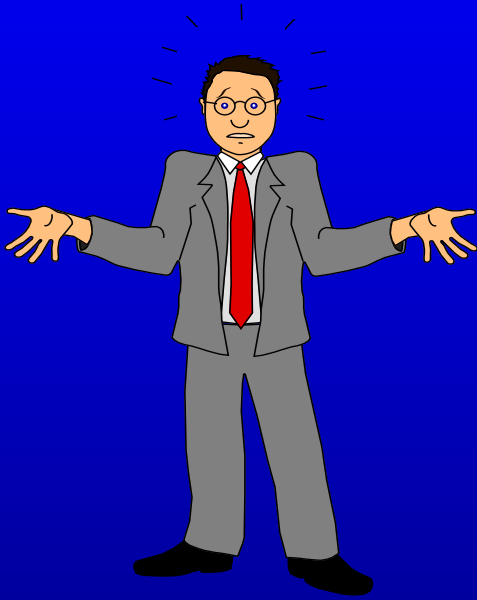


# Stress Yönetimi



# STRES NEDİR?

- Bireylerin, fiziksel ve ruhsal sınırlarınınin 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.



# Stresin Bileşenleri

## Unsurlar

- Çevre
- Örgüt
- Birey

Uyum ve  
tepki  
etkileşimi

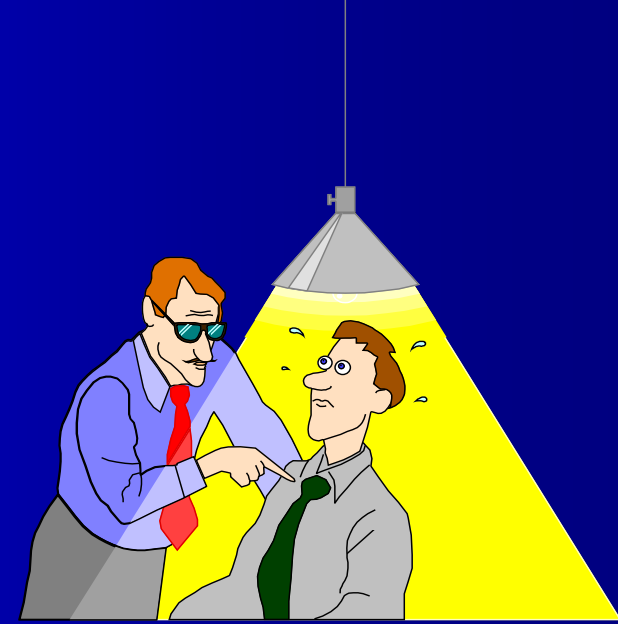
## Tepki

- Hayal kırıklığı
- Kaygı
- Endişe

# STRES ÇEŞİTLERİ

## ➤ Fiziksel Stres

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

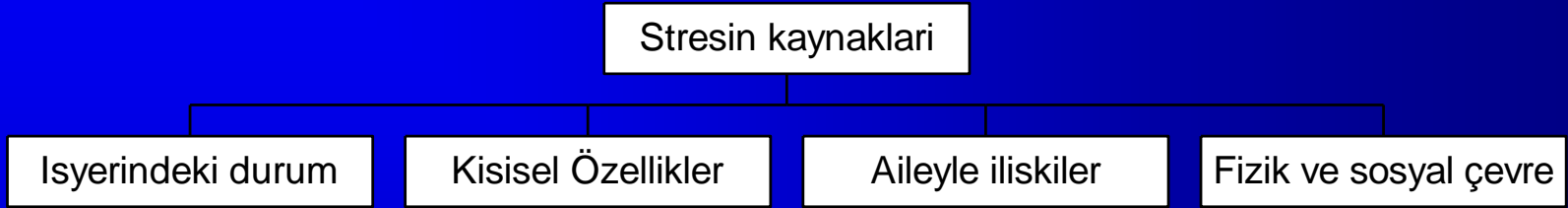


## ➤ Duygusal Stres

- Yaşamımızı direkt etkilemeyip, dolaylı olarak etkileyen streştir.
- hoşgörüsüz yöneticiler
- problemlı yönetilenler
- sınavlar



# Stresinizin Kaynağı Nereden Geliyor?



**İşin özeliği**  
**Yerleşme düzeni**  
**Ücret politikaları**



**Yaşlanma**  
**Baskılar**  
**Tereddüt**



**Boşanma**  
**Rol çatışması**  
**Beklentiler**



**Siyasi gelişmeler**  
**Çevre kirliliği**



# STRES KAYNAKLARI

- Örgütsel Stres Kaynakları
  - İşle Doğrudan İlişkili Olan Nedenler
  - Organizasyonda Oynanan Rol
  - İştteki İlişkiler
  - Organizasyon Yapısı ve Atmosferi
- Kişisel Stres Kaynakları
  - İş Hayatı Dışındaki Sosyal Hayattan Kaynaklanan Stresler
  - Bireyden Kaynaklanan Stresler



