

AİLE OKULU PROJESİ
ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ

Neler Konuşacağız

1. Bölüm: Çatışma

- Çatışma Nedir?
- Çatışmanın Nedenleri Nelerdir?
- Çatışma Döngüsü
- Çatışma Türleri

2. Bölüm: Stres

- Stres Nedir?
- Stres Belirtileri
- Stres Döngüsü
- Stres Kaynakları
- Stres Yönetim

ÇATIŞMA

Kişiler arası yaşanan uyumsuzluk ve anlaşılamazlık durumu olarak tanımlayabiliriz.

İlişkiler duygulardan beslenir. Çatışma duyguların açığa çıkmasını ve çeşitliliğini sağlar.

Çatışma ilişkinin bozuk ve hasarlı yanlarını görmemizi sağlayan bir sigortadır.

Çatışma durumlarında stres tepkileri veririz.

Çatışma

Bireylerin önceliklerini ifadesinin ve sınırlarını korumasının bir yoludur.

Çatışma durumlarında öfke ve kaygı duygularını daha sık yaşarız.

Çatışma bir uzlaşma ve ortaklaşma çağrısıdır.

Çatışma

Nedenleri Nelerdir?



Önyargılar
Hale Etkisi

Genelleme
Toptancılık
Kutuplaştırma

Kişiselleştirme
Öz Savunu

NEDEN
ÇATIŞMA

Zihin okuma
Eksik bilgiyi
tahmin etme

Değiştirme
Gayreti
Benmerkezcilik

Mutlakçılık
Keşkecilik

Önyargılar Hale Etkisi

- ❑ Önyargı, bir kişi ya da olaya ilişkin yeterli bir bilgi edinmeden, önceden, peşin bir karara varmış olma durumudur.
- ❑ **Önyargılar bireyin başkaları ile olan iletişimine doğrudan etki eder.**
- ❑ Bireyler biri ile tanıştığında ilk 4 saniyede elinde veri olmadan kendi zihin işlemleri ile karşısındaki kişiye bir algı geliştirir. Buna hale etkisi denir. Kişi bu algı üzerinden iletişimi başlatır ve devam ettirir.
- ❑ **Bu algı olumlu ya da olumsuz olabilir ve çatışmaların zeminini oluşturur.**

Genelleme
Toptancılık
Kutuplaştırma

- ❑ Genellemeci bireyler hep, hiç, asla, herkes gibi genel ifadeler üzerinden kendilerini ifade ederler. Bu nedenle karşısında sürekli savunmada hissedersiniz.
- ❑ **Kutuplaştırma bireyin çatışma sürecinde sürekli olarak uçlarda olmasıdır. Ya siyah ya beyaz... İki uç arasında duygu tonlarına veya durum tonlarına kapalıdır...**
- ❑ Toptancı bireyler bir durum üzerinden hızlıca genelleme yoluna giderler. Örneğin saçının çirkin olduğunu düşünen birinin ben çirkin biriyim sonucuna ulaşması buna örnek verilebilir.

Zihin okuma
Eksik bilgiyi
tamamlama
Tahmin etme

- Bu bireyler karşısındaki dinlemek veya iletişim kurmak yerine kendi gözlemi üzerinden karşısındakinin ne düşündüğünü veya ne hissettiğini tahmin etme yoluna gider. Bu bireylerin karşısında «aslında ben» diye başlayan cümleler kurma ihtimali yüksektir.
- **Az veriden büyük genellemelere gitme alışkanlığı olan bireyler genelde karşısındakinin zihnini okuyormuşçasına cevaplar verir.**

Mutlakçılık Keşkecilik

- ❑ Mutlakçı bireylerin kendilerince iç kuralları vardır. Bu nedenle karşısındaki bireyi çerçeveleyerek –meli.. –malı cümlelerle kısıtlar.
- ❑ Keşkecilik birey iletişim esnasında gelişen his ve düşüncelerini ifade etmek yerine erteleyerek veya bastırarak durumu kendi içinde bir iç çatışmaya dönüştürmesidir.

Değiştirme Gayreti Benmerkezcilik

- ❑ Benmerkezci bireyler durumlara sadece kendi ađısından bakarlar. Bu nedenle onun karřısında ya savunma yada saldırma tepkileri verirsiniz. Sizin dűřüncelerinize önem vermez ve kendi dűřüncesinin dođru olduđunu dűřünür.
- ❑ Bu nedenle deđiřtirme gayreti içine girerler ve kendi dűřüncesinin dođruluđu üzerinden karřısındaki insanın deđiřmesini beklerler.

Kişiselleştirme Öz Savunu

- ❑ Bireyin her durumu kendine dayandırarak üstüne alınması ve kendini koruma iç güdüsü ile hareket etmesidir.
- ❑ **Bu nedenle her iletişimde sürekli durumu kişiselleştirerek kendini savunurken bulursunuz.**

