

BÜROLARDA STRES YÖNETİMİ

Öğr.Gör. Meral GÜNEŞ
ERGİN



STRES



- Stres kelime olarak gerilim, gerginlik, bunalım, Şiddet, zorlama gibi anlamları içermektedir. Kavramsal olarak stres ise, algılanan çevresel tehditlere bireyin fiziksel ve ruhsal bir tepki verme eylemi olarak tanımlanmaktadır.



- Çin uygarlığı içinde de stresin tanımı yapılmış stres kelimesi “**tehlike**” ve “**fırsat**” kelimelerinin sembollerinin karışımı olarak ifade edilmiştir.
- Stres bu iki kavramı paylaşmaktadır. Yani **streste hem aşılması gereken zorluklar, hem de bu zorluklar ve gerginlikler aşıldığında elde edilecek yeni fırsatlar ve kazançlar** bulunmaktadır.
- Gerek bireyler, gerekse organizasyonlar, çalışma hayatının özündeki stres unsurunun bilinçli ve amaçlı bir şekilde planlayarak aşabilirlerse imkân ve kazanç elde etmeleri mümkün olur

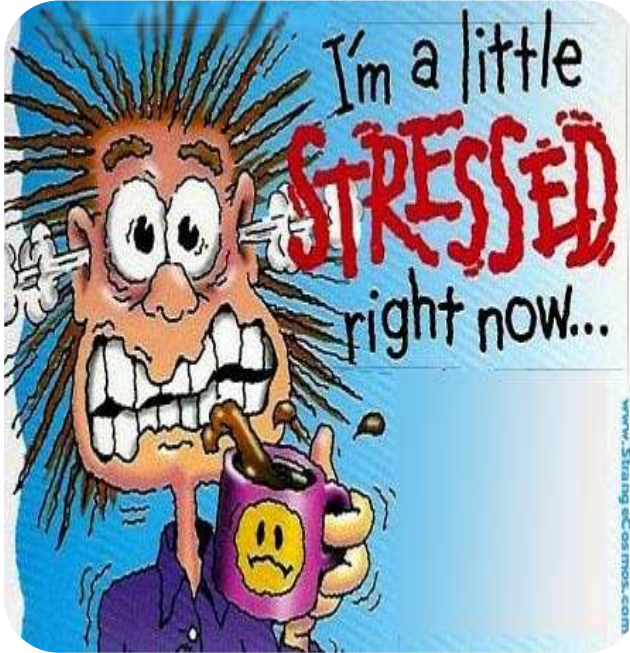




- Basit bir anlatımla stres, işyerinde veya çevrede yer alan ve sağlığa zararlı olarak görülen olay ve durumlar yüzünden ortaya çıkan belirtileri kapsamaktadır. Stres **organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarınınin tehdit edilmesi ve zorlanması** ile ortaya çıkan durumdur
- Bu durum genellikle "**savaş veya kaç**" diye adlandırılan cevabın ortaya çıkmasıyla sonuçlanır.



BEDENSEL TEPKİLER



- **Solunum** sayısı artar (bedene daha fazla oksijen sağlanır).
- **Kalp vuruş sayısı** artar ve kan basıncı yükselir (bedenin gereken bölgelerine gerekli kan takviyesi yapılır).
- **Kas gerimi** artar (kuvvet gerektiren işlere hazırlık yapılır).



BEDENSEL TEPKİLER-2



- **Sindirim** yavaşlar veya durur (iç organlardaki kan, kas ve beyne geçer, bağırsak ve mesane adaleleri gevşer).
- **Gözbebekleri** büyür (daha fazla ışık alınarak algıyı güçlendirmeye yardımcı olur).
- Bütün **duyumlar** artar (dış ortamdan daha çok haberdar olunması sağlanır).



BEDENSEL TEPKİLER-3



- Kanda alyuvarlar artar (beyne ve kaslara **daha fazla oksijen taşınır**).
- Stres nedeniyle dengenin bozulması, canlılığı korumaya yönelik **alarm tepkisinin** yaşanmasına sebep olur.
- Bozulan dengenin yeniden kurulması için yeni duruma uyum sağlanması gerekir.



