Stres Kavramı, Latince’de “Estrica”, eski Fransızca’da “Estrece” sözcüklerinden gelmektedir. Kavram 17. Yüzyılda felaket, bela, müsibet, dert, keder, elem anlamlarında kullanılmıştır.18 ve 19. Yüzyıllarında ise kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır. Buna bağlı olarak da stres nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçimin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Kavramı ilk kez ortaya atan Hans Selye stresi, organizmanın her türlü değişmeye özel olmayan (yaygın) tepkisi olarak tanımlamıştır. Hans Selye’nin çok benimsenen bu tanıma göre stres, memnuniyet verici olup, olmadığına bakılmaksızın her türlü isteme bedenin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkisidir.

Selye’nin tanımında, stres tepkisinin uyanmasında hem memnuniyet verici hem de sıkıntılı oluşumların etkili olduğu işaret edilmektedir. İnsan bedeni genel olarak zevkli ve zararlı olaylar arasında farkı ayırdetmez. Her iki durumda da beden işlevini yerine getirmektedir. Bu nedenle hem memnuniyet verici hem de olumsuz uyaranlar altında bedenin gösterdiği stres tepkisi aynıdır.

Jessie Barnard stresi yaralı stres (eustress) ve zararlı stres (distress) olarak ikiye ayrılmıştır. Bunlardan birincisi yaşandıkça neşe, canlılık ve kazanç sağlayan, istenmesi gereken bir durumdur. Zararlı stres ise aşırı ve sürekli olan ve bireyin güçlerini tüketen bir stres türüdür.

**Psikosomatik Stres Modeli**

Psikosomatik terimin anlamı, zihin ve beden arasındaki ilişkidir. İnsanların çoğu, psikosomatik deyimini hayali hastalıkla karıştırmaktadır. Bir psikosomatik hastalık, bedene gerçekten fiziksel bir hasar vermeye aracılık eden ve zihinsel olarak başlayan bir hastalıktır. Aşağıda psikosomatik stres modelinin aşamaları yer almaktadır.

a) Duyumsal Uyaranlar: Psikosomatik modelde ilk adım duyumsal uyaranlar veya stres tepkisini başlatan çevresel değişimlerdir. Duyumsal uyaranlara stres kaynakları da denilebilir. Bunlar stres tepkisini yaratan içsel ve dışsal uyaranlardır. Örneğin şiddetli bir gürültü , acı bir haber v.b. gibi.

b) Algı: Uyaranların zihin-beden sistemine girişine algı denir. Ancak algı ile değerlendirmeyi karıştırmamak gerekir. Algı; yorumlama, düşünme, yargılama değildir. Bir şeyi algıladığımızda onu etiketlemeye kalkmayız, yalnızca onu işitir, koklar, tadar veya dokunuruz. Örneğin şiddetli bir gürültünün işitilmesi algıdır.

c) Bilişsel Değerlendirme: Bir uyaran algılandığında, sonraki aşama olan bilişsel değerlendirme ile uyaranın stres yaratıcı olup-olmadığına karar verilir. Bilişsel değerlendirme sırasında karar verilirken psikosomatik canlanma olur.

Bilişsel değerlendirme sırasında bu süreci birçok etmen etkiler. Bunlar kişisel geçmiş, kültürel yetişme ve tutumlar, doğuştan gelen veya öğrenilen korkular, kişisel yapı ve yargılar, değer sistemleri, ahlaki ve dini eğitim ve günlük durumlardır. Bütün bu özellikler insanın aynı olayı farklı yorumlamalarına neden olmaktadır. Bir birey için çok ciddi bir stres yapıcı olan olay, bir başka kişiyi etkilemeyebilir.

d) Duygusal Canlanma: Eğer bir durum stres yapıcı olarak değerlendirilmişse, sonraki aşamada duygusal canlanma başlayacaktır. Bu durumda zihinsel etkinliklerde bir artma olabilecektir. Örneğin kızgınlık, korku, aşırı sevinç, haz, nefret, kendini aşırı zinde hissetme veya kaygı ortaya çıkabilir.

e) Zihin- Beden Bağlantısı: Bu modelin bir sonraki aşaması zihin- beden bağlantısıdır. Bu bağlantı duygusal canlanmayı, fiziksel canlanmaya ulaştıran bir iletme sistemidir.

f) Fiziksel Canlanma: Beden-zihin bağlantısı duygusal canlanmayı, fiziksel canlanmaya dönüştürür. Fiziksel canlanma aşamasında, eylem için zaten hazır olan bütün bedene mesajlar gönderilir. Modelin bu aşaması henüz içsel organ etkinliklerinde bir değişmeyi içermez. Fiziksel canlanmanın basit anlamı, mesajın bütün fizyolojik yollardan geçerek organlara gönderilmesidir.

g) Fiziksel Etkiler: Fiziksel canlanma mesajı organlara ulaştığında, içsel organların etkinliklerinde ölçülebilir değişmeler ve fiziksel etkinliklerin ortaya çıktığı görülür. Bedensel işlevlerini yerine getiren örneğin kalp, ciğer, damarlar, kaslar, bronşlar v.b. organlar fiziksel canlanmanın sonucunda savaş veya kaç tepkisi gösterirler.

h) Hastalık: Psikosomatik modelin son aşaması hastalıktır. Eğer fiziksel canlanma etkileri gereğinden fazla inatçı ise sonuçta organ sisteminin dengesi bozulur. Ülser buna bir örnektir.