KÖK NEDEN

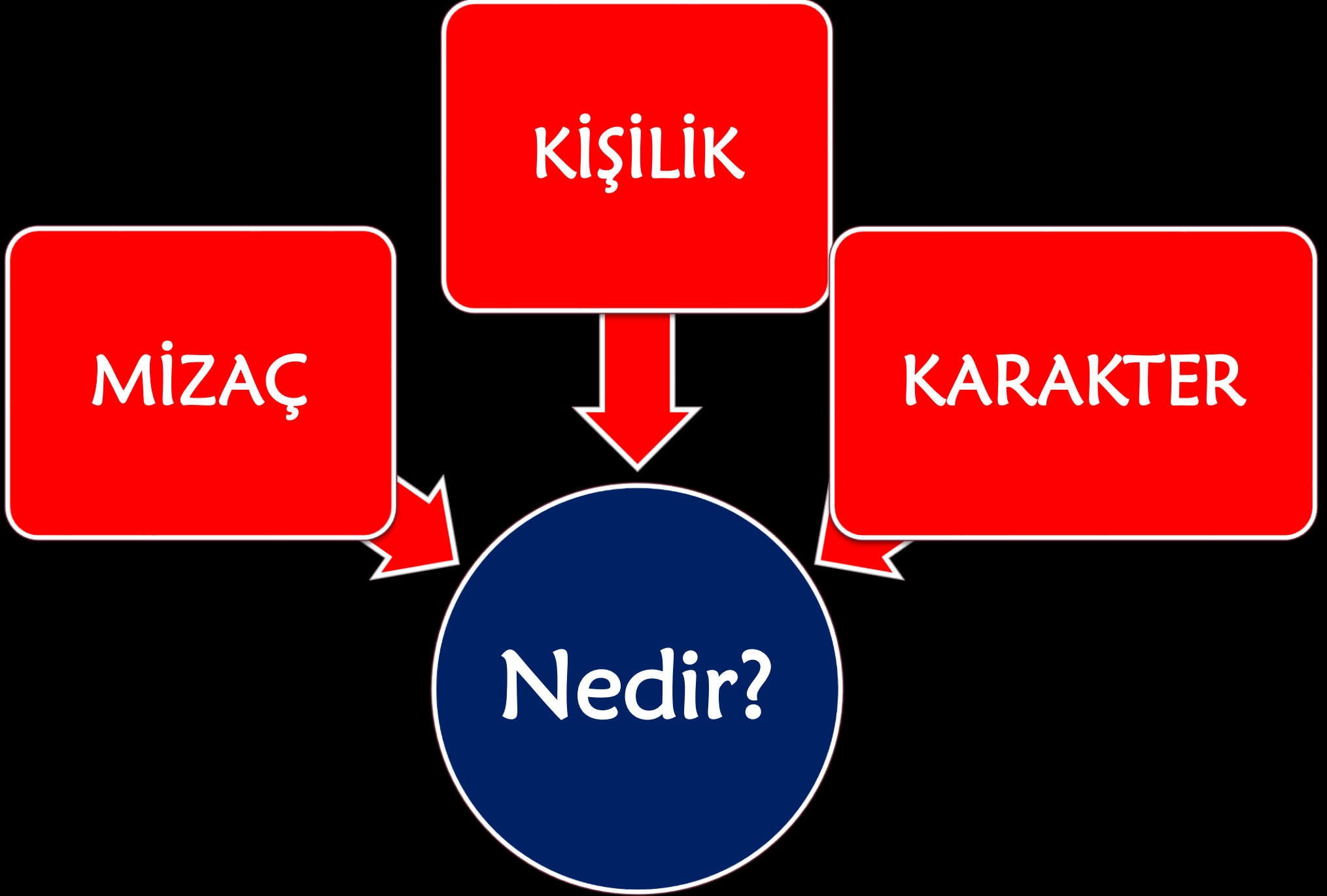
Çatışmaların en önemli nedeni iletişim esnasında cereyan eden ifadelerin benliğimize bir saldırı olarak algılamamızdır.

KİŞİLİK

MİZAÇ

KARAKTER

Nedir?



MİZAÇ

Bizim doğuştan getirdiğimiz özelliklerimizdir.

Bu genetik ve kalıtsal özelliklerden kaynaklandığından, mizacın modifiye edilmesi, manipülasyonu ya da değiştirilmesi zordur.

KARAKTER

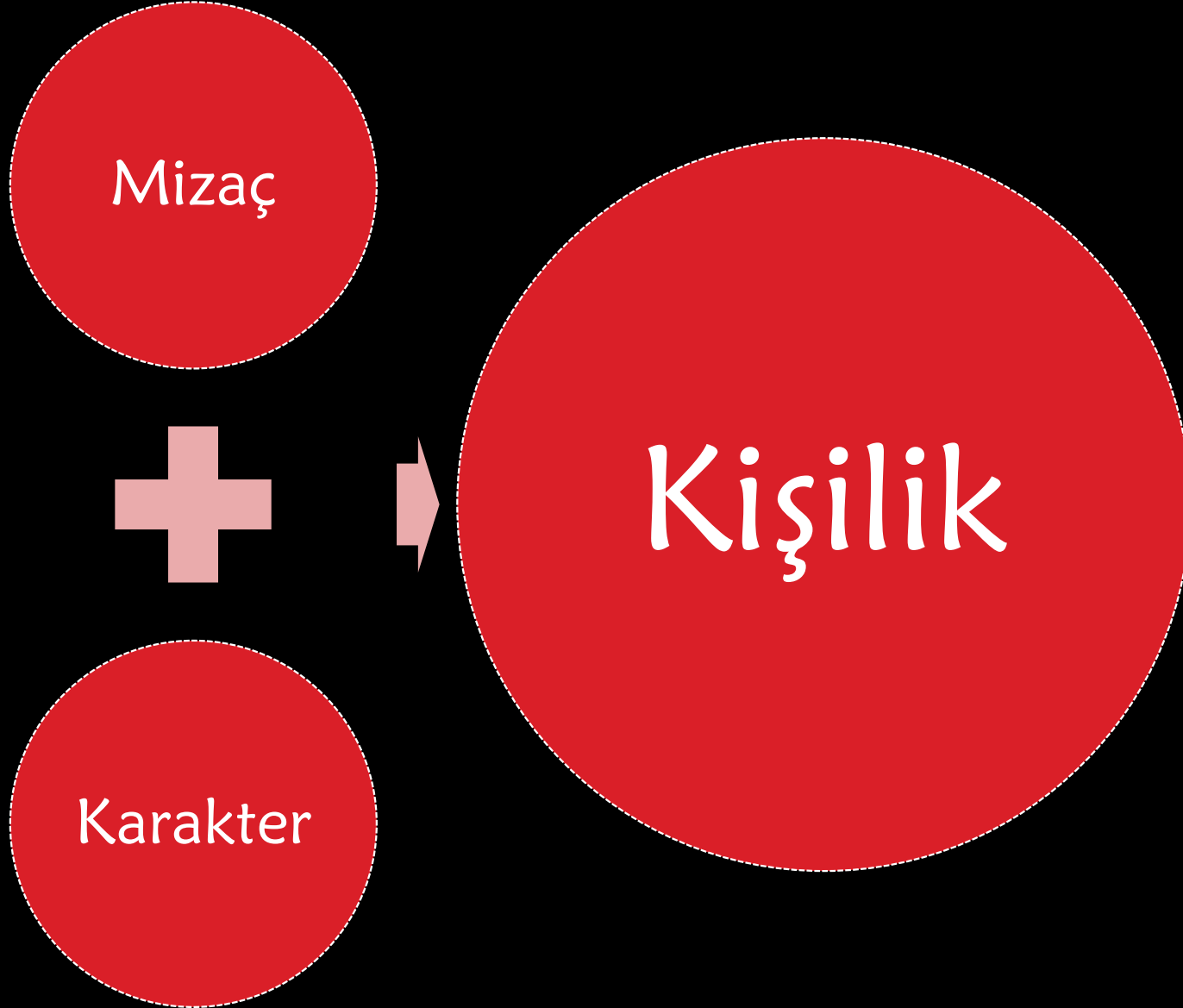
Karakter, çevreden edinilen deneyimlerden elde ettiğiniz parçanızdır. Genellikle çocukluk yıllarında oluşur.

