

STRES ve STRESLE
BAŞAÇIKMA
MEKANİZMALARI

STRES...

En yalın anlamıyla, sisteme giren ya da sistemden çıkan madde, enerji ya da bilginin yetersizliği sonucunda dengenin bozulduğuna ve yeniden uyum yapılması gerektiğine yönelik bir işarettir.

Burada unutulmaması gereken kısım: Stresin birey- çevre etkileşimi sonucu ortaya çıkmış olmasıdır.

Stresin fonksiyonu nedir?

İnsanı tehlikelerden

korur: Savaş ya da kaç tepkisi. Bunun modern hayatta özellikle psikolojik anlamdaki tehlike algısı yaratan durumlar için de tepki verme hali mevcuttur.

İnsanın harekete

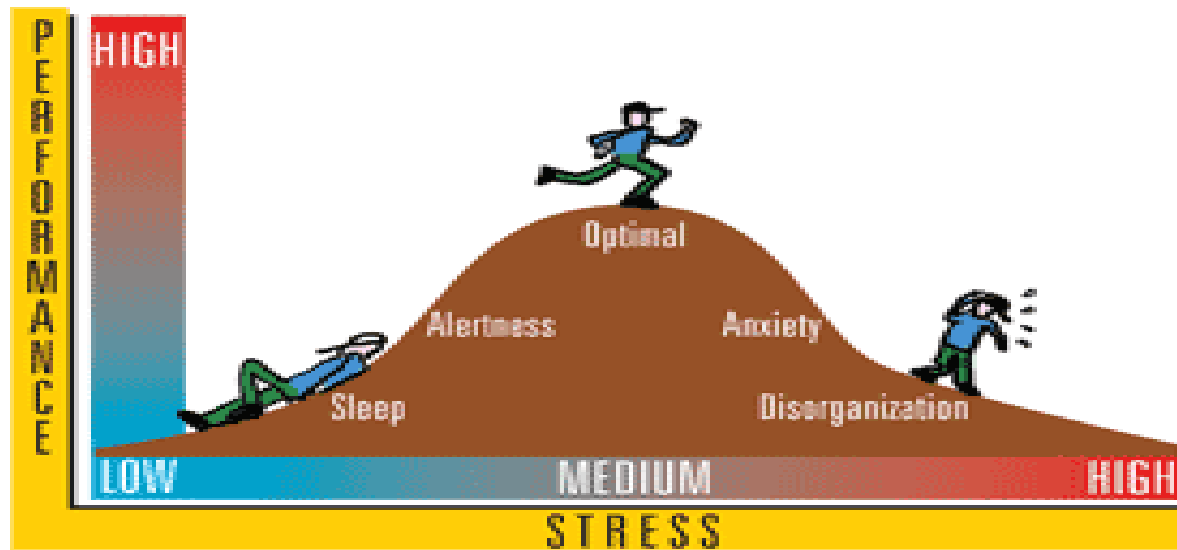
geçmesini sağlar: Belli oranda stres kişinin harekete geçmesini sağlar; yani kişi için motive edici bir tarafı vardır, kişinin gelişimini sağlar.

STRES...

Stres altındayken kendinizde gözlemlediğiniz değişiklikler nelerdir?

STRES GEREKLİ MİDİR?

Stress Performance Connection



Stres...

Olumlu stres vs. Olumsuz stres

- Kişiyi harekete geçiren gündelik faaliyetlerine, motivasyonuna ket vurmeyan, gereken enerjiyi sağlayan stres.
- Böyle bir stres yaşantısında etkili şekilde fonksiyonel olabiliyor, bünye yorgun olsa da bu yorgunluktan daha az etkilenmektedir.
- Kişinin gerekenden daha fazla tetikte olmasına neden olan, motivasyonunu sarsan, kişiye enerji sağlamaktansa belki de enerjisini alan stres türü.
- Böyle bir stres yaşantısında birey işlevsel olamamakta, belki de hastalanmakta, kendini hasta hisseder hale geçmektedir.

STRES...

Dengedeki bozulma, sistemi yeniden denge arayışına yöneltiyor.

Gelişim ve değişim olabilmesi için dengenin geçici olarak bozulması şarttır.

STRESSSS...

- Streste bir tehlike algısı söz konusu olabilir.
- Organizmanın bir bölümü değil tamamı etki altındadır.
- Stres kontrol edilebilir bir şey midir?

Stres...

- Kaynağı ne olursa olsun stres uyumu gerektirir. Stresle başa çıkma için uyum sağlamamız gerekir. Psikologlar iki tür uyum tanımlamışlardır:

1. Doğrudan başa çıkma
2. Savunucu başa çıkma

Stres...

- **Doğrudan Başaçıkma:** Doğrudan başa çıkmanın üç türü vardır:

1. Yüzleşme
2. Uzlaşma
3. Geri çekilme

Savunucu Başa Çıkma

- Stres kaynağını belirleyemediğimiz veya onunla doğrudan uğraşamadığımız anlar vardır.
- Bu durumda savunucu başa çıkma tarzı sözkonusu olabilir.

Savunucu Başa ıkma Biçimlerine rnekler

- İnkâr
- Bastırma
- Yansıtma
- Özdeşim Kurma
- Gerileme
- Entelektüelleřtirme
- Karřıt Tepki Geliřtirme
- Yer Deęiřtirme
- Yüceltme

Stres Yönetiminde Zihnin Rolü

- Çevremizde olan bitenleri ne şekilde anlamlandırdığımız nasıl hissedeceğimizi ve davranacağımızı belirler.
- Aynı durumların kişilerde aynı sonuçlara neden olmamasındaki birincil etken kişilerarası anlamlandırma farkıdır.
- Dışardan gelen teneke sesi örneği...

Problem Çözmenin Aşamaları

1. Problemi tanımlama . (Bizi en çok belirsiz durumlar strese sürükler)
2. Çözüm seçeneklerini oluşturma (Bu sorun nasıl çözülebilir?)
3. Bir çözümü seçme (Uygulanacak stratejinin belirlenmesi)
4. Seçtiğimiz çözümü eyleme geçirme (stratejimizin ayrıntıları)
5. Sonuçları değerlendirme (sonucun memnuniyeti)

Bilişsel Yeniden Yapılandırma

- Stres yönetiminde “stresin doğrudan kendisi ile mücadele etmek” kadar stres yaratan duruma yüklediğimiz anlamlarla da ilgilenmek gereklidir.
- Bazen stres yaratan duruma müdahale etmek mümkün olmayabilir ya da çok zor olabilir.
- Ayrıca devamlı sorumlu olarak “olay”ı görmeye başladığımızda, stres yaşantılarımızdaki kendi rolümüzü gözden kaçırmaya başlarız.
- **Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği, olay ve uyarıcı hakkında yapılan değerlendirmelerin değiştirilmesi anlamına gelmektedir.**

Aslında strese yol açan...

- Olay değil olayın kişi tarafından oluşturulan yorumlarıdır.
- **OLAY > BİLİŞSEL DEĞERLENDİRME > DUYGULAR**
 - Bilişsel yeniden değerlendirme ile düşünceler arasında seçim yapılabileceğinin farkındalığı sağlanmış olur.
 - Bir düşünce yerine diğerini seçmenin stres üzerindeki etkileri anlanır.