**Stres ve Kişilik**

Bireylerin kişilikleri stresten etkilenme düzeylerini doğrudan etkilemektedir. Örgütteki bireylerin kişilikleri de iş hayatından kaynaklanan stresten etkilenme düzeylerini etkiler.

Kişilik, insanın bir bütünlük içinde süreklilik gösteren davranış özellikleri ve çevresine uyum biçimidir. Bu anlamda kişilik deyimi insanın dış görünüşü, kendi benliğini kullanma biçimi, ölçülebilir iç ve dış özelliklerini, kendi arasında uyum sağlamasını dış etkilere uyarlanmasını, durağanlaşmış davranışlarını kapsar.

Amerika’lı iki doktor olan Meyer Friedman ve Ray Rosenman’ın çalışmalarına dayanılarak insan kişilik tiplerinin farklı bir sınıflaması yapılmıştır. Bu iki doktor çok sayıda erkeği inceleyerek onları Tip A ve Tip B olmak üzere gruplandırmışlardır.

**A Tipi Davranış Özellikleri**

A Tipi davranış özellikleri genellikle acele konuşmak, diğer insanlar konuşurken acele etmek, hızlı yemek, sırada beklemekten nefret etmek, asla bir şeye yetişmek durumunda olmamak, zamanın elverdiğinden daha fazla etkinlikle dolu bir programa sahip olmak, zamanı boşa harcamaktan nefret etmek, aynı anda birden çok şeyi yapmaya çalışmak, yavaş insanlara karşı sabırsızlık, dinlenme, dostluk veya zevk verici şeyler için çok az zaman ayırmaktır. Tip A Sendromu, başa geçmek için bir mücadele ve başarı için zamana karşı sürekli bir yarış biçiminde görülür.

Tip A insanı yüksek sesle ve çabuk konuşur, alıntı, göze batan sözcükler kullanılır, özellikle vurgulamak istediği sözcükleri tekrarlar ve başkaları konuşurken sık sık keser.

A Tipi davranış biçiminin birinci derecedeki özellikleri ümitsizce zamana karşı koyma duygusu ve kolayca uyandırılabilen düşmanlık duygusudur. Sürekli bir şekilde en kısa sürede en fazlasını başarma çabası olan A tipi insanı, diğer insanlara karşı şiddetli huzursuzluk, öfke ve sabırsızlık gösterir. İkinci derecede belirgin özellikleri ise aşırı titizlik, yarışmacılık, diğer insanlar ve çevreyi kontrol etme isteğidir. Bir diğer özellikleri ise, duygusal tükenme, kendine zarar verme eğilimi, tehlike ve riske girme gibi saklı özellikleridir.

Freidman ve Rosenman’a göre A tipi kişilik özelliklerine sahip olan kişiler, B tipine oranla 2-3 kat daha fazla olasılıkla kalp hastalıklarına ve buna bağlı damar hastalıklarına yakalanma riskine sahiptirler.

A tipi kişiler saldırgan, hırslı, rekabetçi bir nitelik göstermektedirler. Sürekli olarak zamanla ya da insanlarla yarış halinde oldukları için onların “savaş-kaç” tepkisi tekrar tekrar ve sürekli olarak gündemdedir. Bu da bedende adrenalin ve kortizol hormonlarının sürekli salgılanması ve bunun sonucu olarak kanda kolesterol ve yağın artması demektir. Aynı kişilik özellikleri devam ettikçe kandaki bu maddelerin atılması da güçleşmektedir. Bu da kalbe kan taşıyan damarların zarar görmesine neden olur.

**B Tipi Davranış Özellikleri**

A tipi bireyin tam karşıtı olan bireylerin davranış özellikleri B Tipi olarak adlandırılmıştır. B Tipi insanları katı kurallardan arınmış ve esnektirler. Zamanı sorun etmezler, rahat ve sabırlıdırlar. Kolaylıkla sinirlenmez ve tedirgin olmazlar. Yaptıkları işten zevk almayı bilirler. İşleriyle ilgili rahatlıkları olanlara suçluluk duygusu vermez, sakin ve düzenli çalışırlar.

Friedman ve Rosenman’ın B tipi kişilik davranışı olarak tanımladığı kişiler rekabetten fazla etkilenmeden, sağlığını bozmadan mücadele ederler. B tipi davranış özelliklerini gösteren kişilerde de bazı A tipi davranışlar görülebilir.

A tipi insanın tersine B tipi kolay yaşayan bir tiptir, oldukça açık ve rahat davranır. Zamanla pek ilgilenmez ve hayatın tek anlamı başarılı olmak değildir. Başkaları ile yarışa girmezler. Konuşmaları bile daha rahat ve sakindir. B tipi kendinden ve başkalarından emin bir tiptir.

**Stres Belirtileri ve Etkileri**

Stres belirtileri, fiziksel, davranışsal ve psikolojik olmak üzere üç grupta incelenmiştir. Denetim sırasında öğretmenlerin bu belirtilerin bazılarını birarada göstermeleri olasıdır. Ayrıca iş yaşamının yoğunluğu nedeniyle müfettişler de bu stres belirtilerini kendilerinde gözleyebilirler. Burada önemli olan her bireyin kişisel özellikleri nedeniyle farklı belirtileri farklı şiddette gösterebileceklerdir. Aşağıda bu belirtiler yer almaktadır.