Karakteriniz farklı aşamalardan geçerek olgunlaşır ve son halini genellikle yetişkinlik döneminde alır. Bu sebeple üzerinde değişiklik yapmak ya da modifiye etmek mümkündür.

KİŞİLİK

Kişilik, hem doğal olarak gelen hem de öğrenerek edindiğiniz deneyimlerden meydana gelmektedir.

Kişilik, karakter (mizaç ve öğrenilen alışkanlıklar) ve davranışın toplamıdır. Yani, her iki kavramı da aynı anda içermektedir.



Peki, günlük hayatta bizi kişiliğimiz mi yönetir?

Ya da kişiliğimizi olduğu gibi yansıtır mıyız?

Kişiliğimizin beğenmediğimiz y6nleri vardır. Bunları saklama ve bastırma eğiliminde oluruz.

Kişiliğimizin beğendiğimiz y6nleri vardır bunları ise y6celterek 6n plana 7ıkarmaya 7alışırız.

Kişiliğimizin aynı zamanda bizim bilmediğimiz ama bir şekilde davranışlarımıza yansıyan yanları vardır. Bazılarını ise sadece başkaları fark edebilir.

Kişiliğimizi olduğu gibi yansıtmayız

BENLİK

İşte bu üç yapı bizim kendimizi dışarıya nasıl yansıtacağımızı belirler. Bu üç yapı üzerinden biz kendimizle ilgili bir tanımlama yapar başkalarına da bu tanımlamayı sergileriz.

Benlik tasarımı: Bireyin kendisini nasıl gördüğü, amaç ve beklentileri, değer yargıları, yetenekleri, kendi kişilik özelliğine ilişkin geliştirdiği olumlu ve olumsuz algılarının toplamıdır.

Bu tanımlama
subjektiftir.

Kişinin sahip
olduğu
özelliklerle ilgili
algısıdır.

Gerçeği
yansıtmayabilir.

Kişinin kendini
nasıl
tanımladığıdır.

**BENLİK
NEDİR?**

Olumlu
olabileceği gibi
olumsuz da
olabilir.



İDEAL BENLİK

Kişinin olduğu değil, daha çok olmak istediği kişiye işaret eder. Hayal ettiği veya olması isteği kişiyi ifade eder.

GEREKEN BENLİK

Kişinin olması gerektiğini düşündüğü benliktir. toplumun veya din gibi toplumsal kurumların kişiden beklentilerini yansıtır.

GERÇEK BENLİK

Kişinin gerçekte ne olduğu ile ilgili benliğidir. Bireyin şu anda ne olduğunu ifade eder.

ÇEVRE

Başkalarının
Değerlendirmeleri

- Aile
- Okul
- Akranlar
- Sosyal Çevre vb.

KİŞİSEL YAŞANTILAR

Kendi
değerlendirmeleri ve
deneyimleri

- Deneyim
- Başarı ve başarısızlıklar
- Yetenek
- Mizaç vb.

BENLİK
Nasıl
Oluşur?

BENLİK Tasarımı Ve Çatışma

Sergilediğimiz benlik tasarımından elde ettiğimiz geri dönütler vasıtası ile kendimize ilişkin bir **KENDİLİK DEĞERİ** veya **ÖZDEĞER ALGISI** geliştiririz.

Eğer kendilik değerimiz düşükse bu çok kolay çatışmalara girmemize neden olur. Çünkü söylenen her şeyi benliğimize bir saldırı gibi düşünmeye başlarız. Yüksekse bu durumda daha dengeli oluruz.

Benlik Tasarımı

Olumlu olabilir.

- Ben değerli biriyim
- Ben zeki biriyim
- Ben güzel biriyim
- Ben sakin biriyim

Olumsuz olabilir.

- Ben değersiz biriyim
- Ben yetersiz biriyim
- Ben başarısız biriyim
- Ben istenmeyen biriyim

Olumsuz tanımlamalarımız fazla ise bu durumda çatışmaya yatkın oluruz.

