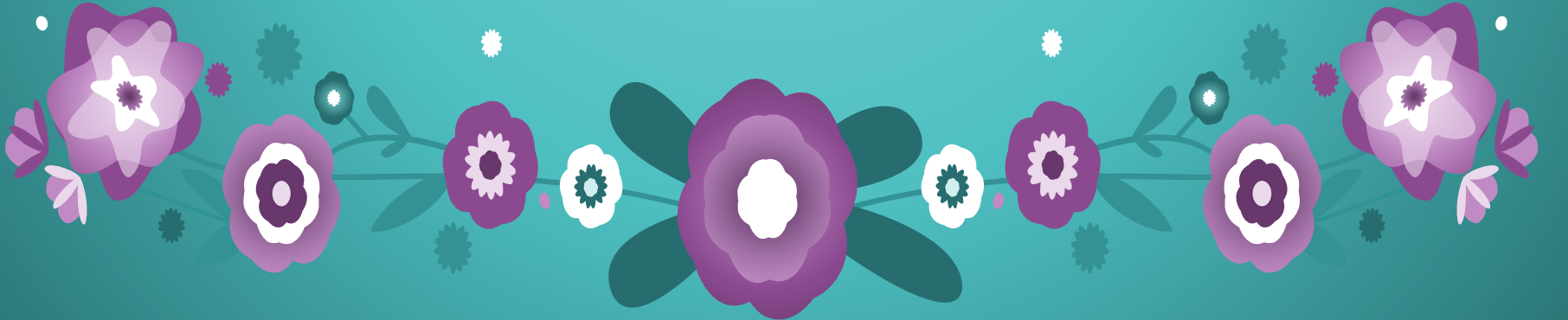




STRES VE STRES YÖNETİMİ

Öğr. Gör. Meral GÜNEŞ ERGİN



STRES VE STRES YÖNETİMİ

- Organizasyonlarda yapılan stres çalışmaları, bireysel ve örgütsel alanında yapılmaktadır. Örgütlerde yönetim faaliyetleriyle uğraşanlar, genel olarak iki tür stresle başa çıkmak durumundadırlar; **birincisi**, plan dışı ve kriz durumlarının ortaya çıkmadığı, işlerin rutin bir biçimde sürdüğü ortamlarda, aşırı iş baskısı nedeniyle yaşanan örgütsel stres, **diğeri de**, plan dışı gelişmelerin yoğun olarak ortaya çıktığı, önceki kural ve ilkelerin hiçbir düzenleyici gücünün kalmadığı, olağanüstü değişime uyum çabalarının yaşandığı, kriz dönemlerinde yaşanan yoğun stres durumudur.

Stres Kavramının Tanımı ve Kapsamı

- Bilim dünyasında stres ilk kez 17. yüzyılda, “elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişki”yi açıklamak üzere fizikçi Robert Hook tarafından kullanılmıştır. Thomas Young adlı bir başka fizikçi bunu, yüz yıl kadar sonra bir formül üzerinde göstermiştir. Young’a göre stres “maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir”. **Buna göre madde kendi üzerinde uygulanan dış güce, sahip olduğu direnç oranında tepki gösterir.**



- Stresin kaynağı ne olursa olsun stres, çevresel bir talebe, vücudun gösterdiği belirsiz, bir reaksiyondur. Stres kavramı, başarı, başarısızlık veya mutluluk kavramları gibi farklı insanlar için farklı anlamlara gelir.

Stres kavramı üzerinde üzerine yapılan tanımlamalardan ve açıklamalarda sonra bu tanımların ortak özelliklerini birleştirdiğimiz zaman aşağıdaki gibi bir durum ortaya çıkıyor:

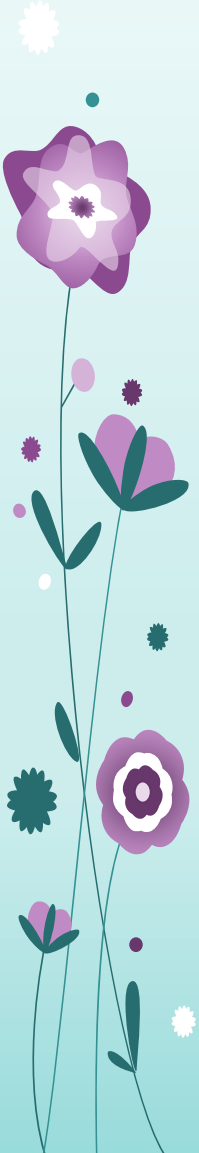
- Stres, kişi ve çevrenin etkileşimi sonucunda oluşur,
- Stres, motive edilmiş durumdan daha aşırı biçimde insanı harekete geçirir.
- Streste, tehlike söz konusudur ve bu tehlikenin önemi algılanmalıdır,
- Stres, organizmanın tümünü etkiler ve stres normal olarak kontrol edilebilir.

