

29 ARALIK 2021

LİSANSÜSTÜ ÖĞRENCİLERİN İYİLİK HALLERİ: STRES VE KAYGI YÖNETİMİ

Dr. Psikolojik Danışman Pınar Çağ
cpinar@metu.edu.tr

ODTÜ, Öğrenme ve Öğretmeyi Geliştirme Merkezi

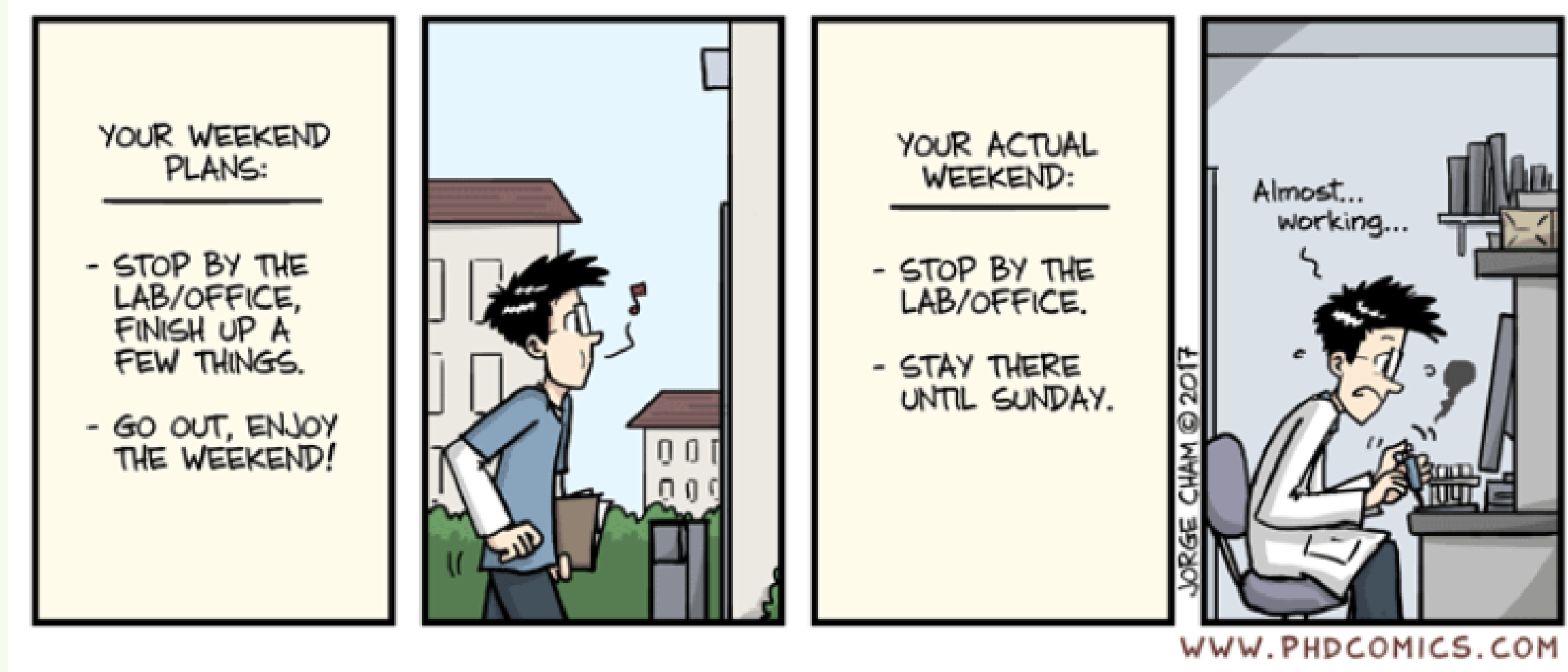
İÇERİK

- KAYGI İLE BAŞ ETMENİN TEMEL 3 YOLU
- HİÇ STRES VE KAYGI YAŞAMAMAK İÇİN KENDİNİZDE DEĞİŞTİRMENİZ GEREKEN 5 TEMEL ÖZELLİK
- TEZ SÜRECİNİ EN KOLAY ŞEKİLDE GEÇİRMENİZ İÇİN LAZIM OLAN MUCİZE 8 YÖN
- BİR DAHA HAYATINIZ BOYUNCA STRESİN S'SİNİN SİZİ YOKLAMAMASI İÇİN ÖNEREBİLECEĞİMİZ 7 BİLİNMEYEN YOL DAHA
- SORU CEVAP-KAPANIŞ (:

ASLINDA İÇERİK (:

- AKADEMİK STRES VE KAYGI
- STRES VE KAYGI LİTERATÜRÜ (Söz minicik)
- KAYGI VE STRESE OLAN BAKIŞ AÇILARIMIZ
 - İhtiyaçlarımız
 - Yeniden Çerçeveleme-Zihin Ağı
 - Bir Teori A-B-C
- BİLİNÇLİ FARKINDALIK-MINDFULNESS
 - Zamanı Fark Etme, Zaman Algısı
 - Şimdi ve Burada Olmak
- İHTİYAÇLARIMIZIN FARKINDA OLMAK
 - Fiziksel Reçete
 - Sosyal Reçete
 - Dijital Reçete
 - Fear of Missing Out (FoMo)
 - SORULAR-KATKILAR VE KAPANIŞ (:

LİSANÜSTÜ EĞİTİM SÜRECİNDE BİR ÖĞRENCİ OLMAK...



LİSANÜSTÜ EĞİTİM SÜRECİNDE BİR ÖĞRENCİ OLMAK...*

"Belli bir zaman sonra insanı bunalıma sokan eylemdir tez yazmak."

"Askerliği erteleme, yeni bir mektupla askerlik dönemi oluşuncaya kadar askere gitmeme yöntemi"

"Tez kelimesi 'çabuk' anlama geldiği için, öğrenciler de hep bunu 'haa bunlar çabuk çabuk yazıyorlar herhalde' diyip hep son gün getirirler tezlerini."

"Bir yandan da yoğun bir iş temposunda çalışıyorsanız ve de yaptığınız her şeyi iyi yapmaya da çalışıyorsanız sosyal intihar sebebi."

"Okul okumaktan bıkmak" vaziyetine yol açan eylem."

"Yüzümde kırışıklıklar oluşmaya başladı özellikle kaş çevremde. sanırım kaşlarımı çatmaktan. bunların sebebi olan şeye doktora denir."

"Kişinin hayata bakış açısında, yaşam standartlarında köklü değişimler yapabilecek kariyer veya sırf gıcıklığına zevk amaçlı eylem."

