

İŞ YERİNDE VERİMLİLİĞİ VE MUTLULUĞU ARTIRMA  
STRESLE BAŞA ÇIKMA



Prof. Dr. Oğuz Özyaral

# İŞ YERİNDE VERİMLİLİĞİ VE MUTLULUĞU ARTIRMA: STRESLE BAŞA ÇIKMA

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL

Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı, Antalya Belek Üniversitesi, Rektör Yard

## 1. Giriş: İş Yerinde Stresin Kaçınılmazlığı

Günümüz iş dünyasında stres, hemen her çalışanın günlük olarak deneyimlediği ve bireysel verimlilikten takım dinamiklerine, hatta kurumsal kültüre kadar birçok alanda etkili olan bir durum haline gelmiştir.

İş yerinde stresi anlamak ve bu stresin etkilerini azaltmaya yönelik çözümler geliştirmek hem çalışan mutluluğu hem de kurumsal başarı için kritik önem taşır.

### Stresin Etkileri: Bireysel ve Kurumsal Boyutlar

Sürekli stres altında olan bireylerde anksiyete, uyku bozuklukları, depresyon gibi zihinsel sağlık sorunları ve bağışıklık sistemi zayıflaması, baş ağrısı, sindirim sorunları gibi fiziksel rahatsızlıklar sık görülür. Kurumsal boyutta ise stres, çalışanların motivasyonunu ve bağlılığını azaltarak hata yapma oranlarını artırır ve verimliliği düşürür. Aynı zamanda, stresli bir ortam işten ayrılma eğilimlerini yükselterek, kurumlara maddi ve manevi kayıplar olarak geri döner.

### İş yerinde stresin etkilerini daha iyi anlamak adına iki ana kategoriye ayırabiliriz:

#### • Kısa Süreli Stres (Günlük Stres):

Bu tür stres, genellikle belirli bir olay ya da duruma verilen geçici bir tepkidir. Acil bir teslim tarihi veya önemli bir sunum gibi durumlar kısa süreli stres yaratabilir ve bu stres, kişiyi belirli bir hedefe odaklanmaya teşvik eder. Performansı artırıcı bir etkisi olsa da, sık tekrarlanması uzun vadede birikerek kronik strese dönüşebilir.

#### • Uzun Süreli Stres (Kronik Stres):

Uzun süreli stres, sürekli bir baskı altında olma durumuyla bağlantılıdır. Aşırı iş yükü, sürekli belirsizlik veya uyumsuzluk gibi unsurlar kronik strese yol açar. Bu durum, yüksek kortizol seviyelerine neden olarak bağışıklık sistemini zayıflatır, tansiyonu yükseltir ve ciddi sağlık sorunlarını tetikler. Kronik stres, aynı zamanda tükenmişlik sendromuna (burnout) yol açarak uzun vadeli psikolojik sorunlara neden olabilir.

### İş Yerinde Stresin Artış Nedenleri

Modern iş dünyasında stresin artmasının ardında teknolojinin getirdiği hız, sınırların belirsizleşmesi ve dijital araçlarla sürekli ulaşılabilir olma durumu gibi nedenler yatmaktadır. Bu etkenler çalışanların iş yükünü artırdığı gibi, sürekli tetikte olma halini de beraberinde getirir.

## 2. Strese Neden Olan Faktörler

İş yerinde stresi yönetmenin ilk adımı, stresi tetikleyen faktörleri anlamaktır. Her çalışanın stresi farklı deneyimlemesine karşın, iş yerinde yaygın olarak stres yaratan belli başlı unsurlar vardır. Bu unsurları bilmek, stresin önlenmesi ve etkili çözümler geliştirilmesi açısından önem taşır.

UYKU BOZUKLUKLARI

DEPRESYON

Zaman Baskısı

Eylem Planı

İş Yeri Stres

İş Yüğü

ANKSİYETE

Prof. Dr. Oğuz Özyaral

## İş Yükü ve Zaman Baskısı

Artan iş yükü ve sıkı teslim tarihleri, iş yerinde en yaygın stres kaynakları arasındadır.

Çalışanlar, birden fazla projeyi aynı anda yürütme ve sürekli yetiştirilmesi gereken işlerle karşılaştıklarında zaman baskısı yaşar. Bu durum performans düşüklüğüne, motivasyon kaybına ve iş-yaşam dengesinin bozulmasına neden olur.



