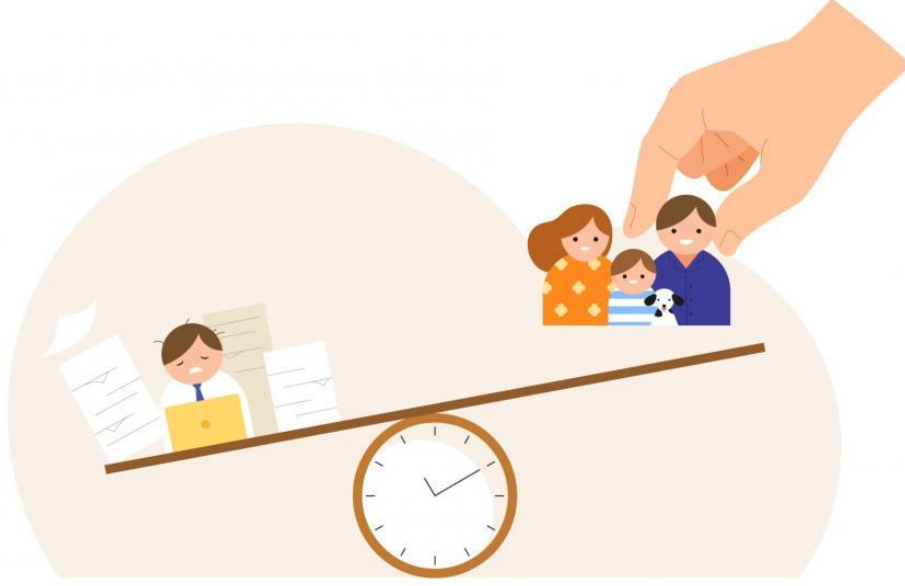


## GÜNCEL KARIYER SORUNLARI: İŞ AİLE ÇATIŞMASI

Son zamanlarda sıklıkla karşımıza çıkan bir kavramdır “İş- Aile Çatışması.” Peki ama nedir bu iş aile çatışması? Bu yazıda güncel kariyer sorunlarından iş-aile çatışmasını inceleyeceğiz.



**Kaynak:** <https://hbrturkiye.com/blog/is-aile-catismasin-ustesinden-gelmek-icin-12-altin-oneri>

İş-aile çatışması, bireyin bir kurum içindeki rolü ile aile içindeki rol gereksinimleri arasındaki uyumsuzluğu tanımlayan bir kavramdır. Bu çatışma, roller arası çatışma bağlamında incelenmektedir (Efeoğlu ve Özgen, 2007: 238). Aynı zamanda, iş-aile çatışması, bireyin aile rolünden iş rolüne olumsuz bir etki yapması olarak da ifade edilmiştir (Wayne vd., 2004: 108). Örneğin, bir bireyin iş yerinde geçirdiği fazla mesai nedeniyle ailesiyle ya da çocuğuyla geçireceği zamanı kısıtlaması veya aile üyeleriyle ilgili sağlık sorunları nedeniyle fazla vakit harcaması, bu çatışmanın örnekleridir. İş-aile çatışması, bireyde stres, fizyolojik rahatsızlıklar ve yaşam kalitesinde düşüş gibi çeşitli olumsuz etkilere yol açabilir (Gürbüz, 2017: 257). Günümüzde, rekabet, teknolojik gelişmeler ve küreselleşme gibi değişimler, bireyleri yoğun ve uzun çalışma süreleri içinde tutmuştur. Kadınların iş hayatındaki daha aktif rol alması ve çift kariyerli eşlerin sayısının artmasıyla birlikte, iş-aile yaşamındaki sorumluluklar ve bu alanlar arasındaki denge önemli bir konu haline gelmiştir (Gürbüz, 2017: 257). Kadınların iş hayatındaki artan rollerine ek olarak, aile içinde üstlendikleri geleneksel rollerde herhangi bir değişiklik olmaması özellikle kadınların iş-aile çatışması yaşamasına neden olabilir. Yapılan çalışmalar, iş-aile çatışması yaşayan kadınların yüksek düzeyde stres, fiziksel rahatsızlıklar ve yaşam kalitesinde düşüş yaşadığını ortaya koymuştur (Higgins ve Duxbury, 1992: 389). İş-aile çatışmasını önlemek amacıyla Yiğit (2023), 12 temel maddeyi ele almaktadır. Bu maddeleri incelediğimizde:

**İş stresinizi yönetin:** İş stresi kaçınılmazdır, ancak önemli olan bireyin bu stresi etkili bir şekilde yönetebilmesidir. Stresin doğru yönetilmesi, iş ve aile arasındaki çatışmayı önlemede kritik bir adımdır.