1- Fiziksel Stres Belirtileri

a) Tansiyon yükselmesi: Stresli durumlara karşı bedensel tepki en çok kalp ve damar sistemi üzerinde görülmektedir. Stres ve yüksek tansiyon arasındaki ilişki uzun süredir bilinmektedir.

b) Sindirim Bozukluğu: Sindirim sisteminde yer alan mide ve bağırsaklar insanın heyecanını yansıtan organlardır. Stresli durumlarda heyecanlar, iştahsızlık, mide bulantısı, karın ağrısı ve bağırsak işlevlerinde artma ya da bozukluk yaratabilmektedir.

c)  Terleme: Korku, öfke ve stres durumları terlemeyi arttırır. Cuno ve arkadaşları insanda terlemenin iki türlü olduğunu, birinin ısıdan, diğerinin ise stresten kaynaklandığını belirtmişlerdir. Stres terlemesi özellikle avuç içi, ayak tabanı ve koltuk altında görülürken, ısı kaynaklı terleme daha çok baş, boyun ve gövdede yaygın biçimde görülür.

d) Nefes Darlığı: Stres tepkisi sırasında, bireyler daha fazla oksijen alma gereksinimi duydukları için daha sık ve kesik kesik nefes alma görülür. Stres solunum sistemini önemli ölçüde etkileyen bir durumdur. Ayrıca duygusal stresler ani bir astım krizini başlatabilir.

e)  Başağrısı: Stres ve stresin doğurduğu gerginlik ağrıları arasında önemli bir ilişki vardır. Stresin neden olduğu gerginlik, damarların daralmasına, kafanın belli bölgelerine giden kan akımının bozulmasına ve o bölgeye giden kanın bir hayli azalmasına neden olur.Stres nedeniyle ortaya çıkan adale kasılmaları çeşitli başağrılarına yol açar. Baş, boyun ve omuz kaslarının hepsi veya bir grup adale kasılınca ense ve baş ağrısı hissedilir.

f) Yorgunluk: Bir işyerinde işgörenlerin yorgunluk belirtileri göstermelerine neden olan temel etmenler çalışma koşulları, işgörenin fiziksel durumu (beslenme düzeni, dinlenme olanakları, duygusal ve ailevi durumu) ve sürekli aynı kasların çalışmasından kaynaklanan kas yoğunluğudur.

g) Alerji: Stres, bireylerde aşırı duyarlılık oluşmasında önemli bir rol oynar. Aşırı duyarlılık tepkileri, bedenin bağışıklık sistemi üzerinde etki yapan alerji tepkileridir. Bu aşırı duyarlılık kasılma, şişme ve kaşıntı gibi belirtiler ortaya çıkarır. Birçok kişide yalnızca stres durumlarında ortaya çıkan alerjiler görülmektedir. Bu bir anlamda bedenin strese karşı uyarılmasıdır. Bugüne kadar yapılan çalışmalar nasıl bir mekanizma  izlediği bilinmese de stresin bireyleri alerjik tepkilere karşı duyarlı hale getirdiğini göstermiştir.

h) Mide Bulantısı: Stresin fizyolojik etkileri nedeniyle mide ve sindirim sisteminin etkilenmesi mide bulantısı yapabilir. Özellikle salgılanan adrenalin hormonunun mide bulantısında etkili bir rol oynadığı bilinmektedir. Bu durum genellikle stres tepkisinin son bulması ile ortadan kalkar.

2- Davranışsal Stres Belirtileri

a) Uykusuzluk: Nedeni ne olursa olsun, insanın ruh sağlığındaki en küçük dalgalanma bile, kendisini uyku düzenindeki bir bozuklukla ortaya koyar. Stres altındaki bireylerde uyku zorluğu iki biçimde ortaya çıkabilir. Bunlardan ilki, uykuya dalma güçlüğü; ikincisi ise, gece boyunca kesintisiz olarak uyuyamamaktır. Bir başka uyku bozukluğu ise uzun süre uyunduğu halde sabah dinlenmiş olarak uyanamamak biçiminde ortaya çıkabilir.

b) Uyuma isteği: Stres altındaki bireylerin büyük bir bölümü uyku zorluğu çekerken, bazıları ise tam tersine aşırı derecede uyuma isteği duymaktadır. Bazı insanlar stresli durumlarda yaşadıkları kaygı, gerilim ve zorlanmadan uzaklaşmak için uyumayı bir kaçış olarak kullanırlar.

c) İştahsızlık: Aşırı stres durumlarında bireylerde yaşama karşı ilgi azaldığı gibi, buna paralel olarak beslenme gereksinimi de yavaşlar ve iştah kaybolur. Bireyler sağduyuları ile yemek yemeye çalışsalar bile, bunalım ağırlaştıkça yemeğe olan ilgi iyice azalır. Düzenli beslenememek ise bireyin fiziksel gücünü olumsuz yönde etkiler.

