Özgüven ve Stres: Tanımlar, İlişkiler, Araştırma Bulguları ve Yönetim Stratejileri adlı bu çalışma; özgüven ve stres kavramlarını, bunların tanımlarını, ilişkili kavramları, etkileyen faktörleri, araştırma bulgularını ve yönetim stratejilerini içeren kapsamlı bir özet aşağıda sunulmuştur.

Bu makaleyi Spotify'da sesli olarak dinlemek için podcast'ine bu linkten ulaşabilirsiniz.

Özgüven ve Stres: Kavramlar, Etkileşimler ve Yönetim Yaklaşımları

Yaşam kalitesini derinden etkileyen iki temel psikolojik kavram olan **özgüven** ve **stres**, bireyin hem iç dünyasını hem de sosyal çevresiyle olan etkileşimlerini şekillendirir. Bu kavramlar, bireyin başarısı, ruh sağlığı ve genel iyi oluşu üzerinde önemli rol oynar. Özgüvenin gelişimi ve stresle başa çıkma stratejileri, modern yaşamın getirdiği zorluklarla mücadelede kritik öneme sahiptir.

1. Özgüven Kavramı ve Önemi

Özgüven, "Kişiliklerin Başarısının Anahtarı: Özgüven" başlıklı makalede belirtildiği üzere, **zamanla edinilen bir kavram** iken, güven ise deneyimlerle kazanılan bir beceridir. Özgüven, bireyin kendi gücüne olan inancını ve kendisiyle ilgili olumlu düşünceler geliştirmesini ifade eder. Bu inanç, bireyin yapacağı işlerdeki başarısını doğrudan etkiler ve ruh sağlığı açısından büyük önem taşır. Özgüven, bireyin hem kendini hem de sosyal çevresini ve diğer bireylerle olan ilişkilerini etkileyen temel bir psikolojik ön koşuldur.

Özgüven, özellikle çocukluk döneminde atılan temellerle gelişir. Ailelerin teşviki, çocukların kendilerine güven duymalarında ve başarılı olmalarında kritik bir role sahiptir. Genel olarak, özgüven sahibi bireylerin özel ve iş hayatlarında, ayrıca tüm ilişkilerinde daha başarılı olma eğiliminde oldukları belirtilmiştir. Yöneticilerin çalışanlara yönelik olumlu teşvik ve takdirleri de çalışanların özgüvenini artırabilir.

1.1. Özgüvenli ve Özgüveni Düşük Kişi Özellikleri

Özgüveni yüksek bir kişi, genellikle psikolojik olarak hazırlıklı ve girişken olup, sorumluluk almaktan çekinmez. Başarısızlıktan korkmaz, eleştiriye açıktır ve kendi kararlarından emindir. Zekasına, fiziksel görünümüne ve diğer özelliklerine güvenir. Değiştiremeyeceği koşulları kabul ederken, değiştirebileceklerini değiştirme cesaretini gösterir ve ikisi arasındaki farkı ayırt edebilecek bilgeliğe sahiptir. Huzurlu, mutlu ve çevresine de mutluluk veren bir yapıdadır. Bu kişiler, zorluklarla karşılaştıklarında kolayca pes etmez, ısrarlı ve sabırlıdırlar.

Bunun aksine, **özgüveni düşük kişi** genellikle çekingen, kararsız ve güvensizdir. Başarılı hissetmek için başkalarının onayına ihtiyaç duyar, başarısızlıktan korkar ve mücadeleden

kaçınır, eleştirilere tahammül edemez. Risk almaktan çekinir ve hata yapmaktan korkar.

1.2. Özgüven ile İlişkili Kavramlar

Özgüveni daha iyi anlamak için üç önemli kavram öne çıkar: **benlik**, **benlik saygısı** ve **özyeterlilik**.

