

# ***Beyaz Yakalı İşçilerde İş Stresinin İş ve Yaşam Doyumuna Etkisi***

***Şule Yıldız<sup>1</sup>***

***Prof. Dr. Uğur Tekin<sup>2</sup>***

Son yıllarda herkesin hayat standardına etki eden stres, özellikle yoğun iş temposu içerisinde çalışan bireylerin yaşadıkları ve sadece iş yaşamlarına değil bütün yaşamlarını kapsayan bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle ekonomik koşulların zorladığı dönemlerde bireyler yaşamlarını sürdürmek için çalışmak ve kazanmak zorundadırlar. Bu zorlayıcı durum işyerinde yaşanan stres ile de birleşince kişinin işinden ve yaşamından aldığı doyum seviyesi etkilenmektedir. Stres, sadece işyerindeki koşullar veya uygulamaların bireye olan etkilerinden değil aynı zamanda bireyin dış çevresinden ya da bireyin kendi içyapısından kaynaklanıyor olabilir. Bu çalışmada beyaz yakalı işçilerde iş stresinin iş ve yaşam doyumuna etkilerini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında olan örneklem grubunun iş yaşamındaki zorlukların iş ve yaşam doyumunu üzerine etkileri, alt boyutları ile beraber; cinsiyet, medeni hal, çalışma süreleri, çocuk sahibi olma durumları ve yaşları gibi değişkenlerle olan ilişkileri istatistiksel olarak incelenmiştir. Bu değişkenler ile işyerinde yaşanan iş stresi ile iş ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin ayrıntılı olarak anlaşılmasına katkısı olabileceği umulmaktadır. Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara ve konu hakkındaki önerilere yer verilmiştir.

İş stresine bağlı olarak ortaya çıkan iş ve yaşam doyumunu bireyin cinsiyeti, yaşı, medeni hali, işyerinde çalışma süresi gibi birçok değişkenden etkilenmektedir. İş stresinin iş ve yaşam doyumuna etkilerinin bu değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan araştırma sonucunda ortaya çıkan bulguları şu şekilde sıralayabiliriz.

Araştırmaya katılan beyaz yakalı işçilerin iş yaşamlarında yaşamış oldukları zorlukların iş stresine etkilerinin alt boyutları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

<sup>1</sup> *İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*

<sup>2</sup> *İstanbul Aydın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, [ugurtekin@aydin.edu.tr](mailto:ugurtekin@aydin.edu.tr)*