Benlik ve Çatışma

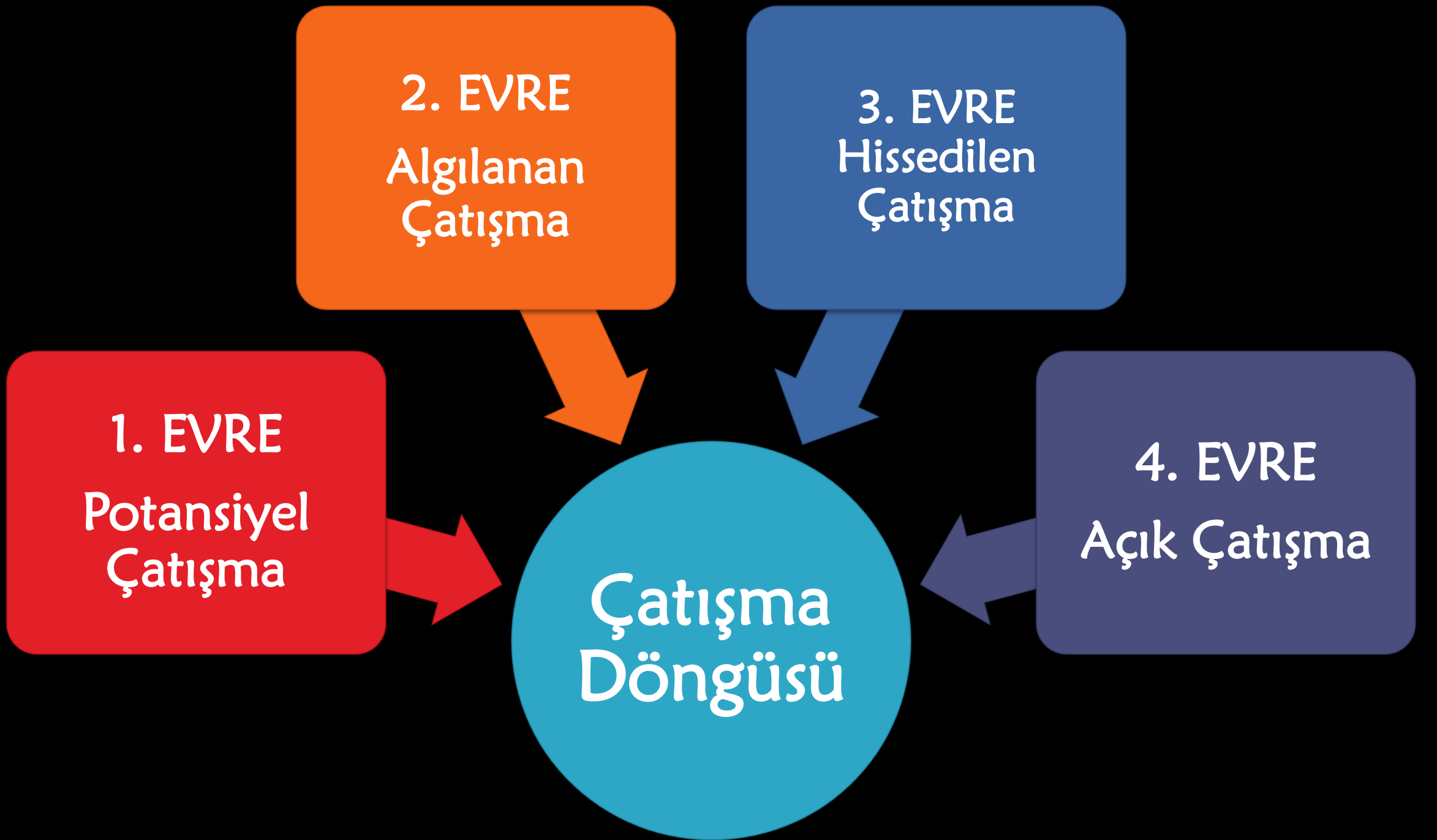
Çatışmalarda bireyin düşün benlik algısı ifade edilen durumu benliğine bir saldırı olarak algılayorsa çatışma türlerinden biri ile karşılık verir.

Örneğin bir iletişim esnasında konuşulan konu kişinin «ben yetersiz biriyim» tanımlamasını tetiklerse kişi için çatışma başlamış olur. Küsebilir, tartışabilir,...

Çatışma

Döngüsü





1. EVRE

Potansiyel Çatışma



Çatışma Döngüsü

Bu evrede bilişsel ve duygusal olarak çatışmaya zemin hazırlayacak nedenleri hazırlarız.

- Amaç farklılıkları
- Anlayış Farklılıkları
- Güç farklılıkları
- Yanlış anlamalar
- Önyargılar
- Empati yoksunluğu

2. EVRE

Algılanan Çatışma



Çatışma Döngüsü

Bu evrede bilişsel ve duygusal olarak bireyin nedenleri hazırdır fakat açığa çıkarmaz.

- Bastırma
- Yön değiştirme
- Kúşler diyalogu
- Görmezden gelme
- Kaçma ve kaçınma
- Nötr beden dili

3. EVRE

Hissedilen Çatışma



Çatışma Döngüsü

Bu evrede artık çatışma nedenlerine ilişkin duygu üretmeye başlarız. Kızgınlık, öfke, kaygı, kıskançlık, hiddet, kin, huzursuzluk, çekinme, korkma, utanma vb.

- Duygu temelli beden dili,
- Duygu temelli ifadeler
- Gruplaşma (Ötekiler ve Biz)
- Duygudaş bulma
- Ruminasyonlar

4. EVRE

Açık Çatışma



Çatışma Döngüsü

Bu evre artık biriktirilen duygu ve düşüncelerin açıkça ifade edildiği evredir. Kişi o ana kadar çatışmaya neden oluşturur. Fakat bu evrede nasıl çatışacağımız belli olur.

- Biçimi
- Şiddeti
- Dozajı
- Süresi
- Hasar etkisi

Çatışma

Türleri







○Kötü ne söylerse kötüdür.

