

GİRİŞİMCİLERİN STRES İLE BAŞEDEBİLMESİNDE TİNSEL DEĞERLERİN ETKİSİ

Abdurrahim EMHAN^(*)
Celal ÇAYIR^(**)

Özet: Tinsel değerlerin sosyal yaşamdaki etkilerinin araştırıldığı bu çalışmada, öncelikle iş yaşamında çeşitli derecelerde strese maruz kalan girişimcilerin tinsel değerlerinin yoğunluğuna bağlı olarak stres ile başa çıkma derecesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmamızda, tinsel değerlerin stresle başa çıkma ne kadar etkili olduğunun tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda, birinci bölümde genel anlamda stres, stres kaynakları ve stresin sonuçları ele alınmıştır. İkinci bölümde ise, tinsel değerler ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler irdelenmiştir. Çalışmanın uygulama bölümünde anket tekniği ile elde edilen verilerden yararlanılarak, stresli olaylar ve durumlar karşısında kişilerin başvurdukları başa çıkma yöntemleri ele alınmış ve sonuçları değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Girişimci, Stres, Stresle Başa çıkma Yöntemleri, Tinsel değerler

Abstract: In this study regarding effects of spiritual values on social life, first the relationship between stress and coping according to consistency of spiritual values of entrepreneurs subjected to different degrees of stress in occupational life was analyzed. In this content, in the first part, general meaning of stress, resources of stress and results were handled. And in the second part, relationships between spiritual values and coping were investigated. In the demonstration part of the study data provided from survey method was benefited for assessing results and techniques that individuals applied when faced to stressful events and situations.

Key Words: Entrepreneur, Stress, Coping, Spiritual Value,

I. Giriş

Günümüzde küreselleşmenin bir sonucu olarak dünyanın herhangi bir bölgesinde meydana gelen sosyal veya ekonomik krizler, tüm dünyadaki insanları doğrudan veya dolaylı etkilemektedir. Özellikle dünya piyasalarında yaşanan ekonomik kriz ve dalgalanmalar girişimciler üzerinde olumsuz etkiler meydana getirmektedir. Sosyal ve ekonomik hayatta meydana gelen birçok olay, doğrudan veya dolaylı olarak girişimcileri etkilemektedir.

Stresin ekonomi ve işletmeler üzerindeki etkileri farklı disiplinler tarafından inceleme konusu yapılmıştır. Ülkemizde de bu konularla ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Ancak stresli durumlar ile başa çıkma tinsel değerlerin etkisi üzerine fazla bir çalışma bulunmamaktadır. Bu yönüyle yaptığımız çalışmada, girişimcilerin stresle mücadele etmesinde tinsel değerlerin etkisi araştırılmaya çalışılmıştır.

^(*)Yrd. Doç. Dr. Dicle Üniversitesi İİBF İşletme Bölümü

^(**)Yrd. Doç. Dr. Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi

Bu çalışmanın öncelikli amacı, günümüz insanının en önemli hastalıkları arasında kabul edilen stresin ve etkilerinin tespit edilmesi; çeşitli olay ve durumlar karşısında kişiyi son derece rahatsız eden; hayatı olumsuz yönde etkileyen stresin ve etkilerinin ortaya çıkarılmasıdır. Uygulama sonucunda elde edilen veriler, stresle mücadele etmede girişimcilerin ne tür başa çıkma yöntemlerine başvurduklarını tespit ederek, bu bölgede yatırım yapacak girişimcilere bilgi vermesi açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada veri toplamada metodu olarak anket kullanılmıştır. Özellikle örneklem alınan yerdeki bazı girişimcilerin hassasiyetleri ve konuları dikkate alınarak, anketin doldurulması için yüz yüze görüşme gerçekleştirilmiştir.

II. Genel Anlamda Stres

Değişimin çok hızlı yaşandığı çağımızda, rekabetin çok keskin olduğu bir ortamda örgütler ve insanlar büyük bir gerilim yaşamaktadır. Meydana gelen bu gerilim, gerek çalışanların sağlıklarını gerekse örgüt sağlığını tehdit etmektedir. Stres, birçok alanda varlığını hissettirdiğinden dolayı 20. yüzyılda görülen bir çok hastalığın sebebi olarak görülmektedir.

İnsanların mutluluğu ve huzuru için önemli bir tehlike işareti olarak görülen ve bu şekilde ele alınan olaylara gösterilen belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkiye stres denir. Diğer bir ifadeyle, insanın iç dengesini ve uyumunu bozan zorlama olarak ele alınan stres, işyerinde veya çevrede yer alan sağlığa zararlı olarak görülen olaylar ve durumlar yüzünden ortaya çıkan belirtileri kapsar (Şimşek-Akgemci-Çelik, 2001: 215).

İnsanlar ve diğer canlılarla ilgili bir durumu tanımlamada kullanılan stresin, fizik ve mühendislik bilimlerinde de kullanıldığı görülmektedir. Stres bir çok negatif anlamların yanında, genellikle gerilme ve baskı anlamlarında kullanılmaktadır (Baltaş & Baltaş, 1991: 264-265). Bazen de pozitif getirilerin olasılığı durumlarında da kullanılmaktadır. Örneğin Çince de stres, tehlike ve fırsat anlamlarını ifade eden sembollerin bir karışımıdır (Rowshan, 1988: 12).

Örgütlerde stres ve davranış ilişkisi üzerinde durulurken, öncelikle örgüt gerçeği bağlamında strese bir çerçeve çizmekte fayda vardır. Stres konusu, son yıllarda davranış bilimleri çalışmalarında oldukça geniş bir biçimde ele alınmaktadır. Her örgüt yaptığı işe, kullandığı teknolojiye, çevresel koşullara, üyelerinin eğitim ve deneyimlerine, örgüt içi gruplaşmalara ve çatışmalara, örgütte meydana getirilen iklime ve diğer etmenlere göre stres kaynakları geliştirir. Örgütlerde ortak nedenlere bağlı stres kaynaklarının yanında, yalnızca o örgüte özgü ya da o işten kaynaklanan durumlar da vardır. Aslında farklı kaynaklara bağlı olarak meydana gelen stresin etkilerinin de farklı olacağı beklenen bir durumdur (Ertekin, 1993: 146).

A. Stres Kaynakları

Çalışan bireyler için stres kaynaklarını bireysel ve örgütsel olmak üzere iki şekilde gruplandırmak mümkündür. Bireysel stres kaynakları, çalışanın kişisel yaşamından kaynaklanan evlilik ve çocuklarla ilgili sorunlar, ölüm, boşanma, hastalık, hamilelik, ekonomik sorunlar, orta yaş bunalımı, yaşam tarzındaki değişiklik gibi faktörlerdir. Örgütsel stres kaynakları ise, aşağıdaki alt gruplarda gösterildiği şekilde açıklanabilir (Baltaş-Baltaş, 2000: 59; Taşlıyan-Güven, 2006: 201-204; Okutan-Tengilimoğlu, 2002: 5-7; Bratton-Gold, 1999: 145):

İşle ilgili nedenler: Yapılan işin çok az veya çok fazla olması. Aşırı iş yükü çalışanlarda yorgunluk, zaman baskısı, işin monotonluğu ve teknolojik değişim, işyerinin ergonomik açıdan uygunsuzluğu strese yol açan nedenlerden bazılarıdır. Az iş yükünün var olduğu durumlarda ise, çalışanlarda can sıkıntısı ve monotonluk gözlemlenmiştir.