d) Yeme Alışkanlığında Artış: Stresin fizyolojik etkilerine ilişkin olarak yapılan araştırmalarda, kronik stres altındaki bireylerde kilo kaybetme eğilimi görülmekle birlikte, herkes için bu durum geçerli değildir. Bazı insanlar stres altındayken gittikçe kilo alır. Bunun nedeni insanların yemeyi bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmaları ve günlük yaşamın güçlüklerine karşı bir tepki olarak geliştirmelidir. Aşırı yemek neden bir savunma mekanizmasıdır? Bunun iki açıklaması vardır. İlk olarak bir şeyler yemek insanın dikkatini dağıtır. Eller, beyin ve ağız yemekle uğraşırken, sorunlar hakkında endişelenmek için çok fazla harcanmaz. İkinci olarak, hipotalamus ve zihin üzerinde yatıştırıcı bir etkisi vardır.

e) Sigara Kullanma: Stres içindeki bireyler gerginliklerini azaltmak için sigara içerler. Özellikle kaygılı bir kişilik özelliğine sahip bireyler, stresle karşı karşıya kaldıklarında sigaraya sarılarak, bırakmışlarsa bile yeniden başlarlar. Ancak sigara – uzun süre kullanıldığında içinde bulunan nikotinin merkezi sinir sistemi üzerinde yaptığı etkiler nedeniyle bağımlılık yaratır. Sigara içilmediğinde, sıkıntı gerginlik artar. Ruhsal güç azalır, zihinsel işlevler yavaşlar, yorgunluk, bitkinlik, iştahsızlık ve uykusuzluk belirtileri görülür.

Sonuç olarak sigara içmek bir yandan günlük sorunlarla başa çıkmak için bireye gerekli olan enerji düzeyini azalttığı gibi, diğer yandan kalp krizi nedeniyle erken ölüm, akciğer kanseri, bronşit v.b. gibi hastalıkların da temel nedenidir.

f) Alkol Kullanma: Birçok kişi alkolün gerilimi azalttığına, endişelerden uzaklaştırdığına, memnuniyet verici duyguları arttırdığına, toplumsal yeteneği geliştirdiğine ve yaşamı daha iyi algılamayı sağladığına inanır. Bir yatıştırıcı olarak alkol, merkezi sinir sisteminin etkinliğini azaltır. Kısa dönemli az alınan alkolün, depresif duyguları azaltmasına karşın, düzenli olarak, uzun dönemli ve aşırı miktarda alınan alkol, depresif duyguları daha da arttırır. Alkol küçük acı ve ağrıları dindirir ve kişiyi gevşetir. Ancak alkol, aşırı alındığında sarhoşlukla birlikte saldırgan davranışlara yol açar.

3- Psikolojik Stres Belirtileri

a) Gerginlik: Stres yaratan bir durumla karşılaşıldığında bireyde, kas ve sinirsel gerilim ortaya çıkar. Gerginlik hem kendisi bir stres belirtisidir hem de gerginlik nedeniyle ortaya çıkan diğer tepkilerin başlatıcısıdır.

b) Geçimsizlik: Genellikle stres, kişi ile sınırlı kalmamaktadır. Stres, sözel ve fiziksel olarak başkalarına kötü davranışlara yol açar. Stres içindeki birey, bu sıkıntısını iş ve aile çevresine olumsuz bir şekilde yansıtmaktadır.

Geçimsizliğin önemli nedenlerinden biri olan öfke, kişinin kendi yetersizliğinden kaynaklanan aşağılık duygusu ve kaygıdan kurtulmak için başvurduğu bir savunma nedeni olarak ortaya çıkmaktadır. Genellikle öfke, kızgınlık ve saldırganlık birbiriyle yakından bağlantısı olan kavramdır. Saldırgan davranışların duygusal düzeyinde, öfke ve kızgınlıktan başka farklı derecelerde kin, nefret, düşmanlık gibi bütün yok edici duygularda bulunabilir.

c) İşbirliğinden Kaçınma: Stres altındaki bazı bireyler toplumsal yaşantıdan kendilerini çekerek, yalnızlık duygusuna kapılırlar. Bu durum aile, toplum veya iş ortamındaki diğer bireylerle ilişkilerden yalıtıma neden olur. Böylece bireyin toplumsal destek ve paylaşım olanaklarını ortadan kaldırır. İnsanların aniden içine kapanması, diğer bireylerden uzaklaşması önemli bir stres göstergesidir.

d) Sürekli Endişe: Stres tepkisi nedeniyle veya aşırı yorgunluk durumlarında endişe artar. Stres tepkisinin en belirgin belirtilerinden biri, Bireyin sürekli endişe içinde olmasıdır. Beden hareketleri yapılarak, derin nefes alındığında oksijen miktarı artar ve endişeye neden olan laktik asitin oksitlenerek kandan atılması çabuklaşır. Ancak hareketsizlik durumu devam ederse endişede sürecektir.

e) Yetersizlik Duygusu: Yetersizlik ve işlevsizlik bireyleri acı, ümitsizlik ve bunalıma götürür. Böylece oluşan kötü döngü bireyin enerjisini alır ve iş yapacak güç bırakmaz.

f) Yetersiz Telaş: Herkes beklenmedik ve alışılmadık durumlarda telaşa kapılabilir. Ancak önemli ve uzun süreli stres durumları bireylerin normal ve alışılmadık işlevlerini yerine getirmelerini engelleyerek, sürekli ve yersiz bir telaş içine girmelerine yol açabilir.

