NİSAN 2021 | SAYI 2

STRES YÖNETİMİ

AKKENT ANADOLU LİSESİ ÖĞRETMEN BÜLTENLERİ

İÇİNDEKİLER

Stres
Stres her zaman zararlı mıdır?
Genel Uyum Sendromu
Stres Bizlere Nasıl Bir Etkide Bulunuyor?
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Toplumsal yaşamdaki değişimler, eğitim kurumlarında da amaç, yapı, iklim ve yönetim süreçlerini, değişen şartlara uyum sağlamaya zorlamaktadır. Ancak bireyler bu hızlı değişime uyum sağlamakta ve çalışmalarını sağlıklı bir şekilde yürütebilmekte oldukça zorlanmaktadırlar. Bunun sonucunda bireyin bedensel ve ruhsal sınırlarını zorlayan ve tehdit eden stres ortaya çıkmaktadır. Stres günümüzde hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur. İnsanlar, sürekli olarak içinde bulundukları stres durumundan kurtulmaya ve çevresine uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bu değişim ve gelişmeler öğretim işinde çalışanların daha fazla görev ve rol üstlenmesine neden olmaktadır. Eğitim kurumları çağın gereklerine uygun olarak esnek düşünebilen, bilgiye erişme yolarını bilen, yaratıcı, sorun çözme yeteneğine sahip, sosyal, sağlıklı, kişilikli ve hızlı değişimin yaşandığı rekabet ortamında başarılı olabilecek uyumlu bireyler yetiştirmek durumundadırlar. Okulun böyle bireyler yetiştirebilmesi; öğretim amaçlarının gerçekleşmesi büyük ölçüde öğretmene ve onun sağlıklı, gerilimsiz bir ortamda çalışmasına bağlıdır. Öğretmenin gerilim düzeyi, fizyolojik, psikolojik, sosyal ve bilişsel açıdan zarar verecek hale gelmişse, o kişinin işlevlerini yerine getirmesini engelleyebilir, verimlilik düzeyi düşer. Bu durumdan en çok zarar görecek olan öğrenciler olacaktır. Okulda sadece öğretmenler için değil; yöneticiler, öğrenciler, diğer çalışanlar için de aynı olumsuzluklar söz konusu olduğunda benzer sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

AKKENT ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ
www.akkentanadolulisesi.meb.k12.tr

Stres

Günümüz yaşam koşulları içerisinde geniş bir yer kaplayan stres kavramı öfke, kaygı, huzursuzluk, gerilim ve çöküntü gibi acı duygu halleri ile insan hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Strese neden olan olaylarla zaman zaman hepimiz karşı karşıya kalmışızdır. Teknolojik gelişmelerin beraberinde getirdiği değişimler, giderek zorlaşan yaşam koşulları, doğal ve sosyal olaylar, kişisel problemler, çalışma ortamları strese neden olabilecek faktörlerden bazılarıdır. İçinde yaşadığımız çevrede var olan bu stres faktörleri ve değişimler ile mücadele giderek zorlaşmakta, bireyler her geçen gün bu baskıyı daha yoğun bir şekilde hissetmekte, değişikliklere ayak uydurmakta zorlanmaktadırlar. Stresin iş, aile ve sosyal olmak üzere yaşamın her alanında görüldüğü göz önünde bulundurulduğunda, bu alanlara özgü stresin olumsuz etkilerinin en az seviyeye indirilmesi, kişinin daha kaliteli ve verimli bir yaşam sürmesi için oldukça önemlidir. Bu nedenle, stres iyi yönetildiğinde ve etkili baş etme yöntemleri kullanıldığında, iç ve dış etkenlerden kaynaklanan stres ve çatışma durumu azaltılmış olacaktır.

Bu bağlamda; yaşamın daha iyi, kaliteli ve çalışmaların daha verimli olabileceği böylece toplumun refah düzeyinin de artacağı öngörülebilir.