○Kişilerin birbirlerinden hoşlanmamaları, birbirlerine kızmaları durumunda aktif çatışma ortaya çıkar.

○Aktif çatışma çoğu zaman kişinin kendisi ile alakalıdır. Konuşulana kendine dayandırarak karşısındaki kişiye olumsuz bir algı genellemesi yapar.

○Karşısındaki kişiyi olumsuz kodladığından ifade edeceği her şey onun için çatışma nedenidir.

Duygular karışıklık olarak



○Küsler diyalogu...

○Pasif çatışma bireylerin birbiri ile iletişim kurmamasıdır.

○Küsmek karşıımızdaki kişiyi yokluğumuzla cezalandırmak veya ifade etmek isteyipte edemediğimiz düşünce ve duygularımızı anlamasını sağlamak için kullandığımız bir savunma mekanizmasıdır.

○Pasif çatışmada bir ikilem yaşarız. Karşıımızdaki kişi bizi anlasın diye iletişim kurmak isteriz ama iletişimi biz başlatmayız.

○Pasif çatışma çoğu zaman aktif çatışmaya dönüşebilir.



o Ben sandım ki...

o Bu çatışma türünde iletişimde herkes kendi odağında olduğundan biri başka bir şey söylerken bir diğer başka bir şey ifade eder.

o Yine bu çatışmada birey karşısındaki kişiye dikkat kesilmediği için çoğu zaman yanlış anlar ve verdiği cevap karşısındaki kişinin ifade ettiğinden çok başka bir konuya işaret edebilir.

o Yani her birey iletişimde kendi varoluşunu yaşamaktadır.

o Bu çatışmada çoğu zaman aktif çatışmaya dönüşebilir.

Tümden Reddetme

Alıkoyma
Çatışması

Pasif
Çatışma

ÇATIŞMA TÜRLERİ

Kısmi
Algılama
Çatışması

Varoluş
Çatışması

Yoğunluk
Çatışması

Aktif
Çatışma

oHiçte bile...

oEğer kişi kendisine verilen mesajı tümüyle reddeder, topyekün aksi görüşü savunursa, tümden reddetme çatışması sergilemiş olur.

oTümden reddetme davranışı sergileyenler, belli bir konu üzerinde enine boyuna düşünmek yerine kolayca toptancı görüşlere ulaşıverenlerdir.

oÖrneğin; Hep, hiç, bütün, hiçbir zaman, asla gibi kelimeleri çok kullanırlar. Örneğin bir konu konuşulurken sen insanları hiç anlamıyorsun gibi bir ifade kullanabilir.

oBu durumda karşısındaki kişi kendini topyekün savunmaya geçer ve çatışma başlar.



o Haklısın ama...

o İki kişinin görüşleri arasında kısmen uyuşma olması halinde yoğunluk çatışması söz konusu olur.

o Bu çatışma türünde aynı konuda mutabık olsalar bile biri konunun bir yönünü daha ön plana çıkararak karşısındaki kişinin dikkatini kendi ifade ettiği duruma çekmeye çalışır.

o Bu durumda karşısındaki kişi onu anlamak yerine konunun başka bir odağına çekmeye çalışmasına karşı savunmaya geçer ve çatışma başlar.



○Bunu da mı demiştin...

○Eğer kişi karşısındaki kaynaktan gönderilen mesajlardan bir kısmını algılar, diğerlerini algılamazsa, bu durumda "kısmî algılama" ortaya çıkar.

○Bu durumda karşısındaki kişi onu anlamak yerine konunun başka bir odağına çekmeye çalışmasına karşı savunmaya geçer ve çatışma başlar.

○Bu çatışma türünde dinleme becerisi zaafiyeti vardır.



oKulaktan kulağa...

oAlıkoyma çatışmasında, bir kişi kaynaktan gelen mesajı tam olarak anlar, fakat üçüncü bir kişiye, isteyerek veya istemeyerek doğru olarak iletmez, değişikliğe uğratar.

oBir bilgi bize geldiğinde bir başkasına aktarırken bilgi hasara uğrar ya da biz kendimizden isteyerek/istemeyerek yorumlar katarız. Bu durumda alıkoyma çatışması açığa çıkar.

Çatışma

Yönetimi



1

Çatışma durumlarını
yönetebilmen için
önce duygu, düşünce
ve davranışlarımızın
nasıl oluştuğunu
bilmelisin...

SÜREÇ

Olay

Tüm hayat olayları, iletişimler...

Düşünce

- Maruz kaldığımız hayat olayı hakkında açığa çıkan zihinsel veya bilişsel yorumlar...
- Kişinin kişiliği, travmaları, geçmiş yaşantıları, psikolojik sağlığı ve durumun önemi ne düşüneceğimizi belirler.

Duygu

Düşünceleriniz sizi bir duyguya taşır.
Duygularda düşünceler gibi subjektiftir.

Davranış

Duygularınızı açığa çıkardığınız her türlü davranış örüntüsü...

ÇATIŞMA YÖNETİMİ

Olay

Bir olay yaşadığınızda bir duygu belirmeden ve yorum katmadan özetleyin.

- Durumla ilgili herhangi bir duygu belirmeden durumu yorum katmadan özetleyin.
- Görünen ne ise o odakta kalın.

ÇATIŞMA YÖNETİMİ

Olay

Bir olay yaşadığınızda bir duygu belirmeden ve yorum katmadan özetlediniz.

Düşünce

Duruma ilişkin zihninizde beliren düşünceleri belirleyin.

- Olaya ilişkin kafanızda duygularınızı harekete geçirecek düşünceler oluşur.
- Düşünceler olumluda olabilir olumsuzda...
- Düşüncelerinizi sıralayın...