- **Benlik (Self-Concept):** Psikolojide James (1963) tarafından ortaya konulan benlik kavramı, kişinin kendisi hakkında söyleyebileceği her şeyin toplamıdır. Bireyin kendisiyle ilgili bilişleri, düşünceleri ve inançlarının bütünü olan benlik şeması, çevresel deneyimler ve diğer önemli kişilerin değerlendirmeleriyle şekillenir. Benlik, objektif değil, bireyden bireye değişen sübjektif bir kavramdır. Rogers'a göre benlik, kişinin kendisiyle ilgili algılarını, düşüncelerini ve değerlerini içerir. Olumlu ve güçlü bir benlik kavramının gelişimi için koşulsuz sevgi ortamında yetişmek önemlidir. Benlik kavramı, anne babadan, kardeşlerden ve arkadaşlardan öğrenilir ve çocukluk dönemi deneyimleri benlik algısının oluşumunda belirleyicidir. Çevresi tarafından kabul gören ve değer verilen birey, kendini değerli hissedecek ve yüksek benlik saygısına sahip olacaktır.
- **Benlik Saygısı (Self-Esteem):** Özgüven ile yakından ilişkili olan benlik saygısı, kişinin kişisel değer yargılarıyla ilgilidir. Bir bireyin öz-değer duygusunu, yani insanların kendilerine ne ölçüde değer verdiğini, takdir ettiğini veya sevdiğini ifade eder. Rosenberg, benlik saygısını, bireyin kendisine yönelik olumlu veya olumsuz bakış açısı, değerlendirmeleri, tutumları ve inançları olarak tanımlar. Yüksek benlik saygısı, kişinin kendini yetenekli ve değerli görme derecesini, yani kendine güven boyutunu içerirken, değerlilik boyutu ise kişinin kişisel değerlerine ilişkin hislerini ifade eder. Ergenlik dönemi, kimlik gelişimi açısından benlik saygısının kritik öneme sahip olduğu bir dönemdir. Düşük benlik saygısına sahip bireyler kendilerine güven duymaz, yeteneklerini önemsemez ve kolayca umutsuzluğa kapılırken, yüksek benlik saygısına sahip kişiler daha atılgan, girişkendir ve kendi kararlarından daha emindirler.
- **Özyeterlilik (Self-Efficacy):** Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'nda ortaya çıkan özyeterlilik, bireylerin olası durumlarla başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabileceklerine ilişkin bireysel yargılarıyla ilgili bir kavramdır. Bu, bireyin sahip olduğu becerilerle neler yapabileceğine dair bir yargıdır, sadece becerilerin kendisi değildir. Özyeterlilik, bireylerin amaç belirlemelerini, bu amaçlara ulaşmak için harcayacakları çabayı, zorluklar karşısındaki dayanıklılıklarını ve başarısızlık karşısındaki tepkilerini etkiler. "Bu işi başarabilir miyim?" sorusu, özyeterliliği anlatan anahtar bir ifadedir. Özyeterlilik algısı yüksek olan kişiler, bilgilerine, becerilerine ve yeteneklerine daha çok güvenir, olumsuzluklarla karşılaştıklarında kolayca pes etmezler ve sorunlarla daha aktif başa çıkarlar. Ergenlik döneminde yüksek özyeterlilik, ruh sağlığı için önemli bir faktördür. Düşük özyeterliliğe sahip bireyler ise kendilerini yetersiz görür ve zorluklar karşısında çabuk pes ederler.

1.3. Özgüven ile İlgili Yapılan Çalışmaların Bulguları

Özgüvenle ilgili birçok araştırma yapılmış ve çeşitli değişkenlerle ilişkileri incelenmiştir:

- **Cinsiyet:** Özgüven düzeyleri üzerinde cinsiyetin etkisi konusunda farklı bulgular mevcuttur; bazı araştırmalar anlamlı bir fark bulmazken, bazıları kız öğrencilerin veya erkek öğrencilerin daha yüksek özgüvene sahip olduğunu göstermiştir.
- **Sosyoekonomik Düzey:** Bireyin özgüven düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir.
- **Aile:** Ailenin özgüven gelişimindeki rolü oldukça büyüktür. Ebeveyn-çocuk etkileşimi yüksek olan ailelerde çocukların özgüven düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerin ebeveynleriyle iletişimi ile özgüvenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Uyumlu ailelerde yetişen çocukların özgüveni, uyumsuz ailelerde yetişenlere göre belirgin düzeyde yüksek bulunmuştur. **Demokratik ana baba tutumu**, çocukların özgüven gelişimi üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahipken, baskıcı-otoriter, koruyucu ve ilgisiz-kayıtsız tutumlar negatif etki yaratır. Ebeveynin ilgili ve benimseyici tutumu özgüveni yükseltirken, dışlayan tutumlar düşük özgüvene neden olur. Aile içi şiddete maruz kalan çocukların özgüven düzeyleri düşüktür. Anne babaya bağlanma düzeyi yükseldikçe özgüven düzeyinin de arttığı gözlemlenmiştir.
- **Akademik Başarı:** Özgüven ile akademik başarı arasında bazı çalışmalarda anlamlı ilişki bulunmazken, bazılarında pozitif bir ilişki saptanmıştır.
- **Sınav Kaygısı:** Özgüven ile sınav kaygısı arasında negatif bir ilişki bulunmuş, aşırı heyecanlanmanın da özgüveni olumsuz etkilediği görülmüştür.
- **Öğretmen Dönütleri:** Öğretmenlerin yanlışlara verdiği dönütlerin (azarlama, başkasına söz hakkı verme, görmezden gelme) öğrenci özgüveni üzerinde olumsuz etki yarattığı, basitleştirme ve ipucu vermenin ise olumlu etki yarattığı belirtilmiştir.
- **Beden Algısı:** Kadınların bedensel algılarına yönelik özgüveni erkeklere kıyasla daha düşüktür. Beden imgesi ve özgüven ile depresyon belirtileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- **Mükemmeliyetçilik:** Anormal yeme tutum ve davranışları, düşük özgüven ve işlevsiz aile ortamıyla ilişkilidir. Ergenlerde özgüven ile mükemmeliyetçi benlik sunumu arasında negatif bir ilişki varken, olumlu mükemmeliyetçilik ile iç ve dış özgüven arasında pozitif, olumsuz mükemmeliyetçilik ile ise negatif bir ilişki görülmüştür.
- **İnternet:** İç ve dış özgüvenin internet bağımlılığını azalttığı, Instagram'da geçirilen süre ile özgüven arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur.
- **Kaygı:** Benlik saygısı/özgüven ile kaygı arasında negatif korelasyon vardır; olumlu benlik düşünceleri kaygı düzeyini azaltır.
- **Psikolojik Dayanıklılık:** Özgüven düzeyi ile pozitif yönde ilişkilidir.
- **Affedicilik:** Affedicilik, kendini bağışlama ve durumları bağışlama düzeyi arttıkça özgüven düzeyi de artar.
- **Dil ve Konuşma Bozuklukları:** Bu bozukluklara sahip öğrencilerin daha düşük özgüven algısına sahip olduğu bulunmuştur.
- **Kişilik Özellikleri:** Dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik özgüven ile negatif, deneyime açıklık ise pozitif yönde ilişkilidir.
- **Empatik Eğilim:** Özgüven ile empatik eğilim arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki gösterilmiştir.

2. Stres Kavramı ve Belirtileri

“Stres Yönetimi” başlıklı makaleye göre, **stres**, vücuda yüklenilen herhangi bir özel olmayan isteme karşı, vücudun tepkisi olarak tanımlanmaktadır. Stres, olumlu ya da olumsuz duygular yaşamamıza neden olabilir. Selye’ye göre stres, canlının içsel dengesinin içsel veya dışsal çevresi tarafından zorlandığı bir durumdur. Stres, organizmadaki tepkiyi tetikleyen çevresel bir uyarıcıya (stresör) verilen genel bir tepkidir. Her ne kadar günlük yaşamın normal bir parçası olsa da yoğun bir stres yükü birçok insanı etkilemektedir.

2.1. Stres Sırasında Organizmadaki Değişiklikler: Genel Uyum Sendromu

Selye, bedenin stresli durumlarda verdiği üç aşamalı tepkiyi “Genel Uyum Sendromu” olarak adlandırmıştır:

- **Alarm Aşaması:** Birey bir stres kaynağıyla karşılaştığında, sempatik sinir sistemi etkin hale gelir ve beden “savaş ya da kaç” tepkisi gösterir. Kalp atışları hızlanır, tansiyon yükselir, solunum hızlanır ve ani adrenalin salgılanır. Bu aşamada stres eğrisi hızla normal direnç düzeyinin üzerine çıkar.
- **Direnme Aşaması:** Alarm aşamasını “uyum ya da direnme aşaması” izler. Stres kaynağına uyum sağlanırsa her şey normale döner. Kaybedilen enerji geri kazanılmaya, bedendeki tahribat giderilmeye çalışılır. Parasempatik sinir sistemi etkinleşir, kalp atışı, tansiyon ve solunum düzene girer.
- **Tükenme Aşaması:** Uyum sağlanamaz ve stres kaynağı devam ederse, bireyin gayreti kırılır ve ciddi davranışsal sapmalar ile hayal kırıklıkları yaşanır. Fiziksel kaynaklar tükenir ve kişi başka stres kaynaklarının etkilerine de açık hale gelir.

