

## STRESİN NEDENLERİ VE AÇIKLAYICI KURAMLAR

*Psk. Sevil Akman\**

Günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen stres aslında çok da yeni bir kavram değildir. Çok eski çağlardan beri stres insanoğlunun yaşamında varolagelmıştır. Eski çağlarda hayatta kalmak için yapılan mücadeleler sonucunda yaşanan stres ile günümüzde yaşadığımız stres arasında aslında fazla bir fark yoktur. Strese neden olan koşullar değişse de strese gösterdiğimiz tepkiler aynıdır. Mağaralarda yaşayan ilk insanın yaşadığı stres hayatta kalmaya yönelik olarak hayvanlarla yapılan mücadelelerdir. Bugün bizlerin yabancı hayvanlarla başetmek gibi sorunlarımız yok, ancak belki de daha zor, başetmesi daha güç sorunlarla karşı karşıyayız. Günümüzde yaşanan stresin nedenleri olarak; teknolojik, ekonomik, politik ve sosyal alanlarda yaşanan değişim ve bunun sonucunda bu yeni durumlara uyum sağlama, toplumun başarıya odaklanması nedeniyle yaşanan zorlanma sayılabilir. Ancak bu nedenleri sonuca sayıda artırmak mümkündür, çünkü her insanın yaşadığı stresin nedeni kişiye özeldir. Kısaca, stres kaynağı değişse de ilk insandan günümüze insanoğlunun strese gösterdiği tepkide pek fazla bir değişiklik yoktur.

### 1. Düünden Bugüne Stres Kavramı

Stres, yazının başında da dikkat çekildiği gibi, insanlık tarihi kadar eskidir. Ancak bu kadar eski olmasına karşın stresin net bir tanımını yapmakta yazarlar çoğu zaman zorlanmıştır. Hatta her insanın kendine özgü bir stres kavramı vardır diyerek kavramın ne kadar kaygan olduğunu ifade edenler de olmuştur.

*\*Ankara Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi*

Özellikle son yıllarda “stres” sözcüğünün kullanımının hızla yaygınlaştığını görmekteyiz. Köylüsünden şehirlisine, çocuğundan yetişkinine kadar herkesin kullandığı günlük bir sözlük haline gelmiştir. Peki nedir bu stres kavramı?

Stres, bazen çevreden gelen uyarıcıları (stresör) tanımlamak için kullanılırken (“Çok stresli bir işim var” gibi); bazen de içsel bir duyguyu, bir tepkiyi (stres belirtisi) tanımlamak için kullanılır (“Bugün çok stresliyim” gibi). Çoğunlukla da hem uyarıcı hem de tepkiyi kapsayacak biçimde kullanılır (“Bu stresli iş beni de stresli yaptı” gibi). Bunun yanında, “Belirli oranda stres, performansımı iyileştiriyor.” cümlesindeki gibi, yeri geldiğinde baskı ile eşanlamlı olarak da kullanılır ve stresin olumlu olabileceğine de işaret eder (Jones ve Bright, 2001).

Bu aşamada stresörün ne anlama geldiğini açıklamak gerekir; çünkü, yazının devamında sıkça bu sözcüğe yer verilecektir. Holmes ve Rahe (1967) stresörleri uyum yapma çabası gerektiren, yaşamda değişikliğe yol açan çeşitli olaylar olarak tanımlamışlardır (akt., Kasl ve Cooper, 1995). Kısaca stres yapıcı olaylar, strese neden olan olaylar stresör olarak adlandırılır.

Literatüre bakıldığında stres terimini ilk kez kullanan kişinin 17. yüzyılda stresi, elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişki olarak açıklayan fizikçi Robert Hook olduğu görülmektedir. Thomas Young isimli bir başka fizikçi ise Hooke’dan yüzyıl kadar sonra yani 18. yüzyılda stresi formüle etmiştir. Young’a göre, stres; maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir. Madde, kendi üzerinde uygulanan dış güce kendi direnci oranında bir tepki gösterir. Elastik kütle, bir stres tepkisi sayesinde eğilip bükülerek bu dış gücü dengelemeye, ona uyum göstermeye çalışır. Ancak, eğer dış güç elastik kütle için kendi

içindeki dirençten daha büyükse böyle bir dengeleme mümkün olmaz ve madde niceliksel bir değişime uğrar. Dıştan gelen gücün aşırı büyüklüğü durumunda ise niteliksel değişimler olabilir. Bu tanımlamadan sonra stres kavramı fizikle sınırlı kalmamış biyoloji, fizyoloji, endrokronoloji, tıp, antropoloji, sosyoloji ve psikoloji gibi alanlara yayılmıştır (Şahin, 1998a).

Stresin kelime anlamına bakıldığında ise, Latince’de “estricia”, eski Fransızca’da “estree” kelimesinden geldiği görülür. Anlamı zorlanma, gerilme ve baskıdır. 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18 ve 19. yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişmiş ve nesnelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik olarak yaşanan güç, baskı, zorluk gibi anlamlarda kullanılmıştır. Yani stres, nesnenin ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca kelime “bütünlüğünü koruma” ve “varolan duruma dönmek için çaba harcama” halini de ifade eder (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Literatüre bakıldığında Hippocrates’in, stres kelimesini kullanmasa da bugünkü stres anlamında kullandığı bir tanım dikkat çekmektedir. Hippokrates doğa gücünün hastalıkları iyileştiremediği durumlarda insanların “distress” (stres) içine düştüklerini, aşırı acı ve ağrı çektiklerini belirtmiştir (Öztop, 2000).

Robert Hooke ve Thomas Young’dan sonra biyolog Walter Canon, stres kavramını canlı organizmalar bağlamında açıklamıştır. Canon’a göre stres, canlının doğal içsel dengesinin dışsal çevresel uyarınlara bozulması sonucunda oluşur. Cannon bu süreci homeostasis ve “savaş kaç tepkisi” kavramlarıyla açıklamaktadır.

Cannon stresi bir “acil durum tepkisi olarak tanımlamış ve temelinde “biyolojik varoluş ve uyum” ihtiyacını görmüştür. Cannon’a göre stres, organizmanın, kendi yaşamını ve çevreye uyumunu (yani dengeyi yani homeostasisi) tehdit eden bir unsura (uyarıcıya) gösterdiği ve varoluşsal değeri olan bir “savaş ya da kaç” tepkisidir (Şahin, 1998). Bir tehlikeyle karşılaşan canlı başa çıkamayacağına inandığı bu durumdan uzaklaşmaya çalışır, yani kaçar ya da başa çıkabileceğine inandığı tehlikeyle savaşı.

