



# STRES YÖNETİMİ

BAKIRKÖY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ



Düzenleyen ; Kamil AKCA

# STRES DÜZEYİ TESTİ

## EVET İSE, 1 PUAN, HAYIR İSE, 0 PUAN VERİNİZ.

1-UYKUYA DALMAKTA ZORLUK ÇEKİYORUM.

2-GECE SIK SIK UYKUM KAÇAR.

3-HAZIMSIZLIK,YÜKSEK TANSİYONA BAĞLI BAŞ AĞRILARI,BAŞ DÖNMELERİ,SİNİRSEL DÖKÜNTÜ,ÇARPINTI ,KAS TUTULMALARI VE AĞRILARI GİBİ SIKINTILARIM VAR.  
(EĞER BELİRTİLERDEN BİRDEN FAZLASI VARSA HER BELİRTİ İÇİN 1 PUAN VERİNİZ)

4-DİĞER İNSANLAR BENİ RAHATSIZ EDİYOR.

5-KAFAMI DİNLEMEK,SAKİNLEŞMEK YA DA BİR KİTAP OKUMAK BENİM İÇİN ÇOK ZORDUR.

6-YAVAŞ ÇALIŞAN VE YAVAŞ KONUŞAN İNSANLAR BENİ RAHATSIZ EDER.

7-SAKİNLEŞEBİLMEK İÇİN SİGARA,ALKOL YA DA UYKU İLAÇLARI KULLANIRIM.

8-ACELECİYİMDİR.

9-BİR YERE GEÇ KALINCA YA DA ORAYA ZAMANINDA GİTMEM ENGELLENİNCE KIZARIM.

10-ÇALIŞMA GÜNÜNÜN SONUNDA KENDİMİ GEREĞİNDEN FAZLA YORGUN HİSSEDİYORUM.

11-YAPACAK BİR İŞİM OLMADIĞINDA HUZURSUZ OLURUM.

12-AİLEM,DOKTORUM,ARKADAŞLARIM VE ÇEVREMDEKİLER BENİM ÇOK SINIRLI VE GERGİN OLDUĞUMU DÜŞÜNÜRLER.

13- KONSANTRE OLAMAYACAK VEYA RAHAT DÜŞÜNEMEYECEK KADAR YIPRANMIŞ OLDUĞUM ZAMANLAR OLUYOR.

# SONUÇLAR

**2 PUAN VE DAHA AZ:** STRES ÖLÇÜNÜZÜ AŞMAMIŞSINIZ.

**3-6 PUAN ARASI:** RAHAT EDEBİLECEĞİNİZDEN BİRAZ DAHA FAZLA STRES ALTINDASINIZ.

**7-10 PUAN ARASI:** FAZLA STRES ALTINDASINIZ VE BİRAZ RAHATLAMANIZ GEREKİYOR.

**11 VE ÜSTÜ:** STRES DÜZEYİNİZ ÇOK YÜKSEK. BU BASKIYI AZALTMAZSANIZ STRESLE İLGİLİ HASTALIKLARA YAKALANABİLİRSİNİZ.

*STRES, SANAYİ TOPLUMUYLA BERABER ANLAM KAZANMIŞ VE ÇAĞIMIZIN HASTALIĞI OLARAK LİTERATÜRDEKİ YERİNİ ALMIŞTIR.*

*ÖZELLİKLE YOĞUN KENT HAYATI VE İŞ HAYATIKARŞISINDA İNSANLAR GEREK FİZYOLOJİK GEREKSE PSİKOLOJİK OLARAK ETKİLENMEKTE, BİR ÇOK SORUNLAR YAŞAMAKTADIRLAR.*

*BUGÜN DÜNYADA DOKTORA BAŞVURAN HASTALARIN %50'SİNİN ARDINDA YATAN SEBEP STRES FAKTÖRÜ İLE İLGİLİDİR.*

# Stres Nedir?

Stres sözcüğü, Latince "estricitia"dan gelmektedir. Stres, 17. Yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18 ve 19. Yüzyıllarda ise, kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organlara ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır. Buna bağlı olarak da stres, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlamıştır.

Selye (1956), stres konusuyla ilgilenen öncü bilim adamlarındandır ve stresi, "vücuda yüklenen herhangi bir özel olamayan isteme karşı, vücudun tepkisi" olarak tanımlamaktadır (Johnstone, 1989: 4).

Cüceloğlu'na göre, stres, "bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir" (Cüceloğlu, 1994: 321).

Selye, stresi, bireyi etkileyen çevresel uyarıcı olarak görmüştür. 1950 yılında yaptığı bir çalışmadan sonra stres terimini, organizmanın içindeki çevreye karşı aldığı bir durum olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşımın sonunda Selye stres ve stresör kavramlarını ön plana çıkarmış, bireyde bir dizi tepki yaratan çevresel uyarıcıyı stresör, bireyin bu tür uyarıcılara karşı gösterdiği tepkiye de stres demiştir. Sonuç olarak Selye , stresi "bireyin çeşitli çevresel stresörlere karşı gösterdiği genel bir tepki" olarak tanımlamıştır (Erdoğan, 1999). Selye , stresi, canlının içsel dengesinin o canlının içsel veya dışsal çevresi, ortamı tarafından zorlandığı bir durum olarak tanımlamıştır. Selye' ye göre stres, herhangi bir anda vücutta devam eden tüm farklı uyumların toplamıdır. Organların çalışması, kasların gerilmesi ve gevşemesi, salgılar vb. Stres, yaşam sonucu ortaya çıkan normal ve gerekli bir süreçtir (Dyce, 1973).

Stres ve uyarıcı arasında çok ince bir fark vardır. Çünkü uyarıcı da organizmada bir tepkiye yol açan herhangi bir şeydir. Stres ve uyarıcı arasında bir derece farklılığı mevcuttur. Herhangi bir uyarıcının stres oluşturucu olabilmesi için, belli bir duyu organına yönelik önceden programlanmış olan rahatlık eşiğini aşıp, sistemin dengesini bozması gerekir. Sistem, bu stres tepkisi sayesinde tekrar dengeye dönmek için bir uyum süreci başlatır. Gerilim, stres durumunun sistem üzerindeki etkisidir. Gerilim nedeniyle sistem, stres durumunda olduğu bilgisini alır ve dengeye dönme sürecine girer. Zorlanma ise, dengeye dönme süreci içinde sistemin ödediği bedel ya da harcadığı enerjinin miktarıdır (Şahin, 1995).