DUYGUSAL BELİRTİLER



- Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- Kaygılı olmak
- Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali
- Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık
- Duygusal olmak



ZİHİNSEL BELİRTİLER

- Unutkanlık
- Konsantrasyonda azalma
- Kararsızlık
- Organize olamamak
- Zihin karışıklığı
- İlgil azalması
- Matematik hatalarının artması
- Zihinsel durgunluk



Stres altında insanların yaptığı en sık yanlışlar



- Önemli veya önemsiz, daha önceden kolaylıkla verilebilen **kararları vermekte güçlük,**
- Alışılmış davranış biçimlerinde önemli **değişiklik,**
- En iyi olanı değil, **garanti olanı seçmek,**
- Uygun olmayan durumlarda ortaya çıkan **öfke, düşmanlık ve kızgınlık** dalgaları,
- **Sigara ve içki içme** eğiliminin artması,



- Kişisel hata ve **başarısızlıkları sürekli düşünmek,**
- Ara sıra hayal kurmak, **sık sık düşünceye dalıp gitmek,**
- Duygusal ve cinsel hayatta **düşüncesiz davranışlar,**
- Birlikte olunan kimselere **aşırı güven veya güvensizlik,**
- Alışılmıştan daha titiz veya işin gerektirdiğinden **daha fazla çalışmak,**





- Konuşma ve yazıda **belirsizlik ve kopukluk,**
- Nispeten önemsiz konularda aşırı endişelenme veya tam tersine **gerçek problemler karşısında ilgisizlik ve kayıtsızlık,**
- **Sağlığa aşırı ilgi,**
- **Uyku bozukluğu** (zor uyuma veya gece boyu sık sık uyanma)



Çalışma Yaşamında Stres

- Stres, çalışanlar, özellikle de yöneticiler üzerinde **fizyolojik ve psikolojik olumsuz etkiler** yaparak, onların sağlığını ve örgütsel başarısını olumsuz yönde etkiler.
- Ancak yönetici stresi konusunda yapılan bazı araştırmalarda orta düzey yöneticilerin tepe yöneticilerinden daha fazla gerilim altında oldukları sonucu elde edilmiştir. Bunun nedenini ise, orta düzey yöneticilerin çoğu zaman üst yönetimin baskısı ile alt kademenin direnci arasında sıkışıp kalmaları olarak gösterebiliriz.



STRES KAYNAKLARI



- Işık, gürültü gibi dikkati etkileyen **fiziksel eksiklikler**,
- **Temel ihtiyaçların eksikliğinden kaynaklanan gerginlik** (Uykusuzluk, yeterli beslenememe vb.),
- **İş** ile ilgili faktörler (Sınav, denetleme, sıkıcı iş ortamı),
- **Sosyal Faktörler** (Ayrımcılık, toplumla ilgili sorunlar, kişisel sorunlar),
- **Diğer** stres faktörleri (Kararsızlık, gelecekle ilgili belirsizlik)



İş Yaşamında Stres Kaynakları



- İş yükünün fazlalığı
- Zamanın sınırlılığı
- Denetimin sıkı ve yakından olması
- Yetkinin sorumlulukları karşılamada yetersiz olması
- Politik havanın güvensizliği
- Rol belirsizliği





- Örgüt ve bireyin değerleri arasındaki uyumsuzluk
- Engellenme
- Rol çatışması
- Sorumlulukların yarattığı endişe
- Çalışma koşulları
- İnsan ilişkileri
- Yabancılaşma



Örgütsel politikalar



- Adaletsiz başarı değerlemeleri
- Örgütsel kuralların katılığı, çelişkili yöntemler,
- İş gruplarını değiştirme, sık sık yer değiştirmeler
- Gerçekçi olmayan iş tanımları



Örgütün yapısal özellikleri

- Merkeziyetçilik ve kararlardan dışlanma,
- Yükselme olanaklarının azlığı, aşırı formaliteler,
- Yüksek derecede uzmanlaşma
- Örgütsel bölümlerin karşılıklı bağımlılığı,
- Yürütme ve danışma birimleri arasındaki çatışma,



Fiziksel kořullar



- Kalabalık alışma ortamları ve özel yaşamı nemsememe
- Aşırı gürültü, sıcak ya da soğuk çalışma ortamı,
- Zehirli maddeler ve radyasyon
- Hava kirliliği, yetersiz aydınlatma ve iř kazaları,



Örgütsel süreçler



- Yetersiz iletişim ve yetersiz bilgi
- Başarı düzeyi ile ilgili yetersiz geri bildirim
- Belirsiz ve çelişkili amaçlar, adaletsiz denetim,
- Başarı değerlemesinin yanlış ve çelişkili olması
- Elverişsiz örgüt iklimi ve kültürü