Çalışanın örgüt içindeki rolü ile ilgili nedenler: Kişinin yapması gereken rolün açık bir şekilde tanımlanmamış olması, rol belirsizliğine ve çatışmalara neden olur. Sonuçta stres kaçınılmaz bir hale gelir.

Kişiler arası ilişkilerden doğan nedenler: Yöneticilerle ve diğer çalışanlarla olumsuz ilişkiler, çatışmalar şeklindedir.

Kariyer gelişimi ile ilgili nedenler: Aşırı yükselme veya yükselememe, iş güvenliği eksikliği, engellenmiş iş istekleri ve kariyer gelişimi, performans değerlendirme sisteminin uygun ve objektif olmamasından kaynaklanan nedenlerdir.

Örgüt yapısı ile ilgili nedenler: Örgütte otokratik bir yönetimin olması, kararlara katılımın ve özgürlüklerin kısıtlanması, iletişim kanallarının iyi kurulmaması ve informal iletişimin yaygın olması, ücret v.b konularda yanlış politikaların uygulanmasından kaynaklanan nedenlerdir. Bütün bu nedenlerle birlikte, iş ortamındaki ergonomik olmayan tasarım, renk, malzeme, düzen, iş akışı, ışıklandırma, havalandırma gibi çalışılan mekanın uygun olmayan fiziki şartlarından kaynaklanan faktörler de stres nedenleri arasında sayılır.

Strese yol açan faktörleri fiziksel ve duygusal olarak da sınıflandırmak mümkündür (Erdoğan, 1999: 279-280): Duygusal strese yol açan faktörler her şeyden önce kişiseldir. Kişinin kendi düşünce alanında kendi kendine meydana getirdiği kuruntular bu kapsamda değerlendirilebilir. Fiziksel stres sebepleri ise, kişileri daha ziyade bedensel olarak etkileyen dışsal faktörlerdir. Bireyin yaşadığı veya çalıştığı ortamın aşırı soğuk veya sıcak olması, yeteri kadar aydınlatılmaması, aşırı gürültü vb. faktörlerdir. Yönetim açısından bakıldığında ise, işyerinin olumsuz koşulları, sık sık iş ortamının değişmesi, kişinin istemediği bir ortamda çalışmaya zorlanması gibi durumlar birer fiziksel stres nedeni olarak değerlendirilebilir. Bu stres oluşturucuları genel olarak vücudun homostatik dengesini zorlayarak kişiyi endişeye iterler.

B. Stresin Meydana Getirdiği Sonuçlar

Stresin birey ve örgüt üzerinde çeşitli etkileri ve sonuçları mevcuttur (Taşlıyan-Güven, 2006: 208). Birey üzerindeki etkileri fizyolojik ve psikolojik olmak üzere iki grupta sınıflandırmak mümkündür:

Fizyolojik Etkileri: Dolaşım sistemi, kalp ve damar hastalıkları, üreme sistemi hastalıkları, deri hastalıkları, migren vb. rahatsızlıklar strese bağlı fizyolojik rahatsızlıklardır.

Psikolojik etkiler: Stres sonucunda bireylerde ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıklar; kaygı, depresyon, uykusuzluk ve psikolojik yorgunluklardır.

Örgüt üzerindeki etkilerini şu şekilde sıralayabiliriz: Öncelikle aşırı strese maruz kalan işgörenlerin örgüt içerisindeki etkinliklerinde düşüşler görülecektir. Ayrıca aşırı strese maruz kalan işgörenler zaman içinde yabancılaşma duygusu içine girerek, ileri aşamada örgütten ayrılmalarına neden olacaktır. Stresin örgüt üzerindeki etkileri öncelikle, ekonomik olarak verim düşüşü, iş kazalarının artması ve kalifiye iş gücü kayıpları şeklinde görülecektir.

Örgüt psikologlarının stres etmenleri ve sonuçları üzerinde önemle durmalarının başlıca iki nedeni vardır. Biri, stresle ilgili hastalıkların her geçen gün artarak yaygınlaşması, diğeri ise, stresin iş kazalarını artırarak iş verimliliğini düşüren, girdi maliyetlerini artıran bir etmen olmasıdır. Gerçekten bugün ABD’nde çalışanların % 25’inin yoğun bir biçimde stresin etkisi altında olduğu bilinmektedir. Bugün ABD’nde doktora gidenlerin en az yarısının stres nedeniyle doktora gittikleri, fiziksel rahatsızlıkların büyük bir kısmının da psikosomatik kökenli olduğu kabul edilmektedir. Birleşik devletlerde yapılan bir araştırmaya göre kendilerine soru sorulan altı çalışandan beş’i iş yaşamındaki en büyük sorunun stres olduğunu söylemiştir. Çalışanlar ayrıca işten doyum sağlayamama ve özgüven duygusunun düşüklüğünü de stresle ilişkilendirmişlerdir. Çalışan kadınlar üzerinde yapılan bir diğer araştırmada ise, çalışan kadınların % 33’ünün işlerini çok fazla stresli, % 62’sinin ise kısmen stresli buldukları % 5’inin ise, işlerini stresli bulmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca stresle ilgili fiziksel birtakım rahatsızlıklar dikkati çekmektedir. Yapılan araştırmaların sonucunda ülser ve kolit gibi sindirim sistemi hastalıkları, kalp damar hastalıkları, deri ve alerji ile ilgili sorunlar, baş ağrısı, boyun ve sırt ağrıları ile bazı kanser türlerinin oluşumunda stresin etkilerinin olduğu saptanmıştır (Ertekin, 1993: 152-153).

III. Stres ve Tinsel Değerler

İnsanlık tarihi boyunca hemen hemen her devirde bireysel ve toplumsal hayatı düzenleyen birtakım manevi değerler oluşmuştur. Bireysel düzeyde birçok fonksiyonu bulunan dini ve manevi değerlerin, toplumsal düzeyde de sosyal kontrolü sağlama, toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi artırma, ortak değerler sistemi oluşturma, dinî ritüeller aracılığıyla bireylerin sosyalleşmelerine imkan tanıma gibi pek çok işlevi bulunmaktadır. Dinin diğer

bir önemli işlevi ise, toplumsal düzeninin sağlanması ve sürdürülmesine ilişkindir (Şentürk, 2004: 30).

Sahip olunan tinsel değerler, çatışma, stres, aşırı kaygı vb. durumlar karşısında kişiye manevi destek olması, olaylara anlam yüklemesi ve ikna edici bir açıklama sunması bakımından sıkıntı ve zorluklarla başedebilme noktasında önemli katkılar sağlar (Pargament & Brant, 1998: 125).

Batı'da Rönesans ve Reform hareketlerinin başlamasına kadar, bireysel ve sosyal hayatın düzenlenmesinde din önemli bir fonksiyon icra ediyordu. Ancak, Rönesans ile birlikte toplumsal hayatın düzenlenmesinde dinin etkin rolü gittikçe zayıflamış, bunun yerine aklı ön plana çıkararak seküler hayat felsefesi yaygınlaşmaya başlamıştır (Pargament, 1990: 205-214; Yalçın, Anlam Arayışı, 138). Bu açıdan baktığımızda, din ve bilimin iki ayrı alan olarak ele alınmaya başlamasının temelini Dekart'ın kartezyen anlayışına dayandığını söyleyebiliriz (Duran, 1996: 83).