Stres, bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, başka insanlarla ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres, durup dururken ya da kendiliğinden oluşan bir durum değildir. Stresin oluşması için insanın içinde bulunduğu ya da hayatını sürdürdüğü ortam ve çevrede meydana gelen değişimlerin insanı etkilemesi gerekir. Ortamdaki değişimlerden her birey etkilenir ancak, bazı bireyler bu değişimlerden daha çok veya daha yavaş etkilenmektedirler. Stresi, insanın yaşadığı ortamda meydana gelen bir değişimin veya insanın ortamı değiştirmesinin onun üzerinde etkiler bırakması ile ilgilidir. Etki altında kalan insanın kişilik özelliklerinin, bu etkilerin tesiri altında kalma derecesini etkilemesidir. Stresin oluşması için ortamdan etkilenen bireyin vücudundaki özel biyo-kimyasal değişimlerin oluşmasıyla bireyin vücut sisteminin harekete geçmesi gereklidir (Pehlivan, 1995).



# Stresin Belirtileri

Stresin kendine özgü bazı belirtileri vardır. Bu belirtiler; gerginlik hali, sürekli endişe duyma, aşırı derecede alkol ve sigara kullanımı, uykusuzluk, işbirliğine girmede yaşanan zorluklar, yetersizlik duygusu, duygusal dengesizlik, sindirim sorunları, yüksek tansiyondur (Davis, 1984: 439. Akt. Pehlivan, 1995: 45). Stres kısa süreli yaşansa bile, gerginlik, kalp atışlarındaki yükselme veya aşırı alkol ve sigara kullanımı gibi kısa sürede ortaya çıkan sonuçların kalıcı olmasına neden olabilir. Stres, kronik kalp rahatsızlığı için yüksek bir risk taşıyan aşırı yeme-içme ve sigara kullanımının artmasına da neden olur (Kahn ve Cooper, 1993).

## Stresle ilgili belirtiler, fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört grupta toplanabilir (Braham, 1998: 52-54):

- 1. Fiziksel Belirtiler:** Baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı, kazalarda artış.
- 2. Duygusal Belirtiler:** Kaygı veya endişe, depresyon veya çabuk ağlama, Ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, asabılık, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık duygusal olarak tükendiğini hissetme.
- 3. Zihinsel Belirtiler:** Konsantrasyon, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, İş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama.
- 4. Sosyal Belirtiler:** İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, İnsanlarda hata bulmaya çalışmak ve sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum, bir çok kişiye birden küs olmak, konuşmamak.

Olağan durumlar dışında bu belirtiler sık görülmeye başlarsa, bireyler stres altında demektir. Stresi kontrol etmenin ilk adımı, stresin farkında olmaktır. Yapılması gereken, bireyin kendi fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal özelliklerini iyi analiz etmesi ve normal dışı durumlardaki bu belirtilerin farkına vararak stres yaratıcı durumla en iyi şekilde başa çıkabilmesidir.

# Strese Yol Açan Faktörler

Stres oluşumunda birçok çevresel faktör, rol oynamakta ve stres yaratıcı ortam oluşturmaktadır. Günümüzde çalışanlar ve yöneticiler çok rekabetli, değişken, belirsizlik ve hatta muğlaklığın hakim olduğu iş ortamlarında çalışmaktadırlar. Özellikle stres yaratan faktörler, yönetici ve çalışanların kontrol altına alamayacakları nitelikte, diğer bir deyişle, yakın ve genel çevre koşullarından kaynaklanmakta ise, yönetici ve çalışanlar bu ortamlara özveri ve uyum göstermekte zorlanmaktadırlar. Kendi plan ve programlarını düşündükleri gibi gerçekleştiremeyen ve dış koşulların zorlamasıyla değiştirmek zorunda kalan insanlar büyük stres ya da gerilim yaşamaktadırlar. ***Stres yaratan faktörleri başlıca üç grupta toplayabiliriz. Bunlar;***

- (1) bireyin kendisi ile ilgili stres kaynakları,
- (2) bireyin iş çevresinin yarattığı stres kaynakları,
- (3) bireyin yaşadığı genel çevre ortamının oluşturduğu stres kaynakları (Pehlivan, 1995).

# STRES YARATAN ETMENLER

STRESE NEDEN OLAN FAKTÖRLERE  
“STRESÖR” ADI VERİLMEKTEDİR.

**STRESÖRLER;**

- *FİZİKSEL ÇEVRE,*
- *ÖRGÜTSEL ÇEVRE*
- *BİREYSEL FAKTÖRLER*

OLMAK ÜZERE ÜÇ GRUPTA  
İNCELENİR.

## Stres Kaynakları

Kişisel yaşam

İşteki sorumluluklar

Grup üyeliği

İş-yaşam dengesi

Çevresel belirsizlik

# FİZİKSEL ÇEVRE ŞARTLARI

FİZİKSEL STRES NEDENLERİ BİREYİN BEDENİNİ ETKİLEYEN DIŞSAL FAKTÖRLERDİR.

**GÜRÜLTÜ:** GÜRÜLTÜNÜN İNSANLARDA YARATTIĞI RAHATSIZLIKTA BAŞLICA NEDEN GÜRÜLTÜ ŞİDDETİDİR. İNSANLAR İÇİN EN İDEAL SES DÜZEYİ 50 DESİBELDİR. İNSANLARIN GÜRÜLTÜYE ZAMANLA ALIŞTIĞI İDDİA EDİLİR. OYSAKİ İNSAN GÜRÜLTÜYE DEĞİL, YAN ETKİLERİNE ALIŞMAKTADIR. ÖNCEDEN BİLİNEBİLİR VE BEKLENEN GÜRÜLTÜ PEK ÖNEMLİ ÖLÇÜDE STRES YARATMAZ. ÖRNEĞİN DİSKOYA GİDENBİRİ 100 DESİBELLİK GÜRÜLTÜYE KATLANIR. FAKAT AYNI İNSAN KAT KOMŞUSUNUN ÇIKARDIĞI GÜRÜLTÜDEN RAHATSIZOLABİLİR. KİŞİLER GENELLİKLE KENDİ ÇIKARTTIKLARI GÜRÜLTÜDEN RAHATSIZ OLMAZKEN, BUNUN DIŞINDAKİ GÜRÜLTÜDEN RAHATSIZ OLURLAR.

GÜRÜLTÜ, SAĞIRLIK, KULAK ÇINLAMASI, MİGREN, ÜLSER, KALIN BAĞIRSAK İLTİHABI, TANSİYON, KALP VE DOLAŞIM BOZUKLUKLARI GİBİ RAHATSIZLIKLAR YARATABİLİR.

# ÖRGÜTTEKİ STRES KAYNAKLARI

## ÖRGÜTSEL ÇEVRE

HERHANGİ BİR İŞYERİNDE GÖREVIN NİTELİĞİNDEN, İŞ ÇEVRESİNDEN YA DA İŞLE İLGİLİ OLARAK ÜST, AŞT, İŞ ARKADAŞLARI YA DA MÜŞTERİLERLE BULUNULAN TOPLUMSAL ETKİLEŞİMDEN DOLAYI STRES ORTAYA ÇIKABİLİR.

