

STRES YÖNETİMİ



STRES NEDİR ?

- **Bireylerin, fiziksel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi veya zorlanması ile ortaya çıkan psikolojik bir durumdur.**
- **Kişilerde meydana gelen ve onları normal faaliyetlerinden sapmaya zorlayan durumdur.**
- **Kişinin kendisini rahatsız hissettiği ve performansının normalden aşağıda veya çok yukarıda olduğu psikolojik bir durumdur.**



STRES ÇEŞİTLERİ

➤ Fiziksel Stres

- Hava Kirliliği,
- Gürültü,
- Kalabalık,
- Radyasyon,
- Sıcaklık,Soğukluk

➤ Duygusal Stres

Yaşamımızı **direkt etkilemeyip, dolaylı olarak etkileyen** strestir.

Hoşgörüsüz yöneticiler,problemliyönetilenler,sınavlar,trafik problemi, maddi problemler, gelecekle ve geçmişle ilgili düşünceler,savaşlar



STRES KAYNAKLARI

- **Örgütsel Stres Kaynakları**
- **İşle Doğrudan İlişkili Olan Nedenler**
 - **Can Sıkıntısı**
 - **Yetersiz Fiziksel Çalışma Şartları:**
 - **Ağır İş Yükü**
 - **Bilgi Yığılması**
 - **İş Akışı veya Teknik Sorunlar**



STRES KAYNAKLARI

➤ **Organizasyonda Oynanan Rol**

- **Çelişkili Görev**
- **Görevdeki Belirsizlik**
- **Kişilere karşı Sorumluluk**
- **Bölgesel Sınırlar**

➤ **İşteki ilişkiler**

- **Yetersiz terfi**
- **Hızlı terfi**
- **İş Güvencesizliği**
- **Hırs:**
- **Başarı**
- **Meslekte ilerleme**



STRES KAYNAKLARI

- **Kişisel Stres Kaynakları**
- **İş hayatı Dışındaki sosyal hayattan kaynaklanan stresler**
 - Ailevi Sorunlar,
 - Orta yaş bunalımı,
 - Tekdüze yaşam,
 - Parasal güçlükler.
- **Bireyden Kaynaklanan Stresler**
 - İş Hayatının anlamsızlığı,
 - hayal Kırıklığı,
 - işe gösterilen aşırı ilgi,
 - endişe düzeyi,
 - heyecan düzeyi
 - A tipi Davranış,
 - Gerilime tahammül Düzeyi



STRESİN ETKİLERİ

1. Kas gerginliği,
2. Sinirlilik,
3. Mide ağrısı,
4. Baş dönmesi,
5. Baş ağrısı,
6. Yorgunluk hissi,
7. Boyun tutulması,
8. Sık idrara çıkma,
9. Ellerin yumruk yapılması,
10. Yüzün gergin olması,
çenenin sıkılması
11. Depresif görünüş,
12. Fevri davranış,
13. Ani kaygılanma,
14. En ufak sesle irkilme,
15. Sinirli bir şekilde yüksek
sesle gülme,
16. Diş gıcırdatmak,
17. Uykusuzluk veya uykuya
dalmada güçlükler çekme,
18. Adet öncesi gerilim veya
düzensiz adet görme,
19. Sakarlık, kaza yapmaya
yatkınlık,
20. İlaç, sigara veya alkolün
kullanımında artış
21. İşten veya görevden kaçma,
22. İlişkilerde gerginlik yaşama,
23. Hata yapma eğilimi,
24. Kararsızlık,
25. Unutkanlık,
26. Alaycılık veya sürekli şikayet
etme
27. Hasta olmaya yatkınlığın
artması,
28. Motivasyonun azalması,
29. Pasif agresif davranışların
artması veya pasif direnme,
30. Ufak tefek sorunları
büyütmek,
31. Erteleme eğilimi,

STRESİN ÖRGÜT ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

- **Performans Düşüklüğü**
- **Çalışan Devir Hızı (turnover)**
- **İşe Devamsızlık (absenteeism)**
- **Yabancılaşma**



BAŞAÇIKMAYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

▶ STRESÖRE AİT ÖZELLİKLER

- Stresörün şiddeti/yoğunluğu
- stresörün etkilediği alan
- stresörün süresi
- stresörlerin yapısı ve sayısı

▶ BİREYE AİT ÖZELLİKLER

- Cinsiyet
- Kişilik yapısı
- Gereksinim ve güdüler
- Birey için stresörün anlamı
- İnanç sistemleri
- Sosyo-ekonomik düzey
- Eğitim ve bilgi birikimine bağlı zihinsel kaynaklar



STRESLE BAŞAÇIKMADA KULLANILAN YÖNTEMLER

- **Başka bireylerle karşılaştırma**
- **Spiritualite [Din, dua etmek, yaşamın anlamını değerlendirmek]**
- **Duygusal boşalım; Hayal kurma**
- **Kendini suçlama; Bilgi arama;**
- **Mesafe bırakma; Kaçınma**
- **Planlı problem çözme**
- **Stresli olayı yeniden değerlendirme, problemi farklı bir bakış açısıyla değerlendirmek, mizahi bakış kullanmak**



BAŞAÇIKMADA KULLANILAN YANLIŞ YÖNTEMLER

- **Saldırganlık ve risk alma**
- **Olumlu ve yapıcı olmayan düşünceler üretme**
- **Reddetme davranışı**
- **Gerçeklerden kaçış**



BİREYSEL DÜZEYDE BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ

- **İyi Beslenmek**
- **Meditasyon [soluk alıp verme, kalbin kapasitesini genişletir]**
- **Egzersiz [Beyin faaliyetlerini %25 artırır],
Masaj**
- **Rahatlama [yoğa, müzik ve grup terapisi], ruhsal süreci kapatmak.**
- **Oyun**
- **Sosyal Destek**
- **Zaman yönetimi**



ÖRGÜTSEL DÜZEYDE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

- İş tanımlarını hazırlamak
- Destekleyici bir örgüt iklimi yaratmak
- İş zenginleştirerek düzenlemek
- Çatışmaları azaltmak ve örgütsel rolleri açık bir şekilde tanımlamak
- Kariyer planlaması yapmak
- Stresli personele yardım sağlamak
- İyi bir ücretlendirme politikası belirlemek
- Performans değerlendirmede adil olmak



STRES YÖNETİMİ

- **Stres faktörlerinin birey üzerindeki bütün olumsuz sonuçlarını en aza indirmek ve bu gerilim kaynakları ile rasyonel bir şekilde başa çıkma çabalarının tümüdür**



STRES YÖNETİMİ

- **Yöntemi derece derece oluşturun.**
- **Kendi stilinizi bulun.**
- **Düşünceleri değiştirebilmek için kendinize izin verin**
- **Kendinize yeniden başlamak için sürekli izin verin. Bıraktığınız yerden daha iyi bir şekilde tekrar başlayın**



STRESLE BAŐETME

Amacımız stresten uzak bir yaşam sürdürmek olmamalıdır. Gerçekte amacımız stres ile etkin bir şekilde mücadele etmeyi öğrenmek olmalıdır