"Gunun yarisi toplantıyla, çeyreği mail cevaplamayla kalan çeyreği de gerekli programları senkronize etmeye çalışmayla gecen super akademik etkinlik."

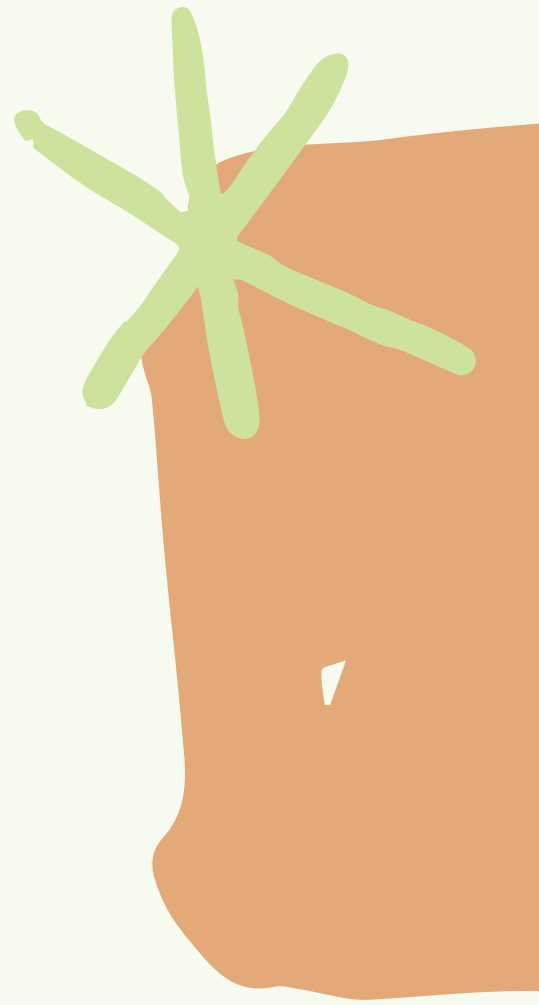
*ekşisözlük.com'dan alıntılanmıştır.

Stres;

- Nedenler belirgin (Proje sunumu, ödev teslimi vb.)
- Tetikleyici olay/durum söz konusu
- Sıklıkla dış baskı var
- Yoğun duygular; öfke, sinir, hayal kırıklığı, üzüntü...
- İçinde bulunulan anda hissedilen
- Uyarıcılar kalktığında çözülen

Kaygı;

- Belirsiz, nesnel bir sebep olmaksızın...
- Sıklıkla birey iç tetikleyici
- Mantıklı olmayan yoğun endişe
- Yoğun duygular; korku, korkmaktan korkmak, (Sevdiklerinizi kaybetme, yalnız kalma, başarısızlık vb.)
- Geçmiş deneyimler...
- Sıklıkla geleceğe dönük
- Kendi kendini sürdürme eğiliminde



Belirtiler...

Bedensel

Kalp çarpıntısı, ağrı ve yorgunluk hissi, kaslarda gerilme, nefes alış verişte hızlanma, halsizlik, göğüs ağrısı, bulantı, baş dönmesi, sık hastalanmak...

Duygusal

İsteksizlik, eskiden zevk alınan şeylerden zevk alamamak, mutsuz, keyifsiz hissetme, karamsarlık, bunalmışlık hissi, huzursuzluk, alınganlık, asabiyet, öfke patlamaları...

Bilişsel

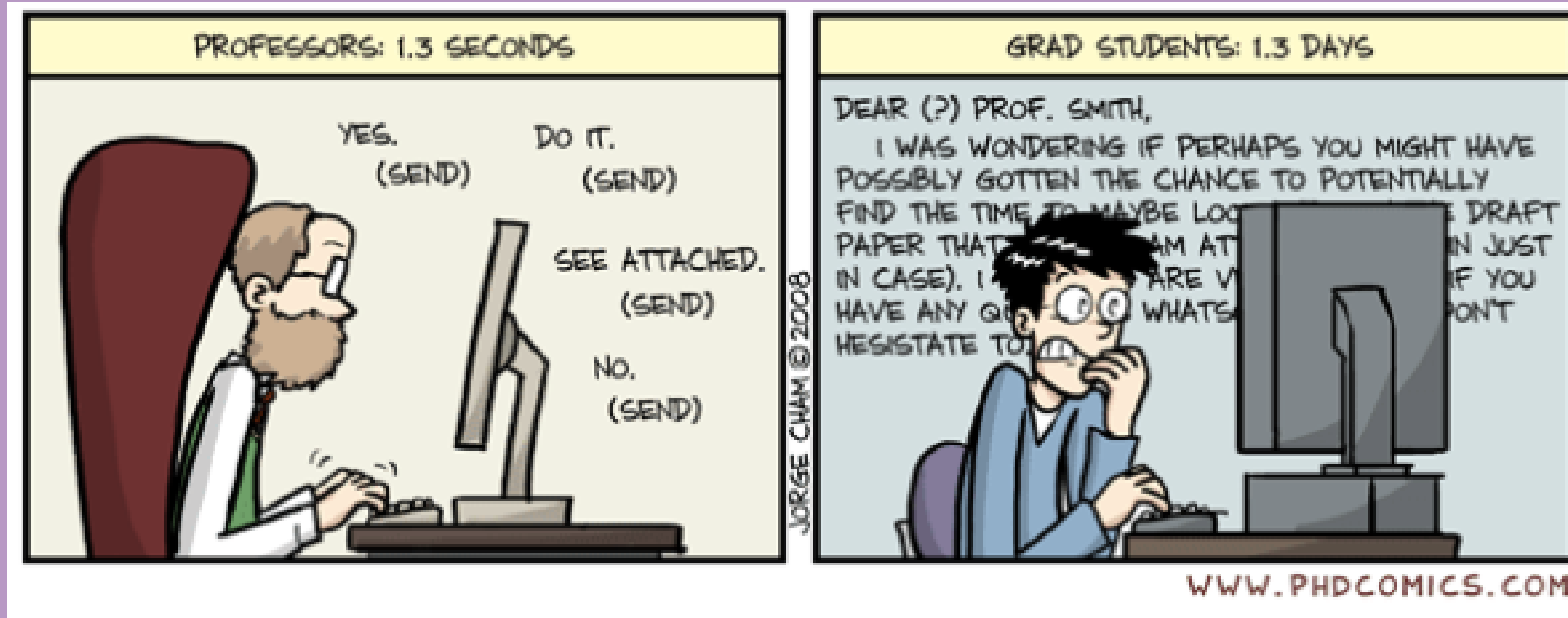
Unutkanlık, karar verme güçlüğü, sürekli endişeli hali, olayların olumsuz tarafına odaklanma, odaklanmada güçlük...