Endokrinolog Hans Selye, Cannon’un yukarıda belirtilen düşünceleri temelinde laboratuvar çalışmaları yapmış ve çalışmalarının sonunda Genel Uyum Sendromu (1925) fikrini ortaya atmıştır. Genel Uyum Sendromu hakkındaki bilgi farklı bir başlık altında ele alınacağından şimdilik Hans Selye’nin stres kavramı üzerinde durulacaktır.

Stresle ilgilenen ilk kişi Hans Selye’dir ve ardından yıllar boyunca farklı biliminsanlarınca birçok stres tanımı yapılmıştır. Selye’ye göre stres, aslında vücuttaki aşınma oranıdır. Stres bize, bedenimize zarar verme düşüncesi veya anksiyete, hayal kırıklığı, yorgunluk gibi hoş olmayan zihinsel süreçleri çağırır. Bu tanım stresin sadece bedenimize zarar veren bir durum olduğunu vurgulamaktadır (Allen, 1984).

Selye, yaptığı çalışmalar sonunda, stresin doğasını açıklamada başka bir tanımlama daha yapmıştır: Stres kişinin çevreye uyum yapma sürecinde yaşadığı fizyolojik bir tepkidir. İçsel ve dışsal koşulların değişimine uyum için bedenin çalışması veya güç harcaması, fizyolojik tepkilere neden olur (akt., Allen, 1984). Bu nedenle, Selye (1946) en genel anlamda kabul edilen stres tanımlamasında stresi, bedenin olaylara karşı verdiği özgül olmayan (nonspecific) tepki olarak değerlendirmiştir (akt., Allen, 1984; Anıl, 1999).

Selye'nin bu tanımlamasında streste bilişsel süreçler gözardı edilerek fizyolojik süreçlere önem verilmektedir. Stres sadece, değişen durumlara bedenin gösterdiği fizyolojik bir tepki, fizyolojik bir durum olarak ele alınmaktadır; üzüntü, kaygı, depresyon veya hayal kırıklığı değildir. Birtakım zihinsel koşullar tetikleyici olabilir ama bunların kendisi stres değildir. (akt., Allen, 1984).

Selye'nin tanımında önemli bir başka bileşen ise özgül olmama (nonspecific) sözcüğüdür. Stres neden olan etmenler çok çeşitli olsa da verilen bedensel tepki hep aynıdır (akt., Allen, 1984). Örneğin, üniversite sınavına girecek bir öğrencinin sınav tarihi yaklaştıkça yaşadıklarıyla; yapılması gereken bir işi zamanında yetiştiremeyecek olan bir çalışanın yaşadıkları çok benzerdir. Her ikisinin de yaşadıkları bu deneyime stres denir ve her ikisi de benzer fizyolojik tepkilerde bulunur.

Stres aynı zamanda özgül olmayan sonuçlar yaratır; sadece bedenin bir yerini değil bütün sistemi etkiler. Diğer bir deyişle, stres sadece kalbinizi, karaciğerinizi vb. etkilemez, bedeninizin bütününü etkiler. Stres hemen hemen her türlü değişim tarafından tetiklenebilen, fizyolojik bir üründür ve insanın bütün biyolojik işlevlerini etkileyebilir. Selye'nin bu tanımlaması hem haz hem de acıya yol açan stres faktörlerini içermektedir. İnsan bedeni (genel anlamda) haz ve acı arasındaki ayrımı tanımlayamaz. Her iki durumdaki değişim de izlenmelidir. Hem haz hem de acı verici değişimler uyum gerektirdiği için, bedende aynı stres tepkisini yaratmaktadır (Allen, 1984).

Haggard (1949), bugün psikolojik stres denilen durumları duygusal stres adı ile ele almış ve bunların bazı özelliklerini tanımlamıştır. Haggard'a göre duygusal stresin hissedildiği durum, insanın tamamen tehdit edildiği, uyum mekanizmalarının ciddi olarak yorgun olduğu ve vücudu-

nun tüm kuvvetinin tükendiği durumdur (akt., Baltaş ve Baltaş 1987).

Biyolog Walter Canon ve endokrinolog Hans Selye'nin ardından, stres kavramı artık psikoloji alanına girmeye başlamış ve 1944 yılında ilk kez Psikoloji Özetlerinde (Psychological Abstracts) geçmiştir. 1950'lerden itibaren de psikoloji alanında çok sık olarak araştırılan konulardan biri haline gelmiştir (Jones ve Bright, 2001).

Wolff (1953) stresi, rahatsız eden tehdit içerikli bir dışsal uyarıcıya karşı bedenin gösterdiği tepkiler olarak tanımlamaktadır (akt., Kasl ve Cooper, 1995).

McGrath'a (1976) göre stres, çevreden gelen bir talebe verilecek tepkinin başarısız olmasının önemli sonuçlara yol açacağı durumlarda, talep ve tepki yeteneği arasında önemli dengesizliğin olduğunun algılanmasıdır. Bu görüşe göre, stres, kişilerin psikolojik özelliklerine, kültürel değerlerine, motivasyon ve inanç sistemlerine göre farklılık gösterir. McGrath, insanların belli bir stres durumuna değişik duygusal, fizyolojik ve davranışsal tepkiler göstermelerinde, stres durumunu algılamada ve yorumlamadaki farklılıkların önemli olduğunu belirtmektedir. Kişilerin benzer durumlarla karşılaştığında gösterdiği tepkiler, olumlu ve olumsuz değerlendirmeler ve diğer kişilerle ilişkilerinin şekli, stresli durumu açıklayan faktörlerdir (akt., Rice, 1999; Göktepe, 2002).

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre ise stres, kişi ve çevre etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Bu etkileşimde önemli olan bireylerin olayları ve kişileri stres kaynağı olarak algılamaları ve değerlendirmeleridir (akt., Öztop, 2002). Bu etkileşimde kişi olayları ve çevredeki kişileri stres kaynağı olarak değerlendirmezse stres de yaşamayacaktır.