Araştırmaya katılan grubun iş yaşamlarında yaşamış oldukları zorlukların iş stresine etkilerinin alt boyutları ile medeni halleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Araştırmaya katılan bireylerin iş yaşamlarında yaşamış oldukları zorlukların iş stresi üzerine etkilerinin alt boyutları ile çalışma süreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Araştırmaya katılan grubun iş yaşamlarında yaşamış oldukları zorlukların iş stresine etkilerinin alt boyutları ile çocuk sahibi olmaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Araştırmaya katılan grubun iş yaşamlarında yaşamış oldukları zorlukların iş stresine etkilerinin alt boyutları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin iş yaşamındaki zorlukların yaşam doyumu üzerine etkisinin alt boyutları ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde, cinsiyet ile yaşam doyumuna yönelik ifadeler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların iş yaşamındaki zorlukların yaşam doyumu üzerine etkisinin alt boyutları ile medeni halleri arasındaki ilişki incelendiğinde, medeni hal ile yaşam doyumu arasında sadece, “Yaşam koşullarım çok iyi” ifadesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Katılımcıların iş yaşamındaki zorlukların yaşam doyumu üzerine etkisinin alt boyutları ile çalışma süreleri arasındaki ilişki incelendiğinde, çalışma süreleri ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Araştırmaya katılan bireylerin iş yaşamındaki zorlukların yaşam doyumu üzerine etkisinin alt boyutları ile çocuk sahibi olmaları arasındaki ilişkiye göre çocuk sahibi olmaları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ( $p>0,05$ ). Katılımcıların iş yaşamındaki zorlukların yaşam doyumu üzerine etkisinin alt boyutları ile yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde; “Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın”, “Yaşam koşullarım çok iyi”, ifadelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu sonuca göre iş yaşamındaki zorluklar ile yaşam doyumu arasında cinsiyet, çalışma süresi ve çocuk sahibi olmalarıyla yaşam doyumlarının arasında bir ilişki olmadığı, yaşam doyumları ile yaşları arasında bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Karabacak (2013), İş-Aile çatışmasının iş ve yaşam doyumuna etkilerinin iş stresi ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi amacıyla otel personelleri üzerine yapmış olduğu çalışmada bizim çalışmamıza benzer şekilde yaş değişkeni ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir fark tespit etmiştir. Karabacak'ın çalışmasında incelediği çalışma hayatında geçen süre değişkeni ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Karabacak'ın bu verisi de bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Karabacak çalışma süresi ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin iş yaşamındaki zorlukların iş doyumunu üzerine etkisinin alt boyutları ile cinsiyet arasındaki ilişkinin t testi sonuçları incelendiğinde, yaşam doyumunu ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Katılımcıların iş yaşamındaki zorlukların iş doyumunu üzerine etkisinin alt boyutları ile medeni halleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yaşam doyumunu ve medeni hal değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Katılımcıların iş yaşamındaki zorlukların iş doyumunu üzerine etkisinin alt boyutları ile çalışma süreleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yaşam doyumunu ve çalışma süreleri arasında “Amirimin karar vermedeki yeteneği bakımından”, “Amirimin emrindeki kişileri idare tarzı bakımından”, “Kendi yeteneklerimi kullanarak bir şeyler yapabilme şansımın olması bakımından”, “İşimi yaparken kendi yeteneklerimi kullanabilme şansını bana sağlaması bakımından”, “Çalışma arkadaşlarımla birbirleri ile anlaşmaları bakımından” ifadelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Katılımcıların iş yaşamındaki zorlukların iş doyumunu üzerine etkisinin alt boyutları ile çocuk sahibi olmaları arasındaki ilişki incelendiğinde, iş doyumunu ve çocuk sahibi olmaları değişkeni arasında “Tek başına çalışma olanağının olması bakımından” ifadesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Katılımcıların iş yaşamındaki zorlukların iş doyumunu üzerine etkisinin alt boyutları ile yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde, iş doyumunu ve yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu verilere göre katılımcıların iş yaşamındaki zorlukların iş doyumuna olan etkisinde cinsiyet, medeni hal, çocuk sahibi olmaları ve yaşları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı, buna karşılık aynı konuda

katılımcıların yaşam doyumları ile çalışma süreleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Özkaya ve ark (2008), stres düzeylerinin çalışanların iş doyumunu üzerine etkisini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada bizim çalışmamıza benzer şekilde iş doyumunu ve cinsiyet arasında bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir.

Denizli (2014), iş stres yönetimi, psikolojik iyilik halinin ve iş doyumunun geliştirilmesinde sportif faaliyetlerin kullanılması isimli çalışmada bizim çalışmamıza benzer şekilde iş stresi ile iş doyumunu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını tespit etmiştir.

Hatipoğlu (2013), hekimlerde empati, iş doyumunu ve iş stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada iş stresi ve iş doyumunu arasında ters yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Hatipoğlu'na göre yüksek iş stresi düşük iş doyumunu getirmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** *Stres, iş doyumunu, yaşam doyumunu*

## Kaynakça

- Denizli, U. (2014): İş Stresi Yönetimi, Psikolojik İyilik Halinin ve İş Doyumunun Geliştirilmesinde Sportif Faaliyetlerden Yararlanılması: Geleneksel Çin Sporları Tai Chi Chuan Örneği, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı İnsan Kaynakları Programı, İzmir.
- Eren, E. (2000): Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Hatipoğlu, C. (2013): Hekimlerde Empati, İş Doyumu, İş Stresi Düzeyleri ve Birbirleri İle İlişkileri, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Denizli.
- Karabacak, G. (2013): İş – Aile Çatışmasının İş ve Yaşam Doyumuna Etkilerinin İş Stresi ve Algısal Sosyal Destek Açısından Otel Personeli Üzerine İncelenmesi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Aydın.
- Özkaya, M. O.; Yakın, V.; Ekinci T. (2008): Stres Düzeylerinin Çalışanların İş Doyumu Üzerine Etkisi Celal Bayar Üniversitesi Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma, Celal Bayar Üniversitesi İİBF, Yönetim ve Ekonomi Dergisi, C. 15i S. 1, 163-180.
- Silah, M. (2005): Endüstride Çalışma Psikolojisi, Seçkin Yayınevi, Ankara