

# STRESLE BAŞA ÇIKMA

HAZIRLAYAN: HATİCE KÜBRA ARIBAŞ

# Stres nedir?



- Stres, birey üzerinde fiziksel veya psikolojik talepler yaratan herhangi bir dış faaliyet, durum veya olay sonucu olan, bireysel farklılıklar ve psikolojik süreçlerle ortaya konan uyum belirtisidir.
- Bir başka tanımla, organizmanın çevreyle etkileşime girmesi sonucu fizyolojik ve psikolojik uyum halinin bozulmasıyla meydana gelen duygusal gerilim ve gerginlik olarak ifade edilmektedir.



- Lazarus ve Folkman'a göre; hiçbir olay ya da insan stresi tek başına ortaya çıkarmamakta, olayların ya da durumların değerlendirilmesi veya algılanması sonucunda ortaya çıkmaktadır.
- Eğer bireyler yaşadıkları olayları ya da stres kaynağı olarak gördükleri insanları tehdit olarak değerlendirmezse stres yaşamamakta, uyaranları tehdit olarak değerlendirirse ve durumla baş edemeyeceğini düşünürse stres başlamaktadır.

# Stres nasıl oluşur?

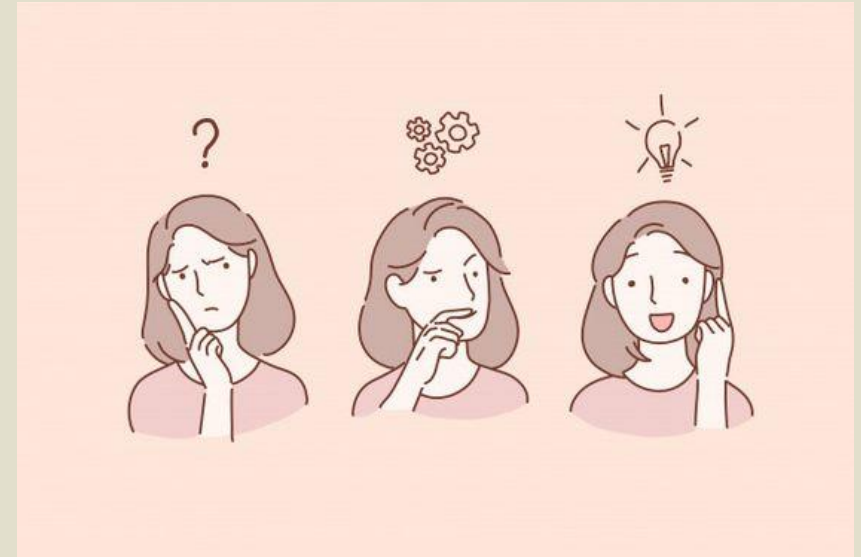
- Stres, insanın çevresine göre şekillenen ve değişim gösteren bir süreçtir.
- Organizmanın karşılaştığı yeni durumlara uyum sağlamak için gösterdiği reaksiyonlar stres tepkisi olarak ifade edilir.
- Kişide strese neden olan etkenler ise stresör olarak tanımlanmaktadır.
- Değişik bir takım stresörler ile karşı karşıya kalan insan bu stresörlerin etkisi ile değişime uğrar veya değişen şartlara adapte olur.





# Stresörler ve stres cevapları

- Stresör bireyi tehdit eden ya da ona meydan okuyan durumlara verilen isimdir. Bunlar stresin kaynağı olup, genellikle yeni bir duruma karar verme, adaptasyon, evlenme ve tabii afetler tarafından oluşturulur.
- Stres cevapları ise, psikolojik, fizyolojik veya davranış reaksiyonları olup stresörlere karşı bir cevap olarak ortaya çıkarlar. Anksiyete, depresyon, konsantrasyon bozukluğu birer stres cevabı örnekleridir.





