GÜLNAZ İBRAHİM GÜNGÖR TARA MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ
ÖĞRETMEN BİLGİLENDİRME BÜLTENİ

STRES YÖNETİMİ

- Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denir.
- Stresle başa çıkmada, strese verilen tepkileri bilmek önemlidir. Öncelikle işe yaramayan ve bireye zararlı tepkilerin belirlenmesi ve bunların nelere yol açtığının farkına varılması gerekir. Başa çıkma yöntemleri, bireyin bu tepkilerini değiştirebilmesini sağlayacak beceriler kazandırarak stresi azaltmayı hedefler.

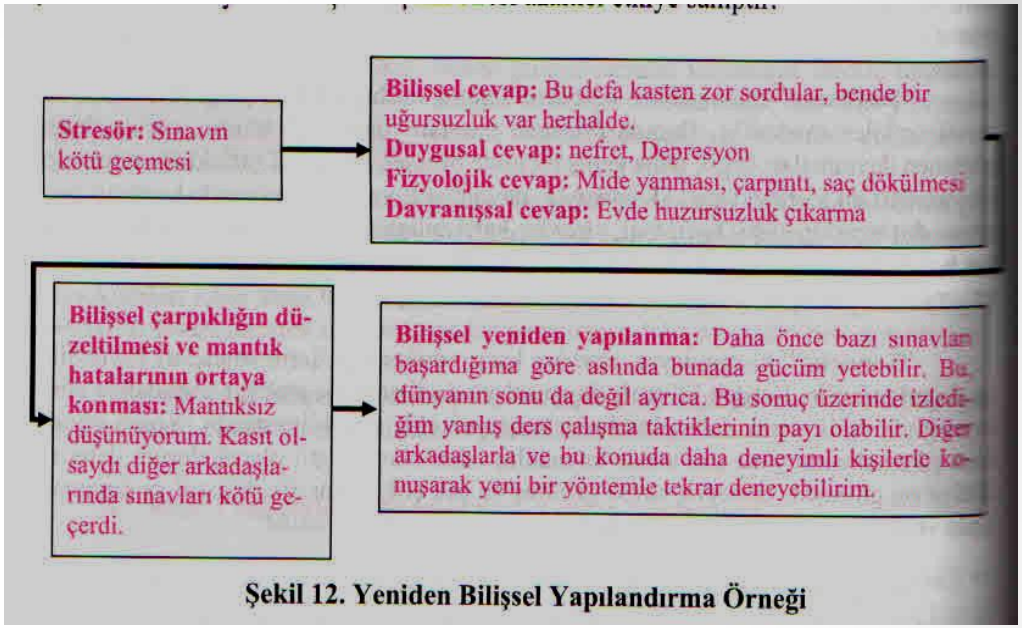
Öte yandan, görmezden gelme, başkalarını suçlama, inkar ve bastırma gibi kendini kandırmaya yönelik tutum ve davranışlar içine girmek kadar, endişelenme, hayal kırıklığına uğrama, sıkıntıları içine atma, başkalarına öfke duyma gibi tavırlar insanı stresten uzaklaştırma bir yana strese yatkın hale getirir.

- Kimi zaman birey, kaçma, saldırganlık, içe kapanma, alkol ve sigara bağımlılığı ve kötü beslenme gibi yöntemler kullanarak stresle mücadele ettiğini varsayar. Oysa sığınılan bu yöntemler stresle mücadelede yararsız ve etkisiz yollardır.

- Stresle başa çıkmayı çalışma hayatı açısından örgütsel ve bireysel başa çıkma yöntemleri olarak iki grupta toplamak mümkündür.

A. Stres Yönetiminde Bireysel Başa Çıkma Yöntemleri

Bireysel olarak kullanılan bazı stratejiler, stresle başa çıkmada çok gerekli ve önemli bir yer tutmaktadır. Bu stratejilerin ortak yönü, hemen hemen tümünün kişisel alışkanlıkları ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal değişkenlerin kontrol altına alınmasını ön görmeleridir. Böylece bedende başlayan ve zararlı olan stres tepkisi karşı önlemler alınarak etkisiz kılınmaya çalışılmaktadır.



Şekil 12. Yeniden Bilişsel Yapılandırma Örneği

1. Kendini Gözleme ve Yeniden Yapılandırma

Kişinin kendini tanıması, stresi belirlemek ve başa çıkmak için yararlı bir yoldur. İnsanların, belli bir olaya ne şekilde tepki verdiklerini anlamanın en iyi yollarından biri, davranışlarının günlük kaydını tutmaktır. Kişilerden, o gün içerisinde kendilerine güçlük yaratan bir duruma ne şekilde yanıt verdiklerini kayıt etmeleri istenir. Kaydederken, olayın öncesi, davranışlar ve sonuçlar dikkate alınır.