Bilim ve teknik alanında meydana gelen gelişmeler, bir taraftan günümüz insanına birtakım yeni imkan ve fırsatlar arz ederken, diğer taraftan bütün bu kazanımlara karşılık olarak yüksek bir bedel talep etmiştir. Kutsalın gündelik hayattan arındırılması sonucu, kişiye güvenli bir dünya sunan geleneksel kurumlar ve değerler sistemi sarsıntıya uğradığından, bireyi evren ve diğer insanlarla olan güven verici bağlarından koparmış, hayatı anlamlandıran değerlerden yoksun hale getirmiştir (Berger, 2002: 53-54). Manevi değerler, insana, sığınma gibi temel ihtiyaçlarının yanında, hayata iyimser ve umutlu bakma, sıkıntılara katlanma, fedakarlık, sorumluluk, üretkenlik gibi psiko-sosyal yönden destek sağlarken, ölüm gibi dramatik olaylar karşısında da kişinin ruh sağlığını koruyucu etkilere sahiptir (Peker, 1993: 54).

Diğer taraftan modernleşme süreci ile birlikte sosyal alanda toplumsal ayrımlaşma, işbölümü ve uzmanlaşma gibi toplumsal faaliyet alanlarının giderek birbirlerinden ayrılmaya başlamıştır. Sekülerizasyon süreci sonucunda ise, dinin bu alanlar üzerindeki etkileri giderek kaybolmaya başlamış, dini inanç ve değerler kişisel tercih ve öznel yaşam alanına sıkıştırılmıştır (Günay & Ecer, 1999: 20).

Teknolojik imkanların gelişmesi ve yaygınlaşması, bireysel, sosyal ve kültürel hayatı düzenleyen kodların ve gündelik yaşam biçimlerinin son derece karmaşık hale gelmesine yol açmıştır. Teknolojik gelişmeler bu yönü ile değerlendirildiğinde, maddi imkan açısından insanlara bazı kolaylıklar sağlamasına karşılık, sevgi, ilgi, güven, bağlılık, dayanışma, güvenlik gibi birçok konuda yoksun bırakmıştır. Diğer bir ifade ile, günümüz insanının hayatını kolaylaştıran teknolojik ve maddi imkanlar, daha önce maruz kalmadığımız birçok sıkıntı ve problemi de beraberinde getirmiştir. Günümüz insanını en çok meşgul eden bu problemler arasında bunalım, şiddet, bencillik, yalnızlık, stres ve depresyon gibi rahatsızlıkların ilk sıralarda yer aldığı görülmektedir.

Seküler yaşam biçiminin yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin hayatlarına anlam katan manevi dinamikler çökmüş, değerler sistemi ise erozyona uğramıştır. Kutsal değerlerin sosyal hayattan koparılması sonucunda hangi davranışın anlamlı ve değerli olduğunu ölçen bir mekanizma kalmamıştır. Özellikle sadece maddi benliğe aşırı vurgunun yapıldığı, bireyciliğin ve tüketimin hayatın tek gayesi olarak gösterildiği bir dünyada sağlıklı kişilik yapılarının inşası çok zorlaşmıştır. Her şeyi bireysel menfaati için değerlendiren, başkasını düşünmek gibi bir sorumluluk taşımayan kişiler, modern yaşam biçimlerinin dikteleri karşısında, hayatın anlamı noktasında, varoluşsal bir boşluk içine düşmüşlerdir (Hökelekli, 2006: 27).

Sanayileşme sürecini tamamlamış, maddi refaha kavuşmuş ve şimdilerde post-endüstriyel aşamaya geçtiği kabul edilen toplumlarda, insan ilişkilerinde ve insanın kendi iç dünyasında ciddi krizler ortaya çıkmaya başlamıştır. Modernitenin içine girdiği bu krizi aşmak için, kutsala yönelim tekrar başlamıştır (Bulaç, 1995: 20-36). İki yüz yıl boyunca Batı'da ve giderek dünyanın her yanına yayılan sekülerist toplum yaşamının yerine dini motiflerin ön plana çıktığı görülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde evanjelik ve pastoral kiliselerin güç kazanmaları seküler anlayışlı toplum düzenine bir tepki olarak ortaya çıkmıştır (Drucker, 2000: 19). Buna benzer bir durum Rusya'da da yaşanmaktadır. Prehistorika'dan sonra Rus toplum yaşamında din ve dolayısıyla kiliselerin güç kazandığı görülmektedir.

A. Stresle Başa Çıkma Türleri

Bireyler, stresli olay veya durumlar karşısında genel itibariyle olumlu ve olumsuz olmak üzere iki tür başa çıkma eğilimi gösterirler. Geliştirilen bu iki başa çıkma eğilimi de kendi arasında problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki kısımda ele alınmaktadır. *Birincisi*: Kişinin içine düştüğü kriz ortamından çıkmak için çözüm arayışlarına girmesi, kendisini rahatsız eden olayla bizzat yüzleşmesi, problem odaklı başa çıkma tarzıdır. Problem odaklı başa çıkma, olumlu ve yapıcı bir başa çıkma yöntemi olarak kabul edilir (Sayar-Dinç: 2008; Baltaş, 1991: 152). *İkincisi*: Kişinin strese yol açan olayların üstesinden gelemeyip strese yönelik tutumlarını değiştirme yöntemine başvurma şeklindeki başa çıkma tarzıdır. Bu tür başa çıkmaya duygu odaklı başa çıkma adı verilir. Kişinin kendisini etkileyen problem veya olayın denetlenebilirliğini kaybetmesi durumunda duygu odaklı başa çıkma yöntemine başvurur. Çünkü kişi, stres veren olay ve durumla çeşitli nedenlerden dolayı aktif olarak mücadele edemediğinden, yaşanan olayı mantığa bürüme, yansıtma, yön değiştirme gibi geliştirdiği birtakım savunma mekanizmaları ile açıklama ve bu şekilde kendini rahatlatma yöntemine başvurur. Geliştirilen bu tür savunma mekanizmaları, gerçek problemleri ortadan kaldırmayıp, psikolojik olarak kişiye geçici bir rahatlık sağlar (Baymur, 1994: 93-98; Coyne & Lazarus, 1981: 443; Lazarus & Folkman, 1984: 150; Ekşi, 2001: 6).

B. Tinsel Değerlerin Stresle Başaçıkmadaki Rolü

Sınırlı bir varlık olan insan, gücünü aşan, kendisini çaresiz bırakan felaketler karşısında, tabiatüstü güçlere sığınma ve onlardan yardım talep etme eğilimindedir (Canwallader, 1991: 271). Tinsel değerler, bireysel olarak kişinin kontrol altına alamadığı olaylar karşısında başvurulmuş, güçlü bir güvenlik mekanizması kaynağını oluşturur ve bireylerin etrafındaki dünyayı anlamalarına yardımcı olur (Mardin, 2004: 157).

Stresle başaçıkma, kişinin sahip olduğu fiziksel gücün, sosyal destek alma ve kontrol duygusunun, kendine güven derecesinin, bilişsel yetenek ve sahip olduğu inançların önemli faydaları vardır. Başaçıkma, strese yol açan içsel ve dışsal etkilerin azaltılması, üstesinden gelinmesi veya bu etkilere dayanma gücü sağlayan bilişsel ve davranışsal çabaların tümüdür. (Alkan, 1994: 49) Son yıllarda dini ve manevi değerlerle ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışma yapılmıştır (Seybold and Hill, 2001; Larson and Larson, 2003; Bergin, 1983; Rew and Wong, 2006; Yapıcı, 2007; Buxant & Saroglou, 2008).