Davranışsal

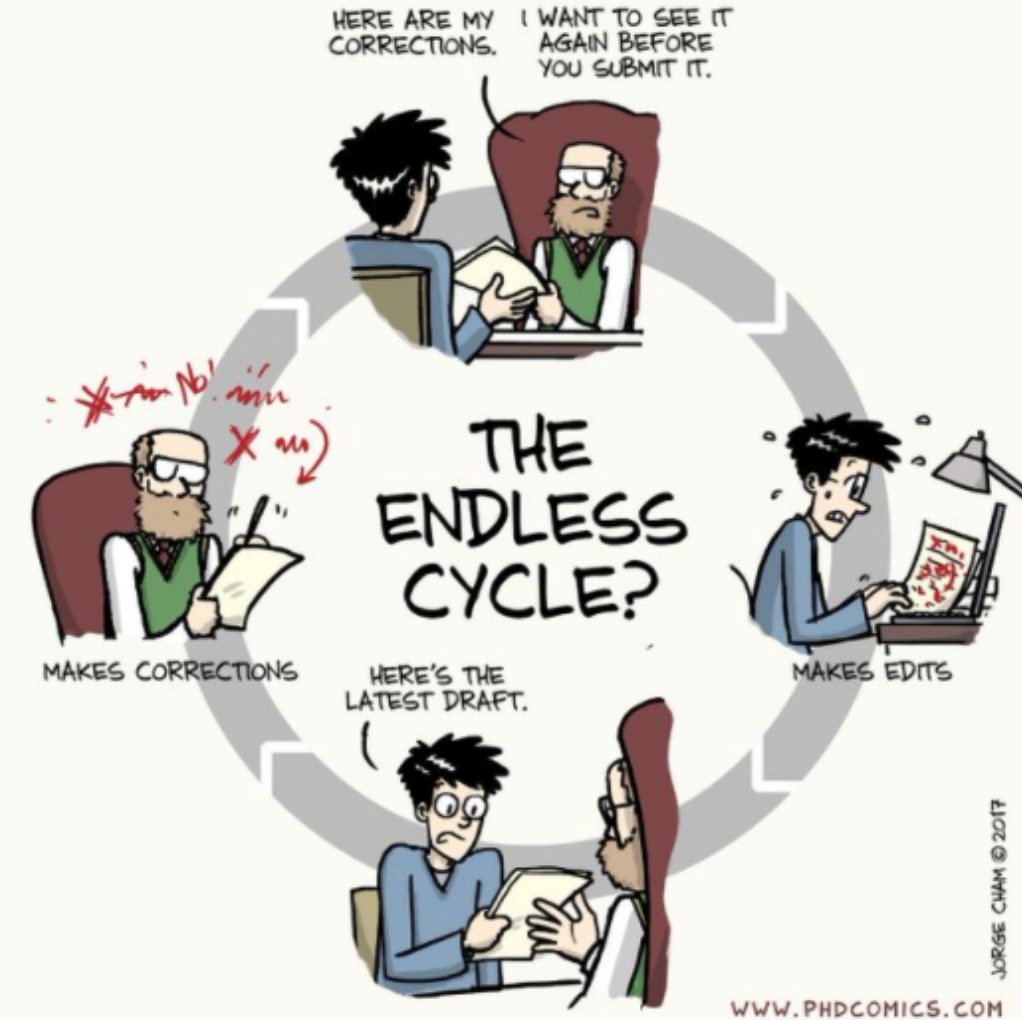
Uyku bozuklukları, iştah sorunları, erteleme davranışı, bir işe başlayamamak ya da başlanan işi sürdürememek, insanlardan kendini soyutlamak...

STRES DENİLDİĞİNDE AKLINIZA GELEN İLK KELİME NEDİR..?

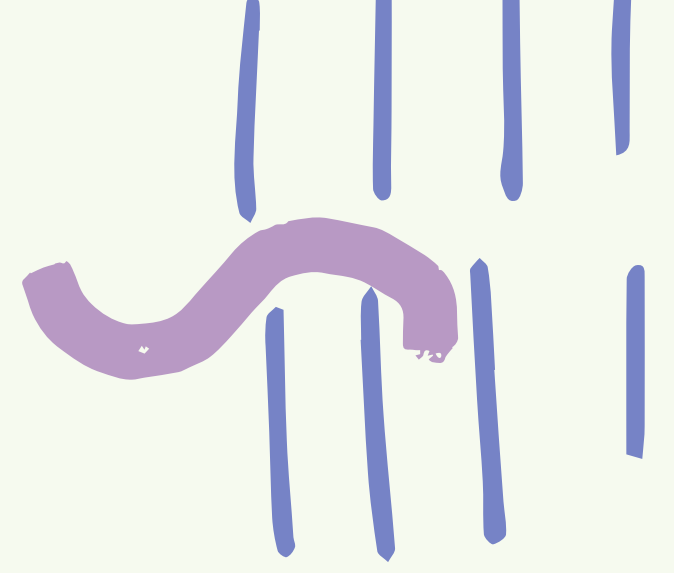
LÜTFEN CHAT KISMINA YAZINIZ (:



Düşman!
Savaşılacak şey!
Yıkılması-yenilmesi-baş edilmesi gereken bir
durum!
Sağlığımızı bozan temel sorun!
Kaçınılması gereken şey...!



STRES GERÇEKTEN ZARARLI MI..?



Stres ve ölüm riski üzerine bir araştırma:

Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L. E., Maddox, T., Cheng, E. R., Creswell, P. D., & Witt, W. P. (2012). Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology, 31*(5), 677-684. doi:10.1037/a0026743

Amerika'da 8
yıl boyunca
yaklaşık
30.000
yetişkine;

"Geçtiğimiz yıl
ne kadar
strese maruz
kaldınız?"

"Stresin
sağlığınız için
zararlı
olduğunu
düşünüyor
musunuz?"

Yüksek-Orta-Hiç
Evet/Hayır

Araştırma sonuçlarına göre;

Geçtiğimiz yıl "yoğun stres" yaşadığını belirten ve aynı zamanda stresin sağlıkları için zararlı olduğunu düşündüklerini belirten kişilerin erken ölüm riskleri %43 oranında artış göstermiştir.