**Zamanınızı iyi yönetin:** Zaman, geri getirilemeyen ve satın alınamayan bir kaynaktır. İş ve aile arasındaki çatışmayı engellemek için zamanı etkili bir şekilde yönetmek önemlidir.

**Mutlaka bir hobiniz olsun:** İş ve aile yaşantısıyla ilgili olarak bireyin kişisel alanını ihmal etmemesi önemlidir. Hobiler edinmek ve kendine zaman ayırmak, iş-aile çatışmasını azaltabilir.

**Eğitilere katılın:** Kendi gelişimine yapılan yatırım, iş ve aile hayatını dengelemede önemlidir. Çeşitli eğitimlere katılmak, bireyin dengeyi sağlamasına yardımcı olabilir.

**Evdekilerden destek isteyin:** Aile üyelerinin desteği, iş ve aile arasındaki çatışmayı engellemede kritik bir faktördür. Ebeveynlik rollerini paylaşmak ve iş bölümü yapmak, dengeyi korumaya yardımcı olabilir.

**Pozitif bakış açısı:** İş ve aile yaşantısında olumlu bir bakış açısını benimsemek, çatışmayı azaltabilir. Pozitif düşünce, bireye her zaman kazanç sağlayabilir.

**İş dışında işi unutun:** İş dışında işten uzak kalmak, iş-aile çatışmasını önlemede önemli bir adımdır. Acil durumlar dışında, iş dışında zamanları işe adamamak gerekir.

**Hayır deyin:** İstenmeyen işlere "hayır" demek, enerjiyi ve zamanı korumak açısından önemlidir. İş ve aile dengeyi sağlanabilmesi için gerekli olan bu sınırları belirlemek önemlidir.

**Esnek olun:** Hayatta her şeyin kontrol edilemeyeceği gerçeği göz önüne alındığında, esnek olmak önemlidir. İş ve aile arasındaki çatışmayı azaltmak için değişime uyum sağlamak gerekir.

**Evde ve iş yerinde kuşak çatışmalarını yönetin:** Farklı kuşaklardan gelen bireylerle doğru iletişim kurmak, iş ve aile arasındaki dengeyi sağlamak için önemlidir.

**Mükemmeliyetçilikten vazgeçin:** Her şeyin mükemmel olmaya çalışmak, iş ve aile yaşantısında stresi artırabilir. Mükemmeliyetçilikten vazgeçmek, çatışmayı azaltabilir.

**Aileden gelen yüksek beklentileri törpüleyin:** Aileden gelen beklentileri makul seviyelere çekmek, iş ve aile yaşantısını dengelemekte yardımcı olabilir.

İş-aile çatışması günümüz kariyer sorunlarından biri olup, tüm yaşamımızı etkileyebilmektedir. Bu yazıda iş-aile çatışması kavramına, sonuçlarına ve çatışmanın önlenmesine ilişkin başlıklara yer verilmiştir. Güncel kariyer sorunlarına ilişkin yazılar serisi devam edecektir.

## Kaynakça

Efeoğlu, İ. E., & Özgen, H. (2007). İş-aile yaşam çatışmasının iş stresi, iş doyumunu ve örgütsel bağlılık üzerindeki etkileri: ilaç sektöründe bir araştırma. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(2), 237-254. Gürbüz, S. (2017). İnsan Kaynakları Yönetimi, Ankara: Seçkin Yayınevi.

Gürbüz, S.(2017). İnsan Kaynakları Yönetimi, Ankara: Seçkin yayınları.

Higgins, C. A., Duxbury, L. E., & Irving, R. H. (1992). Work-family conflict in the dual-career family. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 51(1), 51-75.

Wayne, J. H., Musisca, N., & Fleeson, W. (2004). Considering the role of personality in the work-family experience: Relationships of the big five to work-family conflict and facilitation. Journal of vocational behavior, 64(1), 108-130.

Yiğit, B. (2023). İş-Aile Çatışmasının Üstesinden Gelmek için 12 Altın Öneri. Harvard Business Review Türkiye.

Hazırlayan	Kontrol Eden	Onaylayan
Dr. Öğr. Üyesi Emine ATALAY	Dr. Öğr. Üyesi Fatma Zehra YILDIZ Koordinatör Yardımcısı	Dr. Öğr. Üyesi Emine ATALAY Koordinatör