Olayın öncesi kısmına, kişinin stres kaynağı olarak algıladığı belli bir çevresel olay yazılır.

- Olayın öncesi kısmına, kişinin stres kaynağı olarak algıladığı belli bir çevresel olay yazılır. 0-100 arası bir puan verilir.
- Davranış kısmındaysa, bu olaya kişinin verdiği bilişsel ve davranışsal tepkiler kaydedilir.
- Sonuçlar kısmındaysa, stresöre karşı verilen tepkilerin sonuçları kaydedilir ve değerlendirilir. Verilen bilişsel, duygusal ya da fizyolojik tepkiler sonucunda stres kaynağıyla ilgili olarak daha olumlu bir pozisyon elde edilebildir.

- Kendini gözlemleme eylemi ile birey stresli durumlarda verdiği tepkileri ve ortaya koymaya çalıştığı başa çıkma metodlarını daha iyi gözlemleme ve değerlendirme fırsatı bulacaktır. Kişiler, kullandıkları işe yaramayan başa çıkma yöntemlerini gördüklerinde herhangi bir beceri eğitimi almadan davranışlarını değiştirmeye başlayacaklardır.

2. Gevşeme Tekniği

Stresle başa çıkmada, gevşeme teknikleri oldukça faydalı olabilir. Gevşeme teknikleri, organizmamızı yenilemek, direncini artırmak ya da kendine gelmesini sağlamak için zaman zaman doğal olarak yaptığımız esneme hareketlerin bilinçli olarak yapılmasını sağlayarak organizmaya pozitif bir enerji yüklemeyi amaçlanmaktadır. Kişiler gevşemeyi öğrendiklerinde, kaslardaki gerginlik ve otonom uyarılma azalır. Gevşemeyi öğrenen ve bunu yapabilen bireylerin çoğu, gevşemeye ayrılan zamanın işlerini engellemek bir yana aksine daha çok iş yapabilmektedir.

- Gevşemeyle birlikte kaygı ve gerilim azalırken enerjide belirgin bir artış görülür. Bunun sonucu olarak, kişiler daha berrak ve mantıklı düşünebilir, olaylara daha soğukkanlı yaklaşabilir ve stresli olaylarla karşılaştıklarında olumsuz bilişlerini yeniden yapılandırabilirler.

- Geleneksel gevşeme tekniğinde, kişiden belli bir kas grubunu germesi ve sonra gevşetmesi ve her iki durumdaki duyumlar arasındaki farka odaklanması istenir. Uygulamanın tekrarlanmasıyla zaman içerisinde kişi gerginlik sinyallerini almayı ve bunu tersine çevirmeyi öğrenecektir.

- Kendimizi zinde ve rahat hissedebilmek için tipik bir gevşeme tekniğindeki adımlar şöyledir.

1. Rahat bir sandalyeye oturur veya ayaklar duvara dayanır şekilde yatarak gözlerinizi kapatın.
2.Sağ yumruğunuzu beş saniye süreyle ve kuvvetle sıkarak gerginliği hissedin.
3. Sıkılı yumruğunuzu açın, gerginliğin gittiğini hissedin ve rahatlayın.
4. Aynı davranışı sol eliniz, kol kaslarınız ve omuzlarınızla tekrarlayın.
5. Boynunuzu fazla zorlamadan sağa sola, öne arkaya gerin, sonra gevşetin ve rahatlamayı hissedin.
6. Mümkün olduğunca kaşlarınızı sert şekilde çatın ve gevşetin.
7. Mümkün olduğunca gülümseyin, dudaklarınızı ve yanaklarınızı gerin ve sonra rahatlayın.
8. Ayak yukarı kaldırın, bacak gerginliğini hissedin rahatlayın.
9. Derin bir nefes alın, gögsünüzde gerginliği hissedin ve nefesinizi bırakarak rahatlayın. Birkaç defa tekrarlayın.
10. Bir süre huzur dolu hoş bir ortam hayal edin.
11.Yavaşca dörde kadar sayın ve gözlerinizi açın

3. Derin Nefes Alıp Verme Tekniği

Kişiler stresli durumlarda nefes darlığı hissederler, soluma süreleri kısalır. Oksijen alış verişine sadece akciğerin üst kısımları katılır. Bu da hem beyne giden oksijen miktarını azaltır hem de strese bağlı olarak beyindeki bazı yıkım ürünlerinin birikmesine neden olur. Düzenli ve ritmik solunum ile birlikte zaman zaman derin solunum yapmak, sinir sistemini sakinleştirdiğinden stres düzeyinin azaltılmasında faydalı olacaktır. Derin nefes alıp verme tekniği, «nefes alıp- nefes bırakma» sürecinde, yüz, boyun, omuz, gövde ve bacak kaslarındaki duyumlara odaklanmayı içerir. Bu yaklaşık 30 sn. sürer ve gün içinde defalarca uygulanabilir. Solunum sırasında karın kasları kullanıldığında boyun ve omuzlardaki gerginlik azalır.