# Stresle bedende oluşan tepkiler

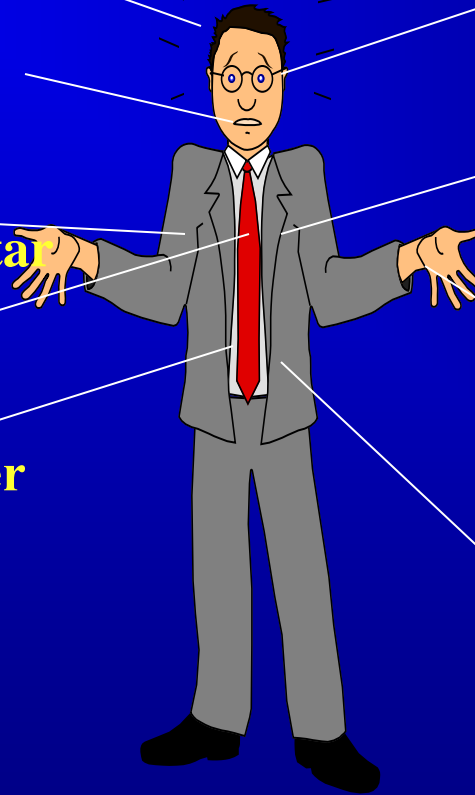
**Kan akımı beyne ve kaslara yönelir**

**Tükürük artar**

**Ter bezi faaliyetleri artar**

**Solunum sayısı artar**

**Depolanmış yağ ve şeker kana karışır.**



**Göz bebekleri büyür**

**Kalp vuruşu artar,  
kan basıncı yükselir,**

**Alyuvarlar artar,  
Pıhtılaşma mekanizması  
harekete geçer**

**Sindirim yavaşlar,  
mide asidi artar**



# STRESİN BİREY ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

- **Davranışsal Sonuçlar:** [Alkol alma, aşırı yemek yeme vb.]
- **Fizyolojik Sonuçları:** [Dolaşım sis., kalp ve damar hastalıkları, sindirim ve üreme sis.hastalıkları]
- **Psikolojik Sonuçları:** [Kaygı, depresyon ve uykusuzluk]