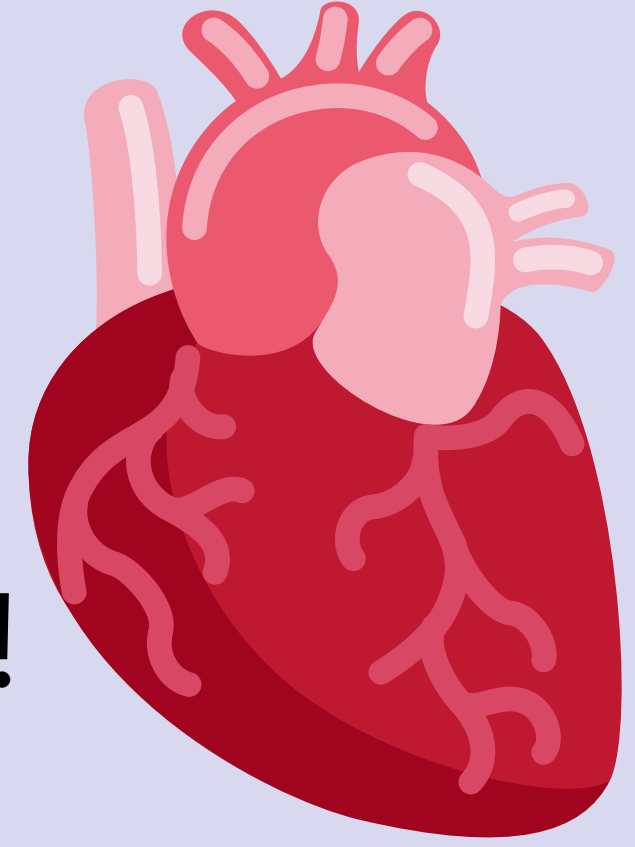
PEOPLE

Presentations are communication tools that can be used.

Bununla birlikte, çok yoğun stres yaşadığını belirten ancak stresin sağlıkları için herhangi bir etkisi olmadığını ifade eden katılımcıların, neredeyse hiç stres yaşamayan grupla kıyasla bile erken ölüm risklerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir.



Stresi ve strese verilen tepkileri normal kabul ettiğimizde kalp hızlı atsa da, kan damarlarında bir daralma olmuyor!



ACADEMIA

PRO

YOU CAN WORK WHENEVER
YOU WANT! EVERY DAY
IS A SATURDAY!



CON

YOU WORK ON SATURDAYS.

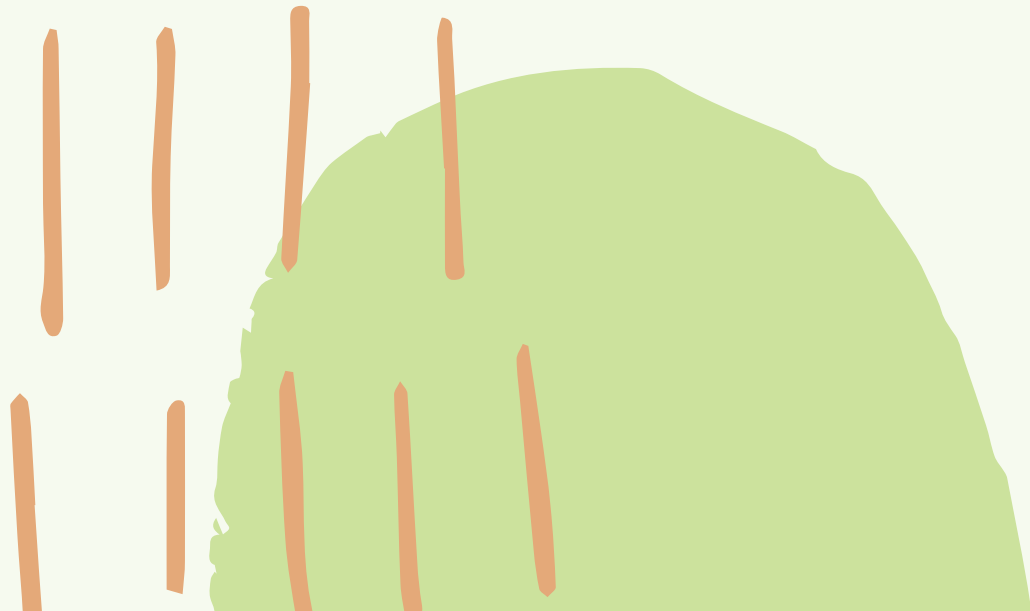


WWW.PHDCOMICS.COM

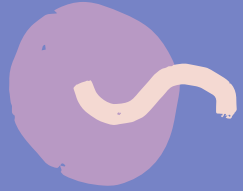
Stresin bizi öldürdüğüne, yok ettiğine,
sağlıksız kıldığına inandığımız için
stresin etkilerini çok daha ağır ve sarsıcı
yaşamaktayız.

TEMEL PROBLEM;

Peki stres hakkındaki düşüncelerimizi
değiştirmek bizi daha sağlıklı yapar
mı?



PEKİ NE OLUYOR DA DURUMU NORMAL ALGILAYAMIYORUZ..?



SADECE BİR UYARICI...
İHTİYACIMI DİLE GETİREN
BİR SİNYAL...



ELLERİN TİTREMESİ, KALP
RİTMİNİN ARTMASI VB.



YANI HER ŞEY NORMAL!

PEKİ KAYGI..?

İYİ HABER: Hep kötü değildir!

Bilişsel boyutu daha ağır basan,
sıklıkla gerçekçi olmayan...



KAYGI



Kaygı hissetmeyen 2 grup var:
Yaşamayanlar
Sosyopatlar

HADI ÇÖZÜM
İSTİYÖRÜZ!



(:

PEKİ NELER YAPABİLİRİZ..?

NASIL BAŞ EDERİZ..?
EDEBİLİR MİYİZ (:



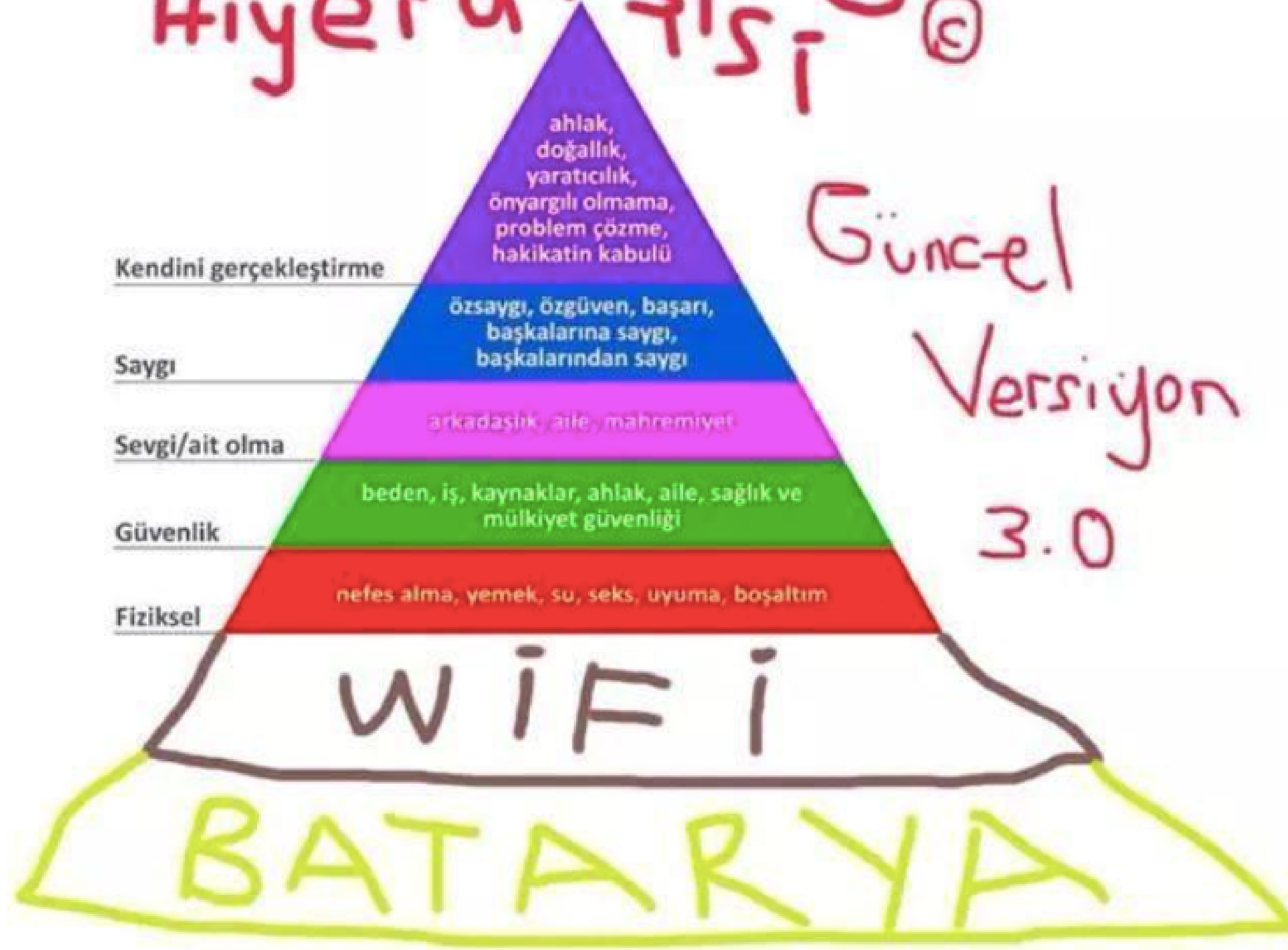
İHTİYAÇLAR



"EĞER AÇSANIZ, BİR DE KORKU İÇİNDEYSENİZ, SİZE
SUNULAN SEÇENEKLER 'EKMEK VE GÜVENLİK' VE
'DEMOKRASİ' OLDUĞUNDA ÇOK DÜŞÜNMEZSİNİZ."



Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi ©



Fizyolojik İhtiyaçlar

Nefes alma, yeme, içme, uyuma,
boşaltım, seks...

Sosyal İhtiyaçlar

- Takdir, onay alma
- Bir komünün parçası olma
- İşbirliği
- Grup üretimi, yaratıcılık
- Güven
- Bağlılık

Psikolojik İhtiyaçlar

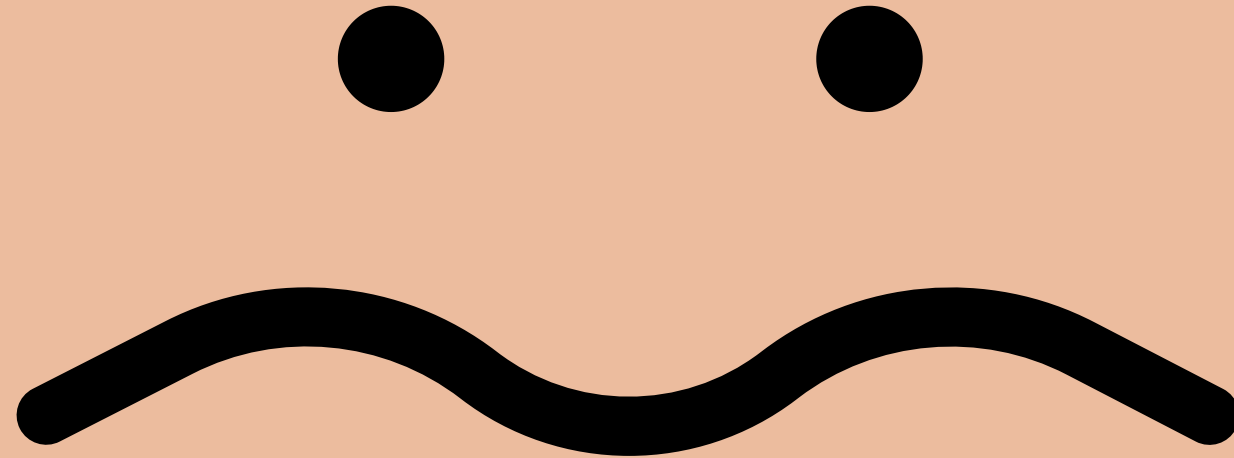
- Ait olma, ait hissetme
- Sevme, sevilme
- Üretkenlik, yaratıcılık
- Yaşamın anlam ve amacını hissetme

Sadece fiziksel ihtiyaçlar karşılanmadığında değil; ihtiyaçlar
karşılanmadığında zorlayıcı..

Biyolojik köken... (5'Te 1 neden)

Sadece biyoloji nedeniyle bunu yaşayan kişi sayısı oldukça az...

Kiřisel, sosyal, psikolojik yani "Yařantısal Etkenler" ok daha büyük
neden....



Baş Etme Mekanizmasına Aşınayız Aslında...

**STRES HAKKINDAKİ DÜŞÜNCEMİZİ
DEĞİŞTİRDİĞİMİZDE VÜCUDUN STRESE
KARŞI TEPKİSİ DE DEĞİŞİYOR.**

...SADECE BİR SÜREDİR BU MEKANİZMAYI KULLANMAYI
UNUTMUŞTUK!



AVCI ÖZELLİĞİMİZİ HATIRLAYALIM!

İNANDIKLARIMIZ
,İKNA
OLDUKLARIMIZ
VE ABSÜRD
GERÇEKLİK..?