Stres yönetimi, olayların değerlendirilme şeklinden, algılama biçimlerine, duygulardan, çeşitli davranış biçimlerine kadar pek çok boyuttan oluşmaktadır. Stresi yönetmenin en iyi yolu, kişinin kendisinin stres yaratan durumları fark edip, uygun baş etme yöntemleri kullanmasında yatmakta olduğu söylenebilir.

Stres her zaman zararlı mıdır?

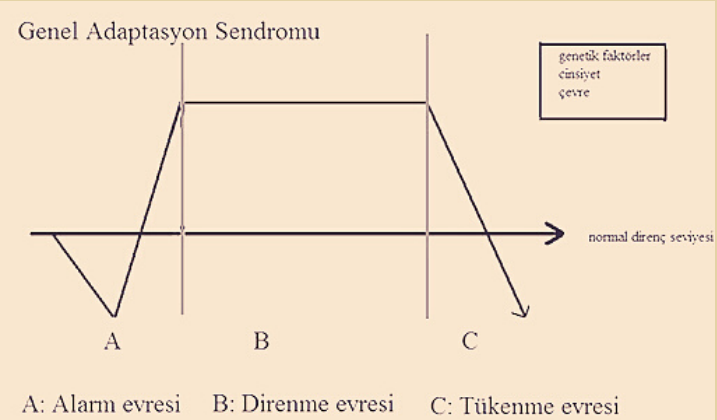
Kontrol edilmeyen yaşam olayları insanların pasif olmalarına, yetersizlik duygusu hissetmelerine, depresyona girmelerine ve stres yaşamalarına neden olmaktadır. Ancak stres her zaman kötü olarak düşünülmesine karşın, bu doğru değildir. Biraz düşünüldüğünde günlük yaşantılarda karşılaşılan, aynı zamanda mutluluk veren birçok durumda stresin yaşanmakta olduğu görülebilir. Bunlara evlenmek, güzel bir işe girmek, istenilen bir şeye sahip olmak, çocuk sahibi olmak vb. birçok olay örnek verilebilir. İnsanların böyle zamanlarda hissettikleri stres, olumlu stres olarak adlandırılmaktadır. Olumlu stres insanları motive edip, enerji veren bir olgu olarak tanımlanırken, olumsuz stres ise insanlara fiziksel ve psikolojik açıdan zarar veren, istenmeyen bir durum olarak nitelendirilmektedir.

Genel Uyum Sendromu

Strese bedenimizin nasıl tepki verdiğini açıklamaya çalışalım göre kişi stres yaratan kaynakla karşılaştığında, sempatik sinir sistemi stres kaynağından almış olduğu stres sinyalleriyle etkinleşerek çalışmaya başlar. Bu durum vücudun stres kaynağına karşı olağan dışı tepkiler vermesine neden olmaktadır. Bu durum karşısında vücudun gerilimi artmaktadır. Yaşanan gerilim sonucunda insan bedeninde savaş ya da kaç tepkisi oluşmaktadır. Genel Uyum Sendromu Alarm, Direnç ve Tükenme olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır

Alarm Tepkisi

İnsan bedeni huzur verici ve huzursuz edici olaylara karşı aynı şekilde tepki göstermektedir. Stres kaynağından gelen dış uyaranı vücut bir alarm olarak algılar. Savaş ya da kaç tepkisi bu aşamada oluşmaktadır. Buna bağlı olarak kan basıncı yükselmekte, solunum artmaktadır. Stresle karşılaşıldığında alarm aşaması yaşanırken, stresi meydana getiren kaynaklar ve bu kaynakların şiddeti arttığı zaman, stres eğrisi büyük hızla normal direnç düzeyinin üzerine çıkmaktadır. Bu durumda, normal davranıştan sapmış olmanın işaretleri ilk olarak verilmektedir.



Tükenme

Stres yapıcının etkisi uzun süre devam ederse organizmada uyum enerjisi tükenir. İki aşamayı geçen stres kaynağı ortadan kalkmaz ise, beden tükenme aşamasına girmektedir. Kronikleşen stres karşısında vücut uykuyla ve dinlenerek oluşan stresi yenmeye çalışmaktadır. Stres kaynağı ile başa çıkılamaz ise kişi tükenir ve fiziksel kaynakları kullanamaz hale gelir. Bu durumda organizma strese karşı direnç gösteremez ve başka stres kaynaklarından da daha çok etkilenmeye başlar. Eğer insan vücudu karşılaştığı stres etmenlerine karşı direnç gösterebiliyor ve vücut dengesini sağlayabiliyorsa genel uyum belirtisi iyi çalışıyor demektir.

