıllık izin kullanabilme ,yıllık izniniz istediğiniz dönemde alabilme,stres düzeyini etkilememektedir.
- İşi isteyerek seçme, işi isteyerek yapma,işini kendine uygun bulma, işteki verim düzeyi, iş açısından geleceği değerlendirme,çalışma ortamından memnuniyet,üstlerden yeterince takdir görme,çalışma sisteminden memnuniyet,işinin değeri kadar ücret alma stres düzeyini etkilemezken,ekonomik durumu kötü olanlarda stres düzeyi daha yüksek çıkmıştır.
- İşin ekonomik olarak yetersiz oluşunu, dinlenme saatlerinin az oluşunu ve iş yerinin karmaşık yapısını, iş kazası riskinin fazla olmasını,çalışma saatlerinin fazlalığını,dinlenme saatlerinin az oluşunu stres kaynağı olarak gören işçilerin stres düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Ancak yemeklerin kötü oluşunu, arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin kötü oluşunu, iş çevresinin kötü oluşunu stres kaynağı olarak gören işçilerin stres düzeylerinde fark saptanamamıştır.
- İşçilerin zaman yönetimini etkin yapamadıkları saptanmıştır ancak zaman yönetiminin etkisiz oluşu işçilerde stres düzeyini etkilememiştir.
- İşçilerde stres altında yemek yeme alışkanlığında değişiklikler meydana gelmektedir ancak yemek yeme alışkanlığı, stres düzeyini etkilememektedir.

- İşçilerin stres altında uyku alışkanlıklarında değişiklikler meydana gelmektedir fakat uyku düzenindeki değişimler stres düzeyini etkilememektedir.
- Stres altında daha fazla sigara içen işçilerin, stres düzeyleri diğerlerine göre daha yüksek çıkmıştır.
- Alkol kullanan işçilerin büyük bir kısmı stres altında daha fazla alkol kullanmaktadır. Alkol kullanımı stres düzeyini etkilememektedir.
- Stres altında sıkıntısını içine atıp, kendi kendilerini tüketen, akşam yada birkaç akşam uyuyamadığını belirten işçilerin stres düzeyleri diğer baş etme yöntemlerini kullananlara oranla daha fazla çıkmıştır. Olumlu hayaller kuran, sorun yaşadığı kişiyle olumlu ilişkiler kuran işçilerin stres düzeyleri ise daha düşük çıkmıştır.
- İşçiler stresle baş edebilmek için daha çok etkin olmayan stresle baş etme yöntemlerini kullanmaktadır.
- Eğitimler sonucunda yapılan algılanan iş stresi ölçeğinin son testinde stres düzeyinde azalma saptanmıştır. Araştırmacı tarafından bir aylık süre boyunca yapılan danışmanlık ve iş stresine yönelik eğitimler sonucunda stres düzeyinde azalma gerçekleştirilebildiğine göre, düzenli bir iş sağlığı hemşiresi bu işleri sürekli bir biçimde yürüttüğü takdirde stresle etkin bir şekilde mücadele edebilecektir.

6.2 Öneriler

- Sağlığı geliştirme programı içerisinde yeraralan stres yönetimine yönelik; iş yerlerinde de strese karşı kurumsal stratejiler belirlenmeli, iş sağlığı hemşiresi belirli aralıklarla, işçilerin stres düzeylerini belirleyerek, baş etme yöntemlerinin etkin kullanılabilmesi için eğitimlerinin devamlılığını sağlamalıdır.
- İşverenler fabrika çalışma saatlerine, çalışma sistemine yönelik düzenlemelerde bulunmalıdır.
- İşverenler; çalışanların sağlık risklerine ve iş kazası risklerine yönelik koruyucu önlemler almalıdır.
- Stres yönetimi çok yönlü bir eğitim sürecini gerektirmektedir. İş sağlığı hemşiresi işçilerin sürekli farkındalıklarını arttırmak için girişimlerde bulunmalı. Afiş, broşürler, poster gibi görsel materyallerle konuyu canlı tutmalıdır.