ÇATIŞMA YÖNETİMİ

Olay

Düşünce

Duygu

Bir olay yaşadığınızda bir duygu belirmeden ve yorum katmadan özetlediniz.

Duruma ilişkin zihninizde beliren düşünceleri belirlediniz.

Düşünceniz vasıtası ile açığa çıkan duyguları belirleyin.

- Düşünceleriniz bir duyguyu açığa çıkarır.
- İlk açığa çıkan duygu sizin birincil duygunuzdur. Bu duyguda kalın.
- İnsanlar genelde birincil duygusunu kaybetmekten veya kırmaktan kaygılandığı için makul bir duygu ile değiştirir. Bu duygulara ikincil duygular diyoruz.

ÇATIŞMA YÖNETİMİ

Olay

Bir olay yaşadığınızda bir duygu belirmeden ve yorum katmadan özetlediniz.

Düşünce

Duruma ilişkin zihninizde beliren düşünceleri belirlediniz.

Duygu

Düşünceniz vasıtası ile açığa çıkan duyguları belirlediniz.

Davranış

- Çatışmasız bir iletişim için elinizden geldiği kadar nötr ve iletişime davet edici bir üslupla.
- Önce olayı özetleyin ardından olaya ilişkin düşüncenizi ve akabinde açığa çıkan duygubuzu ifade edin.
- Karşı tarafın duruma ilişkin düşünce ve duygularını ifade etmesine izin vererek uzlaşma konusunda istekli olun.

ÖRNEK

Olay

Diyelim ki bir arkadaşınız bir toplantıda size selam vermeden geçti.

Düşünce

- Seni önemsemediğini düşündün.
- Sana değer vermediğini düşündün.

- Beni görmedi bir şey mi var acaba?

Duygu

Kırgınlık
Kızgınlık

Merak
Şaşırma

Davranış

Onu görmezden gelerek küsler diyalogu davranışı sergilediniz.

Durumu, düşüncenizi ve duygularınızı nötr bir şekilde ifade ettiniz.

Çatışma Yönetimi

Birey aynı durum için birden fazla düşünce geliştirebilir ve geliştirdiği düşünce üzerinden de onlarca duygu hissedebilir. Bu durumda davranışları da çeşitlilik arz edebilir. Tercih ettiği her davranış aslında bir çatışma türü olarak karşımıza çıkar.

ÖRNEĞİN:

Olay

Diyelim ki bir arkadaşınız bir toplantıda size selam vermeden geçti.

Düşünce

- Beni önemsemiyor.

- O kim ki beni fark etmiyor!

- Kötü bir gün geçiriyor galiba...

Duygu

Kırgınlık

Öfke

Anlayış

Davranış

Küsmek

Tartışma

İyi misin?
Fark etmedin

2

Empatik
becerilerinizi
geliştirin ve gnrlk
hayatta kullanın...

EMPATİ TANIMI

Kendimizi başkasının yerinde koyarak onun bakış açısından onun ne düşündüğünü ve ne hissettiğini tam anlamıyla anlayıp rolden çıkararak anladığımız duygu ve düşünceyi doğru sözel ve sözel olmayan dil kullanarak ifade edebilme becerisidir.

EMPATİ İÇİN DÖRT TEMEL AŞAMA

Kendini
başkasının
yerine koyma

ALGİSAL
PERSPEKTİF
ALMA

Ne hissettiğini
anlama

DUYGUSAL
PERSPEKTİF
ALMA

Ne
düşündüğünü
anlama

BİLİŞSEL
PERSPEKTİF
ALMA

Rolden çıkarak
anladığın duygu
ve düşünceyi
doğru dil ile ifade
etme

EMPATİK
İFADE ve
AÇICI SORU

1. AŞAMA

ALGİSAL
PERSPEKTİF
ALMA

Kendini
Başkasının Yerine
Koyma

ANLAMAK İSTEDİĞİM KİŞİ
KİM ?

ANLAMAK İSTEDİĞİM
KİŞİ KİM VE BU KİŞİNİN ALGISI
NE ?

2. AŞAMA

DUYGUSAL PERSPEKTİF ALMA

Ne Hissettiğini
Anlama

Rolüne Girdiğimiz,
Kişinin Ne Hissettiğini Anlama

Ne hissetmiş?
Başrol duyguları ne?

ÖRTÜK DUYGULARI YAKALA

3. AŞAMA

BİLİŞSEL PERSPEKTİF ALMA

Ne Düşündüğünü
Anlama

Rolüne Girdiğimiz
Kişinin Duygularını Harekete
Geçiren Düşünceleri Anlama

Kişinin Yaşadığı Olay
Örgüsüne Düşünsel Olarak
Yüklediği Anlamı İfade Eder

4. AŞAMA

EMPATİK İFADE

Rolüne Girdiğimiz, Düşüncelerini ve
Duygularını Anladığımız Kişiyeye
Anladığımızı İfade Etme

DİLİ ETKİLİ DOĞRU KULLANMA

UYGUN BEDEN DİLİ

İFADEYİ SADELEŐTİRME

ÖZETLEME

**1. ALGISAL
PERSPEKTİF
ALMA**

Kendimizi karşımıza
koyacağımız kişi
kim?

**2. BİLİŞSEL
PERSPEKTİF
ALMA**

Kendimizi karşımıza
koyacağımız kişi ne
düşünmüş olaya ne
yüklemiştir?

**3. DUYGUSAL
PERSPEKTİF
ALMA**

Kendimizi karşımıza koyacağımız
kişinin düşüncelerinin neden olduğu
duygular ne?

**4. EMPATİK
TEPKİ VE
AÇICI
SORULAR**

Anladığımız düşünce ve duyguları etkin ve
doğru dil kullanarak ifade edip açıcı
sorularla iletişimin devamını sağlamak.