ÖRGÜTTEKİ STRES KAYNAKLARI 4 GRUPTA TOPLANMAKTADIR:

ÖRGÜTSEL POLİTİKALAR, ÖRGÜTÜN YAPISAL ÖZELLİKLERİ, ÖRGÜTTEKİ FİZİKSEL ŞARTLAR, ÖRGÜTSEL SÜREÇLER.

ÖRGÜTSEL POLİTİKALAR

ADALETSİZ BAŞARI DEĞERLENDİRMESİ, ÜCRET EŞİTSİZLİKLERİ, ÖRGÜTSEL KURALLARIN KATILIĞI, İŞ GRUPLARINI DEĞİŞTİRME, ÇELİŞKİLİ YÖNTEMLER, SIK SIK YER DEĞİŞTİRMELER, GERÇEKÇİ OLMAYAN İŞ TANIMLARI

ÖRGÜTÜN YAPISAL ÖZELLİKLERİ

MERKEZİYETÇİLİK VE KARARLARDAN DIŞLANMA, YÜKSELME İMKANLARININ AZLIĞI, AŞIRI FORMALİTELER, YÜKSEK DERECEDE UZMANLAŞMA, ÖRGÜTSEL BÖLÜMLERİN KARŞILIKLI BAĞIMLILIĞI, YÜRÜTME VE DANIŞMA BİRİMLERİ ARASINDAKİ ÇATIŞMA



# ÖRGÜTTEKİ STRES KAYNAKLARI

## FİZİKSEL ŞARTLAR

KALABALIK ÇALIŞMA ŞARTLARI VE ÖZEL HAYATI ÖNEMSEMEME, AŞIRI GÜRÜLTÜ, SICAK YADA SOĞUK ÇALIŞMA ORTAMI, ZEHİRLİ MADDELER VE RADYASYON, HAVA KİRLİLİĞİ, İŞ KAZALARI, YETERSİZ AYDINLATMA

## ÖRGÜTSEL SÜREÇLER

YETERSİZ İLETİŞİM, BAŞARI DÜZEYİ İLE İLGİLİ YETERSİZ GERİ BİLDİRİM, BELİRSİZ VE ÇELİŞKİLİ AMAÇLAR, BAŞARI DEĞERLENDİRMESİNİN YANLIŞ VE ÇELİŞKİLİ OLMASI, ADALETSİZ DENETİM DÜZENİ, YETERSİZ BİLGİ, REKABET, DEDİKODU

# BİREYSEL FAKTÖRLER

## KİŞİLİK

AMERİKALI İKİ KALP DOKTORU, MEYER FRIEDMAN VE RAY ROSENMAN ÇOK SAYIDA ERKEĞİ İNCELEYEREK ONLARI A VE B TİPİ OLARAK İKİ KÜMEYE AYIRMIŞLARDIR.

BURADA AMAÇ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİ BELİRLEYEREK HANGİSİNİN KALP HASTALIKLARINA DAHA YATKIN OLDUKLARINI BULMAKTI.

# A TİPİ DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİ

- *HIRSLI*
- *REKABETÇİ*
- *ACELECI VE TELAŞLI*
- *HUZURSUZ*
- *BAŞKALARINI DİNLEMEZ GENELDE KARŞIDAKİNİN SÖZÜNÜ KESER*
- *HAREKETLERİ VE KONUŞMASI HIZLIDIR*
- *SABIRSIZ*
- *İŞLERE AŞIRI BAĞLIDIR*
- *AYNI ANDA BİRDEN FAZLA İŞ YAPAR*
- *ÇABUK ÖFKELİR*
- *DİNLENMEYİ SEVMEZ*
- *YANINDA ÇALIŞANLARIN AZ İŞ YAPTIKLARINDAN YAKINIR*

*YAPILAN ARAŞTIRMALARA GÖRE; A TİPİ KİŞİLİKTE OLAN KİŞİLERİN KANLARINDAKİ KOLESTEROL MİKTARI VE KALP KRİZİ GEÇİRME OLASILIKLARI ÇOK YÜKSEKTİR*

- *İKİ ŞEYİ AYNI ANDA DÜŞÜNMEK YADA YAPMAK.*
- *GİDEREK DAHA ÇOK FAALİYETİ DAHA AZ ZAMANA SIKIŞTIRMAK.*
- *ÇEVREYİ YADA GÜZEL ŞEYLERİ FARK EDEMEME VEYA İLGI GÖSTEREMEME.*
- *BAŞKALARINDAN HIZLI KONUŞMALARINI İSTEME.*
- *SIRADA BEKLEMeye ZORLANDIĞINDA YADA ÇOK YAVAŞ HAREKET ETTİĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜ BİR ARABANIN ARKASINDA GİDERKEN GEREKSİZ DERECEDE ÖFKE GÖSTERME.*
- *“BİR ŞEYİN İYİ OLMASINI İSTİYORSAN KENDİN YAP” SÖZÜNE İNANMA.*
- *KONUŞURKEN EL KOL HAREKETİ YAPMA.*
- *SIK SIK DİZ OYNATMA YADA PARMAK TIKIRDATMA.*
- *ŞİDDETLİ TONLAMALARI OLAN KONUŞMA ÖRÜNTÜSÜ VE SIK SIK MÜSTEHCEN SÖZLER KULLANMA.*
- *HİÇBİR ZAMAN GEÇ KALMAMAYA AŞIRI ÖNEM VERME.*
- *OTURUP HİÇBİR ŞEY YAPMAMAKTA GÜÇLÜK ÇEKME.*
- *ÇOCUKLARLA OYNARKEN DAHİ HER OYUNU KAZANMAK İÇİN OYNAMA.*
- *KONUŞURKEN NEFES ALMA, DUDAK ISIRMA, KAFA SALLAMA, YUMRUK SIKMA, MASAYA VURMA.*
- *DAHA İYİ YADA DAHA HIZLI YAPABİLECEĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜ ŞEYLERİ BAŞKALARI YAPARKEN SEYREDİNCE SABIRSIZLANMA.*
- *HIZLI GÖZ KIRPMA YADA TİKE BENZER KAŞ KALDIRMA.*