Canlı Sistemler Yaklaşımı'na (1990) göre ise stres, sisteme giren ve sistemden çıkan madde,

enerji ya da bilginin yetersizliği, aşırılığı ya da uyuşmazlığı durumunda, dengenin bozulması ve bu yeni duruma uyum yapılması sürecidir. Yoksunluk ya da aşırılık nedeniyle stres durumuna yol açan maddelere besinler, vitaminler ve su örnek olarak verilebilir. Vücudun ihtiyaçlarını karşılayacak olan enerjinin azlığı ya da çokluğu duyuşsal uyarılmanın azlığı ya da çokluğu, sosyal etkileşimin azlığı ya da çokluğu strese yol açabilir. Yukarıda belirtilen bilginin yeterliliğinden kasıt bilginin azlığı ya da çokluğu değil, gelen bilginin daha önceki bilgiyle uyuşmamasına bağlı olarak stresin yaşanmasıdır. Örneğin, çalışan bir kadın, çalıştığı kurumda ayrımcılık yapılmadığı bilgisine sahipken, ayrımcılık yapıldığına dair bir durumu görmesi onda strese neden olacaktır; çünkü, bu yeni duruma ait bilgi eski bilgilerle çelişmektedir. Uyuşmazlıkların strese yol açmasına örnek olarak ise, vücudun yabancı maddelere gösterdiği tepkiler verilebilir. Örneğin, gözümüze toz kaçtığında hemen gözümüzü kırptıştırıp o maddeyi gözümüzden atmaya çalışırız (Şahin, 1998a).

Cüceloğlu (1992) ise stresi; bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırların ötesinde harcadığı çaba olarak ifade etmektedir. Çevreye sürekli olarak uyum sağlama çabaları sırasında, içsel ve dışsal koşullar bireyin uyumunu zorlaştırırsa kişi bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde çaba harcamaya başlar. Bedensel ve psikolojik olarak yorulmasına neden olan bu duruma da stres denir.

Cox (1993) stresi bireyler ve (iş) çevreleri arasındaki etkileşim sürecinin bir parçası olan psikolojik bir durum şeklinde açıklamaktadır (akt., Jones, Bright, 2001).

Son olarak Hughes ve Boothroyd (1997) stresi, bireyin, hayatındaki sıradan ve sıradışı baskılara bağlı olarak, olası bir tehdit sezdiğinde, vücu-

dunda ya da beyinde oluşan bir tepki olarak tanımlamaktadır (akt., Öztop, 2002).

Kısaca özetlemek gerekirse, stres kavramına günümüze değin genel ve birbirinden farklı dört tanımlama getirilmiştir. Bunlardan ilki, Cannon ve Selye tarafından getirilen ve stresi, bireyin dışında gerçekleşen, nesnel bir zorlayıcı durum karşısında, organizmanın verdiği tepki olarak kavramlaştıran tanımlamadır. İkinci yaklaşım, öğrenme kuramcıları tarafından getirilen ve stresi yalnızca bir uyarıcı olarak kavramlaştıran tanımlamadır. Üçüncü yaklaşım, bireyin karşılaştığı zorlayıcı uyaranlar ile bireyin değerlendirmelerinin etkileşimini dikkate alan tanımlamadır. Bu yaklaşımda uyaranların birey için ne ifade ettiği ve gereken başaçaıkma yöntemleri, stres sürecinin aşamaları olarak görülmektedir (Anıl, 1999; Göktepe, 2002). Bu yaklaşıma bilişsel-transaksiyonel model örnek olarak verilebilir. Stres konusundaki son yaklaşım ise, "Sistem Kuramı" üzerine oturtulmuştur. Bu yaklaşıma göre, her sistemin dengesi (homeostasis) vardır. Sistemin dengesinin bozulması durumunda stres yaşanır (Şahin, 2003).

Yukarıda verilen stres tanımlarının ortak özelliklerine bakıldığında şu sonuçlar ortaya çıkmaktadır:

Stres, kişi ve çevrenin etkileşimi sonucunda oluşur. Streste, bir tehlike söz konusudur ve bu tehlikenin önemi kişi tarafından algılanmalıdır. Stres, organizmanın sadece bir bölümünü değil tümünü etkiler. Son olarak stres, kontrol edilebilir bir tepki değildir. Yani stres nedeniyle meydana gelen fizyolojik değişiklikleri kişi kendi iradesiyle başlatıp yine kendi iradesiyle durduramaz. Bu süreç tamamen kişinin iradesi dışında meydana gelir.

### 1.1. Stres ve Diğer Kavramlar

Stres, kısaca hayati bir tehdite tepkidir ve bu temel tehditle başa çıkmada algılanan yetersizlik olarak tanımlanabilir (Holden, 1998). Gerilim, zorlanma, rahatsızlık/sıkıntı, kaygı, engellenme, çatışma kelimeleri sıklıkla stres kelimesiyle karışmaktadır. İnsanlar bu durumları da stresle açıklamaktadır.

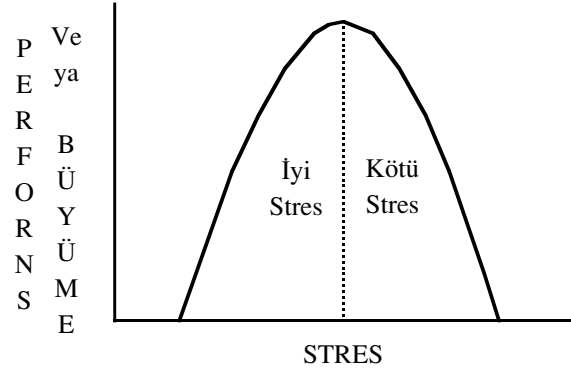
*Gerilim*; stres durumunun, sistem üzerindeki etkisidir. Gerilim sayesinde sistem, stres durumunda olduğunun bilgisini alır ve dengeye dönme sürecine girer. *Zorlanma*; dengeye dönme süreci için sistemin ödediği bedel veya harcadığı enerji miktarıdır. *Rahatsızlık/sıkıntı* durumu ise, gerilimin subjektif olarak yaşanma biçimidir (Şahin, 1998a). Sıkıntı stresli durumda yaşanır ve aynı zamanda gerginlik, sınırlılık, kaygı ve üzüntü gibi terimlerle de tanımlanan bir süreçtir. Sıkıntı durumları genellikle stres belirtilerini içerir (Okutan, 2002). Stres tepkisi, ortaya çıkan nötr bir enerjidir. Değişen bir duruma karşı direnmek ya da varolan tepkiyi değiştirmek için bu enerji kullanılır. Ancak varolan stres durumu devamlı hale geldiğinde anksiyete, depresyon, öfke vb. yaşamaya başlanır. Diğer deyişle anksiyete, depresyon, somatizasyon vb. psikopatolojik durumlar aslında kronik stresin bir tür yaşanma biçimidir (Şahin, 2003).