Direnme

Kişideki direnç sınırları aşılıyorsa kırılma noktası meydana gelmektedir. Birey, oluşan gerilime, kırılma noktasına gelinceye kadar dayanmaktadır. Kırılma noktası aşıldığında, stresin yönü tükenme noktasına doğru bir seyir izlemektedir. Direnme aşamasında stres kaynağına uyum sağlanabilirse, vücutta strese karşı verilen tepkilerde normale dönmeye başlamaktadır. Tansiyon düşmekte ve kalp hızı yavaşlamaktadır.

Küçük Bir Örnek

Bunu bir örnek ile açıklamaya çalışalım, evde oturmuş en çok hoşlandığınız televizyon programını seyrederken birdenbire hemen bitmesi gereken önemli bir projeyi bitirmemiş olduğunuzu hatırlarsanız kalbiniz hızla atmaya başlayacak, kaslarınız gerilecek, bir baş ağrısı ile birlikte kan basıncınız artacaktır. Bu dönemde bireyler şoka ve kontra şoka girer. Bedenin bu durumla mücadele edebilmesi için öncelikle değişimin farkına varıp bilinçli bir fizyolojik girişimde bulunması gerekir. Stres altında kalan birey stresle mücadele aşamasında denge ve uyumu sağlarsa stresin zarar verici etkisini azaltır, birey normal yaşantısına devam eder. Bu süreçte vücutta meydana gelen olumsuzluklar, zaman içerisinde ortadan kalkar ve harcanan enerji yeniden kazanılmaya başlar. Birey strese karşı dengeyi sağlayamaz ise bireyde bedensel ve ruhsal tahribat başlar. Stres çok uzun sürerse tehdit, uzun dönemli olursa kaynakların tükenmesi gündeme geleceğinden bireyin uyum yeteneği kaybolur, bu da tükenme aşamasıdır.

Peki Stres Bizlere Nasıl Bir Etkide Bulunuyor?

Günümüzde birçok hastalığın stresten kaynaklandığı düşünülmektedir. Stresle ilişkili olduğu düşünülen hastalıkların bazıları; kalp hastalıkları, baş ve sırt ağrısı, kanser, siroz, akciğer, deri hastalıkları, solunum ve sindirim sistemi hastalıkları, iç salgı bezleri hastalıkları (tiroid salgısının artması, diyabet vb.), deri hastalıkları (egzama, sedef hastalığı vb.) ve migren olarak sıralanabilir. Stres altında kalan insanların duyguları ve düşünceleri yıpranmaktadır. Stres yaşayan insanlarda dikkatin azalması, zihni bir konu üzerinde toplama güçlüğü, çeşitli konular arasında ilişki kurma güçlüğü, aşırı unutkanlık, takıntılı düşünceler gibi zihinsel düzeydeki problemler, geri çekilme, kabullenme, karşı koyma veya korku, endişe ve depresyon gibi duygusal problemler görülebilir.