7. KAYNAKLAR

AKTAŞ, A., AKTAŞ, R., (1992). İş Stresi. Verimlilik Dergisi. MPM Yayını, 1, sn: 153-171.

ALLENDER, A. J., SPRADLEY, B.W., (2001). Community Health Nursing Concepts And Practise. Fifth Edition, Uppincott, Philedelphia.

ATAMAN, G., (2002). İşletme Yönetimi: Temel Kavramlar Yeni Yaklaşımlar, yay. haz.: Mustafa Türkmenoğlu, 2.bs., Türkmen Kitabevi, İstanbul.

BALTAŞ, Z., (1998). Stres and Anxiety Research Society. Boğaziçi University, İstanbul, Turkey

BALTAŞ. A., BALTAŞ, Z., (2002). ‘‘Stres ve başaçıkma yolları’’.Remzi Kitapevi, 22.Baskı, İstanbul.

BALTAŞ, Z., (2000) ‘‘Sağlık ve hastalık anlayışları’’.Sağlık Psikolojisi.Remzi Kitapevi.İstanbul

BALTAŞ, Z., (1999) . Sağlık psikolojisi. Remzi Kitapevi. İstanbul.

BALTAŞ, Z., OKSAY, R., (1999). Kronik stres vücudu yıpratıyor, Cumhuriyet Bilim Teknik Dergisi , 3 Temmuz, sayı: 661, s: 9.

BATIGÜN,A., ŞAHİN, N., (2006). İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A-Tipi Kişilik ve İş Doyumu ,17(1): 32-45

BAUMAN, Z., (1999). Küreselleşme: Toplumsal Sonuçları. Çeviren: Abdullah Yılmaz, Ayrıntı Yayınları, İstanbul

BAYSAL, A., (1997) . Beslenme. Hatipoğlu Yayıncılık, 7. Baskı. Ankara.

BAYSAL, A. VE ARK. (1989). Toplu gıda tüketimi yapılan kuruluşlarda insan gücü verimliliğini arttırmaya yönelik beslenme teknikleri. MPM Yayınları, No: 325. Ankara.

BELEK, İ., (1998). Sınıf, sağlık, eşitsizlik . Sorun Yayınları. 1. Baskı. Ekim, sn:12. İstanbul.

BEYHAN, Y., (2001). Çalışma hayatı sağlık riskleri ve beslenme. sn: 297. İş yeri hekimliği ders notları. Ankara

BİLİR, N., YILDIZ, A., (1998). Türkiye'de iş sağlığı konusuna tarihsel bakış, Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı Yayını, ISBN 975-946. Ağustos. Ankara.

BİROL, L., (1997). Hemşirelik süreci:hemşirelik bakımında planlı bir yaklaşım. Şafak Yayınevi. Ankara.

BİROL, L., (2002). Hemşirelik süreci. (Hemşirelik Sürecinde Sistemik Yaklaşım). Bozyaka Matbaacılık. İzmir.

BULLOUGH, B., BULLOUGH, V., (1990). Nursing in the Community. Mosby Company. Philadelphia.

C., MCGUIRE, S.L, EİGSTİ, D., (1998) Comprehensive Community Health Nursing, Mosby Company. ,Philadelphia

COPPER, C., (1998). Bir Haftada Stres Yönetimi. Çev: Emel Köymen. Dünya Yayıncılık. İstanbul.

COX, T., (1991). Organizational health.culture stres and stres menagement. Work and Stress'.London

CÜCELOĞLU, D., (1994). İnsan ve davranışları. Remzi Kitapevi. 3. Basım. İstanbul.

ÇELİK, M.,(2005). Stres. [http: //www. mc. metu. edu. Tr/~pdrm/ pdfs/ brochure2. pdf.](http://www.mc.metu.edu.tr/~pdrm/pdfs/brochure2.pdf)

EMİROĞLU, N. (1990). İşçilerin iş sağlığı hizmetlerinden beklentileri ve işyeri hemşiresinin iş sağlığı ve güvenliği çalışmalarındaki yeri. Hacettepe Üniversitesi S. B. E., Yayımlanmamış Doktora tezi. Ankara.

ENDELMAN, C., MANDLE, C.L., (1986). Health promotion throughout the lifespan. The CV Mosby Company. cc: 185-188.