### 1.2. İyi Strese (Eustress) Karşı Kötü Stres (Distress)

Aslında belli bir miktardaki stres yaşamamız ve büyümemiz için gereklidir. Bizler stresi daha çok (kötü) stres olarak görmekteyiz. Stres bedeninin aşınması olarak tanımlanırsa bu olumsuz strestir. İyi stres konunun diğer boyutudur. Olumlu stres büyüme ve ayakta kalmak için gereklidir (Allen, 1984).

**Optimal Stres Düzeyi Performansın en iyi olduğu düzey**

Stres düzeyindeki belli miktardaki artış, performansta ve yeterlilikte artışa yol açar. Bu sınırlar artıda veya eksiye aşılsa, performansta ve yeterlilikte azalma başlar.



Örneğin, ders çalışmak için belli miktardaki stres performansı artırırken, o düzeyden sonrası performansı olumsuz yönde etkiler (Allen, 1984; Şahin, 1998b).

## 2. Stresi Açıklayıcı Kuramlar

Literatürde stresi açıklamak için oluşturulmuş birçok stres kuramı göze çarpmaktadır. Bu kuramları biyolojik, psikolojik ve sosyal temelli kuramlar olarak sınıflayabiliriz (Ersever, 1985; Rice, 1999; Jones, Bright, 2001).

Selye'ninki gibi fizyolojik vurgulu kuramlar vücudun strese karşı nasıl tepki verdiği ile ilgili açıklamalar yapmaktadır. Psikolojik temelli kuramlar ise, "beklentiler, kişilik ve yorumların nasıl olup da kişisel veya sosyal bir olayı stresli bir durum haline getirebildiği" sorusuna cevap vermeye çalışır. Stres nedeniyle meydana gelen davranış değişikliklerine uygun açıklamalar yapmaya çalışırken, başetme davranışlarının stresi nasıl azalttığını, arttırdığını veya tekrar ortaya çıkmasını nasıl engellediğini de bulmaya çalışmaktadır. Sosyal temelli kuramlar, stresin daha çok gruplar

içindeki çatışmaya, güç ve paranın eşitsiz dağılımına dayalı açıklamaları yapar (Rice, 1999). Sistem kuramı ise, canlı sistemlerin varolan fizyolojik, bilişsel ve duygusal dengelerinden herhangi birinin bozulmasının strese neden olacağını vurgular. Varolan denge bozulduğunda, canlı sistemler tekrar eski dengeyi bulmaya çalışır ya da yeni bir denge arayışına girer.

Stres kuramları tek tek incelendiğinde, stres konusuyla ilgili unsurların tümünü kapsamadıkları, yalnızca bir bölümünü ele aldıkları görülür. Böyle olunca da stres mekanizmasının topluca işleyişine ilişkin temel sorulara açıklık getirilememektedir (Ersever, 1985). Bu nedenle varolan stres kuramlarını bilmek ve bu kuramların kendimizce bir sentezini oluşturmak stresi anlamak açısından önemlidir.

## 2.1 Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar

Strese yönelik biyolojik kuramlar kapsamında, Hans Selye'nin "Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı" ve "Genetik Yapısal Kuramlar" ele alınacaktır.

### 2.1.1. Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı

Stresi açıklamak için oluşturulmuş ilk yaklaşımlardan biri, stres tanımını da ilk kez gündeme getiren kişi olan, Hans Selye'nin "Genel Uyum Sendromu" yaklaşımıdır.

Selye fareleri çeşitli sürelerde çeşitli stresörlerle maruz bırakmış (aşırı soğuk, sıcak, basınç, hareketlilik, hareketsizlik, yorgunluk vb.) ve bu stresörler nedeniyle ortaya çıkan fizyolojik tepkileri gözlemiştir. Şaşırtıcı bir şekilde tüm stresörlerin stresörün çeşidine bakmaksızın, aynı fizyolojik tepki örüntüsüne neden olduğunu görmüştür (Taylor, 1986). Selye yaptığı bu deneyler neticesinde "Genel Uyum Sendromu" kuramını oluşturmuştur.

Hans Selye tarafından geliştirilen Genel Uyum Sendromu kuramına göre, alıştığı çevre koşulları değiştiğinde, organizma bu duruma uyum yapmaya çalışır. Uyum ise belli miktarda bir güç/enerji gerektirir. Selye'nin hipotezine göre, uyum (adaptasyon) mekanizmasının çalışması ve bunun için enerji/güç sarfedilmesi, bedeni zorlar ve zamanla bedenin aşınmasına neden olur (Allen, 1984).

Yukarıda kısaca sözedilen Genel Uyum Sendromu dört temel varsayıma dayanır:

(i) Tüm biyolojik organizmalar içsel dengesini (homeostasis) sağlama yönünde doğuştan getirilen bir güdüye sahiptir. Dengeyi koruma, yaşam boyu devam eden bir süreçtir. (ii) Mikroplar ya da aşırı iş yükü gibi stresörler, içsel dengeyi bozar. Beden ise her türlü stresöre genel bir fizyolojik uyarılma ile yanıt verir. Bu tepki savunmacı ve kendini korumaya yöneliktir. (iii) Bu fizyolojik uyarılmaya uyum sağlama, aşamalı (alarm, direnç, tükenme) olur. Fizyolojik uyarılmaya uyum sağlama süreci, alarm, direnç ve tükenme aşamalarındaki durum, stresörün yoğunluğu ve süresine, gösterilen direncin ne kadar başarılı olduğuna göre belirlenir. (iv) Organizmanın uyum yapma enerjisi sınırlıdır. Bu enerji tüketilirse, organizma bundan sonra stresle başatme yeteneğini yitirir ve ölebilir (Rice, 1999).

Genel Uyum Sendromunun üç aşaması alarm tepkisi, direnç dönemi ve tükenme dönemidir.

*Alarm tepkisi:* Bu aşama Walter Cannon'un ifade ettiği "savaş veya kaç tepkisi"ne benzer. Bu dönem, stres sürecinin başlangıcıdır. Alarm tepkisi boyunca beden değişen duruma tepki gösterir. (Allen, 1984; Tömek, 1996; Anıl, 1999).