## B TİPİ DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİ

- İŞ KONUSUNDA RAHAT VE SAKİNDİR
- İŞLERİNİ GEÇİCİ OLARAK YARIM BIRAKABİLİR
- İŞTE KALİTEYE ÖNEM VERİR
- İYİ BİR DİNLEYİCİDİR
- REKABETÇİ DEĞİLDİR
- UYSAL, UYUMLUDUR
- TEK İŞE ODAKLANIR
- KATI VE KESKİN DEĞİLDİR
- KONUŞURKEN YAVAŞ VE DİKKATLİDİR
- İLGİLENDİĞİ PEK ÇOK KONU VARDIR
- ÇEVREYE AÇIKTIR VE SOSYAL İLİŞKİLERİ ÖNEMSER

- İVEDİLİK VE SABIRSIZLIK DÜŞÜNCELERİ YOKTUR.
- GÖSTERİ MERAKLISI DEĞİLDİRLER VE SORULMADIKÇA BAŞARILARINI VE YAPTIKLARINI TARTIŞMA İHTİYACI DUymAZLAR.
- OYUNU YARIŞMAK İÇİN DEĞİL, HOŞÇA ZAMAN GEÇİRMEK İÇİN SEVERLER.
- SUÇLULUK DUymADAN DİNLENİRLER.
- SOSYAL DEĞERLER İÇİN FAZLA KAYGILANMAZLAR.
- ZAMAN ESİRİ OLMAZLAR.
- EKİPLE KOLAYCA ÇALIŞIRLAR.
- KARAR VERMEDE ACELECI DEĞİLDİRLER.
- ÖZEL HAYATLARI İLE İŞ HAYATLARI ARASINDA KOLAYCA SINIR KOYABİLİRLER.
- EVE DÖNDÜKLERİNDE GÜNLÜK HAYATTAN TAMAMEN UZAKLAŞABİLİRLER.

# DİĞER FAKTÖRLER

KİŞİLİK FAKTÖRLERİNİN YANI SIRA;

- ALGILAMA FARKLILIKLARI,
- DENEYİMLER,
- AİLE DÜZENİ,
- EKONOMİK SORUNLAR,
- CİNSEL SORUNLAR,
- YENİ BİR ÇEVREYE İNTİBAK GİBİ SORUNLAR

KİŞİLİK AÇISINDAN STRES KAYNAKLARI SAYILABİLİR.

# STRESİN AŞAMALARI

DR. ROBERT J.VAN AMBERG TARAFINDAN GELİŞTİRİLMİŞ VE TIP DÜNYASINDA KABUL GÖRMÜŞ, STRES AŞAMALARINDAKİ BELİRTİLER ŞU ŞEKİLDE SIRALANMIŞTIR:

## I. AŞAMA

- BÜYÜK HAZ DUYGUSU.
- ALİŞİLMAMIŞ DUYARLIKTA ALGILAMA.
- ALİŞAGELMİŞİN ÜZERİNDE İŞ YAPABİLME YETENEĞİ VE AŞIRI SİNİRSEL ENERJİ.

## II. AŞAMA

- YATAKTAN KALKTIĞINDA YORGUNLUK HİSSİ. ÖĞLE YEMEĞİNDEN SONRA VEYA AKŞAM ÜSTÜ ERKENDEN GEVŞEYEN ENERJİ.
- MİDE VE BARSAK FONKSİYONLARININ ZAMAN ZAMAN BOZULMASI (DİYARE VEYA KABIZLIK), KALP ÇARPINTILARI.
- SIRTTA VE KAFATASI CİVARINDAKİ KASLARDA BÜZÜLME (YAYGIN AĞRILAR).
- DİNLENEMEME DUYGUSU.

## III. AŞAMA

- BARSAK FONKSİYONLARINDA DAHA CİDDİ SORUNLAR.
- MİDE SORUNLARI.
- KAS BÜZÜLMELERİ, AĞRILAR.
- ARTAN GERGİNLİK DUYGULARI.
- UYKU BOZUKLUKLARI.
- BAYGINLIK HİSSİ (BAYILMAKSIZIN ).

# STRESİN AŞAMALARI

## IV. AŞAMA

- GÜNÜ GEÇİRMEDE BÜYÜK ZORLUK.
- DAHA ÖNCE ZEVK VEREN FAALİYETLERİN ARTIK FAZLA ZEVK VERMEMESİ.
- SOSYAL OLAYLARA TEPKİ GÖSTERME YETENEĞİNİN KAYBOLMASI. ARKADAŞ TOPLANTILARININ ARTIK SIKICI OLMAYA BAŞLAMASI.
- DAHA BÜYÜK UYKU BOZUKLUKLARI, SABAH 3 VE 5 ARASINDAKİ KABUS ŞEKLİNDEKİ RÜYALARLA UYANMA.
- OLUMSUZLUK DUYGUSU.
- KONSANTRE OLAMAMA.
- BELİRSİZ KORKULAR.

## V. AŞAMA

- AŞIRI YORGUNLUK
- ÇOK BASİT İŞLERİ YÖNETMEDE ZORLUK.
- BARSAK VE MİDE FONKSİYONLARINDA AŞIRI BOZUKLUKLAR.
- YAYGIN KORKU DUYGUSU. VI. AŞAMA
- KALP ÇARPINTILARI VE PANİK HALİ.
- NEFES KESİLMESİ.
- TİTREME, TERLEME.
- EL VE AYAK UYUŞMALARI. EL VE AYAKLARDA SIZLAMALAR.
- TÜKENME. EN BASİT İŞLERİ BİLE YAPMAK İÇİN ENERJİ BULMADA GÜÇLÜK



# STRES BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ FİZİKSEL, DAVRANIŞSAL VE PSİKOLOJİK

## FİZİKSEL BELİRTİLER VE ETKİLERİ

TANSİYON YÜKSELMESİ  
SİNDİRİM BOZUKLUĞU  
TERLEME, *SOĞUK YA DA SICAK BASMASI*  
NEFES DARLIĞI  
BAŞ AĞRISI  
YORGUNLUK, *BİTKİNLİK*  
ALERJİ  
MİDE BULANTISI  
ÇARPINTI  
ELLERDE TİTREME  
UYKU BOZUKLUKLARI  
İŞTAHTA BOZULMALAR( *ÇOK AZ YEME,AŞIRI YEME*)  
GÜRÜLTÜ-SESE KARŞI AŞIRI DUYARLILIK  
BOYUNDA, ENSEDE, BELDE, SIRTTA AĞRI VE KASILMALAR

# STRES BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ

## DUYGUSAL BELİRTİLER VE ETKİLERİ

- *HUZURSUZLUK, SIKINTI, GERGİNLİK*
- *DEĞERSİZLİK, GÜVENSİZLİK HİSSETMEK*
- *DUYGUSAL İLİŞKİLERDE (EVLİLİKTE) BOZULMA*
- *KAYGILI OLMAK*
- *NEŞESİZLEŞME, DURGUNLAŞMA, ÇÖKKÜNLÜK HALİ*
- *SİNİRLİLİK, SALDIRGANLIK YA DA KAYITSIZLIK*
- *DUYGUSAL OLMAK, AŞIRI HASSASLAŞMA*