Stres, insanların davranışlarını da olumsuz etkileyebilmektedir. Stres sonucunda duygusal karar verme eğilimi artar, duygusal patlamalar, aşırı yemek yeme veya iştah kaybı, aşırı alkol tüketimi sonucu dengesiz karar verme eğilimi, aşırı heyecanlanma, ani ve çabuk karar verme, konuşma bozuklukları, verilen karar doğrultusunda yanlış emir ve talimatlar verme, işi aksatma, gelişmelere ilgisiz kalma sonucunda karar verme için gerekli bilgi gereksiniminde yetersizlik gibi durumlar görülebilir. Çalışma ortamında stres kaynaklarının fazla olması da çalışanı olumsuz etkiler. Karar verme, düşünme, olaylar arasında bağlantı kurulması gereken işlerde çalışma işe odaklanmasını engelleyerek performansının düşmesine neden olabilir. Performans düşüklüğü de iş doyumunu olumsuz etkilemektedir. İş doyumu düşük olan çalışanların psikolojik rahatsızlık nedeniyle istirahat almaları, hastalık ya da kişisel nedenlerden dolayı izin almaları ve işe geç gelmeleri sıklıkla görülmektedir. İşe devamsızlık yapmak kısa bir süre de olsa bireyi rahatlatır ancak var olan sorunu ortadan kaldırmaz. Yaptığı işin kendisine uygun olmadığını düşünen, çalışma koşullarından ve arkadaşlarından memnun olmayan, çalışılan kurumda yüksek düzeyde strese maruz kalan emeklerinin karşılığını göremeyen, gerektiğinde ödüllendirilmeyen ve diğer çalışanlarla iletişim sorunu yaşayanlar onların yetenekleri ve işle ilgili verimlilikleri hakkında olumsuz konuşurlar. Bulundukları kurumdan nefret edebilir ve kurum içindeki diğer insanlara karşı düşmanca duygular besleyebilirler. Onların yetenekleri ve işle ilgili verimlilikleri hakkında olumsuz konuşabilirler.

STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Stresin insanlar üzerindeki etkileri ve sonuçları önceden tahmin edilemez. Ancak ortaya çıkan stres faktörü durumlar karşısında doğru ve etkili yöntemler uygulanarak, bu durumun zararlı sonuçlarından daha az etkilenilir ve stres kaynağı kontrol altına alınılabilir. Stres yönetiminde kullanılan stratejilerde daha çok alışkanlıkların değiştirilmesi, bedenin zihinsel ve fiziksel boyutlarda kontrol altına alınması hedeflenmektedir. Ayrıca yaşanan stres olgusunu ve stres kaynaklarını iyi bir analize tabi tutarak doğru ve etkili bir stres yönetimi uygulamak herkesin üzerine düşen bir yaşamsal sorumluluktur. Aşağıda stres durumu ile baş etmek için uygulanan yöntemlerden bazıları sıralanmıştır.

ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman hayattır ve sürekli akıp gitmektedir. Zamanı iyi kullanmak gerekir. Zamanını iyi kullanan insanlar kendi hayatlarının kalitesini arttırırlar. Ne istediğini bilmeyen insanlar zamanlarını verimli kullanamaz ve başarılı olamazlar. Zaman yönetimi, belli bir zaman içerisinde yapılacak çalışmaların planlanmasını gerektirir.

GEVŞEME YÖNTEMLERİ

Stresle başa çıkmada sıklıkla kullanılan yöntemlerden biridir. Stres altındaki bir insan için en hızlı tedavi yöntemlerinden biri de gevşemedir. Bir insanın nasıl gevşediği, stresin ortaya çıktığı duruma, kişiye ve ortama uygun farklı gevşeme yöntemlerine bağlıdır. Diyaframdan nefes alıp verilerek havanın akciğere ulaşması sağlanır. Uzun süreli olarak diyaframdan nefes alınıp verildiğinde bedensel gevşeme olur.

EGZERSİZ YAPMA, SOSYAL VE SPORTİF ETKİNLİKLERE KATILMA

Vücudu zinde tutmak ve stresli olaylardan uzak durmak için egzersiz yapmak faydalı olmaktadır. Yürümek, bisiklete binmek, koşmak gibi egzersizler bedensel ve zihinsel gevşemeyi sağlar. Sinema, tiyatro, opera, bale, konserler, sergiler ve spor karşılaşmaları gibi sanatsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılmak, izlemek insanların kendilerini iyi hissetmelerini sağlar. Ayrıca bahçecilik, ağaç işleri, balık tutmak, ev hayvanları beslemek, televizyon izlemek, kitap okumak, müzik dinlemek, sinema ve tiyatroya gitmek, koleksiyon yapmak gibi hobiler stresin azaltılması ve önlenmesinde etkilidirler.