STRES/KAYGI ANLARINDA KENDİNİZE SÖYLEDİKLERİNİZ..?

A

Tezi yazamamak, lisansüstü eğitimde zorlanmak, pandemi, sevgili ile kavga etmek,, havanın rüzgarlı oluşu, aile ile yaşamak, iş bulamamak vb....

B

Köprü !

C

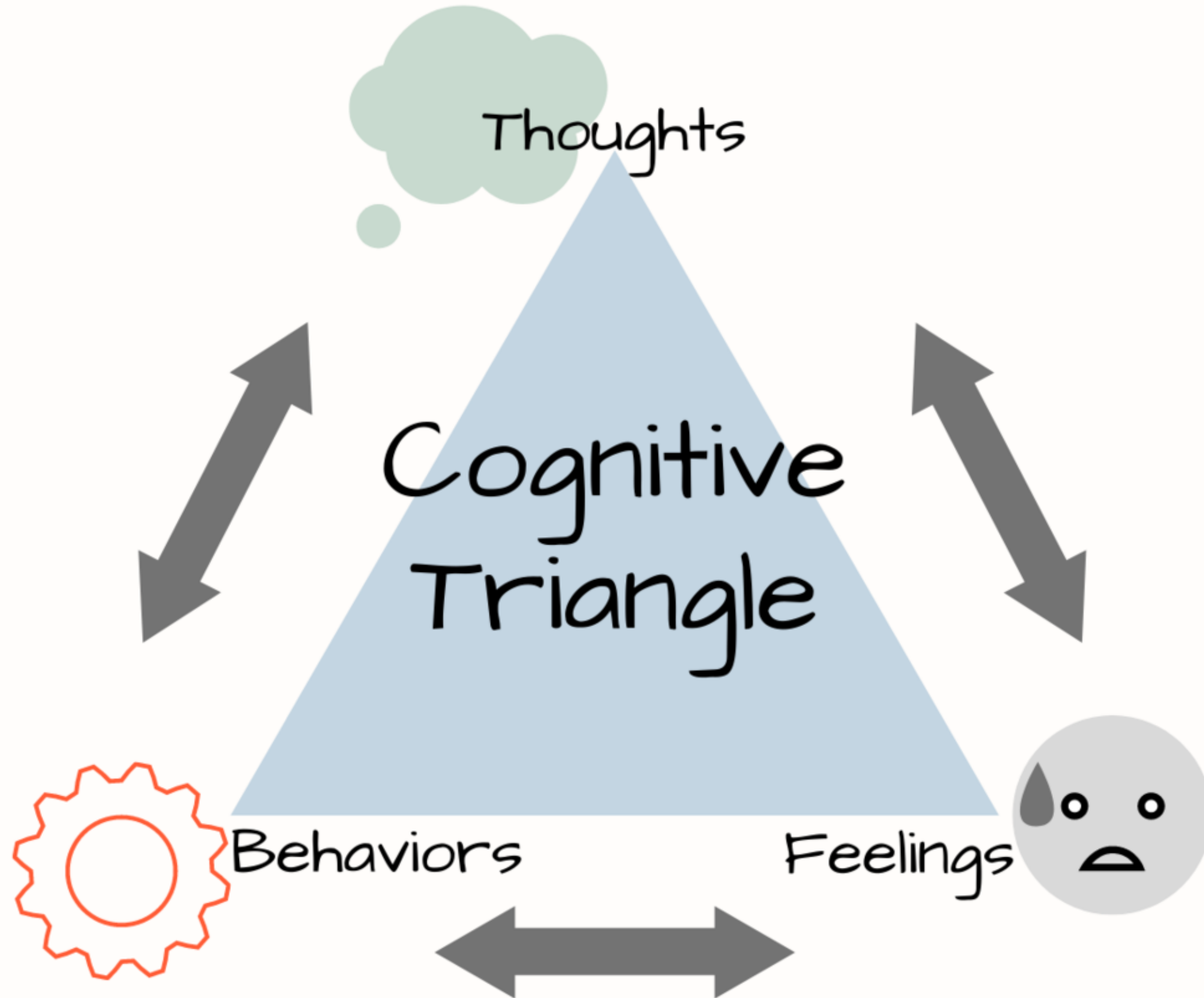
Kaygı, mutsuzluk, endişe, yetersizlik, huzur, haz, mutluluk, heyecan vb...

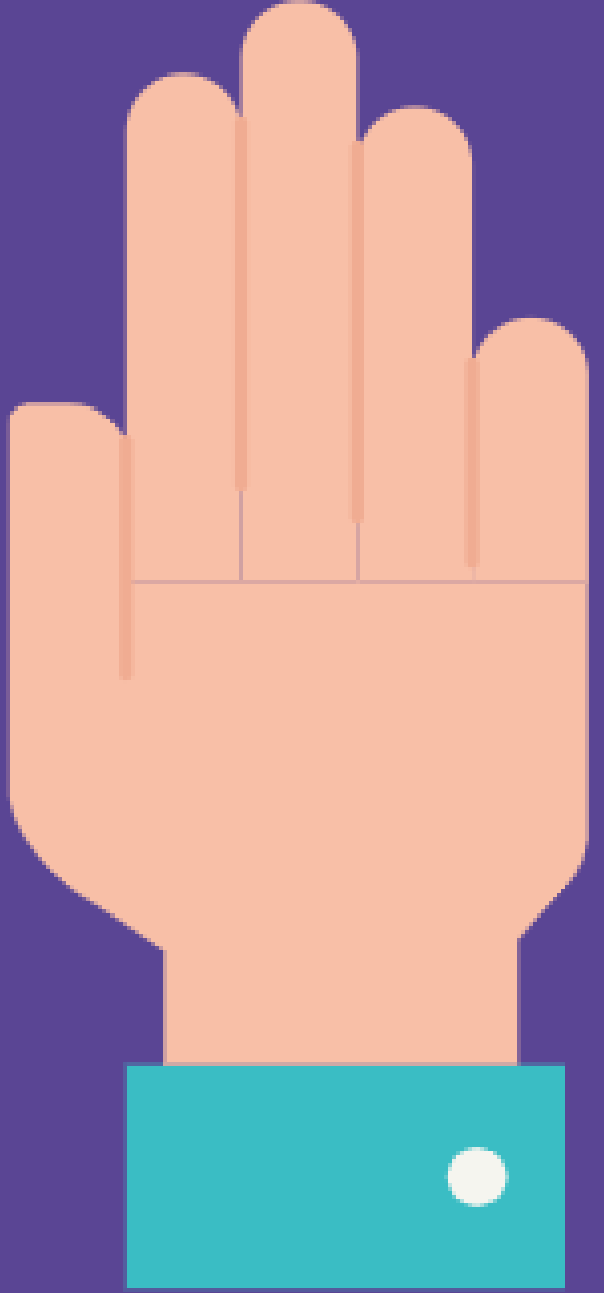
A large, stylized, dark green letter 'B' with a thick outline, tilted slightly to the right. It is positioned on the left side of the slide.