Stresin bu ilk aşamasında direnç, normal zamanlara oranla daha düşüktür, yani kişi gafil avlanmaktadır. Direncin daha düşük olduğu bu kısa

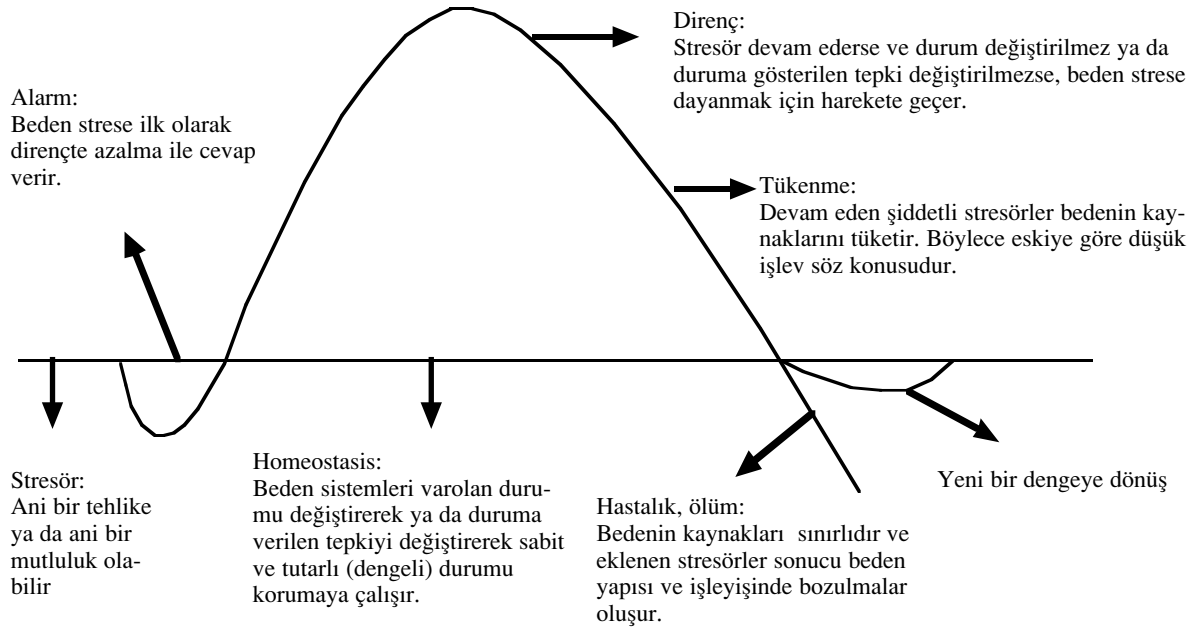
sürede, gastrointestinal rahatsızlıklar, artmış kan basıncı görülebilir. Daha sonra beden savunma kaynaklarını devreye sokmaya başlar ve kendini korumaya yönelik ayarlamalar yapar. Bu savunucu tepkiler başarılı olursa alarm durumu sönmeye başlar ve beden normal aktivitesine geri döner (Rice, 1999).

**Direnç dönemi:** Kendini korumaya yönelik savunucu tepkilerde başarılı olunamamışsa, yani stres devam ediyorsa, beden aktivitesi ve direnç artmaya başlar ve bu artış bir süre devam eder. Beden bu savaşı kazanmak için çok fazla kaynak haralayabilir ve bu da zamanla dirençte düşüşe neden olur. Direnç devam ettikçe bedenin savunması zayıflar. Sonunda da alerjiler, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, ülseler, arteroskleroz vb. ciddi fiziksel semptomlar görülebilir. Bu fiziksel belirtiler de direnci azaltır (Rice, 1999).

**Tükenme dönemi:** Stresör şiddetli ve devamlı ise beden enerji rezervlerini tüketir. Sonunda direnç kırılır. Alarm öncesi döneme göre beden işlevleri iyice düşer. Ciddi rahatsızlıklar ve ölüm görülebilir (Rice, 1999).

Selye'nin ortaya koyduğu "Genel Uyum Sendromu" stres alanında bugün hala önemini korumaktadır. Bunun bir nedeni, uzun zaman içindeki çok çeşitli stresörlere verilen tepkilerin genel bir kuramını ortaya koymasıdır. İkinci olarak, stres-hastalık ilişkisinde fizyolojik bir mekanizmanın olduğunu varsaymasıdır. Selye, üçüncü aşamanın, yani tükenmenin, hastalığın temelinde yatan fizyolojik zarardan sorumlu olduğuna inanmaktadır. Gerçekten de uzun süreli ve tekrarlayan stresin, kardiyovasküler hastalıklar, yüksek tansiyon, bağışıklıkla ilgili yetersizlikler gibi hastalıklarda rolü vardır (Taylor, 1986).

Kuram, bu olumlu özelliklerine karşın birçok yönden de eleştirilmiştir. İlk olarak, kuramın psikolojik faktörlere çok sınırlı bir rol verdiği belirtilmektedir. Araştırmacılar son yıllarda stresin belirlenmesinde olayların psikolojik değerlendirmesinin de önemli olduğuna inanmaktadırlar. İkinci olarak, Selye'nin ifade ettiği "özgül olmama" görüşü (nonspecific) ile ilgilidir. Hinkle ve Mason Selye'nin bu tanımına şöyle bir eleştiri getirmişlerdir. Kişilerin stres durumunda gösterdikleri be-



densel tepkiler genel değildir. Hinkle ayrıntılı tepkilerin aslında büyük oranda özgül olabileceğini vurgular. Ayrıca Hinkle'ye göre, stres kavramı tanımlayıcı olmasına karşın açıklayıcı olmadığı için araştırmalarda sorun yaratmakta ve karıştırıcı değişkenlerin ortadan kaldırılmasını güçleştirmektedir (akt., Jones ve Bright, 2001). Belirli stresörlerin diğerlerinden farklı olarak, farklı endokrinolojik tepkiler üretebileceğine ilişkin bazı kanıtlar vardır (Taylor, 1986). Ayrıca kuramda stresle baş etmek için hangi stratejilerin seçileceği ve baş etme stratejilerinin etkililiği ile de ilgilenilmemiştir (Rice, 1999). Bütün bu sınırlılıklara ve itirazlara rağmen, Selye'nin modeli bugün hala stres alanının en önemli kuramlarındandır.