# Stres iyi mi? Kötü mü?

- Bazı durumlarda stres insan için faydalı da olabilmektedir. Böyle durumlarda stres insana ihtiyacı olan ekstra gücü ve uyanıklığı da vermektedir.
- Stres bizim için enerji kaynağını oluşturmakta ve uygun miktarda stres ile insanlar harekete geçmektedir. Bu nedenle stres her ne kadar olumsuz gibi görünse de uygun miktardaki stresin varlığı insanların eyleme geçmesi, bir şeyler ortaya koyması, motivasyonunu artırması için gereklidir.

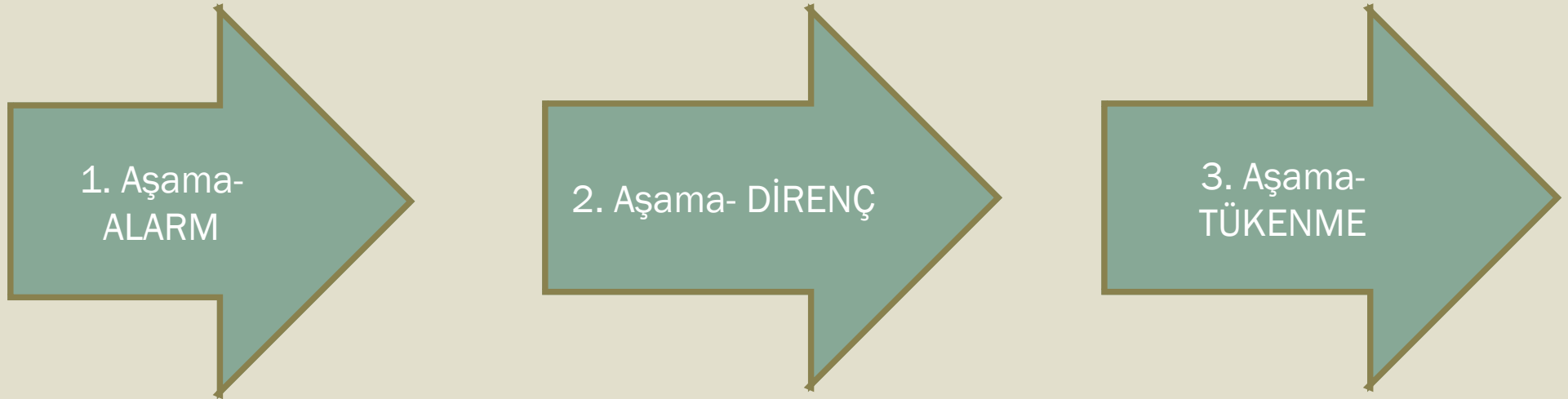


## Uygun düzeydeki stres ile bireyler;

- Başarmak için gerekli olan psikolojik ve fiziksel güce sahip olmakta,
- Üretkenliğini ortaya çıkarmakta,
- Problemleriyle başa çıkabilmekte,
- Engellerin ve zorlukların üstesinden gelebilmekte,
- Kendini geliştirmek ve eyleme geçmek için motive olmakta ve
- İnsan bedeni işlevini yerine getirmek için gereken gücü uygun miktardaki stresten elde etmektedir.

# Genel Adaptasyon Sendromu

- Kişi hangi stresörle karşılaşursa karşılaşsın hoşagiden ya da gitmeyen bu etmene cevap vermek durumundadır. Bu cevap Hans Selye tarafından genel adaptasyon sendromu olarak kavramsallaştırılmıştır. Genel adaptasyon sendromu, stres ve stresle baş etme sürecini tetkik etme yoludur ve üç aşamadan oluşur:





# Stres faktörleri ve 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 ve yüksek tansiyondur.
- Stresle ilgili belirtiler 4 grupta toplanabilir.