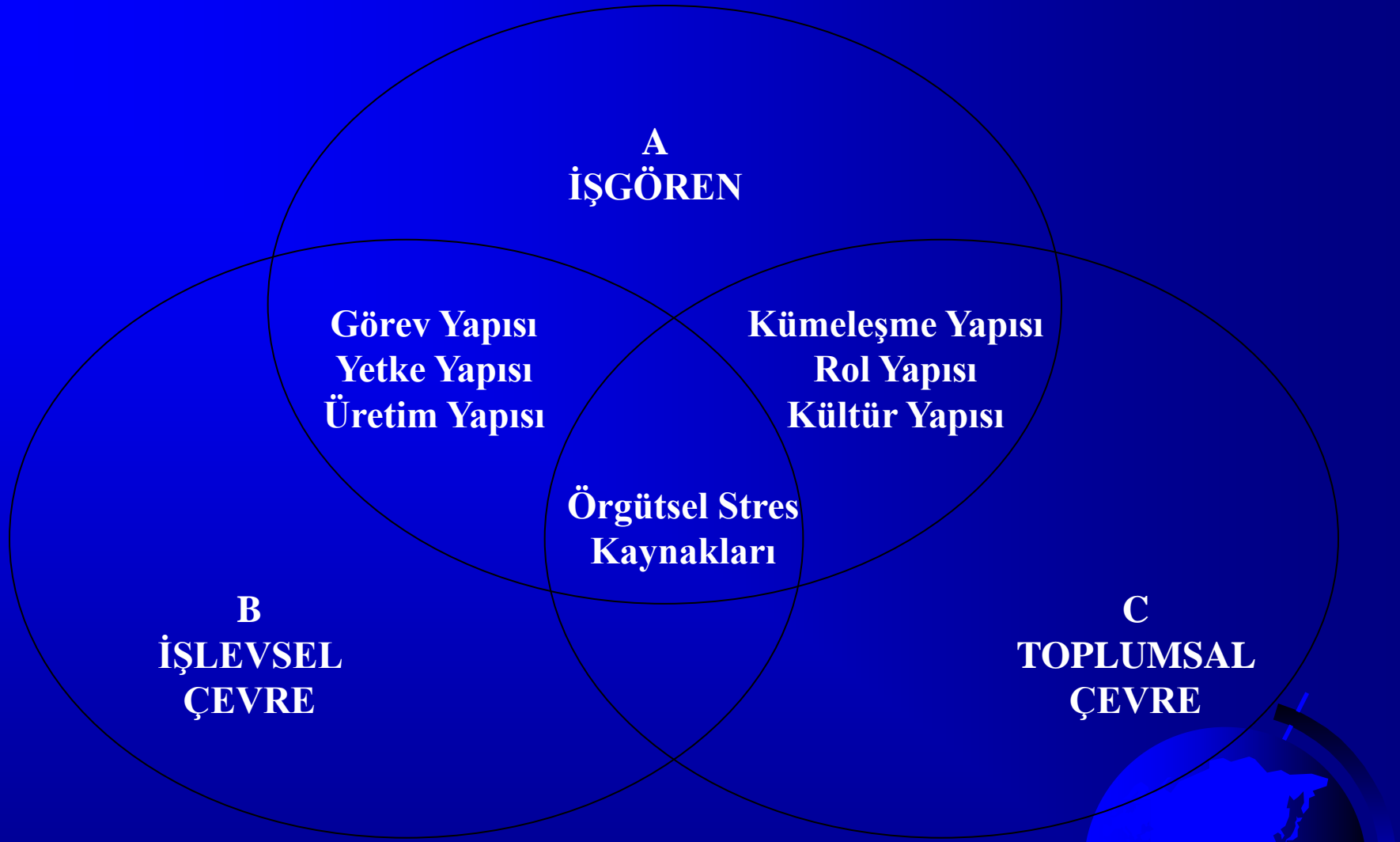




# İş Stresleri

- ❖ **Görev yapısı** –Çalışma saati, koşulları,iş yükü, sıkıcı iş, ücret,yükselme
- ❖ **Yetke yapısı** –Karar verme, katılma, yetki., sorumluluk, değerlendirme, teşvik
- ❖ **Üretim yapısı** –Zaman, araç-gereç, yetenek-iş gereği, çalışmalarına karşılık alma
- ❖ **Toplumsal çevre**
  - Kümeleşme yapısı –İşte huzursuzluk,ast-üst,dedikodu, dalkavukluk, toplumsal destek
  - Kültürel yapı –Görüş fark, ortak değer ve normlar,statü moral
  - Rol yapısı –Çatışma, iş-kişilik uyumu, belirsizlik





## Örgütsel Stres Kaynakları Modeli



# STRESİN ÖRGÜT ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

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



# HANGİ BİREYLER DAHA FAZLA RİSK ALTINDADIR?

- Düşmanlık, kin duyguları baskın olanlar
- Kendilerinde her konuda suçluluk payı çıkarırlar
- Aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri önde olanlar
- Ben merkezci olanlar
- Olayları çok iyi ya da çok kötü bulanlar
- Çocuksu diye bilinenler



# A ve B Tipi Kişilik Özellikleri

## A Tipi Kişilik Özellikleri

- Daima faaliyet içerisindedir
- Sabırsızdır
- Hızlı yürür, hızlı konuşur
- Aynı anda iki şeyi yapar
- Atılgandır, rekabetçidir
- Kendini zaman tehdidi altında hisseder

## B Tipi Kişilik Özellikleri

- Sabırlıdır
- Zaman tehdidi yoktur
- Asla aceleci değildir
- İşini yaparken eğlenir
- Sıcakkanlı ve yumuşaktır
- Ailesine ve sosyal yaşama zaman ayırır



# Örgütsel Stresin Azaltılmasında Yöneticilerin Rolü

- Çekici bir ortam
- Açık ve uyumlu rol beklentileri
- Aşırı veya az işyükünün yönetimi
- Örgütte değişim ve süreklilik arasında denge
- Çalışanlara ve ekip çalışmasına destek
- Verimlilik ve iş tatmini
- Katılım
- İş koşullarının iyileştirilmesi
- Stresle mücadele hizmetlerine destek



# STRESLE BAŐAÇIKMANIN AMAÇLARI

- Sıkıntı yaratan problemi değiştirmek veya yönetmek [Problem odaklı başa çıkma]
- Probleme karşı oluşan duygusal yanıtları düzenlemek [Duygu odaklı başa çıkma]



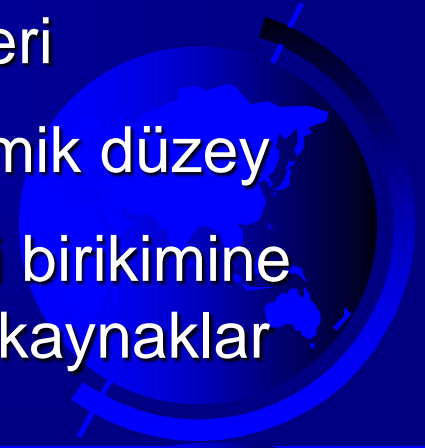
# BAŞAÇIKMAYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

## ▶ 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





# BİREYSEL DÜZEYDE BAŞAÇIKMA YÖNTEMLERİ

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



# ÖRGÜTSEL DÜZEYDE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

- İş tanımlarını hazırlamak
- Destekleyici bir örgüt iklimi yaratmak
- İşi 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



- Film İzlenesi**

- Genel Değerlendirme ve Tartışma**

