



EĞİTİM

GÜNLÜĞÜ

HAFTANIN ETKİNLİKLERİ

04.06.2012 Pazartesi

05.06.2012 Salı

10:00 Doğa Yürüyüşü 4,5. Sınıflar Emirgan Korusu

06.06.2012 Çarşamba

10:00 Doğa Yürüyüşü 6,7,8 snf
10:00 Piknik 2,3.sınıflar

07.06.2012 Perşembe

10:00 Piknik anasınıflı ve 1.sınıf

08.06.2012 Cuma

10:30 Okul Kapanış ve Diploma Töreni

09.06.2012 Cumartesi

8. sınıflar SBS

HAFTANIN SÖZÜ

Ben hiçbir zaman başarısız olursam neler olacağını düşünmem. Çünkü bunları düşünmeye başladığınızda ister istemez olumsuz bir sonuca yoğunlaşırsınız. Eğer konunun üzerine atlıyorsam başarılı olacağımı düşünüyordum; başarısız olursam neler olacağını değil.

Michael Jordan

Özel İstanbul Koleji ailesi olarak biliyoruz ki başarı tesadüf değildir. Sistemli ve deneyimli bir ekibin, motivasyonu yüksek, kendine inanan öğrencilerimizle birlikte azimle çalışmasının doğal bir sonucudur başarı. 09 Haziran Cumartesi günü SBS'ye girecek olan değerli öğrencilerimize başarılar diliyoruz. Gelecek hayatlarında bu başarıyı sürdürmelerini temenni ediyoruz.

STRESLE BAŞA ÇIKMAK

Stres, duygu, düşünce, davranış ve fizyolojik yapımızda değişikliklere yola açan bir uyarandır.

Ancak yapılan araştırmalar, herkesin stresi farklı algıladığını ve stres tanımının kişiye göre değiştiğini göstermektedir.

Araştırmacı Lazarus'a göre stresin objektif bir tanımını yapmak güçtür, ona göre kişi karşılaştığı bir durumu başa çıkma mekanizmasının üstünde olarak algılar ve yetersiz kalacağına inanırsa stres yaşar. Bu da; aynı olay ya da durum karşısında zaman zaman gözlemediğimiz kişiler arası farklılıkları ve değişken tepkileri anlamamıza yardım eder.

Stresle başa çıkma kavramına biraz yakından bakarsak, Lazarus ve Folkman'a (1984) göre bireylerde iki türlü başa çıkma boyutu olduğu anlaşılmaktadır:

1. Sorun odaklı başa çıkma
2. Duygu odaklı başa çıkma

Stresle sorun odaklı başa çıkma yönteminde kişi, sorunun çözümüne dönük olarak somut ve yapıcı girişimlerde bulunabilir ya da konuyla ilgili bilgi edinmeye çalışabilir. (Örn. Dönem sonu derslerin ya da çalışmaların birikmesini engellemeye yönelik olarak bir çalışma planı oluşturmak) Duygu odaklı başa çıkma yönteminde ise kişi daha çok stresin kendisine yarattığı rahatsız edici psikolojik etkileri azaltmaya yönelik olarak çaba gösterebilir. (Örn. Bizi üzen ya da rahatsız eden konuyla ilgili olarak bir arkadaşımızdan destek aramak ya da sorundan bir süreliğine uzaklaşmak).

Bu yöntemlerden birincisi daha aktif, sorunu çözmeye dönük sonuç odaklı bir eylemdir. İkinci yöntem ise daha edilgen, savunmaya ve mevcut ruhsal dengemizi korumaya dönük bir girişimdir. Değişik durumlarda her ikisi de etkili olabildiğinden ve farklı yapıdaki kişiler genellikle farklı davranışsal eğilimler gösterdiklerinden, yöntemlerden birini daha sağlıklı ya da tercih edilecek bir yöntem olarak tanımlamak doğru bir yaklaşım olmayacaktır.



Kişilerin olayları farklı algılamaları, dört nedene bağlı olmaktadır. İlk olarak geçmiş deneyimlerimizden söz etmek gerekir. Bugün yaşadığımız bir durumun benzeriyle geçmişte nasıl baş ettiğimiz, bugünkü algılamamızı etkiler. Örneğin bir başarısızlık durumunda geçmişte bunun üstesinden gelebildiğimizi, yeniden deneme cesaretini bulabildiğimizi hatırlıyorsak bugün yaşadığımız stresli durumu 'baş edilebilir' bir durum olarak algılayabiliriz.

Örneğin kimi kültürlerde kişiler arası ilişkilerde daha fazla rekabetçi tutumlar öne çıkarken, kimi toplumlarda daha işbirlikçi bir tutum gözlemlenmektedir. Son olarak da kişinin ulaşabildiği sosyal destek kaynakları da yine stresle ilgili algımızla doğrudan ilişkilendirilmektedir. Çevremizde ne kadar çok veya çeşitli destek kaynaklarımız mevcutsa, yaşamda karşılaştığımız zorluklarla baş etme gücümüz de o denli etkin olacaktır.