## ZİHİNSEL BELİRTİLER VE ETKİLERİ

- *UNUTKANLIK*
- *KONSANTRASYONDA AZALMA*
- *KARARSIZLIK*
- *ORGANİZE OLAMAMAK*
- *ZİHİN KARIŞIKLIĞI*
- *İLGİ AZALMASI*
- *MATEMATİK HATALARIN ARTMASI*
- *ZİHİNSEL DURGUNLUK*

# STRES BELİRTİLERİ VE ETKİLERİ

## DAVRANIŞSAL BELİRTİLER VE ETKİLERİ

- UYKUSUZLUK
- UYUMA İSTEĞİ
- İŞTAHSIZLIK
- YEMEK ALIŞKANLIĞINDA ARTIŞ
- SİGARA KULLANMA
- ALKOL KULLANMA

## PSİKOLOJİK BELİRTİLER VE ETKİLERİ

- GERGİNLİK
- GEÇİMSİZLİK
- İŞBİRLİĞİNDEN KAÇINMA
- SÜREKLİ VE YERSİZ ENDİŞE
- YETERSİZLİK DUYGUSU
- YERSİZ TELAŞ

# Stres Yönetimi

Stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denir.

Bireysel olarak kullanılan bazı stratejiler, stresle başa çıkmada çok gerekli ve önemli bir yer tutmaktadır. Bu stratejilerin ortak yönü, hemen hemen tümünün kişisel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını öngörmeleridir. Böylece bedende başlayan ve zararlı olan stres tepkisi karşı önlemler alınarak etkisiz kılınmaya çalışılmaktadır. Bireysel olarak stresle başa çıkmada, bedensel hareketler (egzersiz), solunum egzersizi, meditasyon, biyo feedback (biyolojik dönüt), gevşeme (relaxation), beslenme ve diyet, toplumsal destek alma, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma, masaj, dua ve ibadet, zaman yönetimi gibi teknikler yararlı olabilir (Pehlivan, 1995).

Erdoğan (1999) ise, stresle başa çıkmada bireysel stratejiler olarak, etkili bir zaman yönetimi, rahatlama uygulamalarını, olumlu hayal kurmayı, egzersiz ve beden hareketlerini, davranışsal açıdan kişinin kendini kontrol etmesini, iletişim kurmayı, meditasyon, gıda kontrolü ve masajı, bireyin kendine özgü bir hobi edinmesini ve dışa dönüklüğü önermektedir.

# STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

BAŐLAMADAN ÖZ

- İYİ BİR EŐ
- İYİ BİR MESLEK
- İYİ BİR MEKAN
- İYİ BİR ARKADAŞ
- İYİ BİR SOSYAL ORTAM

KENDİNİ STRESE SOKACAK OLAYDAN, ORTAMDAN UZAK TUT

İŐİNİ İYİ YAP

KÖTÜ SÖYLEME/İŐİTME

BORCA GİRME



# STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

## BİREYSEL YÖNTEMLER

BEDENSEL HAREKET (EGZERSİZ) YAPMA  
SPOR  
HAREKET ETME-YER DEĞİŞTİRME  
GEVŞEME  
YUMRUK SIKMA  
KAŐLARI GERME  
GÖZLERİ SIKMA  
OMUZ GERME  
NEFES ALMA  
KARIN KASLARINI GERME  
BACAK VE KARIN KASLARINI GERME  
BALDIR KASLARINI GERME (TOPUĞU  
KALDIRMADAN)  
BÜTÜN BEDENİ GEVŞETME

OLUMLU HAYAL KURMA  
KAYNAĞI BULMA  
NEŐELİ OLMA (GÜLÜMSEME, KAHKAHA,  
MİZAH)  
BESLENME (MEYAN KÖKÜ, ...)  
MEDİTASYON  
TOPLUMSAL DESTEK  
ZAMAN YÖNETİMİ  
DUA VE İBADET  
DÜZENLİ UYKU  
MÜZİK  
“HAYIR” DEME  
NEGATİF İNSANLARDAN UZAK DURMA  
DUŐ ALMA

# ÖRGÜTSEL YÖNTEMLER

- MONOTON İŞ ORTAMININ DEĞİŞTİRİLMESİ
- STRESLİ PERSONELE YARDIM SAĞLAMA
- YÖNETİCİLERE DÜŞEN GÖREVLER:

ÇALIŞMA İÇİN ÇEKİCİ BİR ORTAM YARATARAK İŞ TATMİNİNİ YÜKSELTMEK, ROL BELİRSİZLİĞİNİ EN AZA İNDİRMEK, AŞIRI İŞ YÜKÜNÜ ORTADAN KALDIRMAK, ÖRGÜTTE DEĞİŞME VE SÜREKLİLİK ARASINDA İYİ BİR DENGE KURMAK, ÇALIŞANLARI DEVAMLILIK MOTİVE ETMEK VE ÖDÜLLENDİRME YAPMAK, ÇALIŞANLARIN KARARLARA KATILIMINI SAĞLAMAK, ÖRGÜT İÇİNDE STRESİ AZALTMAK İÇİN GEREKLİ HİZMETLERİ OLUŞTURMAK, STRES KONUSUNDA ÇALIŞANLARI BİLGİLENDİRMEK.

# STRESLE BAŞA ÇIKMA ETKİSİZ (İŐLEVSEL OLMAYAN) YÖNTEMLER

- *SALDIRGANLIK /ÖFKE PATLAMALARI*
- *SAVUNMA MEKANİZMALARININ AŞIRI KULLANIMI (BASTIRMA, KARŐIT TEPKİ GELİŐTİRME, YÖN DEĞİŞTİRME...)*
- *SİGARA, ALKOL, İLAÇ, MADDE KULLANIMI*
- *ALIŐVERİŐ*
- *GERİ ÇEKİLME, PASİFLEŐİP İÇE KAPANMA  
(BU KİŞİLER, YAŐADIKLARI SORUNLARI PAYLAŐMAYARAK İLERİNDE BİRİKTİRİRLER)*

# STRESLE KURUMSAL OLARAK BAŞA ÇIKMA YOLLARI

## SORUN ODAKLI

- İŐLERİN YENİDEN TASARIMI
- İŞ ROTASYONU
- BELİRSİZLİĞİN AZALTILMASI
- İŞ GÜVENLİĞİ
- ÇOCUKLARIN BAKIMI İÇİN FIRSAT YARATMA
- ESNEK ÇALIŞMA SAATLERİ VE İŞ PAYLAŐIMI