EREN, E., (1998). Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi.Beta yayınları, İstanbul.

EROĞLU, F., (1998). Davranış bilimleri. Beta basın yayın dağıtım. İstanbul.

ERDOĞAN, S., ESİN, N., NAHÇIVAN, N., (1992). Toplum sağlığı hemşireliğinde gelişmiş rol ve işlevler. Hemşirelik bülteni.C:6, S:23

ERKUŞ, A., (1994). Psikolojik terimler sözlüğü. Doruk yayınları. Ankara

ERSOY, G., (1995). Sağlıklı Yaşam Spor ve Beslenme.Gençlik ve Spor Müdürlüğü Yayını. Ankara.

ESİN, N., (1997). Endüstriyel alanda çalışan işçilerin sağlık davranışlarının saptanması ve geliştirilmesi. İstanbul Üniversitesi S. B. E. yayınlanmamış Doktora tezi. İstanbul

ERTEKİN, Y., (1993) . Stres ve Yönetim. TODAİE Yay. 253.3-87. Ankara.

FAİK, A., (1998). Toplam kalite düşüncesi ile zaman yönetimi. Standart dergisi. Ankara.

GRAHAM, H., (1999). Stresi kendi yararınıza kullanın. Alfa Yayınları. Çeviren: M. Sağlam, T. Tezcan. İstanbul.

GÜNDÜZ. B., (2000). Hemşirelerde stresle başa çıkma biçimleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Karadeniz Teknik Üniversitesi S. B. E. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon.

GÜNEYLİ, U., (1973). Mamak gaz maske fabrikası işçilerinin beslenme durumu, bunun sağlık ve işe devam etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü yayınlanmamış doktora tezi. Ankara.

HARGREAVES, G., (1999). Stresle baş etmek. Çev: Ali Cevat Akkoyunlu. Doğan Kitap. İstanbul.

HARRİSON, W., (2005). Stress and Disease: New Perspectives <http://www.nih.gov/news/WordonHealth/oct2000/story01.htm>

HAYRAN, O., SUR, H., (1998). Sağlık ve hastalık kavramları. Sağlık hizmetleri el kitabı. Yüce yayım. İstanbul.

HEYNE, M., (2003). Kişisel zaman yönetimi. Çeviren: Nevin Oktay. Alfa Yayınları. İstanbul.

IŞIKHAN, V., (1998). Sosyal hizmet ve sağlık alanında görev yapan yöneticileri etkileyen iş stres faktörleri. Yayınlanmamış doktora tezi. HÜ S. B. E. Ankara

İLKER, B., (1998). Sınıf, sağlık, eşitsizlik .Sorun yayınları. 1. Baskı. Ekim, sn: 12 . İstanbul.

KARABUDAK, E., NURSAL, B., PEKCAN , G., YÜCECAN, S., (2000). Ankara'da oto sanayinde ve mobilya işinde çalışan işçilerin beslenme durumları ve enerji harcamaları üzerine bir araştırma. III. Uluslar Arası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, Kongre Kitabı, cc: 186. Ankara

KİRSTA, A., (2004). Stresten Arınma+ Pozitif Yaşam. Çev: Vensan Seyahi. Aksel Seyani İnkılap yayımları. İstanbul.

KÖKNEL , Ö., (1987). Zorlanan İnsan.Altın kitaplar. 1. Basım. İstanbul.

MARKİN, P.E., LİNDLEY, P (1999). Pozitif stres yönetimi.Rota yayıncılık. İstanbul.

MİLLER, L. H., AND SMİTH, A., (2006). The Different Kinds of Stres. <http://www.apahelpcenter.org/articles/article.php?id=21>

MORGAN, G., (1993) . İşte ve yaşamda stresi yönetmenin yolları. Çeviren: Şebnem Çağla. İstanbul Ruh Bilim yayınları, S. 4. İstanbul.

MURRAY, A. (1990). Community health nursing. Churchill Livingstone, Melbourne.

NORFOLK, D., (1989). İş Hayatında Stres. Çeviren: Leyla Serdaroğlu. Form Yayınları. İstanbul.