3

Etkin dinleme
becerinizi
geliştirin ve
iletişimde etkin
bir şekilde
kullanın.

Anlatılana Sadakat
(Eksik bilgiyi tamamlama, tahmin etme)

Nötr Duygululuk
Duygudaşlık yapmamak

Dikkat
(Hem söze hem bedene)

Doğru beden dili ve doğru geribildirim vermek

Etkin Dinleme



Yanlış Dinleme Alışkanlıkları

YANINDA YER ALMA

- Haklı bulma
- Sürekli katılma
- Övme
- Taraf olma
- Aynı duyguyu hissetme

KAŞISINDA YER ALMA

- Eleştirme
- Yargılama
- Sorgulama
- Haksız bulma
- Karşı tarafta olma
- Öğüt verme

ÇÖZÜM
SUNMAK

TARAF OLMA

SORU SORMAK

YÖNLENDİRME /
AKIL VERME

TANI / TEŞHİS
KOYMAK

ARAŞTIRMA
İNCELEME

UYGUN
OLMAYAN BEDEN
DİLİ

ELEŞTİRME

ÖĞÜT VERMEK

YARGILAMAK

TAHLİL ETMEK

ÖNYARGILI
OLMA

Etkin Dinleme
İçin
YAPMAMANIZ
gerekten
davranışlar

Stres

Nedir?



STRES

Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir duruma stres denir.

Stres

Stres bedenimizi veya ruhumuzu tehdit edeceğini düşündüğümüz anda ortaya çıkar.

Bu durumda savaş ya da kaç tepkisi veririz.

Stres duygusunu değil onu açığa çıkaran kaynakları yönettiğimizde stresle mücadele edebiliriz.

Stres normal sınırlarda hissettiğimizde değerli bir duygudur. Stres motivasyon duygusunu tetikler.

Stres hem iç hem de kişiler arası çatışmayı tetikler.

Stres durumlarında zihinsel, fiziksel ve davranışsal tepkiler veririz.

Stres

Belirtileri





- Hızlı nefes alıp verme
- Ağız kuruluğu
- Soğuk ve nemli eller
- Sıcaklık hissi
- Gergin kaslar
- Hazımsızlık
- İshal
- Kabızlık
- Nedensiz yorgunluk
- Gerginlikten kaynaklanan baş ağrısı
- Sinirsel tikler
- Yerinde rahat oturamama



- Kaygılı hissetme,
- Güçsüz hissetme,
- Çatışmaya açık olma,
- Huzursuzluk,
- Yalnız hissetme,
- Duygululuk hali ağlamaya yatkınlık,
- Sinirlilik ya da kontrolsüzlük duygusu,
- Baskı altında hissetme
- Depresif hissetme



- Düşünce organizasyonunda sorun yaşamak,
- Başlayamamak,
- Erteleme, öteleme,
- Konsantrasyon güçlüğü,
- Unutkanlık,
- Kontrolsüzlük,
- Karar vermede güçlük yaşamak
- Sık hata yapmak