## DUYGU ODAKLI

- KURUM İÇİ SPOR TESİSLERİ
- ORGANİZASYONEL DESTEK
- ÇALIŐANA DESTEK PROGRAMLARI
- KİŞİSEL GÜNLER/ UZUN SÜRELİ İZİNLER

## STRESLE BAŞA ÇIKMADA OLUMLU YAKLAŐIMLAR

***Oto hipnoz tekniği:*** Holland ve Tarlow adlarındaki psikologlar, "otohipnoz tekniği" nin stres ve gerilimi azaltmada, etkin biçimde kullanılabileceğini belirtmiŐlerdir. AlıŐılageldiđi anlamda hipnoz, başka birinin davranış ve algılamamızı etkilemesini ifade eder. Holland ve Tarlow, bir insanın kendi kendini hipnoz edebileceğini ve böylece, istenmeyen duygu ve düŐüncelerini atıp, daha çok istenilen bir düŐünüŐ ve duyuuŐ biçimine girerek, kaygı ve gerginliğini atabileceğini ileri sürmüŐlerdir.

***Dereceli gevşeme tekniği:*** Bedendeki kasları adım adım gevşetme yollarını içerir. Teknik şu şekilde uygulanır:

1. Sağ yumruğunuzu sıkın, bir süre tutun ve gevşetin, şimdi aynı yumruğunuzu yavaş yavaş sıkın ve bir süre sonra yavaş yavaş gevşetin, aynı işlemi sol yumruğunuz için yapın,
2. Kaşlarınızı yukarı doğru kaldırarak, alnınızı kırıştırın ve gerin bir süre öylece kalın ve sonra gevşetin,
3. Göz kapaklarınızı sıkıca kapatın; bir süre öylece kalın, daha sonra gözünüzü açmadan göz kapaklarınızı gevşetin,
4. Omuzlarınızı yukarı kaldırarak, omuzlarınızla boyun arasında kalan kasları gerin; bir süre öyle kalın ve daha sonra tümüyle gevşetin.
5. Derin nefes alın ve göğsünüzde oluşan gerginliğe dikkat edin. Nefesinizi tutun ve göğüs kaslarınızın gerginliğini gözleyin,
6. Karın kaslarınızı gerin, öylece bir süre kalın ve sonra gevşetin,
7. Şimdi kalça ve bacak kaslarınızı gerin, bir süre öylece kalın ve sonra gevşetin,
8. Topuklarınızı kaldırmadan, ayak uçlarınızı yukarı kaldırarak, baldır kaslarınızı gerin ve sonra gevşetin,
9. Şimdi bütün bedeninizi gözden geçirin ve başınızdan başlayın, ayakucunuza kadar kaslarınızın tümünü gevşetin. Kaslarınızdaki gerginliğin, kolları zdan ve bacaklarınızdan kayıp gittiğinin farkına varın. Bu şekilde 5-10 dakika rahatça yatın. Gerilimlerinizden kurtulduğunuzu düşünün.

***Rahatlama tekniği:*** Strese verilecek olumlu yaklaşımlardan biri, rahatlama seanslarıdır. Rahatlama, gerginliğin tersidir. Rahatlama öğrenilirse, gerginlik ortadan kalkar. Ayrıca, kişi kendini etkileyen sorunları daha iyi analiz edebilir ve onlarla nasıl başa çıkacağım daha sağlıklı ortaya koyabilir. Dolayısıyla, rahatlama yöntemleri stresle mücadele etmede önemli bir ilk adımdır.

***Kişi nasıl rahatlar?*** Rahatlama için farklı yöntemler mevcuttur. Geliştirici rahatlama, vücudundaki kasları nasıl rahatlatacağını öğrenmeyle olur. Hipnoz, meditasyon diğer bir rahatlama şeklidir. Ayrıca, hayali bir yöntem olarak kişi zihninde kendini rahatlatıcı resimleri seğebilir ve bu şekilde rahatlayarak sorunlarını çözebilir.



**Kaynağı bulma tekniği:** Kaygıya yol açan nedenleri bulup, anlayarak da, kaygının Őiddetini azaltma olanağı vardır. Strese yol açan nedenler, ya bireyin içinde bulunduğu ortamda ya da bireyin benlik kavramıyla ilgili olarak, onun yetersizlik duygusunda yatar. **Kaynağı bulma tekniğiyle stresle başa çıkmanın yolları:**

- 1-Stresinizin farkına varın ve stresli olduğunuzu kabul edin. Stresli olduğunuzun farkına varamazsanız, kendi kendinize yardımcı olamazsınız.
- 2-İçinde bulunduğunuz durumdan bir süre uzaklaŐın ve durumunuzu gözden geçirin. Kendinizi en rahat hissedeceğiniz ortamda hayal edin.
- 3-Stresin temelinde bulunan nedenlerin sizin benlik kavramınızı nasıl etkilediğini anlayın.
- 4-Stresinizi ortadan kaldırmada uygulayacağınız kısa süreli ve uzun süreli çözüm yollarını saptayın.
- 5-Kaygınızı abartmaktan sakının ve kaygı için harcadığımız zaman ve enerjinin sizin için hiçbir yararı olmadığını unutmayın.

# RAHATLAMA EGZERSİZİ

1. Oturmak veya uzanmak için rahat bir yer seçin,
2. Gözlerinizi kapatın ve kendinizi fiziksel ve zihinsel açıdan ideal bir yerde düşünün (burası oldukça sessiz bir yer olmalı, belki bir deniz sahili, dağ, hatta kendi arka bahçeniz, eğer düşündüğünüz ideal bir rahatlama yeriniz yoksa onu kendi zihninizde kurun), bunu başarın ve bu yerin varlığına bü yük bir içtenlikle inanın,
3. Şimdi kendinizi gerçekten ideal bir rahatlama yerinde hayal edin. Hayal ettiğiniz yerde tüm renkleri, kokuları, güzel sesleri tasavvur edin, (cennetinizi dilediğiniz biçimde zenginleştirin ve tasarımını gönlünüzce yapın, tüm sevdiklerinizi alın, istemedikleriniz dışarıda kalsın, orası sizin cennetiniz),
4. Bu mükemmel ortamda, sükûnet ve rahatlık içinde bedeninizin ve zihninizin dinçleştiğini ve tazelendiğini hissedin,
5. 5-10 dakika sonra yavaşça gözlerinizi açın ve gerinin, (cennetinizde ideal kalış sürenizi kendinize göre ayarlayın) Böylece, vücudunuzda ve zihninizdeki dinçlik ve rahatlığı anlayacaksınız. (Bu yeri, kendi zihninizde kurabilmeyi başarabilirseniz, her ne zaman isterseniz kendi cennetinize geri dönebilirsiniz.)