2.2. Stresin Belirtileri

Stresin kendine özgü belirtileri fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört ana grupta toplanabilir:

- **Fiziksel Belirtiler:** Baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması, sindirim sorunları, yüksek tansiyon, aşırı terleme, yorgunluk, iştah değişiklikleri.
- **Duygusal Belirtiler:** Kaygı, endişe, depresyon, ruhsal durumda hızlı değişimler, asabilik, gerginlik, **özgüven azalması veya güvensizlik hissi**, aşırı hassasiyet, öfke patlamaları, duygusal tükenmişlik.
- **Zihinsel Belirtiler:** Konsantrasyon güçlüğü, karar vermede zorluk, unutkanlık, zihin karışıklığı, düşük verimlilik, artan hatalar, mizah anlayışı kaybı.
- **Sosyal Belirtiler:** İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlama, randevuları iptal etme, insanlarda hata arama, aşırı savunmacı tutum.

Bu belirtiler sık görülmeye başlandığında, bireyler stres altında demektir ve stresi kontrol etmenin ilk adımı bunun farkında olmaktır.

2.3. Strese Yol Açan Faktörler

Stres oluşumunda birçok çevresel faktör rol oynar. Bu faktörler başlıca üç grupta incelenebilir:

- **Bireyin Kendisi ile İlgili Stres Kaynakları (Kişisel Stres Kaynakları):** Kişinin çevreyi nasıl algıladığı, değişimlere ve ilişkilere nasıl tepki verdiği kişiliğiyle ilgilidir. Otokratik yapı, cinsiyet, içe/dışa dönüklük, çabuk incinme, olumsuzluklara direnç ve başarı ihtiyacı kişisel stres kaynakları olabilir. **A ve B Tipi Kişilik Özellikleri** bu kapsamda değerlendirilir:
  - **A Tipi Kişilik:** Sürekli hareket eden, hızlı konuşan, yemek yiyen, sabırsız, zaman takıntılı, rekabeti seven bireylerdir. Örgütlerde ödüllendirilen bu davranışlar, fiziksel ve zihinsel sağlığa zarar verebilir.
  - **B Tipi Kişilik:** A tipi bireylerin aksine rahat, sabırlı, zamanı sorun etmeyen, başarı konusunda aşırı hırslı olmayan, işinden zevk almayı bilen bireylerdir.
- **Bireyin İş Çevresinin Yarattığı Stres Kaynakları (Örgütsel Stres Kaynakları):** İş yükünün fazlalığı, zamanın sınırlılığı, sıkı denetim, yetki-sorumluluk dengesizliği, rol belirsizliği ve çatışması, çalışma koşulları (kalabalık, gürültü, kimyasal maddeler), kişilerarası ilişkilerdeki sorunlar (güvensizlik, rekabet), örgütsel politikalar (adaletsiz değerlendirme, ücretlendirme), örgütsel yapı (merkeziyetçilik, katılım eksikliği) ve örgütsel süreçler (zayıf iletişim, dönüt eksikliği) gibi faktörler stres yaratır.
- **Bireyin Yaşadığı Genel Çevre Ortamının Oluşturduğu Stres Kaynakları (Örgüt Dışı Stres Kaynakları):** İş dışı yaşamdaki stres kaynakları, bireyi iş ortamında da etkileyebilir. Toplumsal baskı, ekonomik yetersizlikler, ailevi olaylar (evlilik sorunları, çocuk doğumu), sosyal ve teknolojik değişimler, ulaşım sorunları gibi faktörler stres yaratır. Özellikle ekonomik nedenlerle gelecek endişesi yaşayan bireylerdeki stres daha ileri boyutlara ulaşır.

3. Stres Yönetimi

Stres yönetimi, stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu veya duruma verilen tepkileri değiştirmeyi ifade eder. Etkili bir stres yönetimi için bireylerin kendi özelliklerini iyi analiz etmesi ve normal dışı belirtilerin farkına varması önemlidir.

3.1. Bireysel Stres Yönetimi Stratejileri

Bireysel olarak stresle başa çıkmada çeşitli stratejiler kullanılabilir. Bu stratejiler genellikle kişisel alışkanlıklar, fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını öngörür. Bunlar arasında bedensel hareketler (egzersiz), solunum egzersizi, meditasyon, gevşeme teknikleri, sağlıklı beslenme ve diyet, sosyal destek alma, kültürel ve sportif etkinliklere katılma, masaj, dua, zaman yönetimi gibi teknikler yer alır. Etkili bir zaman yönetimi, olumlu hayal kurma, kendini kontrol etme ve iletişim kurma da bireysel stresle başa çıkmada önemlidir.

3.2. Örgütsel Stres Yönetimi Stratejileri

Örgüt düzeyinde de iş stresini azaltmak veya önlemek amacıyla stratejiler geliştirilmelidir. Yöneticilerin bu süreçte önemli etkileri vardır.