Manevi değerler ve inançlar, özellikle hayatın trajik anlarında, yoğun gerilimin yaşandığı stresli durumlarda, gerçekliğin algılanması ve yorumlanmasında insan için birçok yönden referans noktası olmaktadır (Hood & Spilka & Gorsuch, 1996: 377). Dini değerler, böylesi bir açmazla karşı karşıya kalan insanoğluna çoğu zaman bir çıkış yolu sunar. Bu değerler, bireylerin düşünce ve tutumlarının oluşmasında referans olmakta, ahlâkî düzenin ve duygusal yönelimlerin bir çatısı olma özelliğini sürdürmekte, psikolojik ve toplumsal olayları açıklamayı kolaylaştırmakta, kişilerin insani deneyimlerini yorumlamasına çok önemli fırsatlar sağlamaktadır.

Strese yol açan herhangi bir olay ve durumla karşı karşıya kalan fertler, bu stresli durum ve olaydan kurtulmak için duygu ve düşüncelerinden, inanç ve değerlerinden, kişiler arası ilişkilerden oluşan sistemlerden yararlanmak isterler. Dini inanç, düşünce ve duygular, kişiyi olumsuz yönde etkileyen stres vb. problemlerin çözümünde son derece önemli katkılar sağlar (Hood & Spilka & Gorsuch, 1996: 378).

Çeşitli olaylara yönelik tutum ve davranışlar, kişilik yapılarına göre farklılaştığı gibi, sahip olunan manevi değerlere göre de değişebilmektedir. Kişinin tutum ve davranışlarında önemli bir değere sahip olan tinsel değerler, felaket ve çaresizlik durumlarını anlamlandırma, olumsuz şartlar ve başa gelen hadiseleri açıklama ve baş etmede olumlu katkılar sağlar (Küçükcan & Köse, 2000: 117). Özellikle insan psikolojisini alt üst eden sıkıntı, stres, felaket, çaresizlik, korku gibi olumsuz durumların üstesinden gelmede manevi değerler çok önemli işlevlere sahiptir. Bireyin yaşamında sarsıcı etkiler bırakan ağır hastalık, kaza, ölüm ve doğal afet gibi durumlarda, başa gelen olayları anlama, izah etme ve onlarla baş etmede dini inanç ve değerlerin teselli ve moral kaynağı olduğu görülmektedir (Kula, 2000: 351). Bu yönü ile din, diğer desteklerin yetersiz kaldığı durumlarda kişiye destek sağlama, anlam ve izah

edilemeyen olaylara ikna edici açıklamalar sunma noktasında kolaylık sağlar (Pargament & Brant, 1998: 125).

Kişinin tutum ve davranışlarında etkili olan tinsel değerler, ruh sağlığını koruyucu, stres azaltıcı, kaygı giderici birtakım fonksiyonlara sahiptir. Yapılan araştırmalarda, özellikle dindar kişilerin diğer kişilere göre karşılaşılan problemlerle daha olumlu başa çıkma yöntemini tercih ettikleri tespit edilmiştir (McIntosh & Spilka, 1990).

Batıda son yıllarda popüler olan doğu felsefesi ve Ohnoist kültürün taşıdığı tinsel değerler kişisel ve örgütsel yaşamda yaygınlaşmıştır. Bu tür inanç sistemleri ve meditasyon tekniklerinin kullanılmasıyla stresle mücadele yolları aranmaktadır (Özkalp ve diğerleri, 2008: 152). Örgüt kültürünü oluşturan temel faktörlerin başında din gelmektedir. Din ve manevi değerlerin iş yaşamındaki yönetici veya çalışanların davranışlarında önemli etkilere sahip olduğu görülmüştür (Sayılır-Dirlik, 2007: 385).

Stresli durumlarda dini törenlere katılma, dua etme, kutsal metinleri okuma vb. dini içerikli davranışların yaşanan olayın atlatılmasında olumlu etkileri olduğu gözlenmiştir. Farklı dinlerden pek çok kişinin ifade ettiği gibi, dini inanç insanların ruhunu derinden kuşatmakta ve onlara gerçek huzuru sunmaktadır. Nitekim insan yüce bir yaratıcıya bağlanmak suretiyle, yaşadığı bu dünyada bulamadığı güveni temin etmiş olmaktadır (Cengil, 2007: 1). Bu durum, bireyin psikolojik gerginlikten kurtulmasında sahip olunan tinsel değerlere yönelim, bir rahatlama yöntemi olarak görülmektedir (Apaydın, 2003: 194).

Tinsel değerlere sahip örgüt üyelerinin daha mutlu ve üretken olduğu, buna karşılık bu değerlerden yoksun örgüt üyelerinin daha düşük morale sahip olduğu, personel devir oranlarının yüksek olduğu, tükenmişlik ve stres ile ilgili şikâyetlerinin ise, daha fazla olduğu gözlemlenmiştir (Özkalp ve diğerleri, 2008: 151). Diğer bir çalışmada, ölüm, günah çıkarma ve tövbe etme törenlerine katılan kişilerin geceleri daha az kabus gördükleri, daha az intihar girişiminde buldukları, çalıştıkları iş yerlerinde daha az problem çıkardıkları tespit edilmiştir (Pargament, 1990: 227).

IV. Araştırmaya İlişkin Genel Bilgiler

Araştırma kapsamına Diyarbakır ilinde faaliyet gösteren girişimciler alınmıştır. Diyarbakır Ticaret ve Sanayi Odasından alınan verilere göre şehirde 5703 işletme kayıtlı olarak faaliyette bulunmaktadır. Türkiye'deki işletmelerin aktiflerinin toplamı 1.5 milyon TL iken, bu rakam Diyarbakır'da ise, 6.5 bin TL'dir. Türkiye'deki tüm işletmelerin cirolarının toplamı 1.7 trilyon TL. Diyarbakır'daki işletmelerin cirosu ise, sadece 6,9 milyar TL'dir. Diyarbakır'da çalışan işgören sayısı 72894'tür (Sanayi ve Ticaret Bakanlığı Verileri, 2009).

A. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, girişimcilerin sahip oldukları tinsel değerlerin stresle başa çıkma etkisinin araştırılmasıdır.

B. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın yöntemine, evrenine ve konusuna ilişkin olarak tespit edilen varsayımlar şunlardır:

1. Araştırmaya katılan bazı girişimcilerle anketteki soruları doldurmadan önce mülakat yapılmış olup, girişimcilerin anket sorularına verdikleri cevapların güvenilir ve geçerli olduğu, duyu ve düşüncelerinde samimi olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmada veri toplama için kullanılan anket tekniğinin araştırma için uygun bir araç olduğu varsayılmıştır.
3. Anket sorularına verilen cevapların belirlenen puanlama sistemine göre değerlendirilmesinin en uygun test yöntemi olduğu varsayılmıştır.
4. Örneklem hacminin ana kütleli temsil etme yeterliliğine sahip olduğu varsayılmıştır.

C. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma kapsamında, sadece Diyarbakır ilinde faaliyet gösteren girişimcilerin katılması, temel kısıt olarak alınmıştır.

D. Araştırmanın Hipotezi

Stresle başa çıkma etkisinin tinsel değerlerin olumlu etkilerinin olduğu varsayılmaktadır.

E. Araştırmanın Evreni ve Örneklem Hacmi

Araştırmanın evreni Diyarbakır ilinde faaliyet gösteren girişimcilerdir. Yaklaşık 200 girişimciye ulaşılmış olup, anketi doldurmak istemeyen, anketteki soruları tam doldurmeyen veya görüşme talebimizi kabul etmeyen girişimciler çıkarılmış, sağlıklı bir anket değerlendirmesi için yeterlilik sınırları içerisinde olan 112 anket değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Evrenin tamamına ulaşmak çok kolay olmadığından ve çok zaman alacağından verilerin elde edilmesinde tesadüfi örneklem metodu kullanılmıştır.