**İş Yaşamında Stres Kaynakları**

Çalışma yaşamına giren birey, üretimin yanısıra örgüt içinde diğer insanlarla ilişkiler kurar, örgütün değer ve normlarına uyum sağlamaya başlar, örgüt içindeki gruplara üye olmaya başlar. Bu süreçler personelin güçlü bir uyum çabası göstermesini gerekli kılmaktadır.

İş ortamında belirli rol ve görevleri yerine getiren birey, örgüt ortamından kaynaklanan “örgütsel stres” ile karşı karşıyadır. Bu kavram iş stresi veya mesleki stres olarak da adlandırılmaktadır. Örgütsel stres, örgütle ya da işle ilgili herhangi bir beklentiye karşı, bireysel enerjinin harekete geçmesidir.

İş yaşamı pekçok stres kaynakları ile doludur. Aşağıda çalışan bireylerin en sık karşılaştıkları stres kaynaklarından bazıları yer almaktadır.

1- Aşırı İşyükü: Yeterli sayıda eleman çalışmayışı, sık sık çıkılan iş gezileri, anında karşılanması gereken talepler ağır iş yükünün göstergeleridir. İşin inişli çıkışlı olması ve belirli zaman dilimlerinde yoğun çalışma gerektirmesi de ağır iş yükünün nedenleri arasındadır.

2- İşin Sıkıcı Olması: Çağdaş sanayide giderek gelişen otomasyon, makineye bağlı hale getirmekte ve insanın yaratıcılığını yitirmeye zorlamaktadır. Bu durum çalışanlarda can sıkıntısı ve stres yaratmaktadır. Ayrıca sanayi dışı alımlarındaki işleri yapan bireyler için de iş sıkıcı bir duruma gelebilmektedir. Bürokrasi ve kırtasiye işleri de fabrikada yürüyen bant kadar sıkıcı olabilmektedir.

3- Ücret Yetersizliği: İşgörenlerin ücrete ilişkin davranışları birbirinden farklı iki nedene dayanabilir. Bunlardan ilki, kazanç sağlama, ikincisi ise yapılan işin hakkını almanın ödülü olarak doyum sağlama isteğidir. Kazanç sağlama, işgörenleri içinde daha yaratıcı, devamlı ve tutarlı olmaya yönelten bir etken olarak kendini göstermiştir. Diğer yandan ücret işgörenler için, örgütün üretimine yaptığı katkının hak edilmiş ödülü ve karşılığıdır. Dill ve Feld streste en güçlü etkenlerden birinin “para” olduğunu ve düşük gelir gruplarında mali güçlüklerin güvensizlik ve belirsizliği artırarak ruh sağlığını bozduğunu ileri sürmüştür.

4- Yükselme Olanağı: Yükselme ve meslekte ilerleme arzusu her insanın içinde vardır. Yeterince ilerleyememe sonucunda bireyler yeteneklerini tam olarak kullanamadıkları için stres yaşayabilir. Bunun tam tersi olarak ilerlemede stres yaratır. Çünkü, yeni görevlerin gerektirdiği yeni rollere uyum süreci bireylerde stres tepkisini başlatabilir.

5- Çalışma Koşulları: İşgörenlerin çalıştıkları ortamın ısı, ışık, gürültü, titreşim, kalabalık etmenleri açısından uygun olması ya da ergonomik ve insan sağlığı açısından uygun biçimde donatılmamış olması da önemli bir stres kaynağıdır.

6- Karara Katılamama: Karara katılma yolu ile işgörenler, kendilerini etkileyen kararlarda etkin rol oynayabilmektedirler. Katılımın temelinde yatan düşünce, kişilerin katıldıkları kararın uygulanmasını da benimseyecekleri ve destekleyecekleri gerçeğidir. Kendilerini ilgilendiren kararlara katılamamak da önemli bir stres nedenidir.

7- Değerlendirmede Adaletsizlik: İşgörenlerin hangi ölçütlere göre değerlendirildiği belirsiz ise bu durum stres yaratan bir etken olacaktır. Özellikle nesnel olmayan  ve kapalılık izlenimi veren değerlendirmeler büyük stres kaynağıdır.

8- Zaman Baskısı: Bazı işlerin kesin zaman sınırlarına sahip olması, yaşamın takvim ve saatle sınırlı olması iş yaşamında çok önemli bir stres kaynağıdır.

9- Araç – Gereç Yetersizliği: İş görenlerin işlerini kendilerinden beklenen nitelik ve nicelikte gerçekleştirebilmeleri için çeşitli araç ve gereçler kullanmak zorundadırlar. İş yerinde kullanılacak araç ve gereçler, çalışanla işi arasında iyi bir uyum sağlayarak, insanın çalışırken yıpranmasını önleyecek nitelikte olmalıdır. Araç – gereç yetersizliği iş hayatında en önemli bir stres kaynağıdır.

10- İş Ortamında Huzursuzluk: İş yerindeki ilişkiler önemli bir stres kaynağıdır. Astların çalışmalarını yönetmek, yöneticinin yapması gereken en önemli işlerden birisidir. Yöneticinin güç ve yetkisini kullanması ile astlarının bu konudaki beklentilerinin çatışması, ilişkileri bozan ve stres yaratan bir durumdur.

11- İş Yerinde Dedikodu: Hakkında dedikodu yapılması, çalışan bireylere iş yaşamlarından yansıyan önemli stres kaynaklarından biridir.

