

# **STRES** **Y ÖNET İMİ**

# KONU BAŐLIKLARI

- ❖ Stres Nedir ?
- ❖ Stresin Belirtileri
- ❖ Stres Kaynakları
- ❖ Stresin Olumlu Etkileri
- ❖ Olumsuz Stres
- ❖ Örgütsel Stres Kaynakları
- ❖ Kişisel Stres Yönetimi

# O KADAR DA DEĞİL !

- ⊗ Olacağından Kaygılandıklarımızın % 40'i Asla Gerçekleşmez.
- ⊗ Tüm Kaygıların % 30'unu Geçmişte Verilen Değerler ve Değiştirilemeyecek Kararlar Oluşturur.
- ⊗ Streslerin % 12'si Diğer İnsanların Söylediklerinden Kaynaklanır
- ⊗ % 10'u Sağlıkla İlgilidir. Kaygılandıkça Kötüye Gider.
- ⊗ Ancak % 8'i Kaygıyla Değer !

# STRES NEDİR ?

- **S İ K İ N T İ Y A R A T A N O L A Y L A R K A R Ş İ S İ N D A B İ R T E P K İ S Ü R E C İ D İ R .**
- **F İ Z Y O L O J İ K B İ R D U R U M D U R .**
- **S A V A Ş V E Y A K A Ç Y A N İ T İ D İ R .**
- **B E D E N S E L V E P S İ K O L O J İ K T E P K İ L E R Z İ N C İ R İ D İ R .**
- **V ü c u d u m u z u n O l a y l a r a T e p k i v e r m e B i ç i m i d i r .**

# BEDENDE OLUŞAN TEPKİLER

Kan akımı beyine ve kaslara yönelir,düşünce ve hafıza keskinleşir.

Tükürük artar.

Ter bezi faaliyetleri artar.

Solunum sayısı artar.

Depolanmış yağ ve şeker kana karışır.

Göz bebekleri büyür.

Kalbin atım sayısı artar, kan basıncı yükselir.

Kan pıhtılaşma mekanizması harekete geçer.

Sindirim yavaşlar, mide asiti artar.

# STRESİN BELİRTİLERİ

Psikolojik ve sosyal bütünlüğü sağlamak için bilinçdışı mekanizmalar ve bilinçli çabalar

Basit konularda bile karar vermede güçlük

Değersizlik, yetersizlik, güvensizlik ve terkedilmişlik duyguları

En iyi olanı değil, garanti olanı seçmek

Sigara ve içki kullanımının artması

Uygun olmayan durumlarda ortaya çıkan öfke, düşmanlık ve kızgınlık

Başarısızlıklara yoğunlaşmak

Aşırı derecede hayal kurup dalmak

Duygusal ve cinsel ilişkilerde bozulma

Konuşmalarda belirsizlik ve kopukluk

Aşırı güven yada güvensizlik

# STRESİN SONUÇLARI

Sağlığa aşırı ilgi

Aşırı endişelenme yada kayıtsızlık

Ölüm ve intihar düşüncelerinin sıklığı

Tansiyon yükselmesi

Baş ağrısı

Yorgunluk

Mide bulantısı

Gerginlik

İşbirliğinden kaçınma

Uyku bozuklukları

Sindirim bozukluğu

Terleme

Nefes darlığı

# **STRES KAYNAKLARI**

**ÇEVRESEL  
(DIŞ)  
ETKENLER**

**PSİKOLOJİK  
(İÇ)  
ETKENLER**

# STRES KAYNAKLARI

- ⊗ Gelişim Dönemleri
- ⊗ Engellenme ve Çatışmalar
- ⊗ Yaşam Olayları
- ⊗ Yaşamın Tehlikede Olması
- ⊗ Rekabet
- ⊗ İşte Terfi
- ⊗ Sınır Bozucu Olaylar
- ⊗ İşte Belirsizlik ve Çözumsuzlük
- ⊗ Zaman Sınırlamaları
- ⊗ Viruslar
- ⊗ Hava Kirliliği
- ⊗ Gürültü
- ⊗ Kalabalık
- ⊗ İklim

# STRESİN OLUMLU ETKİLERİ

❖ **KORUYUCU BİR TEPKİDİR**

❖ **UYARICI ETKİ YAPAR**

❖ **ZOR DURUMLARLA BAŞA ÇIKMAMIZI SAĞLAR**

# OLUMSUZ STRES

- ✘ SAĞLIĞIMIZ ETKİLENİR
- ✘ KOLAY YORULUR VE SINIRLENİRİZ
- ✘ ENERJİ VE GÜDÜDE AZALMA OLUR
- ✘ PERFORMANSIMIZ OLUMSUZ ETKİLENİR
- ✘ DAVRANIŞLARIMIZ GENELİKLE ALEYHİMİZE DEĞİŞİR
- ✘ SORUNLARLA BAŞA ÇIKMA ZORLAŞIR
- ✘ İŞE GEÇ KALMA, DEVAMSIZLIK ORTAYA ÇIKAR
- ✘ KISIR DÖNGÜ YARATIR

