

STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA

Yrd. Doç.Dr.Zühal ERKAN
ME.Ü.Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Böl.
Eğitimde Psikolojik Hizmetler A.B.D.

ÖZET

Bu makalede, stres ve stresle başa çıkma olgusu hakkında bilgi verilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Stress ve stresle başa çıkma.

ABSTRACT

In this article, the concept of the stress and coping strategies have been described.

Key Words: Stress and coping strategies

Giriş:

Bir çoğumuzun hatırlayamayacağı kadar stres tecrübesi vardır. Stres, bazıları için kırmızı ışıktan geçtikten sonra trafik polisi tarafından durdurulmak; bazıları için iyi hazırlanmadığı bir dersten sınav olmayı beklemek ya da bir sürü randevumuz varken yağmurlu bir günde otobüsü kaçırmaktır (Taylor, 1995). Stres, kimi birey için bir günün koşuşturması olabilirken; çökmüş hissetmek, öfkelenmek, kaygılanmak gibi duygu hallerini de ifade edebilir (Özer, 1989).

Stres, sağlık sorunlarına neden olan önemli faktörlerden biridir. Ancak bu konu üzerinde yoğun çalışmalara rağmen stresle ilgili cevaplanamayan bir çok soru vardır: Stres nedir?; Nasıl ölçülebilir?; Stresin sağlık açısından birey üzerinde bıraktığı hasarların kanıtı nedir?; Stresin fiziksel ve psikolojik sonuçları nelerdir?; Neden bazı bireyler için stresli ortamlarda her şey yolunda gibi görünürken, diğerleri psikolojik ve fiziksel acı çekerler? (Kaplan, Sallis, Patterson, 1993). Günümüzde stresle ilgili bu soruların cevaplanmasına çalışılmaktadır.

Stres olgusundaki en zor problemlerden biri stres'in ne olduğunu tam olarak tanımlamaktır. Yapılan araştırmalar, herkesin stres tanımının kendine göre olduğunu göstermektedir. Örneğin, bir iş adamı, stresi borsadaki dalgalanmalar olarak tanımlarken hava alanında gözlem odasındaki bir hava trafiği sorumlusu, dikkat ve konsantrasyon güçlüğü olarak görmektedir (Şahin, 1994).

İngiliz dilinde stres yüzyıllarca "İnsan tecrübesi" olarak tanımlanmıştır. Stresin ilk tanımları, sıkıntıyı, zor durumu, güçlükleri ifade etmektedir (Kaplan ve ark. 1993). Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlükte (1983) ise "Ameliyat şoku, travma, soğuk, heyecan ve benzeri etkenlerin organizmada, iç organlarda ve metabolizmada oluşturduğu bozuklukların tümü" diye tanımlanmaktadır. Bugün psikoloji ve tıp alanında kullanılan "Stres" kelimesi fizikten ödünç alınmıştır. Bu alanda stres

kavramı, herhangi bir nesne veya sisteme dışarıdan uygulanan bir güç olarak tanımlanabilir. Psikoloji gibi insan davranış ve duygularını konu edinmiş bir bilim dalına bu tanımların uygulanması sonucu stresin çevreden bireye yöneltilen onda kaçınılmaz ve otomatik denebilecek bir gerilim yaratan olaylar olarak düşünülebilir (Özer,1989).

Sistem kuramı açısından stres, canlı sistemlerde dengenin bozulmasından tekrar dengeye doğru bir hareket olarak düşünülebilir. Çünkü canlı sistemler dengeye programlanmış durumdadır. Canlı sistemlerde programlanmış dengeler, biyolojik ve psikolojik açıdan ele alınmaktadır. Biyolojik açıdan programlanmış dengelere: Duygu/ Düşünce/ Davranış paralelligi; anlam verme; düzenlilikleri yakalama; düzensizlikleri fark etme; eksik verileri tamamlama; dinlenme/ hareket; değişmeme/ değişme... örnek verilebilir. Canlı sistemlerin yaşam amacı bu programların sürdürülmesidir. Dengedeki her bir değişim yeni bir dengeye doğru harekete yol açar (Şahin,1994).