F. Çalışmanın Modeli ve Yöntemi

Tanımlayıcı nitelikteki bu çalışmada veri toplama metodu olarak birincil verilerden (anket) ve ikincil verilerden (kütüphane, gazete arşivleri, internet veri tabanları) yararlanılmıştır. Anket formundaki soruların derecelendirilmesinde beş'li Likert ölçeği kullanılmıştır.

V. Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları ile İlgili Bulgular

İnsanoğlu, hayatın çeşitli dönemlerinde ruh sağlığını bozucu, hayatı tehdit edici, kişiyi karamsarlığa ve umutsuzluğa sevk eden birtakım stresli olay ve durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bazı insanlar, maruz kaldıkları stresli olay ve durumların etkisinden kurtulma çabasını gösterirken, bazıları ise problemle yüzleşerek onunla baş etme yerine, strese yönelik tutumlarını değiştirme eğilimini gösterirler. Dinamik bir çevrede, her an çeşitli ekonomik ve sosyal sıkıntıların yaşanabildiği bir toplumda girişimcilerde de çeşitli stres türlerini görmek mümkündür. Hayatın her zamanında ve her alanında stresli durumlarla karşılaşmak ihtimal dahilindedir. Fakat önemli olan fertlerin bu tür stresli durumlardan olumlu bir şekilde baş edebilmeleri ve ruh sağlıklarını koruyabilmeleridir.

A. Örneklemin Stres Düzeyleri ile İlgili Bulgular

Tablo 1: Kontrol Edilemeyen Duygu Patlamalarının Yaşanması

Derecesi	Frekans	%	Kümülatif Yüzde
Hiç yok	21	18,8	18,8
Biraz var	37	33,0	51,8
Orta derecede var	35	31,3	83,1
Epey var	16	14,3	97,3
Çok fazla var	3	2,7	100,0
Toplam	112	100,0	

Tablo 1'e göre, araştırmaya katılan kişilerin % 18,8'i hayatlarında hiç duygusal patlama yaşamadıklarını belirtirken, % 33'ü biraz, % 31,3'ü orta derecede, % 14,3'ü, önemli ölçüde, % 2,7'si ise, çok fazla anlık öfke ve kızgınlık tecrübesi yaşadıklarını dile getirmiştir.

Tablo 2: Yapılan İşlerin Doğruluğunu Tekrar Tekrar Kontrol Etme Durumu

Derecesi	Frekans	%	Kümülatif Yüzde
Hiç yok	19	17,0	17,0
Biraz var	43	38,4	55,4
Orta Derecede var	23	20,5	75,9
Epey var	18	16,1	92,0
Çok var	9	8,0	100,0
Toplam	112	100,0	

Tablo 2'deki bulgulara göre, araştırmaya katılanların % 17'sinin yaptığı işin doğruluğunu tekrar tekrar kontrol etme ihtiyacı hissetmediklerini belirtirken, % 8'i çoğu kere, % 38,4'ü bazen, %16,1'i ara sıra, % 20,5'i ise orta düzeyde yaptıkları işin doğruluğunu tekrar tekrar kontrol ettiğini belirtmiştir. Yaptığı davranışın doğruluğundan emin olamadığından defalarca kontrol etme ihtiyacının hissedilmesi, kişinin stresli olduğunun önemli bir göstergesidir.

Tablo 3: Kendini Hüzünlü ve Kederli Hissetme

Derecesi	Frekans	%	Kümülatif Yüzde
Hiç yok	17	15,2	15,2
Biraz var	57	50,9	66,1
Orta derecede var	21	18,8	84,8
Epey var	8	7,1	92,0
Çok var	9	8,1	100,0
Toplam	112	100,0	

Bireylerin duygusal olarak her zaman aynı davranışı sergilemesi beklenmez. Bir kişinin yaşadığı olayların durumuna göre sevinç veya üzüntü duyması normal bir davranış olarak kabul edilirken, sürekli sevinç ya da kederli olma halleri ise anormal davranış biçimi olarak kabul edilir. Tablo 3'teki bulgulara göre, araştırmaya katılan kişilerin % 15,2'si kendisini hüzünlü hissetmezken, % 50,9'u biraz, % 18,8'i orta derecede, % 7,1'i önemli ölçüde ve yine % 7,1'si kendisinde hüznün ve kederli halin çok fazla bulunduğunu dile getirmiştir. Sonuçlara baktığımızda, örneklemin % 14,2'sinde keder ve üzüntü halinin yoğun olarak görüldüğü anlaşılmaktadır. Yaşanan çeşitli olaylar sebebiyle kişinin içinde bulunduğu bu ruh halinden kurtulamaması, diğer bir ifade ile karamsarlık duygusunu aşamaması, kişinin stresli olmasına sebep olmaktadır. Sürekli kaygılı ve hüzünlü olma hali, ruh sağlığının bozulmasının önemli sebeplerinden birisi olarak kabul edilmektedir. Tinsel değerler, bireylerin ruh sağlığını koruyucu, stres azaltıcı ve kaygı giderici birtakım fonksiyonlara sahiptir (Yapıcı, 2007: 43).

Tablo 4: Ölüm Üzerine Düşüncelere Sahip Olma (Anova)

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	F	Anlamlılık (Sig.)
Gruplar arası	34,909	4	8,727	6,504	,000
Grup içi	143,582	107	1,342		
Toplam	178,491	111			

Meydana gelen bir olay karşısında herkesin aynı davranışı sergilemesi beklenmez. Kişinin yaşamış olduğu olaylara göre, sevinç veya üzüntü duyması normal bir davranış biçimidir. Bazı kişiler, başına gelen olay ve durum

karşısında çözüm bulamadıklarında, hayatın çekilmez bir hal aldığı düşüncesiyle yaşamlarına son vermeyi bile bir çare olarak görebilmektedir. Sahip olunan tinsel değerler, kişinin sıkıntılara katlanmasında çok önemli bir destek sağlamaktadır. Bu çalışmada, tinsel değerlere önem verenler ile vermeyenlerin stresli durumlarda ölüm ve ölme düşüncelerine sahip olmaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur [$F(4-107)=8.727$, $p<.001$].

B. Stresle Başaçıkma ile İlgili Bulgular

Tablo 5: Stresli Durumlarda Yakın Akraba ve Arkadaşlardan Destek Alma

Derecesi	Frekans	%	Kümülatif Yüzde
Hiç yok	26	23,2	23,2
Biraz var	11	9,8	33,0
Orta derecede var	34	30,4	63,4
Çok var	32	28,6	92,0
Oldukça var	9	8,0	100,0
Toplam	112	100,0	

Tablo 5'te, araştırmaya katılan girişimcilerin önemli bir kısmının (% 28,6) önemli kriz veya stresli durumlar karşısında büyük ölçüde yakın akraba ve arkadaşlardan destek aldıkları görülmektedir. Özellikle geleneksel aile yapısının korunduğu bölgelerde yakın aile ilişkileri devam ettiği için, sevinç ya da kederin paylaşıldığını söylemek mümkündür. Elde edilen sonuçlara baktığımızda, örneklemin % 23,2'sinin sıkıntılı durumlarda yakın akraba ve arkadaşlardan hiç destek almadığını görmekteyiz. Örneklemin % 8'i ise, çoğu defa yakınlarından destek aldığını; % 9,8'i ise bazen destek aldığını ifade etmiştir.