Davison ve Neale'in (1990) tanımladığı stresle başa çıkma teknikleri şöyle özetlenebilir.

1. Gevşeme teknikleri (kasları gevşetme egzersizi, yoga meditasyon, iç dinginliği kazanmaya yönelik pratikler)

2. Bilişsel yapıyı düzenleme (Ellis ve Beck): Psikoterapi yoluyla kişilerin düşünce ve inanç sistemini yeniden düzenleme

3. Davranışa yönelik eğitimler: Bir durum için yeterli ön bilgiye sahip değilsek kaygı hissetmemiz doğaldır. Böyle durumlarda zaman yönetimi, önceliklerimizin belirlenmesi ve konuyla ilgili bilgi ve beceri kazanmaya yönelik eğitimlerle kendimizi daha güçlü, donanımlı hissedip stresimizi azaltabiliriz.

4. Çevresel düzenlemeler: Endüstri psikologlarının çalışma alanına giren bu konu; iş ortamında belli düzenlemeler yapılarak çalışanların iş motivasyonunu yükseltmeyi hedeflemektedir (örn. Ofis ve çalışma düzeni, çalışma saatleri, iş ortamında olumlu ilişkiler kurma vb).

Stres, hayatın bir gerçeğidir. Olumlu yanı da vardır. Etkili bir işleyiş için belirli dozda stres; ruhsal değişim, gelişim ve olgunlaşmaya yol açar.

Olumlu ve olumsuz stres arasındaki fark, kişinin stres oluşturuca olay ya da ortamı nasıl algıladığına ve onunla nasıl başa çıktığına bağlıdır. Stresimizle başa çıkmak, stresin etkisini genellikle olumlu düzeyde tutabilmeyi öğrenmek anlamına gelir.



listedeki konular, görecelidir, herkes için değişebilir. Aynı araştırmada öğrenciler için tanımlanan sıkıntılar; zaman kaybına bağlı kaygılar, yüksek standartlara ulaşmak zorunda olmak, anlaşılma hissi iken hoş olaylara örnek olarak ise neşelenmek, eğlenmek, bir işi tamamlayabilmek ve arkadaşlarla olumlu ilişkiler içinde olma konuları gösterilmiş.

Stres altındayken sağlıklı kalabilen kişileri diğerlerinden ayıran özellikleri inceleyen başka bir araştırmada da 'psikolojik sağlamlık' kavramı karşımıza çıkmaktadır. Bu özellik; değişime açık olmayı, yaptığımız işe kendimizi verebilmeyi ve genel olarak olayların kontrolümüzde olduğunu hissetmeyi içermektedir. Bu özelliğe sahip olmanın hastalık riskini %50 oranında azalttığı vurgulanmaktadır. Hastalıklara karşı koruyucu etki yapan faktör ise stresli olayları bir tehdit değil, yetenek ve becerilerimizin sınandığı bir öğrenme fırsatı olarak algılama alışkanlığıdır.

Ünlü psikolog William James, başarının tarifini bir tek kelime ile yapması istendiğinde şöyle cevap vermiş: 'Çok zor bir şey fakat madem ki ısrar ediyorsunuz söyleyeyim: Cesaret!..'

(Akın Alıcı'nın "Hayata yön veren sözler" kitabından alınmıştır).

Günümüzün başarı odaklı, rekabetçi toplumsal yapısı içinde sosyal bir varlık olarak başarısızlığı, belirsizliği tatmamak, ya da stresten tamamen arınmak, mümkün değildir.

Bu nedenle William James'in sözünde belirttiği gibi önemli olan; kendimizi tükenmeye karşı korumak, sosyal ilişkilerimizi güçlendirmek ve stresli ya da başarısız hissettiğimiz durumlarda yeteneklerimize güvenerek ileriye bakma cesaretini kendimizde bulmaktır.

Yelda Orçan
Uzm.Psikolojik Danışman

İllustrasyon
Kaya Swann - 7. Sınıf

Berkeley Üniversitesi'nde Nesrin Şahin ve meslektaşlarının yaptığı bir araştırma sonuçlarından geliştirilen bir hipoteze göre; yaşamda bazı 'hoş olaylar', 'gündelik sıkıntılara' karşı fiziksel ve psikolojik sağlığımız üzerinde olumlu etki yaratmaktalar.

Araştırmada sıkıntılı yaşam olaylarına örnek olarak; olumsuz toplumsal haberler, fiziksel görünümünden hoşnut olmamak, bir aile üyesinin sağlığının bozulması gibi olaylar verilmiş.

Hoş olaylara örnek olarak ise; sevdiğimizle uyumlu ilişkiler içinde olmak, bir işi bitirebilmek, yeterli uyku ve sağlıklı hissetmek gibi konulara yer verilmiş.

Örneklerden de anlaşılacağı gibi bu