## İş Yerindeki İlişkiler:

Sağlıklı iletişim ortamının olmaması, özellikle yönetici-çalışan arasındaki uyumsuzluklar veya ekip içindeki çatışmalar, stresin önemli bir nedeni olabilir.

Güven eksikliği ve zayıf iletişim, iş birliğini ve ekip ruhunu zedeler, genel atmosferi olumsuz etkiler.



## Rol Belirsizlikleri ve Kariyer Beklentileri

Görev tanımlarının net olmaması, çalışanlarda belirsizlik yaratır ve güvende hissetmelerini engeller.

Kariyer beklentileri karşılanmayan çalışanlar, yeterince takdir edilmediklerinde veya terfi fırsatlarının adil dağıtılmadığını düşündüklerinde stres yaşarlar.



## İş ve Özel Hayat Dengesi

Esnek çalışma saatleri, iş ve özel hayat sınırlarının bulanıklaşmasına yol açabilir.

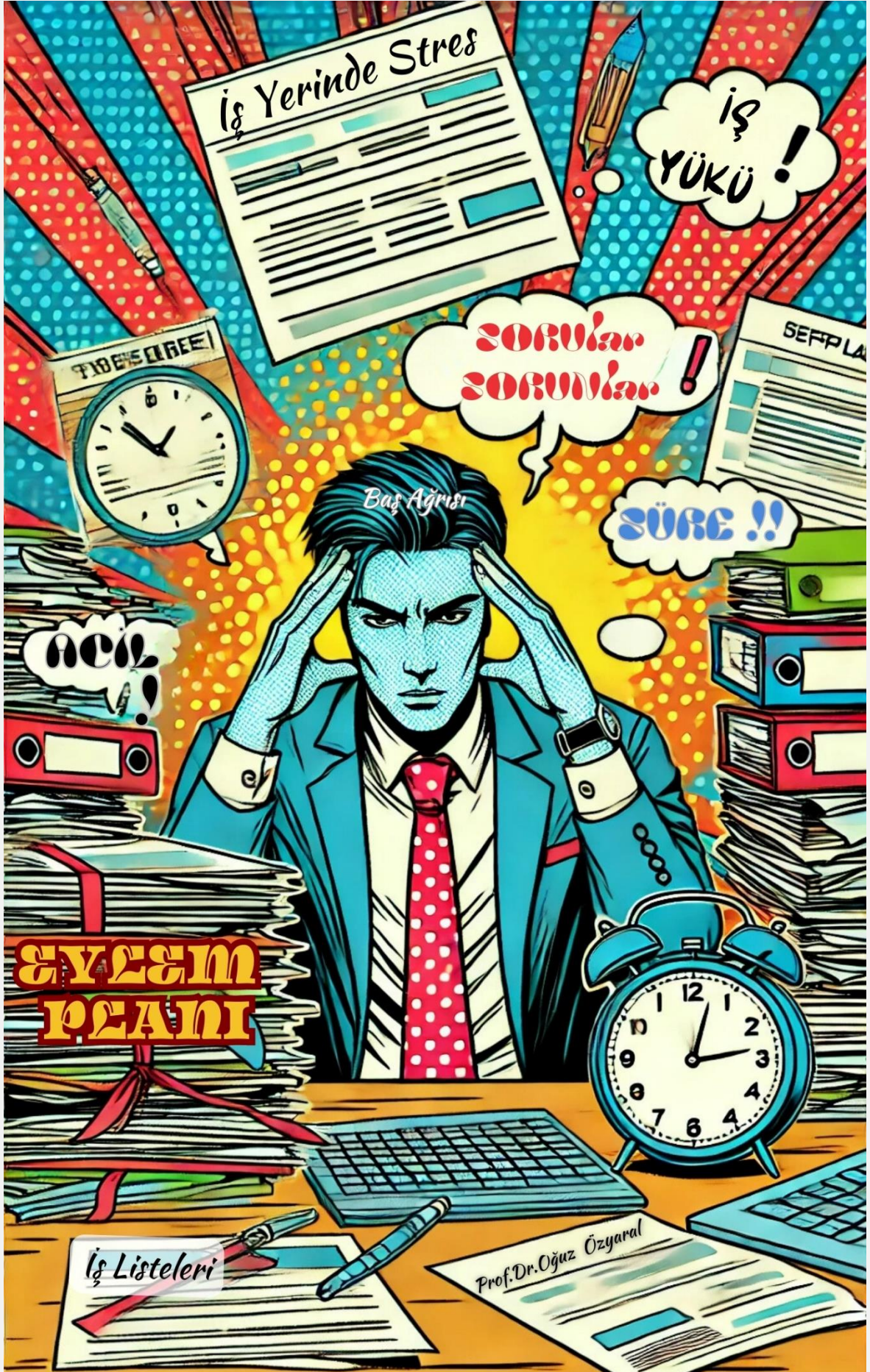


Sürekli ulaşılabilir olma beklentisi, çalışanların işten kopamamasına ve uzun vadede **tükenmişlik** hissine neden olabilir.

## Çalışma Koşulları ve Fiziksel Ortam

Gürültülü veya yetersiz havalandırılan bir ortam, çalışanların konsantrasyonunu bozarak stres yaratır.

Ergonomik olmayan mobilyalar ise uzun vadede fiziksel rahatsızlıklara ve performans düşüşüne yol açabilir.



## Değişim ve Belirsizlikler

Kurumsal değişiklikler, ekonomik dalgalanmalar veya iş güvencesi kaygısı, çalışanlarda belirsizlik ve kaygı yaratır. Bu tür durumlar, iş yerindeki stresi artırır ve motivasyonu olumsuz etkiler.

## Tekrarlanan Görevler ve Motivasyon Eksikliği

Monoton işler ve sürekli tekrarlanan görevler, motivasyon kaybına neden olabilir. Gelişim ve yenilik arayışının karşılanmaması, tatminsizlik ve kronik stres yaratır.

İş yerinde strese neden olan bu faktörler, çalışanların bireysel özelliklerine ve kurumun yapısına göre değişiklik gösterebilir. Bu unsurların farkında olmak, stres yönetimi için etkili stratejiler geliştirilmesine yardımcı olur.