OKUTAN, M., (2002). Stres ve stresle başa çıkma yöntemleri bir alan uygulaması. Gazi Üniversitesi S. B. E. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara

ÖNEN, L.,(2005). İş Stresi. http://www.maltepe.edu.tr/05_haber/reh_sempozyum/leventonen.pps

ÖNEN, L., (1994). İş kazası riski yüksek ve alçak olan yerlerde çalışanların psikolojik özellikleri. VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi. Ege Üniversitesi, İzmir.

ÖZARSLAN, Ü.,(1981). Sanayi kesiminde çalışan 12-18 yaş arasındaki çırakların enerji harcamaları, beslenme ve sağlık durumları üzerine bir araştırma. H. Ü. Sağlık bilimleri enstitüsü, beslenme ve diyetetik programı Bilim Uzmanlığı Tezi. Ankara.

ÖZTAŞ, B., (1998). Stresin fizyolojisi ve stresin organizmada oluşturduğu zararlı etkiler. Stres yönetimi semineri. Gebze.

ÖZTEK, Z., (1986). Temel sağlık hizmetleri. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı A. B. D. yayın no: 88/33. Ankara.

ÖZTOP, F., (2000). Stresle başa çıkma yolları ve bir uygulama. Gebze İleri Teknoloji Enstitüsü S. B. E. yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gebze.

PEHLİVAN, İ., (1995). Yönetimde Stres Kaynakları. PEGEM yayınları. Ankara.

PELTEKOĞLU, F., (1996). Zamanı iyi kullanmak zorundayız. M. P. M. Yay. Verimlilik Dergisi. Ankara

PENDER, N. J. (1987). Health promotion in nursing practice. Norwalk, second ed., California.

ROGERS, P., (1994). Occupational health nursing concept and practice. W. B. Saunders Co. Philadelphia.

ROWSHEN, A., (1998). Stres Yönetimi. Çev: Şahin Cüceloğlu. Sistem Yayıncılık. İstanbul.

SABUNCUOĞLU, Z., TÜZ, M., (1994). Stresle başa çıkma. Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara.

SANDRA, C., (2001). Comprehensive community health nursing''. Philadelphia.

SAYAN, A., (1998). Çalışan kadınların sağlığı geliştirici tutum ve davranışları ile öz-bakım gücü arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Atatürk üniversitesi S. B. E. yayımlanmamış doktora tezi. Erzurum.

SCHAFER, W., (1987). Stres management for wellness. Mc Graw Hill, New York.

Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı(2005). http://www.aile.selcuk.edu.tr/psikiyatri/uyku_hijyeni.htm

RUHUŞEN, K., MARAKOĞLU, K., (2006). Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Tıp Fakültesi. Hemşirelerinde Sigara İçme Durumu ve Etkileyen Faktörler. <http://www.cumhuriyet.edu.tr/edergi/makale/1038.pdf>

SELYE, H., (1997). Stres without distress. Teach yourself books, London.

SEVER, A. D., (1997). Hemşirelerin iş stresi ile başa çıkma yolları ve bunun sonuçlarının araştırılması. İ. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi. İstanbul

SMİTH, A.,(2005). Adapted from The Stres. [http :// www. apahelpcenter. org/ articles/ article. php?id=21](http://www.apahelpcenter.org/articles/article.php?id=21)

SÜRER, A., (2001). İş Stresi. Balıkesir Üniversitesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir.

SPELLBRİNG, M., (1991). Nursing role in health promotion. Nursing clin.of North Am.; 26(4): 805-807

ŞAHİN, N., (1994). Stres Nedir;Ne değildir? Stresle başa çıkma. Ed: Nesrin Şahin, Türk Psikologları Derneği Yayınları. Ankara.

ŞENER, F., (2001). İş sağlığı ve güvenliği süreçlerinde iş sağlığı hemşireliği uygulamaları ve değerlendirilmesi. S. B. E. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul.

SİMONİ, P. S., (1997). Hardiness, coping and bourout in the nursing workplace. J. Prof Nurs, May 13:3

TC. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2000). Sağlık 21 21.Yüzyılda herkes için sağlık. BMS Matbaacılık. Ankara.