4. Olumlu Hayal Kurma

İnsanların geçmişte yaşadıkları bir takım olumsuzluklar akıllarına geldiğinde, tekrar o anın şartlarına dönerek aynı şekilde olmasa da benzer tepkiler gösterirler. Bunun tam tersi olarak geçmişe yönelik olarak güzel günleri tekrar hatırladığımızda da olumlu duygular ile rahatlarız. Uygulamanın temelinde, hayal gücünden yaralanmaya ve rahatlatıcı zihinsel aksiyonları akılda aksettirmeye dayanmaktadır.

5.Meditasyon

Meditasyon, derin gevşeme durumu yatabilecek bir çok tekniği içine alan bir terimdir. Zihni, oyalayıcı düşüncelerden sıyırıp sakinleştirmeyi amaçlar. Bu tekniğin uygulanması sırasında sessiz bir yerde rahat bir şekilde oturulur. Gözler kapanır, alınıp verilen nefes eylemine konsantre olunur. Her bir nefesten sonra sessizce bir rahatlama kelimesi ya da ifadesi tekrar edilir. Nefes verirken huzur ve rahatlama hissedilmelidir.

6. Egzersiz ve Beden Hareketleri

Yürüyüş, hafif tempolu koşu, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizlerin düzenli yapılması stres açısından olumlu sonuçlar vermektedir.

7. Zamanı İyi Kullanmak

Zamanı iyi kullanamamak stres kaynaklarından biridir.

Erdil Yaşaroğlu © www.komikaze.net

8. Uyku

Bir yenilenme ve onarım süreci olan uykunun eksikliği başlı başına bir stres kaynağıdır.

9.Hobiler

Balık besleme, çiçek bakma ve resim yapma gibi çeşitli etkinlikler kişinin stresini azaltabilir.

10.Sosyal İlişkiler

İnsan, sosyal bir varlık olmanın gereği olarak, güvendiği eş, dost, arkadaş ve diğer yakınları ile duygularını paylaşmak ister. Birey, günlük yaşantıdan kaynaklanan stresi, iş ortamında iş arkadaşlarıyla, çevresindeki insanlarla geliştirebileceği sosyal ilişkilerle üzerinden atabilir.

11. Beslenme

Beslenme ile stres arasında karşılıklı bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Obezitenin temel nedenlerinden birinin kronik stres olduğu bilinmektedir.

12.Problem Çözme

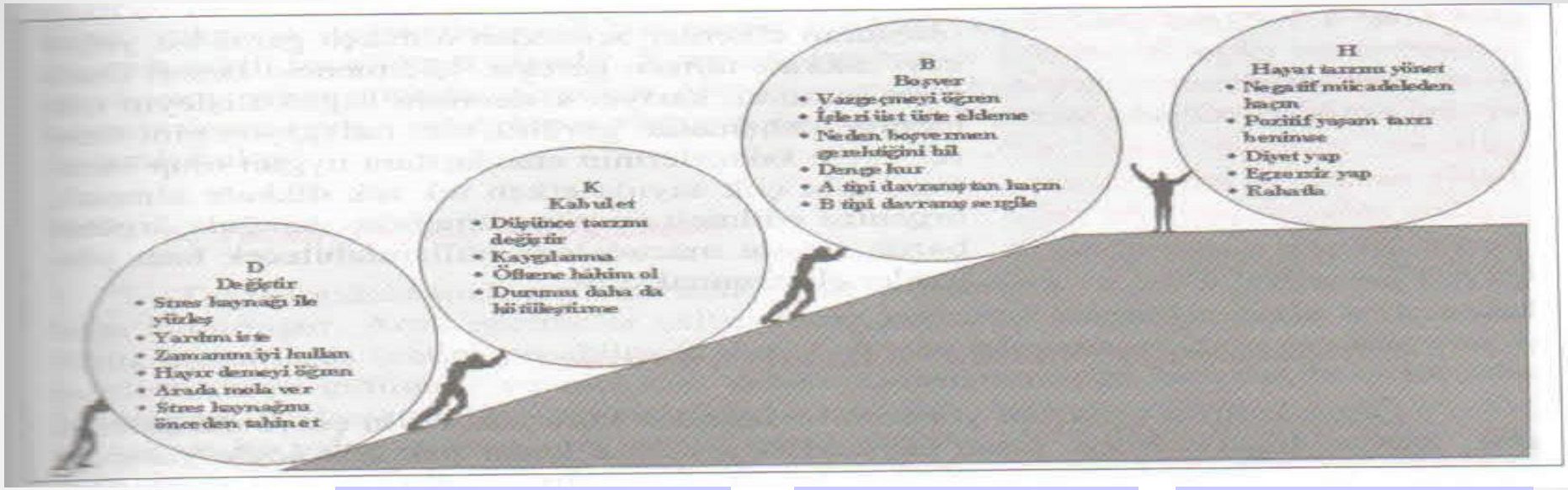
Problem çözme teknikleri stresle başa çıkam programlarında, genelde en son aşamada gündeme gelir.