Tablo 6: Stresin Etkisinden Kurtulmak İçin Diğer Faaliyetlere Yönelme

Derecesi	Frekans	%	Kümülatif Yüzde
Hiç yok	27	24,1	24,1
Biraz var	28	25,0	49,1
Orta derecede var	32	28,6	77,7
Epey var	18	16,1	93,8
Çok var	7	6,3	100,0
Toplam	112	100,0	

Tablo 6'da girişimcilerin stresin etkisinden kurtulmak için diğer faaliyetlere yönelme durumları gösterilmiştir. İşverenlerin % 24,1'i stresten kurtulmak için değişik bir uğraşa yönelmediğini belirtirken, % 6,3'ü çoğu kez,

% 16'1'i ise, önemli ölçüde farklı uğraşlara yöneldiğini belirtmiştir. Örneklemin % 25'i biraz, % 28,6'sı ise, orta derecede stresli durumlarda birtakım yeni aktivitelere yöneldiklerini belirtmiştir. Buradan da görülmektedir ki, girişimcilerin büyük bir kısmı stresle baş etmek için diğer faaliyetlere yönelme eğilimi göstermektedir.

Tablo 7: Yapılması Gerekenlerle İlgili Yeni Stratejiler Geliştirme

Derecesi	Frekans	%	Kümülatif Yüzde
Hiç yok	13	11,6	11,6
Biraz var	12	10,7	22,3
Orta derecede var	37	33,0	55,4
Epey var	39	34,8	90,2
Çok var	11	9,8	100,0
Toplam	112	100,0	

Tablo 7'de ekonomik ve sosyal sıkıntılardan kurtulmak için yeni stratejiler geliştirme ile ilgili bulgulara göre, örneklemin % 11,6'sı bu tür durumlarda hiçbir yeni strateji geliştirmediğini belirtirken, % 10,7'si biraz, % 33'ü orta derecede, % 34,8'i önemli ölçüde ve % 9,8'i ise çoğu defa yeni strateji ve yöntem geliştirdiğini ifade etmiştir. Yani; araştırma kapsamına alınan girişimcilerin çoğu stresli durumlarla baş etmek için yeni stratejiler geliştirirken, geri kalan kısmı ise böyle bir çaba içerisinde olmadıkları görülmüştür.

Tablo 8: Stresli Durumu Kabullenme ve Onunla Yaşamaya Alışma

Derecesi	Frekans	%	Kümülatif Yüzde
Hiç yok	21	18,8	18,8
Biraz var	34	30,4	49,1
Orta derecede var	29	25,9	75,0
Epey var	20	17,9	92,9
Çok var	8	7,1	100,0
Toplam	112	100,0	

Tablo 8'de girişimcilerin stresi kabullenme ve stresle yaşamaya alışma onunla birlikte yaşama düzeyleri ile ilgili bulgular verilmiştir. Bulgulara bakıldığında, örneklemin % 18,8'inin stresi kabullenme ve onunla yaşamaya hiç alışkın olmadıkları görülmektedir. Ayrıca % 30,4'ünün biraz, % 25,9'unun orta derecede, % 17,9'unun önemli ölçüde, % 7,1'inin ise çeşitli durumlarda stresi kabullendikleri ve onunla yaşamaya alışkın oldukları görülmektedir. Yani; araştırma kapsamına alınan girişimcilerin büyük çoğunluğunun strese karşı pasif kaldıkları ve onunla yaşamaya kabullendikleri görülmüştür.

Tablo 9: *İyi Bir Kul Olmadığı İçin Cezalandırıldığı Hissine Kapılma*

Derecesi	Frekans	%	Kümülatif Yüzde
Hiç yok	47	42,0	42,0
Biraz var	23	20,5	62,5
Orta derecede var	23	20,5	83,0
Epey var	16	14,3	97,3
Çok var	3	2,7	100,0
Toplam	112	100,0	

Tablo 9'daki örnekleme baktığımızda, kişinin maruz kaldığı olumsuz olayı “iyi bir kul olunmadığı” için Yaratıcının verdiği bir ceza olarak verdiği kabul eden girişimcilerin oranının % 2,7 gibi düşük olduğu görülmektedir. Örneklemin % 14,3'ü başa gelen olayı, önemli ölçüde, % 20,5'i “biraz” ve “orta derecede” Yaratıcının ceza olarak verdiği kabul ederken, % 42'si ise, başlarına gelen kötü bir olayın “iyi bir kul olmama” ile ilgili olmadığı görüşünü taşımaktadır. Bireyler, maruz kaldıkları olayları çeşitli şekillerde anlamlandırma ihtiyacını hissederler. Başa gelen olay ve durumlar karşısında bazı insanlar tamamen kendilerini suçlarken; bazıları ise, kendilerinde hiçbir kusur görmeyip, olayı tamamen kendisinin dışındaki farklı sebeplerle ilişkilendirme eğilimindedirler.

Tablo 10: *Yaratıcının Güç Ve Kudreti Konusunda Şüpheye Düşme (Anova)*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	f	Anlamlılık (Sig.)
Gruplar arası	14,966	4	3,741	6,132	,000
Grup içi	65,284	107	,610		
Toplam	80,250	111			

Tablo 10'da, yaşanan stresli olaylarda Yaratıcının güç ve kudreti konusunda şüpheye düşme ile ilgili elde edilen bulgular verilmiştir. Sahip olunan dini inanç ve değerler, başa gelen olayların yorumlanmasında önemli bir etkiye sahiptir. Yaşanan stresli olaylarda Yaratıcının güç ve kudreti konusunda şüpheye düşme bakımından tinsel değerlere fazla önem verenler ile daha az önem verenler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [$F(4-107)=3.741$, $p<.001$].

Tablo 11: *Duygusal Sıkıntıları İçine Atma ve Onu Başkaları İle Paylaşmama*

Derecesi	Frekans	%	Kümülatif Yüzde
Hiç yok	18	16,1	16,1
Biraz var	11	9,8	25,9
Orta derecede	55	49,1	75,0
Epey var	18	16,1	91,1
Çok var	10	8,9	100,0
Toplam	112	100,0	

Tablo 11’de örneklemin duygusal sıkıntıları içine atma ve onu başkaları ile paylaşma durumları ile ilgili sonuçlar verilmiştir. Bazı kişilik tipleri, duygularını başkaları ile kolay kolay paylaşmak istemezler. Başkaları ile paylaşmayan sıkıntı ve problemler, kişinin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu çalışma sonucunda elde edilen sonuçlara göre, örneklemin % 16,1’i duygusal sıkıntı ve problemlerini içine atmadığını belirtirken, % 8,9’u çoğu defa, % 16,1’i önemli ölçüde, % 49,1’i ise, orta derecede sıkıntılarını içine attığını ve bunları başkaları ile paylaşmadığını belirtmiştir. Sosyal, ekonomik, ailevi ve kişisel sorunları olup, bunları başkaları ile paylaşmayan bazı kişiler, sorunlarını unutmak için madde bağımlısı olabildikleri gibi hayatlarına son verme düşüncesine bile kapılabilmektedirler.