12- İş Gerekleri İle Kişilik Uyumsuzluğu: Bazen işin gerekleri ile kişilik uyumsuzluğu sorun yaratır. Buna kişi ile rol arasındaki çatışmada denilebilir. Mesleğini sevmeyen bir insanın, geçimini sağlamak için bu işi yapmak zorunda kalması buna bir örnektir.

13- Statü Düşüklüğü: Statü, bireyin örgütte oynadığı rolün önemine verilen değerdir. Bireylerin çalışma dünyasında elde etmek istedikleri statü ve başkaları tarafından değer görme gereksinmesi, toplumsal yapı içinde saygınlık kazanma güdüsü ile birleştiğinde, algılanan statü düşüklüğü önemli bir stres kaynağıdır.

**Stresle Başa Çıkmada Bireysel Stratejiler**

Stresle başa çıkma ya da stres yönetimi, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam sürdürebilmek için gereklidir. Stres yönetiminin amacı, stressin bütününden kaçınmak değildir ki aslında bu zaten olanaksızdır. Fakat, verimlilik ve atikliğe doğru olumlu bir güç oluşturmaktadır. Önemli olan çözülebilecek sorunların üzerine giderek çözmeye çalışmak yerine, çekilerek çaresizlik içine girmemektir. Ancak çözülemeyecek, bireyi aşan ve değiştiremeyeceği durumları kabul etmek için sağlıklı savunma mekanizmalarını geliştirmektir. Birincisi soruna yönelik başa çıkma, ikincisi ise duyguya yönelik başa çıkma yöntemidir. Aşağıda stresle başa çıkmada çok önemli olan belli başlı bireysel stratejiler yer almaktadır. Stresle başa çıkma stratejileri örgütsel yapı ve politikaların yol açtığı stres kaynaklarını ortadan kaldıramaz, ancak bireylerin yaşamda daha sağlıklı ve güçlü olanlarına yardım ettiği için vazgeçilmezdir. Birey olarak daha sakin, sağlıklı ve enerjik olmayı sağlayan stratejiler şunlardır.

1- Bedensel Hareket ( Egzersiz) Yapmak:

Günümüzde her yaştan insan için yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklete binme, aerobik hafif top oyunları, tenis gibi egzersizler stresle mücadelede çok önemlidir. Dr. Malcom Crutters bedende çok yüksek düzeyde duygusal ve sinirsel değişme olurken, bedensel hareket çok az ise, bedenin kimyasal yapısının bozulduğunun ve bunun kalp hastalıklarının temel nedenlerinden biri olduğunu belirtmiştir. Bu duruma düşmemek için stres altındaki bireylerin sık sık bedensel hareket yapması gerekmektedir.

2- Solunum Egzersizi:

Derin nefes alma kalp ve akciğerlerin iyi çalışmasına yardımcı olduğu gibi, gerginliği de azaltır. Bu alışkanlığı kazanmak için rahat biçimde oturarak veya uzanarak yavaş yavaş ve derin nefes almak gerekir. Bir dakika içinde normalde alınan nefes sayısının yarısı kadar düzenli ve ağır nefes alarak beş dakika bu alıştırma sürdürülür. Bu nefes alma tekniği günde iki defa tekrarlandığında gerginliği azaltmaktadır.

Düzenli soluk olarak gevşeme yöntemlerinden biri aşağıda yer almaktadır.

Farkında Olarak Solunum Yapma Ve Gevşeme

1-Gevşemek için gürültü, ses ve diğer etkenlerden uzak bir yer seçin.

2-Hareketsiz, dengeli ve rahat oturun.

3-Sessiz, yavaş, yumuşak ve düzenli olarak, burun deliklerinden aşağı karnınıza soluyun. Her soluk alışta kubbe şeklinde olan diyafram alçalarak karnı dışarı iter, her soluk verişte ise yükselir ve karın düzleşir.

4-Dikkatinizi veya soluk alışverişinizi izleyerek veya burnunuzun ucuna, burun deliklerinize, göbeğinizin altına yönelterek, solunumunuz üzerinde toplayın.

5-Soluk alışverişinizi birden ona kadar sayın ve tekrar birden başlayın.

6-Dikkatinizi dağıtan etmenlere, aklınızdan gelip geçen hayal ve düşüncelere karşı rahat, pasif bir davranış gösterin. Dikkatinizin soluk alışverişinizi saymaktan uzaklaştığınızı hissettiğiniz zaman, tekrar solunumunuz üzerinde konsantre olun, soluğunuzu yeniden saymaya başlayın. Bunu gerektikçe tekrar edin ve rahat, pasif halinizi devam ettirin

3- Meditasyon:

Meditasyon, bedeni fiziksel ve duygusal olarak dinlendirmek için içsel yoğunlaşmayı ve sakinliği gerektirir. Ayrıca meditasyon, bireylere stresli durumlardan uzaklaşmak ve stres belirtilerini azaltmada yardım eder. Transandantal meditasyon, çeşitli meditasyon tekniklerinin en yaygın olanıdır. Meditasyon günde 20 – 50 dakika arasında “mantra” adı verilen bir sözcüğün tekrarlanması yoluyla gerçekleşir. Meditasyon için gerekli unsurlar, sakin bir çevre, rahat bir duruş, tekrar edilen zihinsel bir uyaran ve pasif bir tutumdur.