TELMAN,N., (1987). Stresle başa çıkma yöntemleri. TÜSSİDE. Gebze.

TERAKYE, G., (1998). Stres yaratan sorunla duyguya yönelen dengeleme çabası hasta hemşire ilişkileri. Zirve Ofset .sn: 23-24. Ankara .

TOKGÖZ, E. (2002). Kadın öğretim elemanlarının sağlığı geliştiren davranışları ve etkileyen etmenlerin değerlendirilmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi S. B. E. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir.

TORUN. A., (1997). Stres ve Tükenmişli. Endüstri ve örgüt psikoloji, yay. haz., Suna Tevruz, 2. Basım., s: 43. İstanbul.

TUTAR, H., (2000). Kriz ve stres ortamında yönetim.Hayat yayınları. Kişisel gelişim dizisi ,no: 14. İstanbul.

ÜNER, T., (1987). stres ve organizmada oluşturduğu fizyolojik etkiler. Tüside, Gebze.

WEİN , H., (2006). Stress and Disease: New . Perspectives <http://www.nih.gov/news/Wordon Health / oct2000 / story01. htm>

WHO. (2000-2005). The impact of food and nutrition on public health. the case for food & nutrition policy and action plan for the european region of WHO.

ZÜLAL, A., (2002). İşyerlerinde Stres. Bilim ve Teknik Dergisi: Sayı 421, Aralık.

EK: 1

Bu çalışma iş sağlığı hemşiresinin stresle baş etmede etkililiğini belirlemek amacıyla planlanmıştır. Size verdiğim anketlerde bu amaca yönelik sorular yer almaktadır. Verdiğiniz bilgiler gizli tutulacaktır.

Özlem CANPOLAT

Kocaeli Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu

SORU KAĞIDI

Anket no:

1- Cinsiyetiniz:

2- Yaşınız:

3- Medeni durumunuz:

4- Eğitim durumunuz:

5- Çocuğunuz var mı?

1- Evet (6. soruyu yanıtlayınız)

2- Hayır(7.Soruya geçiniz)

6- Yanıt evetse kaç tane:

7- Kaç yıldır aynı işte çalışıyorsunuz?

1- Bir yıldan daha az

2- 1 -5 yıl

3- 6-10 yıl

4- 11 yıl ve daha fazla

8- Çalıştığınız birim nedir?...

9- Pozisyonunuz nedir?.....

10- Bundan önce farklı bir işte çalıştınız mı? Evet ise kaç sene;

1- Çalışmadım

2- 5 yıl veya daha az

3- 6-10 yıl

4- 11 yıl ve daha fazla

11- İşinizi İsteyerek mi seçtiniz?

1- Evet

2- Hayır

12- İşinizi isteyerek mi yapıyorsunuz?

1- Evet

2- Hayır

13- İşinizi kendinize uygun buluyor musunuz?

1- Evet

2- Hayır

14- İşteki Verim Düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?

1- İyi

2- Orta

3- Kötü

15- İş Açısından Geleceği nasıl değerlendiriyorsunuz?

1- İyi

2- Kötü

16- Çalışma Ortamından Memnun musunuz?

1- Evet

2- Hayır

17- Üstlerinizden yeterince takdir görüyor musunuz?

1- Evet

2- Hayır

18- Çalışma sisteminiz nasıl?

1- Vardiya usulü

2- Diğer.....

19- Çalışma Sisteminden memnun musunuz?

1- Evet

2- Hayır

20- Günlük çalışma saatiniz ne kadar?

1- Sekiz saat

2- Dokuz ila on iki saat arasında

3- On iki saten fazla

4- Yaptığı iş bitinceye kadar

5- Diğer:

21- Yıllık izin kullanma durumunuz nedir?

- 1- Bir yılı doldurmadığı için izin kullanamıyorum
- 2- Yıllık izin kullanamıyor ihtiyacı oldukça izin alıyorum
- 3- Yılda yedi gün yada daha az izin kullanabiliyorum
- 4- Yılda sekiz ila on beş gün arasında izin kullanabiliyorum
- 5- On beş gün ila otuz gün arasında izin kullanabiliyorum
- 6- Otuz günden fazla izin kullanabiliyorum

22- Yıllık izninizi istediğiniz dönemde alabiliyor musunuz?