## FİZİKSEL BELİRTİLER

Baş ağrısı ve uyku sorunları  
Kas ağrıları  
Yüksek tansiyon ve kalp krizi  
Yorgunluk ve enerji kaybı  
Aşırı terleme  
Kazalarda artış

## DUYGUSAL BELİRTİLER

Kaygı veya endişe  
Depresyon veya çabuk ağlama  
Asabilik, gerginlik  
Öfke patlamaları, saldırganlık, düşmanlık  
Duygusal olarak tükendiğini hissetme

## ZİHİNSEL BELİRTİLER

Zihin karışıklığı, unutkanlık  
Karar vermede güçlük  
Aşırı derecede hayal kurma  
Hafızada zayıflık  
Tek bir düşünceyle meşgul olma  
Hatalarda artış, iş kalitesinde düşüş

## SOSYAL BELİRTİLER

İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak  
İnsanlarda hata bulmaya çalışmak  
Bir çok kişiye birden küs olmak  
İletişimde bulunmamak

# Stres kaynakları

1. Bireysel stres kaynakları
2. Çevresel stres kaynakları
3. Örgütsel stres kaynakları
4. Örgüt dışı stres kaynakları

# 1- Bireysel stres kaynakları

- Kişilik, bireyin zihinsel ve bedensel özelliklerinde görülen farklılıklar ve bu farklılıkların kişinin davranış ve düşüncelerine yansıma biçimidir.
- Kişilik analizi ve stres ilişkisinde ilk ciddi çalışmalar, Roseman ve Friedman tarafından 1974 yılında ortaya konmuştur. Yaptıkları çalışmalar sonucunda Roseman ve Friedman, insan kişiliğini A ve B tipi kişilik olarak iki kümede toplamışlardır.

## A TİPİ KİŞİLİK

Strese yatkınlık şeklindeki kişilik özelliklerinin tümü A tipi davranış olarak ifade edilmektedir. A tipi kişiliğe sahip bireyler, başarıya daha fazla odaklanmaktadır, sabırsız ve mükemmelliyetçidirler ve diğer bireylere nazaran bir çok durumda çabuk stres yaratmaktadırlar.

### TEMEL ÖZELLİKLERİ:

- Hareketlilik
- Dürtü ve ihtiras
- Rekabet, saldırganlık ve düşmanlık duyguları
- Tek açılı kişilik



## B TİPİ KİŞİLİK

B tipi kişilik özelliğine sahip olanlar ise, daha rahat, daha uysal, daha az rekabetçidirler. B tipi bireyler, kendilerine, ailelerine zaman ayırmakta ve daha sosyal davranışlar sergilemektedirler.

### TEMEL ÖZELLİKLERİ:

- Daha sabırlı ve soğukkanlı davranırlar
  - Kendilerine zaman ayırmayı severler
  - Bazen işleri olurluna bırakmayı müdahale etmeye tercih ederler
- Kolay kolay strese girmeleri söz konusu değildir.







## 2- Çevresel stres kaynakları

- Fiziksel çevre koşulları
- Ekonomik koşullar
- Politik belirsizlikler
- Sosyal yaşam stresleri

# 3- Örgütsel stres kaynakları

- Örgütsel stres, kişi ve örgüt arasındaki ilişkilerden kaynaklanan, kişilere göre değişiklik gösteren ve kişinin normal fonksiyonlarından uzaklaşmasını sağlayan bir durum olarak değerlendirilmektedir.
- Luthans'a göre örgütteki stres kaynakları dört grupta toplanmaktadır:



## ÖRGÜTSEL POLİTİKALAR

- Ücret eşitsizlikleri
- Kuralların katılığı
- Sık sık yer değiştirme
- Adaletsiz değerlendirmeler

## ÖRGÜTÜN YAPISAL ÖZELLİKLERİ

- Aşırı formaliteler
- Yükselme olanağının azlığı
- Birimler arasındaki çatışma

## FİZİKSEL KOŞULLAR

- Kalabalık çalışma koşulları
- İş kazaları
- Aşırı gürültü, sıcak ve soğuk
- Yetersiz aydınlatma

## ÖRGÜTSEL SÜREÇLER

- Adaletsiz denetim düzeni
- Yetersiz iletişim
- Belirsiz ve çelişkili amaçlar

# 4- Örgüt dışı stres kaynakları

- İş dışı olan ancak bireyi işinde de etkileyen stres kaynakları, genellikle yeni bir çocuğun doğumu, şiddetli geçimsizlik, ekonomik yetersizlikler gibi ailevi olaylar; beklenmedik bir harcama yapmak zorunda kalınması, düşük ücretle çalışmak gibi ekonomik sorunlar ve daha önce uğraşılan bir hobiden vazgeçilmesi ya da kişinin düzenli bir hayat yaşayamaması gibi kişisel ilişkilerdir.