### 2.1.2. Genetik-Yapısal Kuramlar

Bu tip kuramlar stresle baş etmede bireyin genetik yapısının önemini vurgular. Genetik yapı (genotip) ve bazı fiziksel özellikler (fenotip) önemlidir; çünkü, kişinin strese direnme kabiliyeti üzerinde etkilidir. Bu kuramlar, genetik yapı ve kişinin direncini belirleyen fizik yapısı arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmaktadır. Genetik faktörler, organizmanın direncini pek çok yolla azaltabilir. Genetik yapı otonom sinir sisteminin dengesi üzerinde etkilidir. Stres durumunda yaşanan "savaş-kaç" tepkisinden sorumlu olan ise yine otonom sinir sistemidir (Rice, 1999). Örneğin, bazı kişilerin kalp-damar sistemleri, diğerlerinin gastrointestinal sistemleri vb. genetik olarak daha hassas olur ve stresle beraber o bölge daha yoğun stres tepkisi verir; stresten de daha çok etkilenir. Bu hassasiyet genetik kodlar tarafından belirlenir.

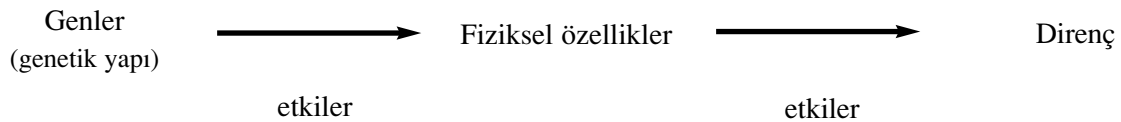
## 2.2. Stresle Kalıtım-Çevre Etkileşimi Modeli

Kalıtım-çevre etkileşimi modeline göre, kalıtım ve çevre birbirini tamamlayıcı faktörlerdir ve birlikte biyolojik yapı ve işlevler üzerinde etkilidirler (Rice, 1999).

Bu kuramda, Cotton'ın (1990) da belirttiği gibi, bireyin bir bozukluğa/rahatsızlığa karşı eğilimi kabul edilir. Bu eğilim doğuştan, kalıtsal veya önceki bir hastalığın ya da kazanın sonucu olabilir. Varolan bu eğilim, stres durumuyla etkileşime girdiğinde psikosomatik bir bozukluk/rahatsızlık meydana gelir. Yani hastalık, kişiliğe bağlı bir sonuçtan çok, kişinin fizyolojisinin bir sonucudur. Strese karşı düşük eşikli kişi, hastalığa açık hale gelecektir. Hastalığın görülüp görülmeyeceği ise karşılaşılan stresin miktarına bağlıdır (yani stresin niteliği ve niceliği önemlidir) (Rice, 1999).

Bütün bunlara karşın strese karşı düşük eşikli olan her birey hastalanmadığı gibi, stressiz bir yaşam sonucunda sağlıklı da kalabilir (Rice, 1999). Bu noktada da çevrenin önemi gündeme gelmektedir. Kişi stresli olmayan koşullarda kaldığı sürece stresten kaynaklı sorunlarla karşılaşmayacak demektir. Örneğin, ailede migren olan bir kişi stressiz bir çevrede yaşıyorsa, migren sorunuyla belki de hayatının hiçbir döneminde karşılaşmayacaktır. Ancak aynı kişi stresli bir çevrede yaşıyorsa migren sorunuyla karşılaşabilecektir.

Kısaca, kişinin fizyolojik bir zayıflığının strese bağlı hastalıkları ortaya çıkarıp çıkarmayacağını, çevresel stresörün varlığı ve aynı zamanda o stresörün miktarı (niceliği) belirler (Şahin, 2003).





## 2.3. Strese Yönelik Psikolojik Kuramlar

### 2.3.1. Psikodinamik Kuram

Psikodinamik modeller için en temel kabul edileni Sigmund Frued'un kuramıdır. Frued kuramında, 3 tip anksiyeteden bahseder: işaret (signal) anksiyetesi ya da nesnel anksiyete, travmatik anksiyete ya da nevrotik anksiyete (Rice, 1999; Shultz ve Shultz, 2001) ve ahlaki (moral) anksiyete (Shultz ve Shultz, 2001).

*İşaret ya da nesnel anksiyete;* yaşamı tehdit eden gerçek, dışsal bir tehlike olduğu durumda hissedilen, doğal ve evrensel anksiyetedir (Rice, 1999; Shultz ve Shultz, 2001).

*Travmatik ya da nevrotik anksiyete;* Frued'un kuramında daha geniş bir biçimde yer alır. Bu tür anksiyete içsel olarak yaratılmış anksiyetedir. Gelişigüzel ortaya çıkan id hakimiyetli davranışlar yüzünden cezalandırılma korkusudur. Bu duruma, bastırılmış cinsel dürtüler veya saldırgan güdüler ile başederken yaşanan anksiyete örnek olarak verilebilir (Rice, 1999; Shultz ve Shultz, 2001).

*Ahlaki anksiyete;* vicdan korkusudur. Kişi ahlaki değerlerine ters düşen bir eylemde bulunduğu veya sadece böyle bir durumu düşündüğünde bile suçluluk ve utanç duyabilir. Bu durum da kişide anksiyeteye neden olabilir (Shultz ve Shultz, 2001).

Frued'un tanımladığı bu üç tip anksiyete, kişide gerilim neden olur. Ortaya çıkan bu gerilimin azaltılması ise savunma mekanizmalarıyla sağlanır. Bu savunma mekanizmalarının aşırı kullanımı da kişide hastalığa yol açar (Shultz ve Shultz, 2001).

Frued'un kuramında konversiyon / dönüştürme (conversion) kavramına da yer verilir. Dönüştürme, enerjinin ruhsal çatışma yerine, görece da-

ha zararsız olan fiziksel belirtiyeye dönüştürülmesidir (Rice, 1999). Örnek olarak eşiyile sorunları olan bir kadının bayılma nöbetleri geçirmesi verilebilir. Kişi savunma mekanizmalarını ya da dönüştürmeyi kullanarak, varolan anksiyeteden uzaklaşır.

Psikanalistlerden Engel'e göre ise stres, bir objeyi kaybetme tehdidi ya da bu objenin kaybı sonucunda yaşanan süreç anlamındadır (akt. Christian ve Lolan, 1985). Engel'in stres kavramı Frued'un nesnel anksiyete kavramıyla örtüşmektedir.

### 2.3.2. Öğrenme Modeli

Öğrenme modeli stresin açıklamasını, klasik ve edimsel koşullama veya her ikisinin birleşimi ile yapmaktadır.