Stresin açıklanmasında uyaran, tepki ve birbirini etkileyen olmak üzere 3 temel model bulunmaktadır:

1-Uyaran Model: Bu modelde uyaranlar ve olaylar, stresin kaynağı olarak incelenmektedir. Bu modele göre stres, uyum gerektiren olay ve uyaranların özelliği olarak tanımlanmıştır. (Genest ve Genest,1987, Akt: Oral 1994). Araştırmacılar ilk önce stres verici (Stressor) adı verilen stresli olaylar üzerinde yoğunlaşmışlardır. Bu olaylar evlilik, eş ölümleri, uyku alışkanlıklarındaki değişiklikler, yakın aile bireylerinin ölümü ya da ciddi şekilde hastalanmalar, yakın arkadaş ölümleri, kanun cezaları, hamilelik, iş ortamındaki değişiklikler, seks problemleri, finans durumu, iş yoğunluğu, eş ile kavgaların artması, kürtaaj, sosyal aktivitelerin değişmesi, gürültü,...vb. olaylardır. 1967' de Holmes ve Rohe tarafından "Social Readjustment Rating Scale (SRRS)" ile bireylerin en çok yaşadığı stres olayları incelenmiştir. Bunlardan eş ölümleri, boşanma, evlilikteki ayrılıklar en çok yaşanan stres olayları olarak tespit edilmiştir (Kaplan ve ark. 1993). Stres vericiler üzerinde yapılan çalışmalar, stres yapması muhtemel bazı durumların açıklanmasında

yardımcı olmuş, fakat strese girmeyi tamamen açıklayamamıştır. Yukarıda bahsedilen her bir tecrübe bazıları için stresli olabilirken, bazıları için olmayabilir. Eğer “gürültü” radyoda çalan rock müzik parçası ise size stresli gelmeyebilir ama komşunuz için durum stres verici olabilir (Taylor, 1995). Olayın anlamı ve arzu edilebilirliği kişiden kişiye, ortamdaki ortama değişmektedir. Hamilelik evli bir kadın için arzu edilen bir olay iken evlenmemiş bir kadın için istenmeyen bir durumdur. Araştırmacılar, yaşam olaylarının stresli olup olmadığını anlayabilmek için arzu edilip edilmemesinin önemli bir boyut olduğunu belirtmektedirler (Oral, 1994).

Özetle bu modele göre yaşam olayları streslidir. Bu model, stresi psikososyal taleplerin neden olduğu kişisel gerginlik, zorlanma olarak görmektedir (Matheny, Aycocock, Pugh, Curlette, Cannella, 1986).

2- Tepki Modeli : Bu model stresi, taleplerin organizma üzerindeki etkisi sonucu organizmanın gösterdiği tepki olarak görür (Cannon,1932; Selye, 1956; Wolff, 1968, Akt: Matheny ve ark. 1986). Stresle ilgili en eski çalışmalardan biri 1932 yıllarında Walter Cannon'un dövüş veya kaçış tepkisi açıklamalarıdır (Fight or Flight Response). Cannon'a göre organizma bir tehdit algıladığı zaman çabucak kanlanır ve sinir sistemi, endokrin sistem tarafından harekete geçirilir. Organizmanın strese olan tepkisi catecholamines salgısıyla belirlenmiştir. Kalp atışı hızlanır; kan basıncı, kan şekeri ve solunum artar. Bu fizyolojik tepkiler organizmayı tehlide karşılık vermek veya kaçmak için harekete geçirir. Buna dövüş veya kaçış tepkisi denir. Cannon, stresin organizmaya zararlı olduğunu çünkü, zaman içinde duygusal ve fizyolojik çöküşe sebep olacağını belirtmektedir. Özellikle organizma ne kaçabiliyor, ne de savaşa biliyorsa ve uzun süre strese maruz kalıyorsa bu durum temel sağlık problemlerine yol açmaktadır. Örneğin köpekler ve maymunlarda yapılan araştırma sonuçlarına göre, tedirginlik artınca ülsera yol açan hidroklorik asit salgılamasının aşırı arttığı belirtilmektedir. Wolf ve Wolff insanların çok çeşitli olaylardan dolayı farklı fizyolojik tepkiler gösterdiklerini bulmuşlardır. Hipotezlerine göre, strese tepki verecek bireysel ve kalıtımsal eğilimler olabilir ve strese girmek bu tepkileri başlatabilir ve devam etmesini sağlayabilir. Sonuçta bireylerin streslere maruz kalması organizmanın dengesini bozabilmektedir. Bunun sonucunda da kimi bireyler ülser olurken, kimilerinin tansiyonu yükselebilmektedir (Taylor, 1995).