# ÖRGÜTSEL STRES KAYNAKLARI

- ❖ **AŞIRI İŞ YÜKÜ**
- ❖ **İŞİN SIKIK OLMASI**
- ❖ **ÜCRET YETERSİZLİĞİ**
- ❖ **YÜKSELME OLANAĞI**
- ❖ **ÇALIŞMA KOŞULLARI**
- ❖ **KARARA KATILAMAMA**
- ❖ **ZAMAN BASKISI DEĞERLENDİRMEDE ADALETSİZLİK**
- ❖ **ARAÇ GEREÇ YETERSİZLİĞİ**
- ❖ **İŞ ORTAMINDA HUZORSUZLUK**
- ❖ **DEDİKODU**
- ❖ **İŞ GEREKLERİ İLE KİŞİSEL UYUMSUZLUK**
- ❖ **STATÜ DÜŞÜKLÜĞÜ**

# ÖRGÜTSEL STRES YÖNETİMİ

Çalışanlara ve Ekip  
Çalışmasına Destek

Örgütte Değişim ve  
Süreklilik Arasında  
Denge

Stresle Mücadele  
Hizmetlerine Destek

Çekici Bir  
Ortam

Aşırı veya Az  
İşyükünün  
Yönetimi

Verimlilik ve  
İş Doyumu

Açık ve Uyumlu  
Rol Beklentileri

İş Koşullarının  
İyileştirilmesi

Katılım

# **STRES VE KİŞİLER TİPİLERİ**

## **A TİPİ**

- İŞLERİNİ MUTLAKA BİTİRMELİ
- REKABETÇİ
- TELAŞ İÇİNDE
- BAŞKALARNI DİNLEMEZ
- HUZURSUZ
- AYNİ ANDA BİRDEN FAZLA İŞ
- TAKDİR BEKLER
- HAREKETLERİ HIZLI
- ZORLAYICI

- HIRSLI
- ÇABUK İLERLEMELİ
- TARİHLERİ KENDİ BEURLER
- DAIMA SORUMLULUK HISSİDER
- PERFORMANSI RAKAMLARLA DEĞERLENDİRİR
- İŞİ ÇOK CİDDİYE ALIR
- KATİVE KESİNDİR
- DAIMA ÖNDE OLMAK İSTER

## **B TİPİ**

- İŞLERİNİ GEÇİCİ OLARAK YARMI BIRAKABİLİR
- SAKİN, TELAŞSIZ
- İYİ DİNLEYİCİ
- REKABETÇİ DEĞİL
- BASKI ALTINDA BİLE ACELECI DEĞİL
- UYSAL, UYUMLU
- TEK İŞLE İLGİLENİR
- KENDİNİ MEMNUN EDER

- DUYGULARINI BEUR EDER
- İLGİLENDİĞİ BİRÇOK KONU VARDIR
- İŞİNDEN MEMNUN
- BİTİRME TARİHLERİNİ KENDİ BEURLEMEZ
- SAYILARLA YARGIYA YER VERMEZ
- İŞ KONUSUNDA RAHATTIR
- KATİVE KESİN DEĞİLDİR
- KONUŞURKEN YAVAŞ VE DİKKATLİ

# A TİPİ KİŞİLİĞİ DEĞİŞTİRME

- **BOŞ ZAMANLARI PLANLAYIN**
- **MÜDAHALE ETMEDEN DİNLEYİN**
- **SIZI SAKINLEŞTİREN İŞLERLE İGİLENİN**
- **YEMEK YEMekten ZEVLK ALMAYI ÖĞRENİN**
- **EVİNİZDE KENDİNİZE BİR SİĞMAK YAPIN**
- **İNSANLARM VE OLAYLARM SIZI RAHATSIZ ETMESİNE İZİN VERMEYİN**
- **PLANLANMIŞ VE SAKIN TATİLERİ TERCİH EDİN**

# **STRES YÖNETİMİNDE ANAHTAR KELİME**

**DENGEDİ  
R..**

# KİŞİSEL STRES YÖNETİMİ

- ☺ **DOKTORUNUZ YASAKLAMAD IYSA HAFTADA 3-5 KEZ YARM SAATLIK FIZIK EGZERSIZ YAP M**
- ☺ **GEVŞEME TEKNİKLERİNİ ÖĞRENİN**
- ☺ **KAFEİNİ KESİN**
- ☺ **BESLENMENİZİ GÖZDEN GEÇİRİN**
- ☺ **HOŞGÖRÜLÜ OLUN**
- ☺ **ZAMAN YÖNETMEYİ ÖĞRENİN**
- ☺ **EĞLENMEYİ İHMAL ETMEYİN**
- ☺ **GÜLÜMSEYİN, GÜLÜN, KONUŞMALARIMIZDA ESPRİLERE YER VERİN**
- ☺ **ŞÜKRETMİYİ VE DUA ETMEYİ BİLİN**
- ☺ **KENDİ KENDİNİZLE KONUŞURKEN GÜZEL ŞEYLER SÖYLEYİN**
- ☺ **HERŞEYİ BASITÇE ORTAYA KOYMAYA VE ANLAMAYA ÇALIŞIN**
- ☺ **KİŞİSEL AMAÇLAR BELİRLEYİN**
- ☺ **YETERLİ MİKTARDA UYUYUN. NE FAZLA, NE AZ**
- ☺ **AFFEDİCİ OLUN. MERHAMETSİZLİK VE HASET TÜKENMENİZE YOL AÇAR**
- ☺ **ÜMİTLİ OLUN. ÜMİT BİR KAS GİBİDİR. GEVŞETİN**

YAŞAMINIZDAKİ STRES  
DUR DEYİN,  
STRES YAŞAMINIZA DUR  
DEMEDEN!!!!