## 3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

İş yerinde stresle başa çıkmak hem bireysel hem de kurumsal anlamda çeşitli stratejilerin geliştirilmesini gerektirir.

Bu stratejiler, çalışanların fiziksel ve zihinsel sağlığını korumaya yönelik olduğu kadar, iş yerinde verimliliği ve uyumu artırmaya da yardımcı olabilir.

### Bireysel Stratejiler



#### I. **Nefes ve Meditasyon Teknikleri:**

Derin nefes alıp verme ve meditasyon gibi rahatlama teknikleri, stresle başa çıkmak için etkili yöntemlerdir.

Derin nefes, kortizol seviyelerini düşürerek sakinleşmeyi sağlarken, meditasyon odaklanmayı artırır ve stresli durumlarda dayanıklılığı destekler. Günlük birkaç dakikalık meditasyon molaları, çalışanların daha kontrollü ve sakin kalmalarına katkıda bulunur.

#### II. **Zaman Yönetimi:**

Görevlerin birikmesi ve zaman baskısı, iş yerinde stresi artıran başlıca etkenlerdir.

Bu nedenle, işleri önem sırasına göre planlamak, görevleri bölerek aşamalı ilerlemek ve belirli zaman dilimlerine yaymak stresin azalmasına yardımcı olur.

Planlı mola süreleri de enerjiyi korur ve verimliliği artırır.

#### III. **Kısa Molalar ve Fiziksel Aktivite:**

Kısa molalar vererek zihni dinlendirmek, iş yerinde stresin azalmasına katkı sağlar.

Basit ofis egzersizleri veya kısa yürüyüşler, kan dolaşımını hızlandırarak zihinsel yorgunluğu azaltır ve endorfin salgısını artırarak rahatlatıcı bir etki yaratır.

#### IV. **Hobilerle Zihinsel Dinlenme:**

İş dışında bir hobi edinmek, stresi yönetmede etkili bir yöntemdir.

Yaratıcı veya fiziksel aktivitelerle ilgilenmek, işten kaynaklanan stresi dengelemeye yardımcı olur. Resim yapmak, spor yapmak, okumak veya yazmak gibi hobiler, çalışanların iş dışındaki zamanlarını değerlendirerek zihinsel bir denge kurmalarına katkı sağlar.

## **Kurumsal Destek**

#### I. **İşverenlerin Rolü:**

Yöneticiler, çalışanların stresini azaltmada önemli bir role sahiptir.