Stres konusunda Hans Selye'nin “Genel Adaptasyon Sendromu” çalışmaları da stres'i açıklamada oldukça önemli ve geçerliğini hala koruyan eski çalışmalardandır.

Selye fareleri uzun süreli ve çeşitli şekilde aşırı soğuk ve açlık gibi stres durumları ile karşılaştırarak, onların fizyolojik tepkilerini incelemiştir. Yapılan her türlü stres yapıcı etken, aynı tür fizyolojik tepki yaratmıştır. Farelerde adrenal korteks genişlemesi, thymus timus ve lenf bezi çekmesi ve mide ülseri görülmüştür. Selye (1956, akt. Taylor, 1995), bu gözlemlerle kendi “genel adaptasyon” kavramını geliştirmiştir. Selye, organizma stres yapıcıyla karşılaştığında kendini harekete geçirdiğini savunmuştur. Bu harekete geçirme gücü, duygusal sinir sistemi aktivitelerini destekleyen adrenal bezler tarafından yönetilmektedir. Genel adaptasyon sendromu üç safhadan oluşur. İlk safhada organizmayı tehlide karşı harekete geçiren alarm safhasıdır. Organizma bu alarm aşamasındayken bazı duygusal tepkiler oluşturmaktadır. Eğer başlangıçta, “biyo/psiko/sosyal/ dengede bir değişim” olarak yorumlanmış olan durum aynı zaman da “biyo/psiko/sosyal” varoluşa bir tehdit olarak yorumlanırsa, korku ve kaygı gibi duygular ortaya çıkar. Söz konusu uyarıcılar, kişinin yaşam alanına bir müdahale gibi yorumlanırsa bu kez de yaşanan duygu, genellikle öfke/ kızgınlık olmaktadır. Örneğin bir amacınıza ulaşırken birinin çıkıp size engel olması gibi uyarıcıların ya da denge durumundaki değişimin bir kayıp gibi yorumlandığı durumlarda yaşanan duygu genellikle karamsarlık ya da depresyondur (Şahin,1994). İkinci safha, tehditle karşı karşıya kalan organizmanın tehdidin üstesinden gelmesi yani dayanıklılık ve direnç safhasıdır. Üçüncü safhada, organizma tehdidin üstesinden gelemezse ortaya çıkar ki bu tükenmedir. Selye, özellikle sürekli çaresiz kalma durumunun hastalığın temeli olan fizyolojik hasarın nedeni olduğuna inanmıştır. Sürekli stres cardiovascular hastalık, arthriti, hipertansiyon, bağışıklıkla ilgili bozukluklara yol açmaktadır.

Selye'nin modeli, psikolojik faktörlere çok az yer vermiş olması nedeniyle eleştirilmektedir. Günümüzde araştırmacılar, olaylara verilen anlamların, değerlendirmelerin stresi belirlemede önemli olduğuna inanmaktadırlar. İkinci eleştiri ise, stres tepkilerinin tek düze olması ile ilgilidir. Belli stres yapıcıların farklı endokrinolojik tepkiler ürettikleri günümüzde kanıtlanmıştır. (Appley ve Trumbull, 1986. S.W. Mason, 1974,1975; akt:Taylor1995). Bununla birlikte kişilerin stres tepkileri onların kişilikleri, anlayışları ve biyolojik yapılarına göre de değişmektedir. Bütün eleştirilere rağmen Selye'nin modeli stres alanında bir kilometre taşı olarak kabul edilmektedir (Taylor, 1995).