4- Biyo – Feedback (Biyolojik Dönüt):

Biyofeedback, insanın normal ve normal dışı olan ve kendisinin farkında olmadığı fizyolojik tepkilerinin, bir araç yardımı ile farkında olduğu bir eğitim programı içinde otonom etkinliklerini (beden sıcaklığı, terbezi salgısı, kalp atışı, oksijen tüketimi, mide asiti salgısı vb.) istenilen yönde düzenlemeyi öğrendiği bir yöntemdir. Biyofeedback araçları, deriye bağlanan elektrodlarla kaydedilen bu etkinlikleri analiz ederek kişiye görülebilen sinyaller olarak yansıtır.

5- Gevşeme (Relaxasyon):

Gevşeme ve rahatlama için birçok yol vardır. Gevşeme hareketlerinin yalnız gerginlik durumunda kazanılan rahatlayabilme becerisi bireylere stresli durumlarda daha çok yardımcı olmaktır. Gevşeme eğitimi, stres altındaki bireyde başlayan stres tepkisinin tam karşıtı bir etki yapar. Stres tepkisinde kaslar gerilir, kan basıncı ve kan şekeri yükselir, solunum artar. Oysa gevşeme hareketleri ile kaslar rahatlar, tansiyon düşer, solunum yavaş ve derin olur, kan şekeri azalır. Gevşeme tekniği kullanıldığında bedende başlayan psikosomatik stres tepkisi kırılır ve zararları engellenmiş olur.

Bir Gevşeme Tekniği

1-Arkanıza yaslanın. Kollarınızı vücudun iki yanına bırakın ve ayaklarınız yere düz bir biçimde basın.

2-Ellerinizi yavaşça bacaklarınız üzerine bırakın. Gözlerinizi kapatın ve normal biçimde nefes alıp verin.

3-Dikkatinizi nefes alıp vermenize yoğunlaştırın.

4-Birden dörde kadar sayma süresince nefes alın. Bir, iki, üç ve dört. Şimdi aldığınız nefesi yavaş yavaş vereceksiniz ve bunun süresi birden sekize kadar sayma süresi. Bir, iki, üç, dört, beş, altı, yedi ve sekiz.

5-Gelin şimdi bunu bir kez daha yapalım. Nefes alıyoruz. Bir, iki, üç,dört ve veriyoruz, bir, iki, üç, dört, beş, altı, yedi, sekiz. Ve aynı şekilde alıp veriyoruz.

6-Bunu bir süre devam ettirdikten sonra, normal nefes alma ve verme düzenine dönebilirsiniz.

7-Her nefes alışınızda, nefessinizin göğsünüzü doldurduğunu hissedin. Her nefes verişinizde daha rahatladığınızı, kendinizi daha güvenli hissettiğinizi algılayın.

8-Yüzünüzdeki tüm kasları gevşetmeye başlayın. Kendinizi şu anda orada olmayı çok istediğiniz, size hayatınız boyunca en fazla huzur veren bir yerdeymişsiniz gibi hayal edin.

9-Yavaş yavaş tüm baş ve boyun kaslarınızı gevşetin.

10-Gevşemeyi devam ettirin ve sırt, omuz ve bel kaslarınızı gevşetin.

11-El parmaklarınız ve kollarınızı gevşetin.

12-Ayak parmaklarınız ve bacak kaslarınızı gevşetin.

13-Tüm vücudun gevşediğini hissedene kadar bu şekilde devam edin.

14-Bu arada olmak istediğiniz yerde olmaya devam edin ve tüm dikkatinizi nefes alışverişinize yoğunlaştırın.

15-Bütün vücudunuz gevşediğinde n emin olduktan sonra 10 dakika böyle kalın.

16-Artık gözlerinizi açabilirsiniz.

17-Kendinizi rahat ve dinlenmiş hissediyor musunuz?

6- Beslenme:

Araştırmalar, beslenme ile stres arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bazı yiyeceklerin stres tepkisini başlattığı, arttırdığı, hatta strese karşı duyarlı hale getirdiği bilinmektedir. Aşağıda stres ve beslenme ilişkisi temel noktalarda özetlenmiştir.

a) Yetersiz kalori insan mekanizmasını zayıflatarak, stresle ilgili hastalıklara daha kolay yakalanmasına neden olmaktadır.

b) Mineral ve vitamin eksikliği de yetersiz kalori gibi aynı zayıflatıcı etkiyi yapmaktadır. Örneğin B  Vitamin eksikliği kaygı, depresyon, uykusuzluk, kalp sorunları, mide hassasiyet, kas zayıflığı gibi tepkileri başlatmaktadır.

c) Uzun süreli ve şiddetli stres belli vitaminlerin alışılmış miktardan daha fazla tüketilmesine neden olur. Örneğin B1 ve B2 vitaminleri, süreğen hastalık durumlarında yüksek düzeyde tüketilebilir. Ayrıca stres sırasında salgılanan adrenalin hormonunun yapısında yer alan panhotenic asit, C vitamini ve Cholin asit yoğun olarak harcanır.