Bürolarda iş gerekleri ve rol özelliklerine ilişkin stres kaynakları

- **Çalışma Koşulları:**
 - Kalabalık
 - Gizliliğin korunamayışı
 - Mekan düzenlemesinin kötü oluşu
 - Zehirli kimyasal maddelerin varlığı
- **İş Koşulları:**
 - Güvenlik tehlikesi
 - Hava kirliliği
 - Radyasyon





- **Kişilerarası İlişkiler**
- Adaletsiz veya saygısız deneticiler
- Kabul ve tanınma yoksunluğu
- Güven yoksunluğu
- Yarışma (Rekabet)
- Temsil sorumluluklarında güçlük
- Gruplar arası ve grup içi çatışmalar





- **İş Gerekleri:**
- Tekrarlı çalışma
- Zaman baskısı ve iş teslimatı
- Beceri gereğinin azlığı
- Başka kişilerden sorumlu olma
- Eksik veya fazla istihdam
- **Rol Özellikleri:**
- Rol çatışması
- Rol belirsizliği
- Rolün az veya fazla oluşu
- Rol-statü uyumsuzluğu



**Stres kontrol edilebilir
veya**

**Önlenebilir bir
yaşantıdır !!!**

İlk adım;



- Stresli hissetmemize neden olan durumların ve stres altında iken hissettiklerimizin farkına varmak
 - Stresörleri tanımlamaya çalışmak
 - Stresliyken bedenimizdeki değişikliklere odaklanmaya çalışmak



Örnek sorular;



- Baskı altında hissettiğimde genellikle ne yapıyorum?
- Kızdığım veya engellendiğimde ne yapıyorum?
- Korktuğum veya tehdit edildiğimi hissettiğimde nasıl davranıyorum?
- Alışkanlık haline getirdiğim hangi davranışlarım var? Bunlara ne zaman başvuruyorum?
- Stres karşısındaki davranışlarım insan ilişkilerimi nasıl etkiliyor?
- Bu davranışlarım sağlığımı nasıl etkiliyor?
- Farklı başa çıkma davranışları denemem yararlı olabilir mi?



Stres ile başa çıkma yolları

- **Gevşeme yöntemleri**
 - Solunum egzersizleri
 - Aşamalı kas gevşetme
 - Zihinde canlandırma yoluyla gevşeme
 - Otojenik gevşeme
 - Diğer (meditasyon, biyofeedback)
- **Olumlu bir tutum geliştirme**
- **Olumlu bir yaşam tarzı geliştirme**



Özetle;



- 1) **Kendinizi sevin** ve zaman ayırın
- 2) Arkadaşlarınızla ilişkilerinizi geliştirin, başka uğraşlar edinin
- 3) Yeterli ve dengeli beslenin
- 4) Düzenli uyuyun, **sporla ilgilenin**
- 5) Ulaşılabilir, gerçekçi hedefler belirleyin
- 6) Stres tepkilerinizi tanımaya çalışın
- 7) Hatalarınızdan kendinizi suçlamadan ders almaya çalışın



Devam;

- 8)Kendinizi uygun olmayan yollarla rahatlatmaktan kaçının
- 9)Problem çözüme tekniğini kullanarak sorunlarınızı çözmeye çalışın
- 10)İnsanlarla sorunlarınızı çatışmaya girmeden çözmeye çalışın
- 11)Enerji ve zamanınızı iyi kullanın, **“hayır” demeyi öğrenin**



Devam;



- 12) İŖi özel yaŖamınıza, özel yaŖamınızı iŖe taŖımayın
- 13) Etkili iletiŖim kurmayı öğrenin
- 14) Duygularınızı ifade etmekten kaçınmayın
- 15) Duygu ve sorunlarınızı paylaŖmak için kendi destek gruplarınızdan yardım istemekten çekinmeyin.



Son olarak;

- Kendi stilinizi bulun.
- Düşünceleri değiştirebilmek için kendinize zaman tanıyın
- Kendinize yeniden başlamak için sürekli izin verin. Bıraktığınız yerden daha iyi bir şekilde tekrar başlayabilirsiniz



“Kardeřim sen dÜřünceden ibaretsin.

Geriyeye kalan et ve kemiksin.

Gül dÜřünür gülistan olursun.

Diken dÜřünür dikenlik olursun.”

MEVLANA