Örgütsel Stresin Nedenleri (Kaynakları)



1.Örgütsel Politikalar

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



2.Örgütün Yapısal Özellikleri

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



3.Fiziksel Koşullar

- Kalabalık çalışma ortamları ve özel yaşamı önemsememe,
- Aşırı gürültü, sıcak ya da soğuk çalışma ortamı,
- Zehirli maddeler ve radyasyon,
- Hava kirliliği, yetersiz aydınlatma ve iş kazaları,



4.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



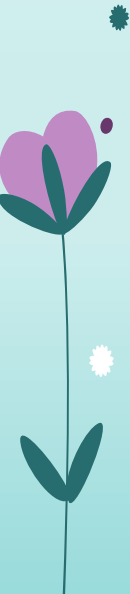
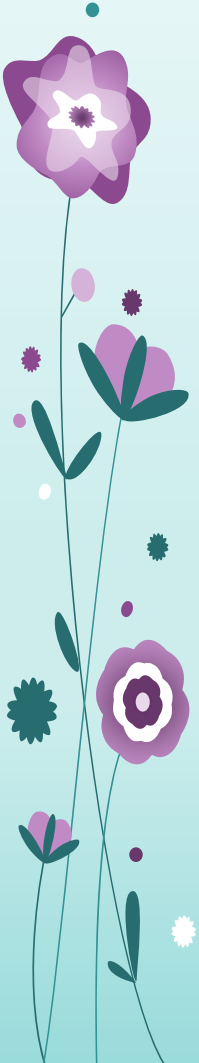
Stres Belirtileri

- Bu üç aşamalı sürecin evreleri ise şunlardır:
- **Alarm Tepkisi** Organizma, stres kaynakları ile karşılaştığında biyokimyasal değişiklikler göstermekte ve kendini korumaya hazırlanmaktadır.
- **Direnç Dönemi** Stres kaynağının etkilerine rağmen uyum devam ederse, direnç dönemine geçilir. Bu dönemde organizmanın alarm tepkileri hemen hemen kaybolmakta ve direnç normalin üstüne çıkmaktadır.
- **Tükenme dönemi** Organizmanın uyum sağlamaya çalıştırma stres faktörleri aynen ve uzun süre devam ettiğinde uyum kaybolur. Alarm dönemindeki tepkiler tekrar görülür, ama artık değiştirilemez ve bireyde sistematik yıpranmalar ve ölüme kadar varabilen anomaliler meydana gelir.

Stresin en yaygın belirtileri şunlardır:

- Kalp atışının ve solunumun hızlanması, Kan şekeri yükselmesi, Kasların gerginliğinin artması, kasılma ve eklem ağrıları, Ağızda ve boğazda kuruluk, Bitkinlik, İştahsızlık ve zayıflama ya da çok fazla yemek yeme isteği, oburluk, Baş ağrısı, baş dönmesi, Dururken, otururken, yürürken dengesizlik, sallanma, Ellerde ve ayaklarda terleme, Uykusuzluk, aşırı uyku, dengesiz uyku, Uykuda diş gıcırdatma, konuşma, Korkulu rüyalar görme, korkarak uyanma, uykuda yürüme, Mide, bağırsak sindirim bozukluğu, Bulantı, kusma, ishal, Konuşma güçlüğü, az ya da çok konuşma, Gürültüye veya sese duyarlılık.

Stresle Başı Çıkma Yöntemleri



- **Bedenle başa çıkma;** gevşeme teknikleri, değişik beden egzersizleri ve beslenme biçimleri yer alır.



- **Zihinsel başa çıkma;** uyumsuzluğa ve gerilime neden olan faaliyetlerden uzak kalma zihinsel düzenleme ve dönüşüm teknikler içerir.