1.Problemi saptama
2.Çözüm seçeneklerini gözden geçirme
3. Bir çözümü seçme
4. Eyleme geçme
5.Sonuçları değerlendirme

13. Psikanaliz ve Dinamik Psikoterapi

Ağır stres durumlarında kişinin başına gelenleri kavraması, anlamlandırması ve başa çıkması için psikianaliz ve psikoterapi gibi tıbbi tedavi yöntemleri kullanılmalıdır.

14.Stres Yönetiminde DKBY(Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet)



İlk adım olan değiştir, imkanınız varsa, içinde bulunduğunuz olumsuz durumu değiştirmektedir.

İkinci adım kabul et'dır. Kontrol edemeyeceğiniz durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bu durumda, kontrol edemeyeceğiniz koşulları öfkelenmeden kabul etmeyi ve pozitif yaklaşımınızı kaybetmemeyi öğrenmelisiniz.

Üçüncü adım, boşver'dir. Boş vermek duygusal, zihinsel ve ruhsal açıdan işe yarayan güçlü bir yöntemdir. Bazı olayları boş vermek ve görmemezlikten gelmek stresten uzak kalmanızı sağlar.

Dördüncü adım ise yaşam tarzını yönet'tir. Bu adımda egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek yoluyla, gelecekte stres oluşturabilecek unsurlarla bu günden mücadele etmeyi sağlar.

B. Stres Yönetiminde Örgütsel Başa Çıkma Yöntemleri

Verimliliği, etkinliği, kaliteyi ve iş başarısını düşünen bir yönetim tarzı esasen iş yerinde çalışanların karşı karşıya kaldıkları veya kalabilecekleri stres etkenlerine zamanında müdahale eder.

1.Olumlu Örgüt Kültürü ve İklimi Geliştirme

Örgüt kültürü ve iklimi ,yönetim biçiminden kurumun fiziki yapısına kadar bir çok şeyle yakından ilişkilidir.
Örgüt kültürünün ve ikliminin uygun olmaması stresli bir ortam yaratır.

2. Etkin Bir Takım Kurma

Örgüt içinde çalışanlar arasında ekip kurma faaliyetleri de stresin azaltılmasına ya da ortadan kaldırılmasına yardımcı olabilir.

3.İyi Bir Kariyer Planlaması

Kariyer planlama tekniklerinin uygulanması, stresle mücadelede önemli

bir rol oynar.

4.Tekno-Yapısal Müdahaleler

Kurumlarda mekanik sistem anlayışının ağır basması bazı sorunlar ortaya çıkarabilir.. İş tatminsizliği, stres, yorgunluk ve işe yabancılaşma gibi ortaya çıkan söz konusu sorunlar yüksek iş gücü devri, devamsızlık üretimde düşme, kalitede bozulma gibi kurumlar için hiç arzu edilmeyen sonuçlar doğururur.

5. Örgütsel Rollerin Belirlenmesi ve Çatışmaların Azaltılması

Rollerdeki belirsizlikleri uyumsuzluklar, iş ortamındaki karmaşalar çalışan her birey açısından önemli birer stres kaynağı oluştururlar.

3.İyi Bir Yönetim ve Organizasyon Sağlama

İş yerindeki stresin temel nedenlerinden biri yönetim şeklidir. Yöneticilerin çalışanlara karşı tutum ve davranışları, uyguladıkları liderlik biçimleri stres potansiyeli taşımaktadır.

Kaynakça

- Prof. Dr. Önder BARLI Davranış Bilimleri ve Örgütlerde Davranış, 5.Baskı, Erzurum,2012
- mebk12.meb.gov.tr/meb_iys.../21/.../17112824_**stres**lebasetme2.ppt
- Kişisel Ders Notları