B NE OLA Kİ..?

OTOMATİK,
APANSIZ,
YERLEŞİK,
DOĞUŞTAN,
ÇOOOK HIZLI

...





**YA HEP YA HİÇ (HEM
HEM!)
MELİ-MALİ**

**ZİHİN OKUMA
OLUMSUZA
YATKINLIK**

MÜKEMMELİYETÇİLİK

**AŞIRI GENELLEME
FALCILIK**

**FELAKETLEŞTİRME
KİŞİSELLEŞTİRME**

ETİKETLEME

Katı düşünceden esneğe adım adım...

AN'DA KALMAK...

ZAMAN
ODAĞI



ŞİMDİ VE BURADA

GELECEK

GEÇMİŞ

STRES GÜNLÜĞÜ

Stres şemanızı fark etmek!

Günlük tutarken;

- Neden olan durum(lar)
- Fiziksel, duygusal ve bilişsel tepkiler,
- Davranışlar
- Baş etme yolları/Denenenler
- Yeniden Çerçeveleme!



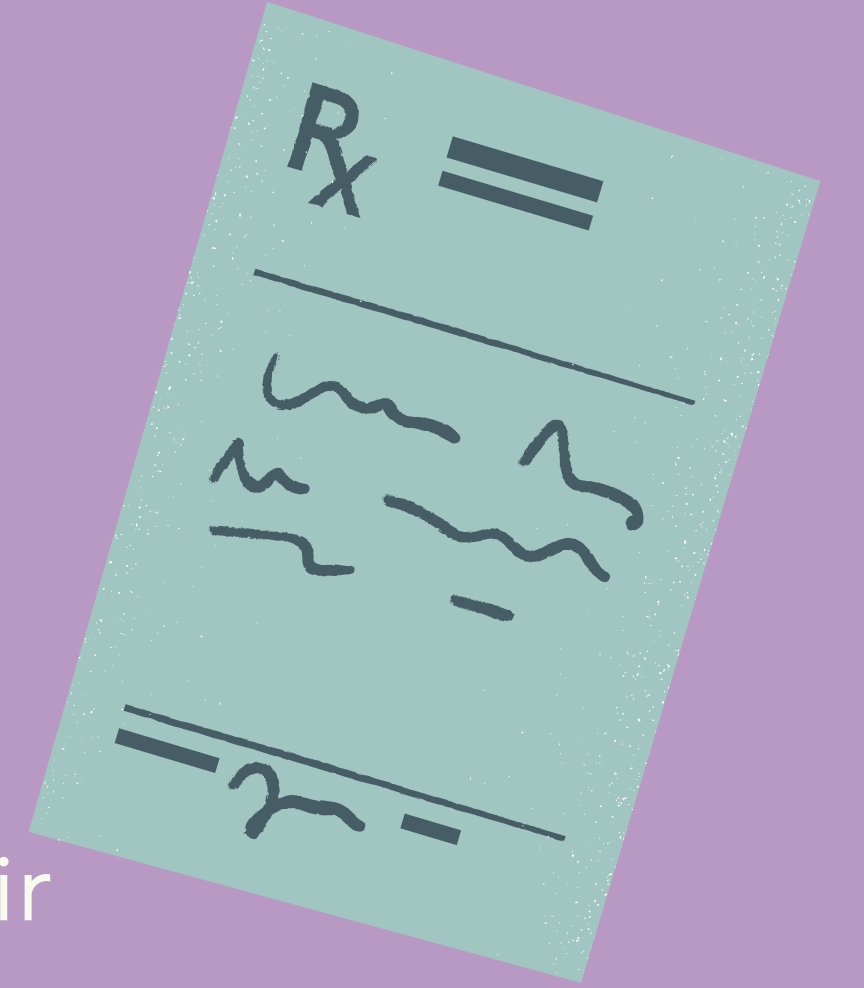
FİZİKİ REÇETE

Antidepresanlar

Kısa vadede: İşe yarar.

Uzun vadede: Alttaki sorun yeniden çerçevelenmelidir.

Nefes egzersizleri, meditasyon, yoga, sevdiğiniz herhangi bir fiziksel aktivite...

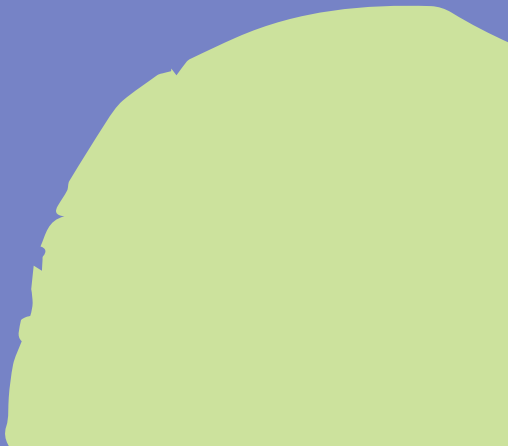


SOSYAL REÇETE

İNSANLARLA İLETİŞİM VE KENDİNİ GÜÇLENDİRME: OKSİTOSİN HORMONU
SARILMA/STRES HORMONU; STRESE TEPKİ OLARAK SALGILANMAKTA...

SAĞLADIĞI İSTEKLER:
DİĞERLERİNDEN DESTEK SAĞLAMA...
DIŞA DÖNME...
BİRİLERİNE FAYDALI OLMA...

SAĞLADIĞI MOTİVASYONLAR:
YENİDEN DİĞERLERİYLE BAĞLANTI KURMA...
BİR KOMÜNÜN PARÇASI OLMA...
UĞRAŞLARA DEVAMLILIK...
DİĞERLERİYLE İŞ BİRLİĞİ YAPMA, ÜRETME, YARATMA, AİT HİSSETME, ONAY-
TAKDİR...



DİJİTAL REÇETE

MUTLULUK = BAĞLANTI KURMA/BAĞLANMA+ BAŞARI

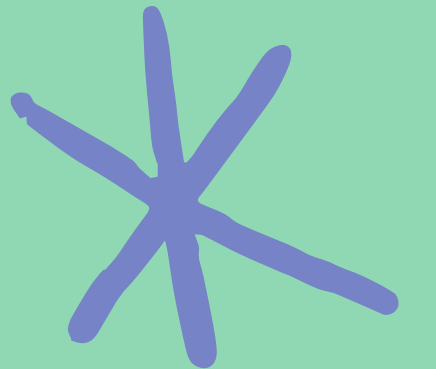


FEAR OF MISSING OUT (FOMO) = FAZLA FAZLA BAĞLANTI KURMA

Yaşanılan andan keyif alamama, sağlıklı iletişim kurup-sürdürememe...