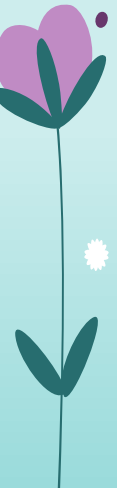
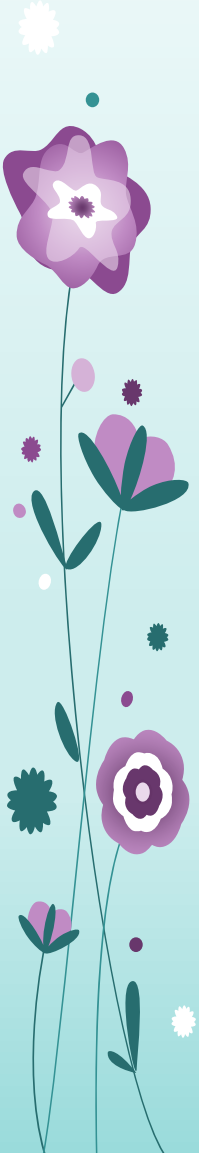


- **İnançla başa çıkma;** insan kendini manevi olarak geliştiren, ona iç zenginlik kazandıran ve evrensel normlara uygun, etik normatif kaidelerle uyumlu bir yaşam tarzını seçerek, stresle başa çıkmaya çalışır.

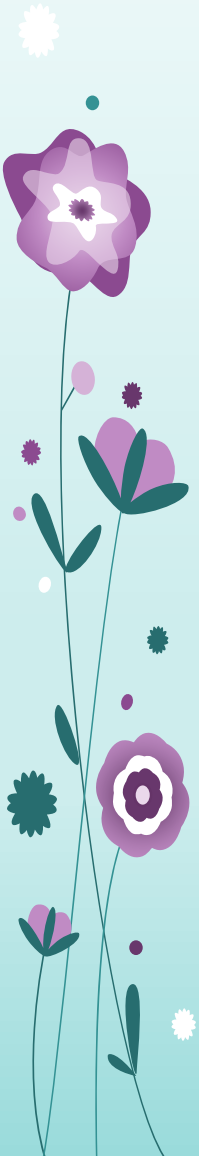


Stresle bireysel başa çıkma yöntemleri şunlardır;

- **Öz-saygının geliştirilmesi.** Stresle başa çıkmak için başvurulacak yollardan biri, özsaygının geliştirilmesidir. Özsaygının geliştirilmesi, stresle bireysel başa çıkma yöntemidir.
- **Denge bölgeleri.** Kısa zaman içinde gerçekleşen aşırı değişiklik insanı rahatsız eder. Yaşamın birçok alanında meydana gelen değişime uyum sağlamanın zorunlu olduğu, değişken ve çalkantılı bir dünyada yaşıyoruz.



- **İyi yönetimi.** Kullanıldığında ok etkin olan gerilimi azaltıcı unsurlardan biridir. Verimli ve etkin bir yönetici olmak, işe karşı hakimiyetimizi sağlayacağı için, gerilim yükünü denetleyebilir.
- **Niteliklerin geliştirilmesi.** Gerilimi azaltmanın bir başka yolu da, kişisel ve mesleki nitelikleri, mümkün olduğu kadar hatalardan arındırarak güçlendirmektir.
- **Ruh sağlığı.** Geliştirilen güçlü psikoloji uyumun, stresi etkisiz hale getirdiği genel olarak kabul edilmektedir.



- **Algılama stratejileri.** İç ve dış kaynaklı gerilimler, insanın kişilik süzgecinden geçer ve bu kişilik onun gerilime tepkisinin ne olacağını belirler.
- **Değerlerin açıklanması.** Kişisel değerlerin bilincine varmak ve yaşamın bu değerlerle doğal bir uyum içinde olduğundan emine olmak, stresin azalmasına yardımcı olur.
- **Yaşam temposunun kontrolü.** Hayatınızın ne kadar hızlı, tempolu, stresli ve tatminkar olduğunun değerlendirilmesi, stres azaltıcı yöntemlerinin sonucusudur.

Örgütsel Stres ve Örgütsel Stresin Yönetimi

- Çalışma ortamının zihinsel, bedensel ve duygusal yorgunluğa neden olan, ergonomik açıdan elverişsizlik durum da, örgütte önemli bir stres kaynağıdır. Gürültülü bir ortamda bulunmak, çalışanı zihinsel açıdan yorar ve strese sokar



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)İŐi özel yaŐamınıza, özel yaŐamınızı işe taŐımayın
- 13)Etkili iletişim kurmayı öğrenin
- 14)Duygularınızı ifade etmekten kaçınmayın
- 15)Duygu ve sorunlarınızı paylaŐmak 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 dűőünceden ibaretsin.
Geriye kalan et ve kemiksin.
Gűl dűőünűr gűlistan olursun.
Diken dűőünűr dikenlik olursun.”

MEVLANA