- **Destekleyici Bir Örgütsel Hava Yaratmak:** Bürokrasiyi azaltarak, çalışanların kararlara katılımını teşvik eden, yukarıya doğru iletişime izin veren, daha az merkeziyetçi bir yapı oluşturmak stresi azaltabilir.
- **İşin Zenginleştirilmesi:** İşin içerdiği sorumluluk, tanınma ve başarı fırsatlarını artırarak, farklı becerilerin kullanılmasına olanak tanıyarak işgörenlerin iş doyumunu ve motivasyonunu artırmak mümkündür.
- **Örgütsel Rollerin Belirlenmesi ve Çatışmaların Azaltılması:** Rol belirsizliği ve çatışmalar, önemli stres kaynaklarıdır. Yöneticiler, açık rol beklentileri, gerekli bilgi sağlama, hizmet içi eğitim ve görev tanımları ile bu tür stres kaynaklarını minimize edebilirler.
- **Mesleki Gelişim Yollarının Planlanması ve Danışmanlık:** Çalışanların kariyer gelişim planlaması konusunda desteklenmesi, kendilerini değerlendirme ve anlama becerilerini geliştirmelerine yardımcı olunması, belirsizlikten kaynaklanan stresi azaltır.
- **İşyerinde Neşeli Bir Ortam Yaratmak:** İşyerinde mizah ve şakanın teşvik edilmesi, insanları güldüren etkinliklerin artırılması, stres kaynaklarını azaltarak verimliliği artırır.

Yöneticiler ayrıca iş doyumunu yükseltmeli, iş yükünü dengelemeli, çalışanları sürekli desteklemeli, karar süreçlerine katılım fırsatları sunmalı ve stres yönetimi hizmetlerini desteklemelidir. İş dışı stres kaynaklarının da örgütsel stresi etkileyebileceği unutulmamalıdır.

3.3. DKBY (Değiştir-Kabul Et-Boşver-Yaşam Tarzını Yönet) Modeli

Braham tarafından geliştirilen DKBY modeli, bireylerin yaşadıkları stresi kontrol altına almaları ve yönetmeleri için dört aşamalı bir yaklaşımdır:

- **D (Değiştir):** Mümkünse, içinde bulunulan olumsuz durumu değiştirerek stresin tamamen ortadan kaldırılması hedeflenir.
- **K (Kabul Et):** Kontrol edilemeyen durumlarla karşılaşıldığında, öfkelenmeden kabul etmeyi ve pozitif yaklaşımı sürdürmeyi öğrenmek gerekir.
- **B (Boşver):** Duygusal, zihinsel ve ruhsal açıdan güçlü bir yöntemdir. Değiştirilemeyen durumları kontrol etmeye çalışmak yerine, onlara takılıp kalmamak stresi azaltır.
- **Y (Yaşam Tarzını Yönet):** Egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek yoluyla gelecekte stres oluşturabilecek unsurlarla bugünden mücadele etmeyi içerir.

Sonuç

Özgüven, bireyin hem kişisel gelişimi hem de sosyal ilişkileri ve başarısı için temel bir niteliktir. Özellikle aile ortamı, ebeveyn tutumları ve çocukluk deneyimleri özgüvenin şekillenmesinde belirleyici rol oynar. Özgüven, benlik, benlik saygısı ve özyeterlilik gibi kavramlarla iç içedir ve bu kavramların her biri bireyin kendini algılama ve yaşama uyum sağlama biçimini etkiler.

Diğer yandan stres, modern yaşamın kaçınılmaz bir parçası olup, bireyin fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal sağlığı üzerinde önemli etkiler bırakabilir. **Duygusal stres belirtileri arasında özgüven azalması veya güvensizlik hissi de yer almaktadır**, bu da stresin özgüven üzerindeki doğrudan olumsuz etkisine işaret eder. Hem kişisel hem de örgütsel düzeydeki birçok faktör strese yol açabilir. Bu nedenle, stresle etkili bir şekilde başa çıkmak, yaşam kalitesini artırmak ve bireysel iyi oluşu sürdürmek için kritik öneme sahiptir. Stres yönetimi stratejileri, bireysel alışkanlıklardan örgütsel düzenlemelere kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Her bireyin kendine özgü stres tepkileri ve başa çıkma yöntemleri olduğundan, kişiye uygun stratejilerin belirlenmesi ve uygulanması önemlidir. Özgüvenin korunması ve geliştirilmesi, stresle mücadelede bireyin psikolojik dayanıklılığını artıran temel unsurlardan biridir