- 1- Evet
- 2- Hayır

23-Yaptığımız işin değeri kadar ücret aldığınızı düşünüyor musunuz?

- 1- Evet
- 2- Hayır

24- Ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

- 1- Çok iyi () 2- yi () 3- Kötü() 4- Çok kötü()

25- Herhangi bir iş kazası geçirdiniz mi?

- 1- Evet(26. soruyu yanıtlayınız)
- 2- Hayır(27.Soruya geçiniz)

26- Geçirdiğiniz iş kazası türleri ne veya neler(Birden fazla seçenek işaretlenebilir)

- 1- Yanıklar
- 2- Zehirlenmeler
- 3- Kırık,burkulma,incinme
- 4- Makineden kaynaklanan kazalar
- 5- Elektrik çarpması
- 6- Diğer..... Açıklayınız.....

27- İş yerinizde strese(gerilime) neden olan faktörler var mı?

- 1- Evet(28. ve 29. Soruyu yanıtlayınız)
- 2- Hayır(30.Soruya geçiniz)

28- Bu stres(gerilim) kaynakları neler?(Birden fazla seçenek işaretlenebilir)

- 1- İş yerinin karmaşık yapısı
- 2- Yöneticilerle olan ilişkiler
- 3- Arkadaşlarla olan ilişkiler
- 4- Çalışma saatlerinin fazlalığı

- 5- Yemeklerin kötü oluşu
- 6- Dinlenme saatlerinin az oluşu
- 7-Ekonomik olarak yetersiz oluşu
- 8- İş kazası riskinin fazla olması
- 9- İş çevresi....

Açıklayınız:

10- Diğer...(Açıklayınız.....)

29- Zamanınızın size yetmiyormuş gibi geldiği oluyor mu?

1- Evet(34.Soruyu yanıtlayınız)

2- Hayır(35.Soruya geçiniz)

30- Zamanınızın yetmemesi sizde stres yaratıyor mu

1- Evet

2-Hayır

31- Yemek yeme alışkanlığınız nasıldır?

1- Düzenli yemek yerim, öğün atlamam ,ağır yemeklerden kaçınırım

2- Zaman buldukça yemek yerim, fırsat yoksa abur-cubur yerim

3- Düzensiz zaman aralıklarıyla ne bulursam onu yerim

32- Stresli olduğunuzda yemek yeme alışkanlığınızda değişiklik olur mu?

1- Evet olur her zamankinden daha fazla yada daha az yerim

2- Hayır herhangi bir değişiklik olmaz

33- Uyku alışkanlığınız nasıldır?

1- Düzenli olarak aynı saatte yatıp,bir önceki günle aynı süre uyumaya dikkat ederim

2- Bazı geceler yalnızca birkaç saat uyurum, onun dışında düzenli uyurum

3- Uyku düzenim yok,her gün uyku saatim değişir

34- Stresli olduğunuzda uyku alışkanlığınızda herhangi bir değişiklik olur mu?

1- Evet, her zamankinden daha fazla yada daha az uyurum

2- Hayır, herhangi bir değişiklik olmaz

35- Sigara kullanıyor musunuz?

1- Evet kullanıyorum(41.ve 42. soruyu yanıtlayınız)

2- Hayır kullanmıyorum (43.soruya geçiniz)

36- Günde kaç tane sigara içiyorsunuz?

1- Günde yarım paketten az içiyorum

2- Yarım paket içiyorum

3- Yarım paketten fazla içiyorum

37- Stresli olduğunuzda sigara alışkanlığınızda herhangi bir değişiklik olur mu?

1- Evet,her zamankinden daha fazla içiyorum

2- Hayır,herhangi bir değişiklik olmaz

38- Alkol kullanıyor musunuz?

1- Evet kullanıyorum(44.ve 45. soruyu yanıtlayınız)

2- Hayır kullanmıyorum (46.soruya geçiniz)

39- Ne sıklıkla alkol içiyorsunuz?