## DİĞER YÖNTEMLER

- ***Kendi kendine telkini*** Her yöntemde farklı olan çeşitli türdeki ifadelerin tekrarı yapılır. Gevşeme egzersizleri ön plandadır.
- ***Düşünce konsantrasyonu:*** Dikkat dış dünyadan kişinin kendi içine yönelir. Dikkat sık sık bir sözcük ya da bir sesin üzerine toplanır. Gerekirse ilginin dağılmaması için gözleri kapatılır.
- ***Fikir aşılması:*** İlaç ve aşı vücudun hastalığına karşı savunma yapabilmesi için kullanılır. Vücuda ölü ya da zayıf virüsler verilir. Organizma bağışıklık kazandığı için savaşmak kolaylaşır. Aynen bunun gibi stres aşısında hayali stresli durumlar zihne sokulur. Sağlıklı tepki yolları kazanılır. Gerçek stresle karşılaşıldığında hazırlıklı olunur.
- ***Solunum egzersizleri:*** Stres altında olduğumuz zaman vücudumuz çok oksijene ihtiyaç duyar. Nefes almayla vücudumuza hava ve oksijen girer. Stres altında nefes hayli hızlı, gevşemişken yavaştır. Burada amaç nefesi hızlıdan yavaşa indirmektir.

# ***BİR SOLUNUM EGZERSİZİ ÖRNEĞİ***

- Rahat bir şekilde oturun.
- Gözlerinizi kapayın, sadece aldığınız nefesi düşünün.
- Sadece nefesinizin giriş ve çıkışını düşünün.
- Nefes alırken burnunuzu, alırken ağızınızı kullanın.
- Nefes alırken şu sözcükleri defalarca düşünün
- “Gevşiyorum, düzenli ve düzgün nefes alıyorum, taze hava ciğerlerime doluyor ve çıkıyor, sakinlik tazelik hissediyorum.”
- 1,2 sayı kadar nefes alın, 3-5 saniye bekleyin 3, 4, 5, 6, sayısını kadar sürede nefesinizi yavaşça verin. Her nefes egzersizi böyle yapılır.
- 5 dk. sonra yavaşça ayağa kalkın, egzersizden önce yaptığınız işe dönebilirsiniz.

# Gevşeme Seansı

Gevşeme seansı, gevşeme cümleleriyle başlar.

*Gevşeme cümleleri.* Sözcüklerin aynısı olması değil, anlamı önemlidir. Söyleneni hissetmek gerekir. Cümleleri çok yavaş söyleyin, her cümleyi üç kere tekrar edin, cümleler arasına üçer saniye bırakın başlangıçta teypten faydalanabilirsiniz.

(3 dakika, her birini üç defa tekrarlayın)

- Kendimi sakin hissediyorum.
- Kendimi gevşemiş hissetmeye başlıyorum.
- Ayaklarımı ağırlaşmış ve gevşemiş hissediyorum.
- Dizlerimi ve ayak bileklerimi ağırlaşmış ve gevşemiş hissediyorum.
- Midemi ve göğsümü ağırlaşmış ve gevşemiş hissediyorum.
- Omuzlarımı ağırlaşmış ve gevşemiş hissediyorum.
- Boynumu, çenemi ve alnımı ağırlaşmış ve gevşemiş hissediyorum.
- Her şey rahat ve sorun yok.
- Tüm vücudumu sakin, gevşemiş ve rahat hissediyorum.

***Isınma cümleleri:*** (2 dakika, söylediklerinize konsantre olmaya devam edin, her bir cümleyi üç defa tekrarlayın)

- Sakin ve gevşemiş vaziyetteyim.
- Ayaklarım ve bacaklarım ağırlaşmış ve sıcak.
- Bütün vücudumu gevşemiş, sakin ve sıcak hissediyorum.
- Ellerin gevşemiş ve sıcak, sımsıcak.
- Sıcaklık bütün vücuduma akıyor.

***Hayal kurma cümleleri:*** (3 dakika, aynı durumda kalın, gözlerinizi kapatın, her cümleyi hissedin ve konsantre olun, her bir cümleyi üç defa tekrar edin)

- Tüm vücudum sakin, rahat ve gevşemiş durumda.
- Zihnim sakin.
- Düşüncelerim sakin ve rahat.
- Dünyayla ilişkiyi kesiyorum, sakinim.
- İçim tamamen huzur dolu.



## ***Etkin hale gelme cümleleri: (2 dakika)***

Denemeden sonra aynı etkiyi gözleriniz açıkken elde etmeye çalışın. Seansa gezinerek son verin. Üç defa derin nefes alın. Aşağıdaki cümleleri 3'er defa tekrar edin.

- Hayat ve enerjinin ayak ve bacaklarıma aktığını hissediyorum
- Hayat ve enerjinin kalça, göğüs ve mideme aktığını hissediyorum.
- Hayat ve enerjinin ellerim ve kollarıma aktığını hissediyorum.
- Hayat ve enerjinin omuz, boyun, baş ve yüzüme aktığını hissediyorum.
- Hayat ve enerji hafif ve canlı hissetmemi sağlıyor.

# SELF-HİPNOZ ÖRNEĞİ

- Günün sakın ve boş olan 10 dakikasını seçin.
- Gürültü ve dikkat dağıtıcı olmayan, rahat bir pozisyona girin. Eğer saat kullanmak istiyorsanız 10 dk.'ya kurun.
- Gözlerinizi kapayın ve hipnoz hissini hatırlayın.
- Dikkatinizi sol elinize verin ve onun yukarı doğru süzüldüğü ve hafiflediği hissini düşünün.
- Kendinize söyleyin “Üç derin nefes alıyorum ve hafifleme hissini bütün vücuduma yayıldığını hissediyorum.”
- Devam edin: “Şimdi birden ona kadar sayarak hipnozun daha da derinleştiğini hissediyorum. Bir derken ellerim ve kollarım gevşiyor. İki, gevşeme kollarımdan yukarı doğru yayılıyor. Üç; daha sonra omuz ve boynum gevşiyor. Dört; kafa, alın, ense, bütün boynum gevşiyor. Beş; şimdi ağız, çene göz çevresi ve bütün yüz kaslarıma gevşeme yayılıyor. Altı; sırtımın yukarısına göğsüm adım adım denk ve rahat olarak gevşiyor. Yedi; belim ve karnım gevşiyor. Sekiz; gevşemenin uyluk, kalça ve dizlere yayılmasını istiyorum. Dokuz; baldırlarım ve ayaklarım gevşiyor. On; bütün bedenim şimdi, tam derin ve rahat bir şekilde gevşedi.
- Kendinize söyleyin: "Şimdi huzurlu, mutlu, sakın bir an yaşıyorum. Tıpkı deniz kenarındaki gibi masmavi gökyüzü, tüy gibi bulutları görebiliyorum. Dalgaların sakinleştiren sesini işitebiliyorum. Mutlu ve sakınım, huzur içindeyim.”
- Saatin sesine ve istediğimiz zamana kadar kendinizi gevşemiş vaziyette bırakın.
- Kendinize söyleyin: "Birden beşe kadar sayarak egzersizleri bitiriyorum. Beş derken daha uyanık olacağım. Dört, şimdi biraz daha uyanacağım. Üç, daha iyiyim. İki, gözlerimi açıyorum. Bir, uyanık ve zindeyim.”
- Kalkmadan önce birkaç defa adalelerinizi gevşetin, esnetin ve genleştirin.