*Klasik koşullama* fikrinin gelişimine öncülük eden kişi ise Nobel ödüllü Rus bilim adamı Ivan Pavlov'dur. Pavlov, ünlü klasik koşullama kuramını köpeklerle geliştirmiştir. Deney kısaca şu şekilde özetlenebilir: Köpeğin bulunduğu deney ortamında bir ışık yakılır. Köpek biraz hareket eder; ancak, salya salgılamaz. Yarım saniye sonra köpeğin önüne bir parça et konur. Köpek eti gördüğü anda bol miktarda salya salgılar. Bu işlem belli sayıda tekrarlanır (ışık ve hemen arkasından et verme). Sonraki aşamada deneyci ışığı yakar; ama et vermez. Köpek yine de salya salgılar. Köpek, ışıkla yiyecek arasında bağ kurmayı öğrenmiştir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; Arık, 1995). Yani köpek koşullu uyaran (ışık) ile koşulsuz uyaran (et) arasındaki bağı öğrenmiştir. Bu noktada;

et → koşulsuz uyaran (doğal olarak salya salgılama tepkisine yol açan)

salya tepkisi → koşulsuz bir davranım (yiyecek karşısında otomatik/refleks olarak ortaya çıkan)

ışık → koşullu uyarı (salya salgılama tepkisine yol açan öğrenilmiş bir uyarı) konumunda olmaktadır.

Klasik koşullamanın en iyi örneklerinden birisi ise davranışçı psikolojinin kurucularından John Watson'ın 11 aylık Albert ile yaptığı çalışmadır. Çalışmada Albert daha önce korkmadığı beyaz farelere karşı, koşullanma denemelerinden sonra korku tepkisi göstermiştir. Koşullanma denemeleri sırasında Albert fareyi gördüğü her zaman, başının arkasında yüksek bir ses meydana getirilerek, korku durumu oluşturulmuştur. Böylece beyaz fare uyarı ve korku duygusu birleştirilmiştir. Kısa süre içinde sadece beyaz farenin görüntüsü, çocukta korku ve huzursuzluk işaretleri ortaya çıkartmaya başlamıştır. Bu koşullamanın daha sonra tavşanlara, beyaz kürklü ceketlere ve Noel Babanın bıyıkları gibi benzer beyaz tüylü her türlü uyarıcıya da genellendiği görülmüştür. Watson bu deneyden yola çıkarak yetişkin korkularının, nefretlerinin ve anksiyete duygularının temelinde, erken çocukluk koşullanmalarının olduğunu ileri sürmüştür (Shultz ve Shultz, 2001).

Stres kuramı için koşullanmanın iki yönü önemlidir:

İlk olarak, korku ve anksiyete gibi duygusal tepkiler karmaşıktır ve davranışsal, psikolojik ve fizyolojik bileşenleri içerir. Kaçınma davranışı kişiyi stres verici uyarıcıdan mümkün olduğu kadar uzak tutar. Kişi korkulan nesne, kişi veya olayla karşılaştığında içsel gerilim yaşar. Vücut fizyolojik olarak uyarılır (kan basıncında artış, kalp atışı ve vücut ısısında yükselme gibi tüm fizyolojik stres belirtileri uyarılır). Albert vakasındakine benzer bir koşullanma meydana gelmişse, her üç bileşen de koşullu uyarıcıya koşullanır. Diğer deyişle nötr uyarıcı sadece korku duygusuyla değil, korku duygusuyla birlikte oluşan tüm fizyolojik,

bilişsel ve davranışsal süreçlerle birleştirilir. Daha sonra uyarıcının çok düşük düzeyleriyle bile karşılaşılsa (örneğin Albert'in beyaz farenin resmi karşısındaki korkuları), öznel bir gerginlik ve fizyolojik uyarılma görülebilir. İkinci olarak, koşullanma oluştuktan sonra, anksiyete önceden tahmin edilebilir hale gelebilir. Korkulan uyarıcı ile karşılaşma durumu olmasa bile sadece onun hakkında konuşmak veya onu düşünmek bile anksiyeteyi uyandırabilir. Bir insanın köpeklerden korktuğunu düşünelim. Köpekle ilgili herşey, kişinin görülür bir biçimde gerilmesine, ürpermesine neden olacaktır (Rice, 1999).

*Edimsel koşullanma* ise kısaca şu şekilde özetlenebilir: Başta belli bir davranış kendiliğinden olur. Yani belli bir uyarana tepki olarak değil, kendiliğinden ortaya çıkar. Örneğin, bebeğin çığırığını kendiliğinden sallayarak onun ses çıkarttığını fark etmesi gibi. Böyle bir davranış bir kez meydana geldiğinde, bu davranışın tekrarlanma olasılığı, o davranışın sonuçlarının nasıl olduğuna bağlıdır. Bu nedenle örneğin, işinizin iyi yapıldığına inandığınız bir kırtasiyeye tekrar gitme olasılığınız düşükken, işinizin tam olarak yapıldığını düşündüğünüz başka bir kırtasiyeye gitme olasılığınız yüksek olacaktır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Küçük bir bebek ağladığı zaman, annesinin onunla ilgilendiğini fark ederse, ağlama davranışını bundan sonra ilgiyi istediği her zaman gerçekleştirecektir; ancak, bebek annesinin ilgisini ağlayarak çekemediğini görürse başka yolları deneyecektir.

Kısaca, edimsel koşullanmada, ödül getiren davranışın sıklığının artması, kötü sonuçlara yol açan davranışın sıklığının ise azalması söz konusudur. Stres verici uyarıcıdan uzaklaşmak, kişiyi stres yaşamaktan kurtaracağı için kaçınma davranışı artacaktır. Edimsel bakış açısı stres konusunda en çok kaçınma davranışının edinilmesi üze-

rinde durmaktadır. Kaçınma davranışı, öğrenilmiş korku veya anksiyetenin azaltılmasında rol oynar. İnsanlar genellikle hoş olmayan gerilimi azaltmaya veya gerilime neden olan durumdan uzaklaşmaya çalışır. Albert örneğinde, Albert'in beyaz fareden kaçması gerilimi azalttığı için kaçma davranışı güçlenecektir. Genelde anksiyete yaratan stresli durumlar, kaçma veya kaçınma davranışına neden olur (Rice, 1999).

### 2.3.3. *Bilişsel-Transaksiyonel Model*

Bilişsel görüşe göre stres, birey-çevre etkileşiminde kişinin uyumunu tehlikeye düşüren, varolan kaynaklarını zorlayan ya da varolan kaynaklarını aşan çevresel taleplerdir (Uçman, 1990). Bu durumda kişinin durumu anlamlandırması, stresi deneyimleyip deneyimlemeyeceğinin ana belirleyicisidir. Bilişsel psikolojiye göre asıl önemli olan olaylar değil, bireyin olayları algılama biçimidir. Yani kişinin olaya verdiği anlam önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle de bir olayı algılayışımız ve onunla başedebilecek becerilerimizi değerlendiririz, o olayı “stres verici” veya “stres vermeyici” olarak tanımlamamıza neden olur.