## STRESİN SONUÇLARI

### BİREYSEL SONUÇLAR

Kişiler aynı olaya farklı tepkiler verebilir. Stres yaşama durumu kişiden kişiye değişir.

### PSİKOLOJİK SONUÇLAR

Depresyon, kaygı ve endişe duyma  
Tükenmişlik hissi

### FİZYOLOJİK SONUÇLAR

Uyku, sindirim problemleri  
Baş ağrıları, ilaçlara bağımlılık

### DAVRANIŞSAL SONUÇLAR

Alkol alma eğilimi  
Sigara, uyuşturucu kullanımı  
Aşırı yeme alışkanlıkları



# Stresle başa çıkma




- Başa çıkma, bireyin çevreden ya da içten gelen baskıları önleme yada üstesinden gelme mücadelesidir. Stresle yapıcı başa çıkma yöntemleri uzun vadede vücut için daha yararlıdır.
- Stresle başa çıkmada etkili olmayan yöntemler:
  - ❖ İçe kapanma
  - ❖ Kontrolsüz alışveriş
  - ❖ Aşırı tepki gösterme
  - ❖ Madde bağımlılığı
  - ❖ Biriktirme

# Stresle başa çıkmada etkili yöntemler:

- **Zaman Yönetimi:** Zaman yönetimi konusunda kararlılık sergileyen kişiler zamanı ve hayatlarını daha başarılı bir biçimde yönetebilirler.
- **Aşırı Genellemelerden Kaçınma:** Tek bir olaydan hareketle, bütüne yönelik olumsuz düşünceler geliştirilmemelidir. Sınavım kötü geçti, ben bu sene sınıfı geçemeyeceğim gibi.



- **Kişiler arası ilişkileri geliştirme:** Stresli durumlar insanlarla ilişkilerden kaynaklanabiliyor olsa da, bu kişilerle tartişabilmek, çözüm için bir anahtar olabilir. Tartışmalar sırasında “sen” dilini kullanmadan “ben”li cümlelerle sorumluluğu üzerine almak iletişimi ve ilişkiyi güçlendirebilir.
- **Sosyal etkinlikleri geliştirme:** Rutinler dışında farklı bir etkinliği denemek, yeni bir şeyler öğrenmeye çalışmak, zihni dinlendirmeye yardımcı olabilir.

- 
- A person wearing a pink shirt and black leggings is running on a red track in a park. The background is a lush green park with trees and a path. The image is slightly blurred, suggesting motion.
- **Fiziksel aktivite:** Egzersiz, bedenin stresle oluşan hormonlardan arınmasına yardımcı olur. Doğru egzersiz kas gücünü artırabilir, kilo kontrolüne yardımcı olur ve bedenin genel fizyolojik koşullarını iyileştirebilir.
  - **Zihinde canlandırma:** Bireyin kendisini rahatlatan bir durumu ya da ortamı hayal etmesi stresin yarattığı olumsuz duygu ve düşüncelerden uzaklaşmasına, stresle başa çıkmada alternatif yollar bulmasına yardımcı olabilir.





- **Dengeli beslenme:** ay, kahve, çikolata, kakao, kolalı içecekler kendiliklerinden strese yol açan besinlerdendir. Bu besinler, stres tepkisini başlatan kimyasal maddeler içerirler. Uyanıklık ve hareketliliği artırırlar. Dolayısıyla bu besinlerin yerine ıhlamur, adaçayı gibi bitki çayları, meyve tüketilebilir.