# Stresle Başa Çıkmada DKBY Modeli

- **D**
- **Değiştir**
- Stres kaynağıyla yüzleş
- Yardım iste
- Zamanı iyi kullan
- "Hayır" demeyi öğren
- Arada bir mola ver
- Stres kaynağını önceden tahmin et
- **K**
- **Kabul et**
- Düşünce tarzını değiştir
- Kaygıyı bırak
- Öfkene hakim ol
- Durumu daha da kötüleştirme
- **B**
- **Boş ver**
- Vazgeçmeyi öğren
- İşleri üst üste ekleme
- Neden boş vermen gerektiğini bil
- Denge kur
- "A" tipi davranıştan kaçın
- "B" tipi davranış edin
- **Y**
- **Yaşam Tarzını Yönet**
- Negatif mücadeleden kaçın
- Pozitif yaşam tarzını benimse
- Diyet yap
- Egzersiz yap
- Rahatla
- Destek al

## **DKBY modelinde;**

**İlk adım, Değiştir** adıdır. Eğer m¼mk¼n ise, sizi strese sokan ortamı ve koşulları değiştirmeyi salık verir. Kısaca, stres kaynağının uzağında bulunmayı öngör¼r. Bunu başarmak, hayatınızın kontrol¼n¼ elinizde tuttuğunuza inanmanıza bağlıdır.

**İkinci adım, Kabul et** yaklaşımıdır. Bu adım esasen, değiştirilmesi m¼mk¼n olmayan koşulların kabul edilmesi temeline dayanır. Bu adım, kontrol edilemeyen ve bireyin g¼c¼n¼n ve sınırlarının dışında gelişen olayları, pozitif bir yaklaşımla kabul etmeyi öngör¼r.

**¼c¼nc¼ adım, Boř ver** yaklaşımıdır. Gerçek dışı beklentilerden, ham ha yallerden ve evhamın dayanılmaz ağırlığından kurtulmak için, başvurulması gereken duygusal ve zihinsel ačıdan farklı bir kavrayışla, olaylara yeni ve farklı bir yorum getirme yöntemidir.

**Yaşam tarzını yönet** yaklaşımı stresi yenmede başvurulan DKBY yönteminin son adıdır. Bu adım, çeşitli egzersiz ve gevşeme yöntemleri kullanılarak, stres kaynaklarını ortadan kaldırmayı hedefler. Sosyal ve duygusal destek sağlayarak, stres oluşturan unsurları strese d¼řmeden ortadan kaldırmak, "yaşam tarzını yönet" yaklaşımının asıl amacıdır.

# STRESLE BAŞA ÇIKMADA OLUMSUZ STRATEJİLER

**Kaçmak:** Sorunu inkar etmek ya da ortada bir sorun yokmuş gibi davranmak; ortada yanlış giden bir Őeyler olduğunu reddetmek ve birŐeylerin iyiye gitmediği herkes tarafından bilindiği halde, her Şeyin yolunda olduğunu söylemek.

**Kendini yiyip bitirmek:** İnsanın kendini kaygılandıran Şeyleri deđiŐtirerek herhangi bir harekette bulunmak yerine, onları deŐtike deđiŐmek.

**Kararsızlık:** Kesin bir karar alıp uygulamak yerine, seçenekler arasında bocalamak.

**Hareketi geciktirmek:** Elindeki iÇi yapmak yerine, oyalanmak suretiyle gücünü harcayarak bir baŐlangıç yapamamak.

**Heyecan aramak:** aresizlik duygusundan uzaklaŐmak için anlamsız iŐler yapmak.

**Duygusal boŐalma:** fke patlamaları yaŐamak, sivridillilik ya da kızgınlık, çaresizlik ve üzüntü gibi duyguları açığa vurmak.

**Kendini koyuvermek:** İnsanın, eskiden ilgisini çeken konularla duyduğu ilgiyi yitirmesi.

# SONUÇ

Stres oluşumunda birçok çevresel faktör, rol oynamakta ve stres yaratıcı ortam oluşturmaktadır. Günümüzde çalışanlar ve yöneticiler çok rekabetli, değişken, belirsizlik ve hatta muğlaklığın hakim olduğu iş ortamlarında çalışmaktadırlar. Özellikle stres yaratan faktörler, yönetici ve çalışanların kontrol altına alamayacakları nitelikte, diğer bir deyişle, yakın ve genel çevre koşullarından kaynaklanmakta ise, yönetici ve çalışanlar bu ortamlara özveri ve uyum göstermekte zorlanmaktadırlar.

Stresle etkili bir biçimde başa çıkılması gerekir. Stresle başa çıkmada herkes için iyi olan ortak bir çözüm yolu yoktur. Her insanın zayıf noktası, devamlı olarak strese maruz kaldığı zaman açık veren zayıf bir yönü vardır. Bundan dolayı, kişi kendi kişilik ve yaşam tarzına uygun olan yöntemleri bulup denemelidir. Bir başka deyişle birey stresinin yönetimini ele almalıdır.

## SON OLARAK

- 1- Sevginize ve dostluğunuza layık olmayan kişilerle, dost olmak için zaman harcamayın.
2. Mükemmellik peşinden koşmayın, yeteneklerinizi zorlamayın.
3. Yaşamdaki basit mutlulukları küçümsemeyin.
4. Hayatınızın hoş yanlarını ve talihinizi arttıracak olaylar üzerinde düşünün.
5. Bir yenilgiye uğradığınız zaman, eski başarılarınızı hatırlayarak, kendinize güveninizi koruyun.
6. Hoşlanmadığınız işleri sürüncemede bırakmayarak, onları bir an önce yapın, hem onlardan hem de stresten kurtulun.
7. Herkesin doğuştan eşit olmadığını kabul ederek, öykünmeci olmayın ve kendinizle yetinin.

# Kaynak

G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21, Sayı 1 (2001)  
91-109,

Prof.Dr.Nilüfer Sezer (İstanbul Üniversitesi)