d) Rafine şeker aşırı alındığında büyük bir enerji kaynağıdır. Ancak birkaç zararlı yan etkisi vardır. İlk olarak diş çürümelerini başlatabilir. İkincisi kan şekerine salgılanan insülin dengesi bozulur. Üçüncü olarak, birçok şekerli ürün (şeker, kekler, çeşitli içecekler) vitamin ve minerallerden yoksundur. Bu nedenle vücut, metabolizma işlevlerini yerine getirmek için çeşitli vitaminleri, özellikle B vitaminini diğer kaynaklardan ödünç alır. Bu durum vücutta B kompleksi vitaminini tüketme eğilimini başlatır. Yüksek oranda şeker alındığında, dengesiz bir diyet uzun dönemli stresle bütünleştiğinde, B vitamini yetersizliği başgösterir. Bu da zaten var olan kaygı, sinirlilik ve genel sıkıntı gibi stres belirtilerini iyice ağırlaştırır.

e) Kahve, çay, kakao ve çikolatada bulunan kafeinin kendisi stres tepkisi yaratan bir maddedir. Günde iki veya üç fincandan fazla alınan kahve kan basıncını arttırır, kalp atışını şiddetlendirir, kalbin oksijen gereksinmesini artırır, kalp ritmini bozar ve kaygıya neden olur.

f) Yüksek oranda kolesterol, doymuş yağ ve tuz içeren yiyecekler yüksek kan basıncı riskini arttırır ve kalp damarlarında plaklar oluşmasına neden olur. Dolayısıyla bu durum diğer stres etkenlerinin kalp hastalıkları ve yüksek kan basıncı üzerindeki etkilerini daha da şiddetlendirir. Çok aşırı tuz nedeniyle vücutta fazla su tutulması da ayrıca doğrudan zararlı stres ve sıkıntıyı başlatır.

g) Sigara içmek veya dumanlı ortamda uzun süre bulunmak, normal miktardan daha fazla C vitamini tüketilmesine neden olur. Sigaranın hem kendisi bir stres nedenidir hem de diğer stres nedenlerinin daha fazla etkilenmesine yol açar.

h) Çok fazla kalori alınması, özelliklede hareketsizlik ile birleştiğinde ortaya çıkan şişmanlık beden üzerinde doğrudan stres yaratır. Psikolojik olarak sıkıntı verir ve enerji düzeyini düşürerek bireyin kendisine saygısını azaltır. Aşırı kilo, enerji düşüklüğü nedeniyle bireyin günlük sıkıntılarla başa çıkma yeteneğini de azaltır.

7- Toplumsal Destek:

Toplumsal destek terimi, bireyin başka bireylerle veya gruplarla var olan iletişimini anlatır. Birçok araştırma göstermiştir ki; Yalnız yaşayan ya da diğer insanlar veya kümeler tarafından benimsenmeyen kişiler, stresle ilgili süregelen hastalıklara karşı daha duyarlıdır. Toplumsal yalıtılmışlık bir erken ölüm nedenidir. Stresle başa çıkmada güvenilen, sevilen, açık iletişim kurulabilen insanların desteği, bireyleri rahatlatarak, stresin olumsuz etkilerinin azaltılmasında büyük yardım sağlamaktadır.

8- Sosyal, Kültürel, Sportif Etkinliklere Katılma:

Stresle başa çıkmada önemli bir konuda stres içindeki bireylerin iş dışındaki boş zamanlarını geçirme ve bu zamanlarda gösterdikleri etkinliklerdir. Boş zamanı değerlendirme, bireyin özbenliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, kişinin günlük yaşamının sıkıcılığından kurtulması ve insanlarla etkileşerek toplumsal bir kişilik kazanması olarak açıklanmaktadır. Sinema, tiyatro, opera, sergiler, spor karşılaşmaları gibi etkinliklere katılmak ve izlemek, izleyicide bazı duyguları uyandırmak ve harcatmak yolu ile bireyleri daha rahat ve psikolojik yönden sağlıklı kılar.

Ayrıca hobilerle uğraşmak bireylere boş zamanda değişik bir işlem uğraşmak, zevk almayı ve gevşemeyi yaşamak, başarmak ve kendini anlatmak gibi çok önemli yararlar sağlar.

9- Masaj :

Masaj, stres tepkisinin yavaşlatılması ve önlenmesinde birçok açılardan yarar sağlar. Masaj kasların gevşemesine yardım eder ve mesaj sırasında bütün vücuda kaygıyı azaltan, düşünmekten çok hissetmeye olanak tanıyan tatlı bir rahatlama duygusu yayılır. Böylece bilinçli yapılan bir mesaj, bireyi stresin kargaşasından uzaklaştırarak, sağlıklı bir dinlenme olanağı sağlar.

10- Dua ve İbadet:

Yüzyıllardır dua, gerilimle başetmek için kullanılmıştır. Dua sırasında tekrarlanan ayetler, meditasyonda olduğu gibi odaklaşmayı sağlayarak, bireyin gevşemesini sağlayabilir. Dua etmek bireyin ümit ve iyimserliğini de yükseltebilir.

11- Zaman Yönetimi:

Zaman Yönetiminin amacı, zamanı gereksinim ve istekleri karşılayabilecek biçimde kontrol altında tutabilmektir. Zaman yönetiminde, amaç saptamak, amaca ulaşmak için planlama yapmak, planı uygulamaya hemen başlamak, bitiş zamanını hemen saptamak ve son olarak amaca ulaşana kadar çalışmaya devam etmek gerekir. Zaman baskısının yarattığı stresle başa çıkmada zamanı iyi yönetmek en uygun yoldur.