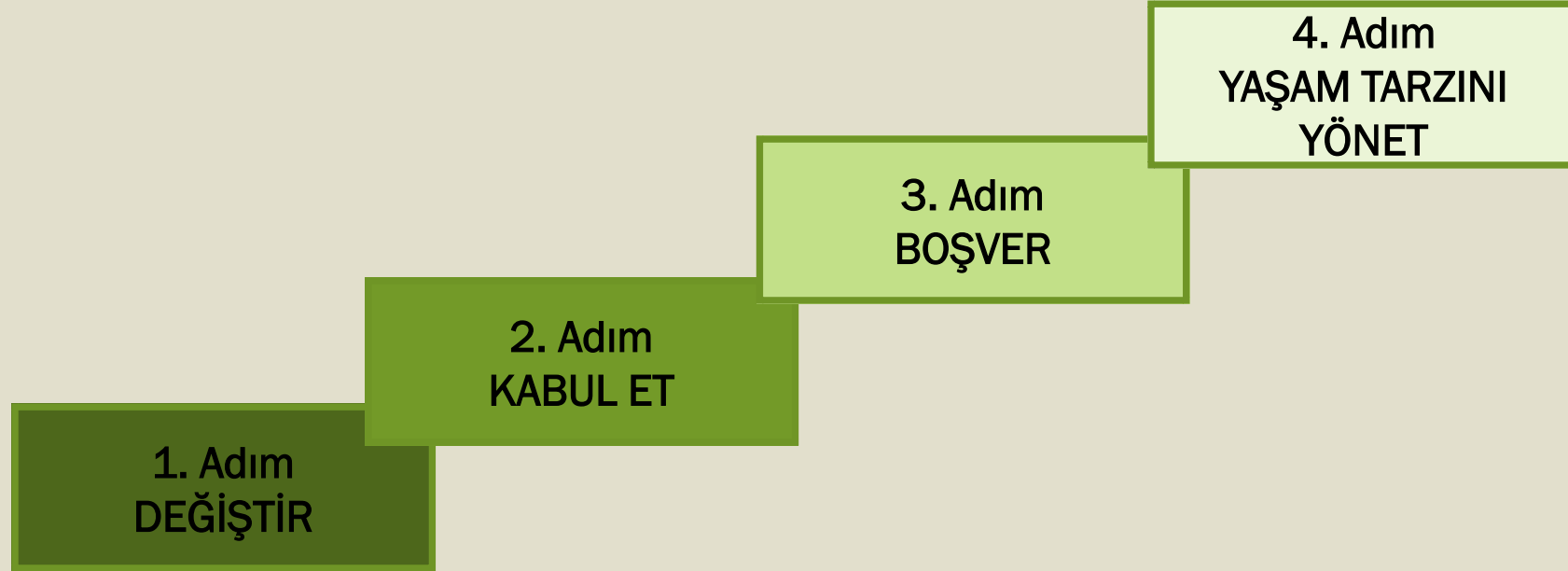


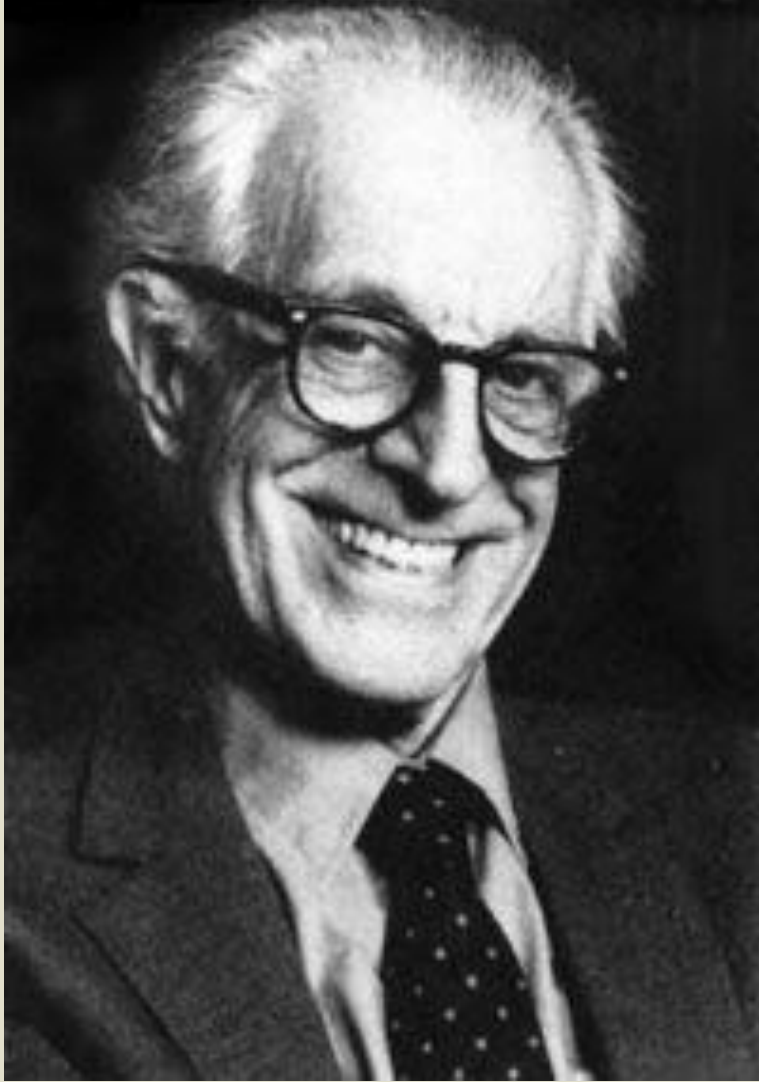
- **Gevşeme egzersizleri:** Bireyin kaslarında oluşabilecek gerginliği, gerginlik oluşmadan fark edip kendi kendine gevşetebilmesidir. Gevşeme egzersizini uygulayan birey, gergin ortamlar öncesi uygulamayı yaparak ya da gün içerisinde gevşeme molaları vererek bedeni üzerinde kontrolü sağlayabilir.
- **Danışman desteği almak:** Bir danışmanla konuşmak, strese sebep olan problemlerin belirlenmesinde ve stres yaratan negatif uyaran örüntülerinin kırılmasına yardımcı olur.

# DKBY Modeli

( Değiştir- Kabul et- Boşver- Yaşam tarzını yönet)

- Braham'ın geliştirdiği DKBY, bireylerin yaşadıkları stresi kontrol altına almaları, yönetmeleri için geliştirilen dört aşamalı bir modeldir.





# A-B-C-D çözümlemesi

- Akılcı-duygusal terapiye eşlik eden bir bilişsel stratejidir. Albert Ellis tarafından ortaya konulmuştur.
- A: Hatalı düşünce örüntüsünü başlatan tetikleyici olayı temsil eder.
- B: Tüm yaşantıların süzgecinden geçtiği inanç sistemimiz.
- C: A ve B'nin etkileşimi ile üretilen duygusal bilişsel sonuç.
- D: Akılcı olmayan inanç veya düşünce örüntülerinin tartışılmasını içeren terapötik müdahale aşamasıdır.



- Hazırlayan : Hatice Kübra ARIBAŞ
- Akdeniz Üniversitesi – Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü
- 2020-2021 Öğretim Yılı – Topluma Hizmet Dersi
- Ders Sorumlusu: Doç. Dr. Arzu Taşdelen Karçkay

# Kaynakça

- Akgündüz, S.(2006). *Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanların İş Tatmini Üzerindeki Etkisi ve Banka Çalışanları İçin Yapılan Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.
- Aksoy, A.(2005). Çalışma Hayatında Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stres Sonuçlarının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 0(49), 458-486.
- Altan, S. (2018). Örgütsel Yapıya Bağlı Stres Kaynakları ve Örgütsel Stresin Neden Olduğu Başlıca Sorunlar. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 137-158.  
<https://doi.org/10.30692/sisad.470420>
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı (T. Ergene, S. Aydemir Sevim Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal eser 2005 yılında basılmıştır)
- Özel, Y. ve Karabulut Bay, A. (2018). Günlük Yaşam ve Stres. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Uğur, M.(2005). Stres Kavramı ve Psikiyatrik Hastalıklar. *İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, 47, 13-33.
- Yılmaz, N. Stres ve Stresle Başa Çıkma. 28 Ekim 2020 tarihinde [http://www.sksdb.hacettepe.edu.tr/files/Stresle\\_Basa\\_Cikma.pdf](http://www.sksdb.hacettepe.edu.tr/files/Stresle_Basa_Cikma.pdf) adresinden erişildi.