3-Birbirini Etkileyen Model : Bu modele göre stres, ne ortamda ne de kişide bulunmaktadır. Stres kişi ve çevre arasındaki bir etkileşimdir (Matheny ve ark.1986). Kişi potansiyel stres yapıcıyı nasıl algılasa strese girmeye veya girmemeye öyle karar verir. Örneğin, kimileri için iş kaybı çok stresli olabilirken, kimileri bunu yeni bir alanda yeni bir iş fırsatı olarak görebilir. Bu nedenle kimileri bir iş görüşmesini tehdit edilme olarak görürken, kimileri bunu bir meydan okuma olarak görmektedir. Bu nedenle stres kişinin değerlendirme sürecinin sonucudur. Bu değerlendirme, kişisel becerilerinin, çevrenin isteklerini karşılayıp karşılamadığının değerlendirmesidir. Böylece stres kişi-çevre uyumu derecesinin işlevidir (Folkman, Lazarus, Gruen, DeLongis, 198). Kişinin becerileri, zor bir durumun üstesinden gelmeye yetecek kadar iyiye, kişi az bir strese girebilir. Kişi becerilerini çok zorlayarak bir işin üstesinden gelebileceğini algılıyorsa makul bir strese girebilir. Kişi kendi yeteneklerinin, çevresel stres yapıcıların üstesinden gelemeyeceğini algılıyorsa büyük oranda strese girebilir. Sonuçta stres olayları değerlendirme (zararlı, tehdit edici, meydan okuyucu) süreci, potansiyel tepkileri değerlendirme ve bu olaylara tepki göstermektedir. (Taylor, 1995).

Bu modele göre, olayların anlamını ve önemini anlamak için bilişsel değerlendirme çok önemlidir. İki tür bilişsel değerlendirme şekli vardır: 1. Birincil değerlendirme (primary appraisal) 2. İkincil değerlendirme (secondary appraisal)

1- Birincil Değerlendirme (Primary Appraisal):

Birincil değerlendirmede stres, durumun kişi için taşıdığı anlamı belirlemektedir. Bunlar : a) Zarar, kayıp, b) Tehlike, c) Mücadeleye davettir (challenge). Zarar/kayıp değerlendirmesinde kişi bir zedelenmeyle karşı karşıyadır, (bir organın sakatlanması, benlik saygısında hasar, bir arkadaşlığın bitmesi v.b.). Tehlike durumunda ise birey zarar veya kayıp tehlikesi olasılığını değerlendirmektedir. Stres kaynağını mücadeleye davet (Challenge) olarak değerlendirilen bireylerde ise olayın üstesinden gelme, kazanç ve gelişme beklentileri vardır. Bu değerlendirme koşulundaki bireyler heyecan, heves gibi olumlu duygular yaşarlar. Ancak zarar/ kayıp ve tehlike değerlendirmesi yapanlar öfke, korku veya gücenme gibi olumsuz duygular yaşadıklarından gerçek stres durumları, bu bireyler için söz konusudur. Birincil değerlendirmede, bireyin genel inanç sistemi, değerleri ve amaçları, olayların kontrol edilebilirliğine ilişkin inançları ve stres

durumunun eski ya da yeni bir uyarıcı olması gibi koşullar değerlendirmeye etki yapabilir. (Folkman ve Lazarus, 1980; Folkman ve Lazarus, 1985, akt: Uçman,1990).

2- İkincil Değerlendirme (Secondary Appraisal)

Stres durumu karşısında başa çıkma kaynaklarını değerlendirir. Ben ne yapabilirimle ilgilidir. Bireyin bu aşamadaki kaynakları, toplumsal statü kaynakları, kişiye özgü strese direnç davranışları ve zaman, para bilgi gibi enerji kaynakları olmak üzere dört grupta toplanmaktadır (Hobfoll, 1989, akt:Uçman, 1990). İkincil değerlendirme olayı yönlendirme ve olay ile başa çıkabilme yolları ile ilgilidir. Bu konuda ne kadar etkin olabileceğine bakar. Bu aşamada başa çıkabilme çabalarını yeterli bulmaz, eksik görür ise artık tam bir stres söz konusudur. Kişi psikolojik düzeyde de bedensel düzeyde de stres tepkisi verir. Yani düşünce, duygu, davranış düzeyindeki yıkıcı ve olumsuz tepkiler ile birlikte bedendeki alarm ve reaksiyonları devreye girer (Baltaş;1996). Her iki değerlendirme aşamasından sonra birey başa çıkma davranışlarını ya da stratejilerini uygulamaya başlar.