Tablo 12: *Sorunları Unutmak İçin Kendini İbadete Verme (Anova)*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	f	Anlamlılık (Sig.)
Gruplar arası	35,148	4	8,787	7,201	,000
Grup içi	130,566	107	1,220		
Toplam	165,714	111			

Tablo 12’deki bulgular incelendiğinde “sorunları unutmak için kendini ibadete verme” bakımından dindar olan ve dindar olmayan girişimcilerin stresli olay ve durumlarla başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [$F(4-107)=8.787$, $p<.001$]. Elde edilen bu sonuç, stresli olaylar karşısında girişimcilerin farklı başa çıkma tarzlarına sahip olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçlarına bakıldığında da, açık olarak görülen bu farklılık, girişimcilerin farklı dünya görüşü ve dindarlık anlayışına sahip olmalarından kaynaklanmaktadır.

Tablo 13: *Stresli Durumları Alkol ve İlaç Kullanarak Unutmaya Çalışma ile Tinsel Değerlere Bağlılık Düzeyleri Arasındaki Farklılık Testi (Scheffe)*

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Fark	Ortalama	Sig.
Oldukça Dindar	Biraz Dindar	1,8039	,66209	,124
	Dindar	2,5208*	,63839	,005
	Dindar Değil	2,6312*	,62960	,003
	Hiç Dindar Değil	3,3333*	,67719	,000
Biraz Dindar	Oldukça Dindar	-1,8039	,66209	,124
	Dindar	,7169	,31731	,284
	Dindar Değil	,8273	,29923	,114
	Hiç Dindar Değil	1,5294*	,38954	,006
Dindar	Oldukça Dindar	-2,5208*	,63839	,005
	Biraz Dindar	-,7169	,31731	,284
	Dindar Değil	,1104	,24231	,995
	Hiç Dindar Değil	,8125	,34773	,251
Dindar Değil	Oldukça Dindar	-2,6312*	,62960	,003

Tablo 13'e bakıldığında araştırmaya katılan girişimcilerin stresli durumlarda alkol ve ilaç kullanarak olayı unutmaya çalışmalarının tinsel değerlere bağlılık seviyelerine göre farklılaştığı görülmektedir. Buna göre, stresle başa çıkamada alkol ve ilaç kullanımı ile dindarlık arasında ters bir ilişki bulunmaktadır. Varyans analizi sonucuna göre değişken sıkları $p=001 \rightarrow 0,000$ düzeyinde anlamlı olarak birbirinden farklıdır. Başka bir deyişle araştırmaya katılan girişimcilerin stresle başa çıkamaları, dindarlık durumlarına göre anlamlı bir şekilde değişmektedir. Bu değişiklik, ikişerli→çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe testi sonuçlarına göre, sig değeri $0,124 > 0,05$ olduğundan 'Oldukça Dindar' ile 'Biraz Dindar' arasında fark yoktur. Sig değeri $0,005 < 0,05$ olduğundan 'Oldukça Dindar' ile 'Dindar' arasında fark vardır. Sig değeri $0,003 < 0,05$ olduğundan 'Oldukça Dindar' ile 'Dindar değil' arasında fark vardır. Sig değeri $0,000 < 0,05$ olduğundan 'Oldukça Dindar' ile 'Hiç Dindar değil' arasında fark vardır. Scheffe testi sonuçlarına göre değerlendirildiğinde, dindarlık grup puanlarının birbirinden farklılık arz ettiği görülmüştür. Tabloda görüldüğü gibi, kendilerini oldukça dindar görenler ile dindar olmadıklarını belirtenlerin stresle başa çıkamada alkol ve ilaç kullanım düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır (-2,6312).

Tablo 14: *Stresli Durumları Alkol Ve İlaç Kullanarak Unutmaya Çalışma (Anova)*

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Df	Kareler Ortalaması	f	Anlamlılık (Sig.)
Gruplar arası	36,813	4	9,203	8,233	,000
Grup içi	119,607	107	1,118		
Toplam	156,420	111			

Tablo 13'deki Scheffe testinde elde edilen bulgularda, "Stresli durumları alkol ve ilaç kullanarak unutmaya çalışma" bakımından dindar olan ve olmayan girişimciler arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde tablo 14'teki bulgulara baktığımızda, dindar ve dindar olmayan girişimciler arasında anlamlı farkın olduğu görülmektedir [$F(4-107)=9.203$, $p<.001$].

VI. Sonuç

Gündelik hayatta stresten uzak kalmak neredeyse imkânsız hale geldiği için, yaptığımız bu çalışmada, günümüz dünyasında kişiyi etkileyen stres durumları ve bununla başa çıkma türleri ve yöntemleri araştırılmaya çalışılmıştır. Birçok kişide görülmesi bakımından stres, asrın hastalığı olarak tanımlanmaktadır.

Çalışmamızın birinci bölümünde, bireyi son derece rahatsız eden, hayatı olumsuz yönde etkileyen stres üzerinde durulmuştur. Küreselleşen dünyada çoğu zaman bireylerin iradeleri dışında maruz kaldıkları önemli bir olgu olan stres, günlük hayatta yaşanan problemler, sosyal ve ekonomik bunalımlar gibi nedenlerle bireylerin yaşamlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Dünyanın herhangi bir yerinde meydana gelen sosyal veya ekonomik hadiselerden en çok etkilenenler arasında yer alan girişimciler üzerinde yaptığımız bu araştırmaya göre, örneklemin büyük çoğunluğunun çeşitli düzeylerde strese maruz kaldığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların % 33'ü biraz, % 31,3'ü orta derecede, % 2,7'si ise çok fazla kontrol edilemeyen duygu patlamaları, anlık öfke ve kızgınlık tecrübesi yaşadıklarını dile getirmiştir.

Çalışmamızın ikinci bölümünde, girişimcilerin stresle mücadele de ne tür başa çıkma yöntemlerine başvurdukları, kişilik özelliklerine göre stresle mücadele yöntemlerinin birbirlerine göre nasıl farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Tinsel değerlerin, bireylerin hayatı anlamlandırmasında önemli bir yeri olduğu gibi, stres azaltıcı, kaygı giderici, ruh sağlığını koruyucu fonksiyonlara sahip olduğu da tespit edilmiştir.

Önemli kriz olayları ve stres durumlarında girişimcilerin % 28,6'sı önemli kriz veya stresli olaylar karşısında yakın akraba ve arkadaşlarından destek alırken, % 23,2'si ise sıkıntılı durumlarda hiç destek almamışlardır.

Yakın akraba ve arkadaşlarından destek alma düzeyi aile yapılarına göre farklılaşmaktadır.

İşverenlerin % 11,6'sı, stresli durumlarda hiçbir yeni strateji geliştirmemiş, % 34,8'i önemli ölçüde ve % 9,8'i ise çoğu defa yeni strateji ve yöntem geliştirmiş, % 7,1'i ise, çeşitli durumlarda stresi kabullenmiş ve onunla yaşamaya alışmaya çalışmış, % 49,1'i sıkıntılarını içine atarken bunları başkaları ile paylaşmamıştır. Sahip olunan dini inanç ve değerler, başa gelen olayların yorumlanmasında önemli bir etkiye sahiptir.

Yaşanan stresli olay veya krizlerde Yaraticının güç ve kudreti konusunda şüpheye düşme bakımından dindar olanlar ile olmayanlar arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Yani, tinsel değerlere fazla önem verenler ile daha az önem verenler arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. [F(4-107)=3.741, p<.001].

Stresle başaçıkma da alkol ve ilaç kullanımı ile dindarlık düzeyi arasında ters bir ilişki bulunmaktadır. Scheffe testi sonuçlarına göre, stresli durumlarda başaçıkma da alkol ve ilaç kullanımında 'Oldukça Dindar' ile 'Biraz Dindar' olanlar arasında fark olmazken, 'Oldukça Dindar' ile 'Dindar' arasında fark olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde, 'Oldukça Dindar' ile 'Dindar değil' arasında önemli bir fark olurken, 'Oldukça Dindar' ile 'Hiç Dindar değil' arasında fark vardır fark olduğu görülmüştür.