DİNLENME

İnsanların bir günde belli bir süre içerisinde uyuması gerekir. Az veya çok uyumak kişiye zarar verir. Geceleri çok geç uyumamak ve sabahları geç uyanmamak gerekir. Güneş ışımadan kalkanlar daha aktif ve daha zinde olurlar. Gün içinde içilen çay, kahve ve kafeinli içeceklerin sayısı azaltılmalı, akşam yemekleri erken yenmelidir. Uyumadan önce yaşanan problemler üzerinde düşünülmemeye çalışılmalıdır.

BESLENME

Beden güçlü ve dayanıklı olduğu kadar, hassas ve kırılgandır. Bedeni ihtiyaç duyduğu besinlerle beslemek gerekir. Beden gerekli besin maddelerinden yoksun kaldığı zaman beklenen işlevi yerine getiremez. Çok fazla şeker almak, vitamin eksikliği beynin normal ve etkili bir biçimde çalışmasına engel olur. Stresli durumlarla baş edebilmek için iyi bir kahvaltı yapmak, gün boyunca bedenin ihtiyaç duyduğu makro ve mikro besinleri yemek gerekir.

MİZAH

Mizah, stresle baş etmeye yardımcı olur çünkü gülme olduğu zaman öfke, gerilim ve stres hissetmek zordur. İnsanlar güldüklerinde kanlarında stres oluşturan hormonların bazıları azalır. Yürekten gelen bir gülmeden sonra insanlar daha derin ve hızlı nefes alırlar. Böylece akciğerleri temizlenir ve daha fazla oksijen alırlar. Kaslar gevşer ve gerginlik azalır.

TOPLUMSAL DESTEK

Yakın, devamlı ve ulaşılabilir bir aile ve dost çevresi içinde bulunmak hem bireye güven kazandırıp hayatına olumlu yönler katmakta hem de stres yapıcı bir olayla karşılaştığında bu durumla daha etkili bir biçimde mücadele etmesini sağlamaktadır. Ek olarak yüksek stres ve düşük destek grubu savunmasızlığa neden olmaktadır.

SOSYAL BECERİ GELİŞTİRME

Kişiler arası ilişkilerden, iletişimden kaynaklanan problemler strese neden olmaktadır. Toplumsal yaşamda sosyal beceri eksikliğine sahip olmak kişi için sıkıntı verici bir durumdur. Sosyal beceriler, insanların ihtiyaçlarını karşılarken ve amaçlarına ulaşırken başkalarını kırmadan davranmayı gerektirir. Kişiler arası iletişim, samimiyet kurma, kendini ifade etme ve girişkenlik sosyal beceri eğitimi kapsamı içerisindedirler.

STRES, BİREYİN FİZİKSEL VE SOSYAL ÇEVREDEKİ UYUMSUZ KOŞULLAR NEDENİYLE, BEDENSEL VE PSİKOLOJİK SINIRLARININ ÖTESİNDE HARCADIĞI GAYRETTİR.

Kaynakça

Gamsız Ş.(2013). *Öğretmenlerde stres kaynakları, öz yeterlik, a tipi kişilik ve iş doyumu.* Yüksek Lisans Tezi Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Hatiboğlu E.(2014). *İlk ve ortaokul yöneticilerinin stres kaynaklarının ve stres yönetimi stillerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Aydın, H.(2017). *Duygusal zeka ve stres yönetimi ilişkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

Akyol, A.(2019). *Sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesinde sürekli sportif güven ve sürekli kaygı düzeylerinin rolü.* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Erden, G.(2015). *Devlet okullarında ve özel okullarda çalışan öğretmenlerin stres düzeyleri ile stresin faktörleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Akalın, N.(2016). *Okul öncesi eğitimi öğretmenlerinin denetim odakları stresle başa çıkma yöntemleri ve ruh sağlık düzeyleri.* Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.

Ünal, S.(2013). *Okullardaki stres kaynakları verimlilik ilişkisi.* Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi 11, 365-372

Güçlü, N.(2001). *Stres yönetimi.* Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21.

Okutan, M. & Tengilimoğlu, D.(2002). *İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri*: *bir alan uygulaması.* Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 4, 15-42.