Sonuç olarak stres, canlı sistemlerin (organizmaların) varlıklarını (Biyo-psiko-sosyal) sürdürmelerine (tekrar dengeye dönmelerine) yönelik olarak işleyen, kendilerine doğa tarafından "verilmiş olan" otomatik/anlılık/tüm sistemi harekete geçiren fizyolojik tepkidir. Biyolojik, psikolojik ve sosyal dengemiz değiştiğinde/ bozulduğunda fark edilmektedir (Şahin, 1994).

Stresle Başa Çıkma

Stresle etkin bir şekilde baş etme becerisi, bireyin sağlığını ve iyi olma halini belirlemede ana faktördür. Bir çok araştırma göstermektedir ki, yüksek stres seviyesi (eğer kronik olarak seyrediyorsa) önemli ölçüde enerji seviyesinin düşmesine neden olmaktadır. Etkin olmayan bilişsel işlemler sonucunda, performanstaki başarısızlık, kişiler arasındaki uyumun bozulması, bağışıklık sisteminde zayıflık ve çeşitli şekillerde hastalıklar ortaya çıkmaktadır. (Matheny, Aycock, Pugh,Curlette, Cannella, 1986).

Tarihsel olarak bakıldığında, stresle başa çıkma mekanizmalarının, beş farklı açıdan ele alındığı görülmektedir. Bunlar: 1: Freud'un psikoanalitik kavramında önerdiği bilinçdışı savunma mekanizmaları (ego mekanizmaları); 2. Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında söz ettiği, özgüven, öz yeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar; 3. Evrim kavramı ve davranışçı akımdaki, problem çözme çabaları; 4. Cannon, Selye gibi araştırmacıların ileri sürdüğü, hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği, genetik olarak programlanmış bir tepki; 5. Organizmanın, kendi

fizyo-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak sıralanabilir (Compas, 1987; Fokman, 1984; Moos ve Billings, 1982; Patterson, Hamilton ve Mc Cubbin, 1987; Akt: Şahin ve Durak, 1995).

Baş a çıkma mekanizmalarının ayrıca, kaynaklar, tarzlar ve belirli çabalar şeklinde sınıflandırıldığı da görülmektedir. Baş a çıkma kaynakları, bireyin problem çözme becerilerini, kişiler arası ilişkilerdeki becerilerini, olumlu benlik kavramı gibi kişiliğinin bazı yönlerini ve sosyal desteklerini oluştururken; baş a çıkma tarzları, belli durumlarda genellikle kullanıldığı ya da benzer durumlarda zaman içinde tekrarlandığı baş a çıkma yöntemlerini kapsamaktadır. Bunlar aynı zamanda kişinin tercihlerinin, dolaylı olarak da inançlarının değerlerinin yansımalarıdır (Compas, 1987; Akt: Şahin ve Durak, 1995).

Baş etme, stresli işlemin yarattığı içsel ve dışsal taleplerin tolere etme veya azaltma, üstesinden gelebilmek için bilişsel ve davranışsal çabayı içerir (Folkman ve Lazarus, 1980; Lazarus ve Launier, 1978; Akt: Folkman 1984). Burada baş etmenin üç temel özelliği bulunmaktadır. Birincisi, baş etme işlemi oryantasyonuna sahiptir: Birey gerçekten ne düşünüyor ve ne yapıyor ve nasıl değişiyor, bunlara odaklanmalıdır. İkincisi baş etme işlemi şartlara bağlıdır. Yani birey ve ortam değişkenleri, birlikte baş etme çabasını şekillendirir. Şartlara bağlı baş etme faktörlerinden kültür, önemli bir role sahiptir. Ortam ve kişisel faktörün yanında bireyin ihtiyaçlarını ve onları elde etmedeki standartları ve kuralları kültür sağlamaktadır. Üçüncü olarak iyi ya da kötü diye önceden tahminde bulunmak mümkün değildir. Yani, bir stratejinin diğerinden daha iyi olduğu söylenemez (Folkman, Lazarus, Dunkel- Schetter, Delongis ve Gruen, 1986).