Kaynaklar

- Akyüz, N., (1994) "Türkiye'de Yaşayan İslam'ın Kırsal ve Kentsel Şekillerine Analitik Bir Bakış", *Türk Yurdu Dergisi*, Cilt 17, Sayı 124.
- Akyüz, N., (1994) "Ankara'nın Boğaziçi Semtinde Dini Hayat ve Kentleşme Üzerine Bir Araştırma" (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alkan, N. Ü., (1995) "1995 Dinar Depremi", *Türk Psikoloji Bülteni*, Deprem Özel Sayısı, 1995, Cilt 5, Sayı. 14.
- Baltaş, A-Baltaş, Z., (1991) Stres ve Başaçıkma Yolları, Remzi Kitabevi, (11. Baskı), İstanbul.
- Baltaş, A-Baltaş, Z., (2000) Beden Dili, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Baymur, F., (1994) Genel Psikoloji, İnkılap Yay., Ankara.
- Berger, P. L. and Wuthnow, R. J., (2002) "Toplumbilim Teoloji ve Bilgi Sosyolojisi", *Din ve Modernlik İçinde*, (Der. ve çev. Adil Çiftçi) Ankara Okulu Yayınları, Ankara.
- Bergin, A. E., (1983) "Religiosity and Mental Health: A Critical Reevaluation and Meta-Analysis", *Professional Psychology: Research and Practice*. Vol:14 (2), Apr, pp.170-184.
- Bulaç, A., (1995) Nuh'un Gemisine Binmek, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Bratton, J. - Gold, J., (1999) Human Resource Management Theory And Practice, Macmillan Press, London.

- Buxant, C. & Saroglou, V., (2008) "Feeling Good, but Lacking Autonomy: Closed-Mindedness on Social and Moral Issues in New Religious Movements", *Journal of Religion and Health*, Vol: 47, pp.17-31.
- Canwallader, E. H., (1991) "Depression & Religion: Realities, Perspectives And Directions," *Counseling & Values*, Vol:35 (2)
- Cengil, M. (2007) Olağanüstü Olaylarla Başetme ve Din, www.aktuelpsikoloji.com
- Coyne, C. J., Aldwin, C and Lazarus, R. S., (1981) "Depression and Coping in Stressful", *Journal of Abnormal Psychology*, 90 (5), pp.439-447.
- Drucker, P. F., (2000) Yeni Gerçekler (Çev: Birtane Karanakçı), Türkiye İş Bankası Yayınları Ankara.
- Duran, Bünyamin, Sekülerleşme Krizi ve Bir Çıkış Yolu Arayışı, Timaş Yay., İstanbul 1996.
- Erdoğan, İ., (1999) İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış, İ.Ü. İşletme Fak.Yayınları No: 3, İstanbul.
- Ekşi, H., (2001) Başaçıkma, Dini Başaçıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Bir Araştırma Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakülteleri Öğrencilerinin Karşılaştırılması, Uludağ Üniversitesi, Sos.Bil.Enst., Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bursa.
- Ertekin, Y., (1993) "Örgüt ve Stres Üzerine Düşünceler", *Amme İdaresi Dergisi*, No: 26/1 Mart.
- Günay, Ü & Ecer, A. V., (1999) Toplumsal Değişme Tasavvuf Tarikatlar ve Türkiye, Erciyes Üniversitesi Yayınları, Kayseri.
- Hathaway, W. L. and Pargament, K. I., (1991) "The Religious Dimension of Coping: Implication and Promotion", *Prevention in Human Services*, 9 (2), pp.65-92.
- Hood, Ralph W. & Spilka, Bernard & Hunsberger, Bruce & Gorsuch, R., The Psychology of Religion (An Empirical Research), The Guilford Press, New York 1996.
- Hökelekli, H. (2006) "Gençlik ve Din", Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi (içinde), Dem Yay., İstanbul.
- Köse, A. ve Küçükcan, T. (2000) Doğal Afetler ve Din, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara.
- Kula, Naci, (2000) "Deprem ve Kıyamet Benzetmesi", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (9) Bursa.
- Larson, D. B. and Larson, S. S. (2003), Spirituality's Potential Relevance to Physical and Emotional Health: A Brief Review of The Quantitative Research, *Journal of Psychology and Theology*, 31 (1), pp. 37-51.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S., (1984) Stress, Appraisal and Coping, Springer Publishing, New York.
- Mardin, Ş., (2004) Din ve İdeoloji, İletişim Yayınları, İstanbul.

- Okutan Mustafa, Tengilimoğlu Dilaver, (2002) “İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri”, *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, K1ş 2002, Cilt.4, ss.15-42
- Özkalp, E. ve Diğerleri, (2008) “Çalışma Yaşamında Tinsel Değerler”, 16. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, (Kültür Üniversitesi), Antalya.
- Pargament, K.I & Brant, C. R., (1998) “Religion and Coping”, In Handbook of Religion and Mental Health, (edt. H.G.Koenig), Academic Prss, San Diego.
- Pargament, K. I., Et. Al., (1990) “God Help Me (II): Religious Coping Efforts As Predictors of The Outcomes to Significant Negative Life Events”, *American Journal Of Community Psychology*, 1990 (6), pp.793-824.
- Peker, Hüseyin, (1993) “Dini İnanç ve Stres İlişkisi”, *Din Öğretimi Dergisi*, ss.53-57.
- Rew, L. and Wong, Y. J. (2006), “A Systematic Review of Associations Among Religiosity/ Spirituality and Adolescent Health Attitudes and Behaviors”, *Journal of Adolescent Health*, 38 (4), pp.443-442.
- Rowshan, A., (1998) Stres Yönetimi, Çev.: Şahin Cüceloğlu, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Saroglou, V., Buxant, C., & Tilquin, J. (2008), “Positive emotions as leading to religion and spirituality”, *Journal of Positive Psychology* (3), pp.165-173.
- Sayar, K.-Dinç, M., (2008) Psikolojiye Giriş, DEM Yay., İstanbul.
- Sayırlı, Ali,- Dirlik, S., (2007) “Dini İnançları Daha Yoğun Olan Çalışanların Yönetimsel veya Örgütsel Faaliyetlerde Daha Fazla İtaatkârlar mı?” 15. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, (Sakarya Üniversitesi), Sakarya.
- Seybold, K. S. and Hill, P.C., (2001), “The Role of Religion and Spirituality in mental and physical health”, *Current Directions in Psychological Science* 10 (1), pp.21-24.
- Şentürk, R, (2004) Yeni Din Sosyolojileri, Gelenek Yayıncılık, İstanbul.
- Şimşek, Ş. - Akgemci, T. - Çelik, A., (2001) Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış, Nobel Yayınları, Ankara.
- Taşlıyan, M. ve Güven, M., (2006) “Stres ve Yönetimi”, Çağdaş Yönetim Araçlarından Seçmeler, (Edit: M. Şerif Şimşek-Said Kınır), Nobel Yayın, Ankara.
- Ventis, W. L., (1995) “The Relationships Between Religion and Mental Health”, *Journal of Social Issues*. Vol 51(2), Sum 1995,ss. 33-48.
- Yapıcı, Asım, (2007) Ruh Sağlığı ve Din, Karahan Kitapevi, Adana