1- Ayda bir

2- Haftada bir iki

3- Haftada en az iki üç

4- Her gün

40- Stresli olduğunuzda alkol kullanma alışkanlığınızda herhangi bir değişiklik olur mu?

1- Evet,her zamankinden daha fazla içiyorum

2- Hayır,herhangi bir değişiklik olmaz

41- Gergin, stres altında olduğunuzda genellikle ne yada neler yaparsınız(birden fazla seçenek işaretlenebilir) ;

1. Çevremdekilere bağırır, kızar hıncımı onlardan alırım

2. İçime atarım, kendi kendimi tüketirim

3. O an için susar hıncımı evdekilerden yada arkadaşlarımdan çıkarırım

4. Ağlarım

5. Duygularımı bastırırım, o olayı yok sayarım

6. Kendime haklılık nedeni ararım, böylece rahatlarım

7. Stresimin nedeninin başkası olduğunu bilir onu suçlarım

8. Başka bir işe yönelir, zihnimi o konuyla meşgul etmemeye çalışırım

9. İçki içerim yada daha fazla sigara içerim

10. Derin derin nefes alıp gevşemeye çalışırım

11. Spor yaparım

12. İştahım açılır yemek yerim

13. Hiçbir şey olmamış gibi davranırım
14. Kendi kendime çözmeye çalışırım
15. Olumlu hayaller kurarım
16. Sorun yaşadığım kişiyle olumlu iletişim kurarım
17. En yakın arkadaşlarımla veya ailemle paylaşır ortak çözüm ararım
18. Profesyonel (psikolog, psikiyatrist, doktor, hemşire) yardım alırım
19. Diğer(Açılayınız)

Ek :2 Algılanan Stres Düzeyi Ölçeği

Bu ölçekte son bir ay içerisindeki duygu düşüncelerinizle ilgili sorular yer almaktadır. Her durum için hissettiğinizi ve düşündüğünüzü belirtiniz .Her ne kadar bazı sorular benzemekteyse de aralarında farklılıklar vardır . Bu sebeple her soruyu kendi başına ele almak uygundur. Lütfen her soruyu anladıktan sonra sizi temsil eden seçeneği işaretleyin .

Her cümle için aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyin.

1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()

1) Son bir ayda beklenmedik bir olay sebebiyle hangi sıklıkta üzüldünüz ?

1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()

2) Son bir ayda hayatınızda önemli şeyleri kontrol edemediğiniz duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?

1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()

3) Geçen ay kendinizi hangi sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?

1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()

4) Son bir ayda günlük problemler ve sıkıntılarla hangi sıklıkta başarılı bir şekilde mücadele ettiniz?

1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()

5) Son bir ayda hayatınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkin bir şekilde başıttığınız duygusunu hangi sıklıkta hissettiniz?

- 1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()

6) Son bir ayda kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize hangi sıklıkta güven duyduunuz ?

- 1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()

7) Son bir ayda işlerin yolunda gittiği duygusunu hangi sıklıkta hissettiniz ?

- 1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()

8) Son bir ayda yapmanız gereken işlerle başa çıkamadığınızı hangi sıklıkta hissettiniz?

- 1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()

9) Son bir ayda ,hayatınızdaki rahatsızlıkları hangi sıklıkta kontrol etmeyi başardınız?

- 1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()

10) Son bir ayda bütün işlerin üstesinden geldiğiniz duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?

- 1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()

11) Son bir ayda kontrolünüz dışında meydana gelen olaylar sebebiyle hangi sıklıkta öfkelenediniz?

1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()

12) Son bir ayda hangi sıklıkta bitirmeniz gereken işleri düşündüğünüzü farkettileriz?

1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()

13) Son bir ayda zamanınızı ne ölçüde kendi istediğiniz gibi kontrol edebildiniz?

1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()

14) Son bir ayda karşı karşıya olduğunuz güçlüklerin üstesinden gelmeyeceğiniz kadar boyunuzu aştığı duygusunu hangi sıklıkta yaşadınız?

1-Hiçbir zaman () 2-Arasıra () 3-Bazen() 4-Oldukça sık ()
5-Çok sık ()