Lazarus'un (1980) modeline göre baş a çıkma yolları iki ana faktörde toplanabilir.

a) Probleme yönelik baş a çıkma (problem-focused)

b) Duyguya yönelik baş a çıkma (Emotion-focused)

a) **Probleme Yönelik Baş a Çıkma:** Problemin belirlenmesi, alternatif çözüm yollarının üretilmesi ve beklenti düzeyinin düşürülmesi ile stresin olumsuz etkilerinden kurtulmayı amaçlamaktadır. Stres verici durumlarda problem merkezli yöntemleri kullanmayı tercih eden kişilerin stres verici durumlardan önce ve sonra depresyon düzeyleri düşüktür (Billings ve Moss, 1984; akt: Baltaş,

1996). Aktif bir strateji olan probleme yönelik baş a çıkmada, birey stres durumunu kontrol altına alabileceğine karar verir ve eyleme geçer. Daha fazla bilgi alma, problem çözme davranışları bu strateji kapsamındadır (Amatea ve Fong Beyette, 1987; Coyne, Aldwin ve Lazarus, 1981; Folkman ve Lazarus, 1989; Pearlin ve Schooler, 1978, akt: Uçman, 1990).

b) **Duyguya Yönelik Baş a Çıkma :**

Kişiler, olumsuz duygularının baskısı altında olması ve bu duyguların kendi sorunlarını çözmelerini zorlaştırmasından korunmak için duygu merkezli yöntemleri kullanırlar. Bu yöntemler özellikle kontrol edilme zorluğu olan stres vericiler karşısında yardımcıdır (Lazarus, Folkman, 1984, akt: Baltaş, 1996). Pasif bir strateji olan duyguya yönelik baş a çıkmada kişi durumu kontrol edemeyeceğine bu nedenle kabullenmeye karar vermiştir. Stres durumunun yarattığı olumsuz duyguları kontrol altına alıp, olumlu bir yöne odaklanmaya çalışır. "Tecrübe acıydı ama çok şey öğrendim", "Her işte bir hayır vardır" gibi örnekler duyguya yönelik baş etmeyi temsil ederler (Amatea ve Fong Beyette, 1987; Coyne, Aldwin ve Lazarus, 1981; Folkman ve Lazarus, 1989; Pearlin ve Schooler, 1978 Akt: Uçman, 1990).

Olumsuz duygular ile baş a çıkmada kullanılacak yöntemleri bazı araştırmacılar (Moos, 1989; akt: Baltaş, 1996) iki başlıkta toplamaktadırlar:

I-Kognitif Teknikler:

a- Olumlu düşünce ve olumlu tavrın geliştirilmesi,

b- Zihinsel düzenleme, makul olmayan inançlarla mücadele,

c- Görsel imaj tekniklerinin kazanılmasıdır.

II-Davranışçı Teknikler:

a- İnsanlararası ilişkiler (İletişim becerisinin geliştirilmesi, etkin dinlemenin ve empatinin geliştirilmesi),

b- Zaman düzenleme tekniklerinin uygulanması,

c- Güvenli davranışın geliştirilmesi,

d- Nefes egzersizleri,

e- Gevşeme cevabının geliştirilmesi,

f- Fizik egzersiz,

g- Beslenme.

Bu yöntemler stresli bireylerin, streslerinin farkına varmalarında; var olan kaygı ve üzüntü tepkilerini azaltmada; bilişsel baş etme becerilerini öğrenmede, kişiler arası çatışmalı ortamların üstesinden gelebilmesinde dorudan yardımcı olurken, dolaylı olarak da kendini kontrol edebilmesinde, çevreyi algılamasında sosyal desteğin yararlı etkilerini sağlamada da yardımcı olmaktadır (Antoni, Bargett, La Perriere, August, Klimas, Schneiderman, Fletcher, 1991).

Baş a çıkma yöntemlerini değişik bir kavram altında toplama çabası ise son yıllarda Rosenbaum'un (1983) öğrenilmiş güçlülük (learned resource fulness)

kavramında gözlenmektedir. Öğrenilmiş güçlülük bireyin bu güne kadar öğrenmiş olduğu beceriler olup, amaca yönelik davranışını engelleyen düşünce, duygu gibi etkenleri kontrol altına almasını mümkün kılar. Bir başka deyişle birey yaşadığı bu tür, içsel olayların davranışına getireceği olumsuz etkileri en aza indirmeye çalışır. Bu becerilerin öğrenilmesinde şartlanmanın yanı sıra örnek alma taklit etme ve talimatla öğrenmenin önemini vurgulamaktadır (Uçman, 1990).