İnsanoğlu var olduğundan beri
Teknoloji doğrudan sebep ✕

Sürekli bağlı kalarak yaşamla, an ile etkileşimden kopma...

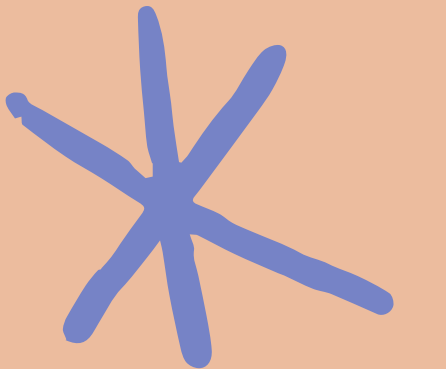


DİJİTAL REÇETE

Bağlantılı Olmak = Temel İhtiyaç
Aşırı bağlantı = Kaygı ve gerginlik

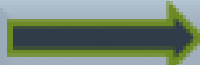
Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma:
Daha düşük performans, daha yüksek kaygı ve hedef belirlemede
güçlük

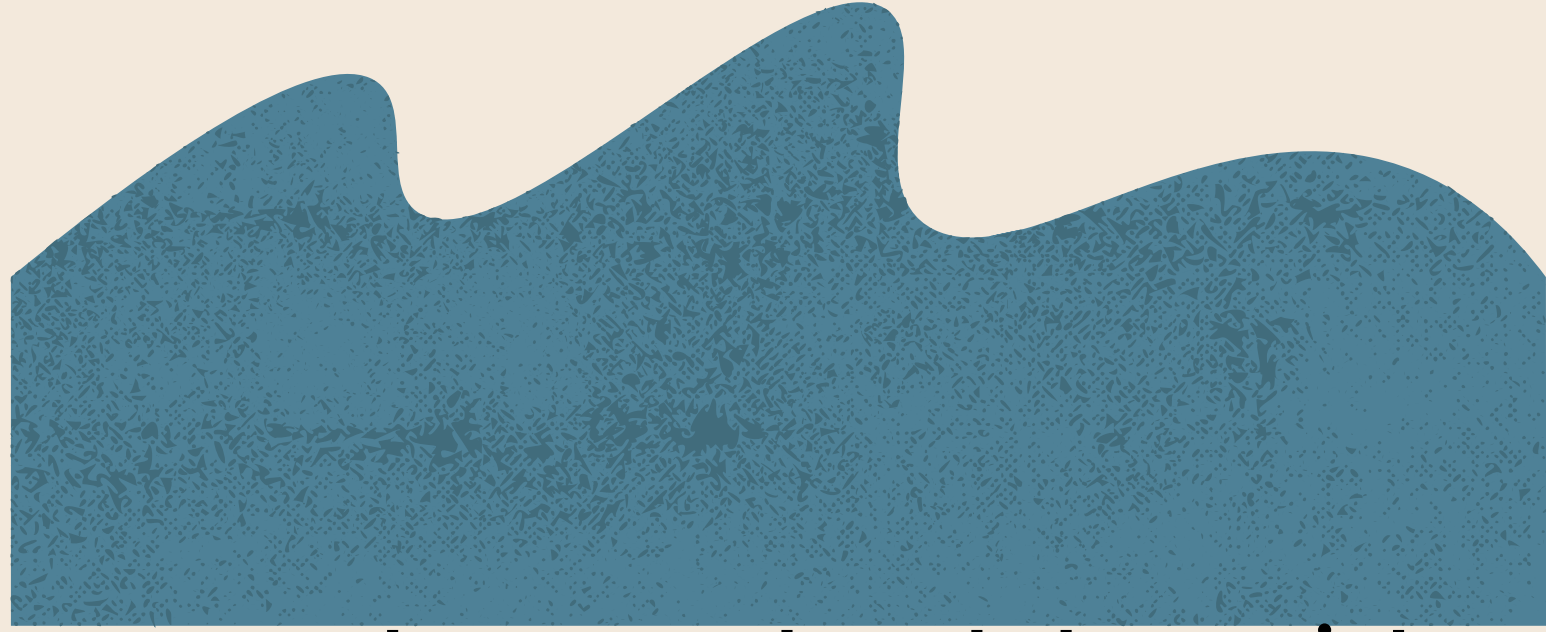
O zaman ne yapıyoruz; AKILLI TELEFONLARI BIRAKIYORUZ!
HAYIR TABİ Kİ (:



İŞE YARAMASI OLASI BİR TEKNİK

Keep-Improve-Start-Stop

 K keep 1. 2. 3.	I mprove  1. 2. 3.
1. 2. 3.  S tart	1. 2. 3. S top 



Seyrediyorum; bir dalgayı izler
gibi, sakinim. Yükseliyor, alçaldığı
zamanları da biliyorum, pek
yakında.

"HİÇBİR DUYGU NİHAİ DEĞİLDİR..."

TÜM DUYGULAR GİBİ KAYGI DA, STRES DE
GEÇİCİDİR...

SADECE BİR SİNYAL...

DÜŞMAN DEĞİL...
İHTİYACIMI DİLE GETİREN BİR ŞEY...

ZAMAN ZAMAN YOLUMUZUN KESİŞTİĞİ
FARKINDALIK SAĞLAYICI ÖGE...

Minik bir deęerlendirme (:



<https://anket.metu.edu.tr/index.php/241318?newtest=Y&lang=tr>

TEDTALKS & YOUTUBE LINKS:

1. This could be why you're depressed or anxious | Johann Hari
2. Be The Warrior Not The Worrier - Fighting Anxiety & Fear | Angela Ceberano
3. Living With High Functioning Anxiety | Jordan Raskopoulos
4. Rethinking anxiety: Learning to face fear | Dawn Huebner
5. How to cope with anxiety | Olivia Remes
6. Why you feel what you feel | Alan Watkins
7. Anxiety: Hibernate, Adapt, or Migrate | Summer Beretsky
8. Breaking The Loop of Anxiety | Colin Bien
9. How to make stress your friend | Kelly McGonigal
10. How stress affects your body - Sharon Horesh
11. How stress affects your brain - Madhumita Murgia

Soru, görüş, öneri ve katkılarınız...



ÇOK TEŞEKKÜRLER!
İYİ YILLAR !