

# 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

## ➤ Çevresel Etmenler

**Bu etmenlerde kendi içinde ekonomik, politik ve teknolojik belirsizlikler olarak alt gruplara ayırabiliriz.**



# 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

- **Organizasyon yapısı ve atmosferi**
  - **Üst kademenin ilgisizliđi**
  - **Bürokratik engeller**
  - **Uyum içinde duyulan baskılar**
  - **Karara katılamama**



# 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 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] zihinsel olayların damarlar ve iç organlar üzerindeki etkilerini hep göz ardı edilmiştir. Ruhsal durumun fiziksel durumu ne şekilde etkilediği araştırılmamıştır.



# 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 çıkaranlar**
- **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 içerisinde**
- **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**



# STRESLE BAŞA ÇIKMA

- **İnsanın gücünü aşan, belirgin iç ve dış kaynaklı stresi düzenlemede bilişsel ve davranışsal bir çabadır.**
- **Bireyin kendisi için stres verici olaya karşı direnmesini (güçlüğü yenmesini) belirtir.**



# STRESLE BAŞAÇIKMANIN 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



# 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
- 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