Şüphesiz stresle başa çıkma yöntemleri içinde kullanılan aşırı alkol, sigara kullanmak, aşırı yemek yemek, saldırganlık, inkar etme, gerçeklerden kaçma gibi kullanılan bir çok sağlıklı yöntemlerde bulunmaktadır.

SONUÇ

Sonuç olarak bizler stresi gönüllü olarak yükleniriz. Spor yaparken, herhangi bir konuda heyecanlandığımızda işimizi zevkle yaparken bile stres vardır. Hergün stresle karşılaşır, stresle yaşarız. Bir takım duygular dikkatimizi çekene kadar vücudumuz içinde olan bitenleri asla fark etmeyiz. Stresle baş etme yöntemlerini öğrenmeden önce ilk olarak onun nasıl bir his olduğunu farkına varmamız gerekir. Stres sağlığını etkileyen önemli risk faktörlerinden biri olduğuna göre, stresimiz ile sağlıklı bir şekilde baş edebilmeliyiz. Stresimizi kontrol edebilmek için ne tür olayları kendimize meydan okuma veya tehdit olarak algıladığımızı tanımlamak zorundayız. Eğer insan kendi stresi ile baş etmek amacındaysa o kişi için başlangıç noktası o kişinin kendi hayatındaki stres kaynaklarını tanımlamasıdır. Ondan sonra bize yaşadıklarının farkına varılmasıdır. Stresle baş etme eğitim programlarına bakıldığında zaman bu programlar insanlara yaptıklarını tamamen değiştirmeyi öğretmez, bu programlarla öğretilmek istenen yapı tarzlarını değiştirmeyi öğretmektir. Birine cevap veriş tarzlarını değiştirmeleri, bir konuya bakış açılarını değiştirmeleri, anlık saniyelik değişiklikleri günün akışı içinde yapmaları istenmektedir.

Stresin anlamının ve bunun sağlık için bedelinin öğrenilmesi, stres olarak değerlendirilen yaşantıların niceliğinin azaltılmasını ve bazı streslerden, gelişmeye yönelik olumlu sonuçlar çıkartılmasını mümkün kılmaktadır. Stresin, sadece çevrede meydana gelen olumsuzluklardan değil, kişinin bu olayları yorumlama biçiminden de kaynaklandığı öğrenilmektedir. Yaşanılması kaçınılmaz olan olumsuz stresler karşısında çeşitli teknikler ile önlem alınmasını mümkün olduğu görülmektedir (Baltaş, 1996).

KAYNAKLAR

- Antoni, M.H., Baggett, L., Ironson, G., La Perriere, A., August, S., Klimas, N., Schneiderman, N., Fletcher, M.A. (1991). Cognitive-behavioral stress management intervention buffer distress responses and immunologic changes following notification of hiv-1 seropositivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59 (6) 906-915
- Baltaş, A. (1996). Stres ile başa çıkma yolları ve iş hayatında stres. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar. Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3) 571-579.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4) 839-852.
- Folkman, S., Lazarus, R., Schetter, C.D., DeLongis, A., Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Kaplan, R. M., Sallis, J.F., Patterson, Jr. T.L. (1993). Health and Human Behavior. Mc.Graw Hill International Editions, Newyork.
- Matheny, K.B., Aycok, D.W., Pugh, J.L., Curlette, W.L., Caneña, K.A.S. (1986) Stress coping: a qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *The Counseling Psychologist*, 14, 499-549.
- Oral, A. (1994). "Sources of Stress and Coping Strategies During Adolescence". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Özer, K. (1989). Duygusal Gerilimle Başedebilme. Varlık Yayınları, İstanbul.
- Şahin, N., (1994). Stresle Başa Çıkma: Olumlu bir Yaklaşım. Türk Psikologlar Derneği Yayınları:2
- Şahin, N., Durak A. (1995). Stresle başa çıkma ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Taylor, S.E. (1995). Health Psychology. Third Edition, Mc Graw. Hill International Editions, Newyork.
- Türk Dil Kurumu, (1983). Türkçe Sözlük.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7 (34), 58-71.