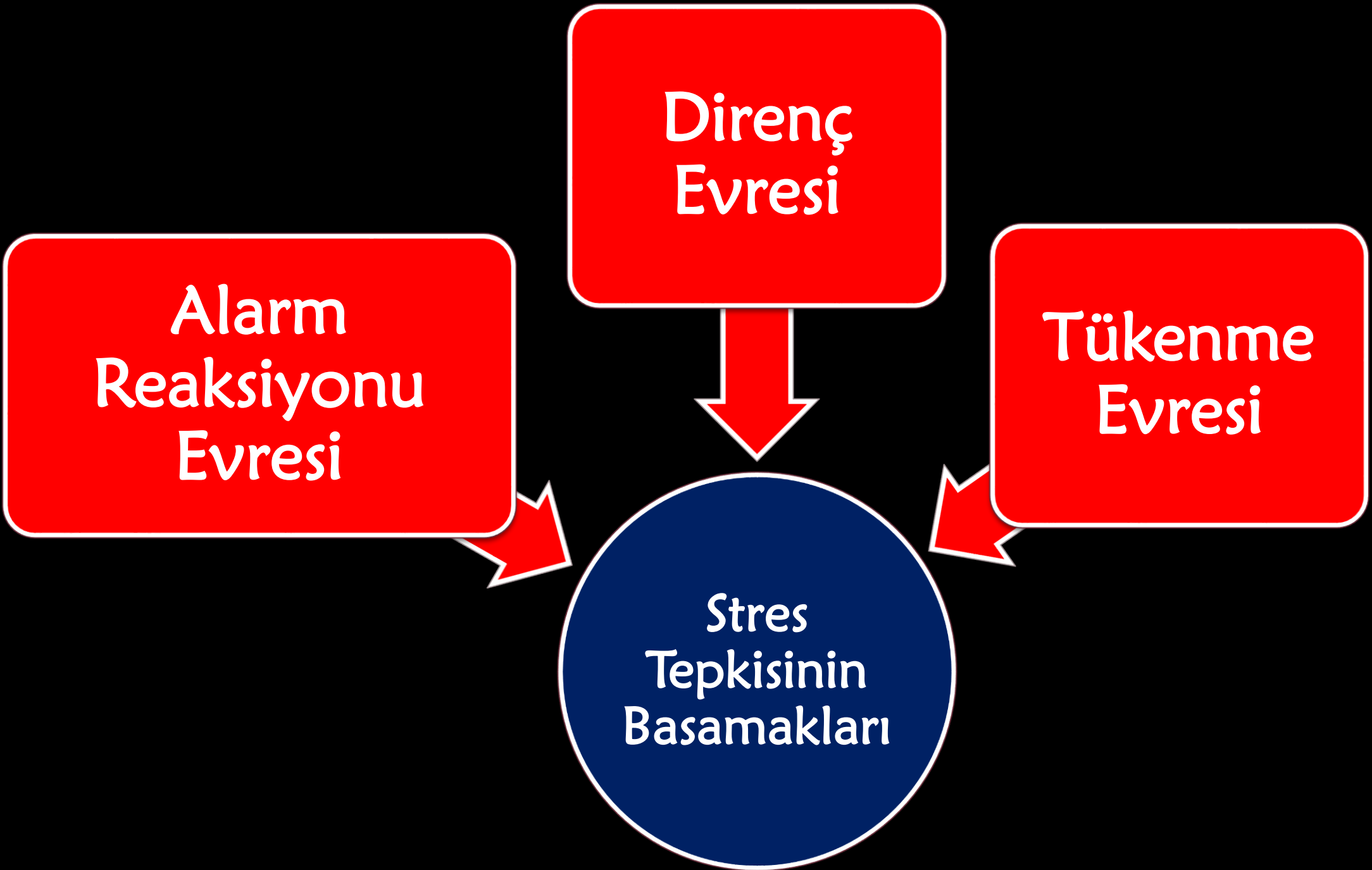


- Bağımlılığa yatkınlık (Teknoloji, alkol, ilaç ya da yemek gibi),
- Uykusuzluk ya da aşırı uyuma,
- Gevşeme ya da sakinleşme açısından güçlükler,
- Aşırı yemek yemek yada hiç yememek
- Sosyal ortamlardan kaçınma, sosyal izolasyon
- Sakarlık veya kazalara yatkınlık,
- Çatışmacı bir karakter sergileme

Stres

Döngüsü





1. EVRE

Alarm Reaksiyonu



Stres Tepkisinin Basamakları

Bu dönem, insanın dış uyararı stres olarak algıladığı evredir.

Vücut bir stres kaynağı ile karşılaştığı zaman buna hazırlanır ve stres hormonlarının salgılanması, kan basıncının yükselmesi ve terleme gibi çeşitli tepkiler verir.

Bir kaynağın bizi etkilediği evredir.

2. EVRE

Direnç Dönemi



Stres Tepkisinin Basamakları

Normalde kişi stres kaynağı olan problemini etkili bir şekilde çözdüğü zaman, vücut alarm aşamasında meydana gelen zararları onarır, vücudun verdiği tepkiler ortadan kaybolur.

Bu evrede ya teslim olarak ya da çözmeye çalışarak direnç gösteririz.

Bu evrede alınan önlemler işe yarar.

3. EVRE Tükenme



Stres Tepkisinin Basamakları

Bu evrede artık stres duygusal, sosyal, fiziksel, davranışsal ve zihinsel etkilerini hissettirir ve açığa çıkar.

Stres yaratan kaynak ortadan kaybolmadığı sürece bu etkileri yaşamaya devam ederiz.

Kişi bu evrede bir çok biyolojik ve psikolojik hastalığa karşı savunmasızdır.

Stres

Kaynakları



Sosyal Ekonomik
Kaynaklar

Aile, akran ve iş
hayatı...

İş Yaşamı

Fiziksel Stres
Kaynakları

(Ses, ışık,
kalabalık, gürültü
vb)

Bireysel ve
Psikolojik
Kaynaklar

(Yaş, cinsiyet,
kişilik yapısı...)

Stres
Kaynakları

Stresle Baş Etme Yöntemleri



1

Stres yaratan
durumu tespit
ederek yeniden
yapılandırma...



Önce Durumu
Tanımla

Karşılaştığın durumu
kendine özetle...

İşyerinin küçülmeye gideceğini ve
bazı çalışanlarla yolların ayrılacağı
ifade edilmiştir.

Düşüncelerin ne
Diyor?

Duruma ilişkin
düşüncelerini cesurca
kendine ifade et.

İşimi kaybedersem hayatım
mahvolur.

Duyguların Ne
diyor?

Duruma ilişkin beliren
birincil duygularını belirle.

Huzursuzluk, kaygı, endişe

Bedenin Ne
diyor?

Bedenine yönel bu stres
durumunu nerende
hissediyorsun.

Mide yanması, baş ağrısı ve
boyun ağrısı

Davranışların
Ne?

Bilerek yada bilmeyerek nasıl
davranışlar sergiliyorsun.

Öfkeli, aceleci, sabırsız ve ani
tepkiler verme

Yeniden Yapılandırma

Düşünceni değiştirirsen tüm olayın akışı da değişir.

- Mantıksız düşünüyorum çünkü;
 - Elimde işimi kaybetmeye yönelik hiçbir veri olmadan kafamda yarattığım senaryolar üzerinden durumu yaşıyorum.
 - Burası benim 5. işyerim. Demek ki daha önce 4 kere yer değiştirdim ve hayatım mahvolmadı. Yolumu buldum. Daha önce başardım.
 - İşimi kaybetmekten değil yeni durumlara karşı direnç göstermemden dolayı stres yaşıyorum. Bu konuda yardım alabilirim.
 - Sakin olmalıyım ve işime bakmalıyım.

2

Hayat tarzınız strese
yatkınlığınızı
artırıyor olabilir bu
nedenle yaşamınızı
yeniden dizayn edin.

Spor Yapın

Hobi edinin

İyi beslenin

Spot Öneriler

Sosyal
ilişkilerinizi
güçlendirin.

İyi uyuyun.

Mola verin ve sık
sık kendinizle
zaman geçirin

3

Kişisel gelişiminize
yatırım yapın

Problem çözüme
becerileri
konusunda
yardım alın

Nefes ve
Gevşeme
teknikleri
öğrenin

Olumlu hayal
kurun

Spot Öneriler

Zaman yönetimi
konusunda
kendinizi
geliştirin.

İyi bir kariyer
planlaması yapın.

Psikolojik yardım
alın. (Önleyici
psikolojik hizmet)