Destekleyici bir liderlik anlayışı, çalışanların kendilerini değerli hissetmelerini sağlar ve motivasyonlarını artırır. Geri bildirim ve gelişim fırsatları sunmak, çalışanların kendilerini güvende ve desteklenmiş hissetmelerine katkıda bulunur.

#### II. **Esnek Çalışma Politikaları:**

Esnek çalışma saatleri veya uzaktan çalışma imkanları, çalışanların iş-yaşam dengesini korumasına yardımcı olur.

Çalışma saatlerinde esneklik sağlamak veya gerektiğinde evden çalışma imkânı tanımak, çalışan memnuniyetini artırarak stresi azaltır.

#### III. **Psikolojik Destek ve Destek Grupları:**

Birçok kurum, çalışanlarına stres yönetimi eğitimleri, danışmanlık hizmetleri veya grup terapileri gibi psikolojik destek seçenekleri sunar.

Ayrıca, benzer zorluklar yaşayan çalışanların bir araya geldiği destek grupları da stresi azaltmakta etkili olabilir.

#### IV. **Stresi Yönetmede Kurum ve Çalışan İş Birliği**

Stresin tamamen ortadan kaldırılması zor olsa da kurumlar ve çalışanların iş birliği içinde hareket etmeleri stresi yönetilebilir hale getirir.

Bireysel çabaları destekleyen kurumsal stratejiler, iş yerinde daha sağlıklı ve verimli bir ortam yaratır. Bu yaklaşımlar, çalışanların kendilerini güçlü hissetmelerini sağlarken iş-yaşam dengelerini korumalarına da katkıda bulunur.



Stres yönetimi konusunda en etkili sonuçları elde etmek için bireysel ve kurumsal yöntemlerin bir arada uygulanması önerilir.

# Kurumsal Destek



*İşverenlerin Rolü*

*Esnek Çalışma Politikaları*



*Psikolojik Destek ve Destek Grupları*

*Stresi Yönetmede Kurum ve Çalışan İş Birliği*

## 4. İş ve Özel Hayat Dengesi

İş ve özel hayat dengesinin korunması, çalışanların hem iş hem de kişisel yaşamlarında sağlıklı kalmalarını sağlar.

Bu denge, iş yerinde daha motive ve odaklanmış çalışmayı destekler.

### Bireysel Stratejiler

Çalışma saatleri dışında işten uzaklaşmak, stresin birikmesini önler. Çalışanların iş dışında dinlenmeleri ve sosyal aktivitelere vakit ayırmaları, zihinlerini tazeler. Özellikle bir hobiyle ilgilenmek veya sevdikleriyle vakit geçirmek, iş-yaşam dengesini sağlamanın yollarından biridir.

### Kurumsal Destek

Kurumlar, esnek çalışma modelleriyle çalışanlarına iş-yaşam dengesini koruma imkânı sunabilir. İş yükünün dengeli dağıtılması ve gerçekçi hedefler belirlenmesi, çalışanların iş dışında da kendilerine vakit ayırmalarına olanak tanır. Eğitim ve destek programları da iş-yaşam dengesinin önemini vurgulayan kurumsal adımlar arasında yer alır.

## 5. Sonuç ve Öneriler

İş yerinde stresin tamamen ortadan kaldırılması mümkün olmasa da, bireysel ve kurumsal stratejilerle yönetilebilir hale getirilmesi sağlıklı bir iş ortamı yaratır.

Çalışanlar, strese başa çıkma becerilerini geliştirerek günlük stres seviyelerini azaltabilir; kurumlar ise çalışan sağlığını ve iş verimliliğini artıracak politikalarla bu süreci destekleyebilir.

### Öneriler

- **Bireysel:** Çalışma saatleri dışında kendine zaman ayırma, düzenli molalarla stres seviyelerini kontrol altında tutma gibi adımlar bireysel olarak fayda sağlar.
- **Kurumsal:** Esnek çalışma saatleri, adil iş yükü dağılımı ve destekleyici liderlik gibi stratejilerle çalışanların stres seviyeleri azaltılabilir.

Sonuç olarak, sağlıklı bir iş ortamı yaratmak için iş yerinde stres yönetimi önemlidir.

Bu denge sağlandığında, çalışanlar işlerine daha motive ve huzurlu bir şekilde odaklanabilir, kurumsal başarı da buna paralel olarak artar.