Görüldüğü gibi bilişsel model insanları, aktif olarak düşünen ve karar veren canlılar olarak ele almaktadır. İnsanlar gelişimleri boyunca dünyaya ve kendilerine ilişkin şemalar oluşturur. Şemalar öğrenilmiş bilgilerin temsilleridir. Bir kısım şemalar evrensel iken (örneğin, suyun kaldırma kuvvetine ilişkin şema) bir kısmı da kişiseldir (örneğin, kişinin öğretmenine ve arkadaşlarına ilişkin şemaları) (Rice, 1999).

Bilişsel-transaksiyonel kuramda en dikkat çekici isim, Richard Lazarus'tur. Lazarus, kişi bir şeyi stres verici olarak tanımlamadığı sürece hiçbir şeyin stres verici olmadığını ileri sürer. Hiçbir olay evrensel olarak stres verici değildir. İnsanla-

rın yaşadığı stresin yoğunluğu, yine insanların olaylara verdikleri anlamla ilişkilidir. Örneğin, kişi, daha önce herhangi bir uyarıcıyla yaşamış olduğu başarısızlık deneyimlerine bağlı olarak, aynı uyarıcıyla tekrar karşılaştığında yine başarısızlık yaşayacağı yorumunu yapabilir (bir sınavdan başarısız olan öğrenci, o dersin ikinci sınavında da daha soruları görmeden, başarısız olacağını düşünebilir) (akt., Tömek, 1999).

Lazarus bu düşüncesini ileri sürerken birincil ve ikincil değerlendirme süreçlerinden de bahsetmiştir.

*Birincil değerlendirme*; kişi olayın kendisi için ne kadar önemli olduğunu değerlendirir ve olayı kendisi için tehdit edici, kayba neden olan ya da zarar verici bir durum olarak yorumlayabilir. Örneğin, işini kaybeden biri, bunun gelecekte kendisi ve ailesi için maddi sıkıntılar yaratacağını düşünürse, bu durum stres kaynağı olarak yorumlanır. Ancak aynı kişi, durumun zarar ve tehlikesini algılamasına karşın (maddi sıkıntılar), işsizlik durumunu bazı yeni olanaklar, girişimler için bir fırsat olarak algılayarsa, bu durum stres kaynağı olmayabilir (Taylor, 1986; Baltaş ve Baltaş, 1987; Gençöz, 1998 ve Doğan, 2001).

Stres yaşantısında birincil değerlendirmenin önemi, Speisman ve arkadaşları tarafından ortaya koyulmuştur. ABD'deki yüksekökol öğrencilerine, Afrika'daki bir kabileden ergenliğe geçiş töreni olarak ve bir dinsel ayin havasında yapılan bir genital cerrahi müdahaleyi içeren, korkunç bir film seyrettirilmiştir. Film gösterilmeden önce, öğrenciler dört deneysel koşuldaki birine maruz bırakılmıştır. Bir grup, dinsel ayinlerin entelektüel ve antropolojik bir yorumunu dinlemiştir. Diğer bir grup, bu ayindeki acıyı vurgulamayan, ama olaylardaki heyecanı vurgulayan bir ders dinlemiştir. Üçüncü grup, bu ayindeki işlemin acılı

ve travmatik yönünü vurgulayan bir betimleme dinlemiştir. Dördüncü gruba ise hiçbir şey verilmemiştir. Otonomik heyecan (deri iletkenliği, kalp atım hızı) ölçümleri ve deneklerin ifadeleri, ilk iki grubun diğerlerine kıyasla daha az stres yaşadıklarını göstermiştir. Bu çalışma böylece stresin, sadece korkunç filmin kendisinden değil, aynı zamanda izleyicinin onu değerlendirmesinden de kaynaklandığını göstermiştir (akt., Taylor, 1986).

Kişi bir durumu tehdit edici olarak algılasa, yani “stres verici” olarak değerlendirirse, aynı anda ikincil değerlendirme süreci de başlamıştır. Bu aşama, kişinin başa çıkma yeteneklerinin ve kaynaklarının, durumla baş etmeye yetip yetmeyeceğinin zihinsel değerlendirilmesidir; bir anlamda bir “zihinsel muhasebe”dir (Taylor, 1986; Baltaş ve Baltaş, 1987; Gençöz, 1998 ve Doğan, 2001).

Kişi bu bilinçaltı muhasebe sonucunda, durumun üstesinden gelebileceği sonucuna ulaşmışsa, stres tepkisi göstermeyecektir; ancak, o durumla baş edemeyeceği sonucuna ulaşmışsa, durumu “stres verici” olarak yorumlayıp stres tepkisi gösterecektir.

Olayı değerlendirme açısından bireyden bireye farklılık görülür. Yani aynı olay bir kişi için stres verici olarak yorumlanırken, bir başkası için stres verici olmayabilir. Moores’ın (1987), ana babaların işitme engelli çocuklarına verdikleri tepkilerin farklı olduğunu gösteren araştırması, bu duruma örnek olarak verilebilir. İşitme engelli çocukların işiten ebeveynleri, durumu katlanılmaz düzeyde stres verici bulurken; kendileri de işitme engelli olan ebeveynler, durumu kesinlikle stres verici olarak değerlendirmemekte; çocuğu hemen kabullenmekte; hatta bazen buna sevinebilmektedirler. İşitme engelli ebeveynler hayatları boyunca işitme kaybıyla bizzat yaşadıkları için işitme

engelli bir çocuk onlar için sürpriz olmamaktadır. Ancak işiten ebeveynler tüm beklentilerini kendileri gibi işitebilen bir çocuk üzerine kurdukları için, işitme engelli bir çocuk sahibi olmak, onlar için son derece stres verici bir durumdur. Bu araştırmada, olayı stres verici olarak değerlendirmenin, olayın kendisinden çok, olayı değerlendiren kişinin özellikleriyle ilgili olduğu görülmektedir (akt., Doğan, 2001).

Kişinin olaya verdiği anlamda, diğer bir deyişle durumu değerlendirmesinde, kişinin özsaygısı, kişilik yapısı, içinde yaşadığı kültürel değerler, olayın olduğu bağlam, o andaki duygusal durumu, fiziksel özellikleri, cinsiyeti gibi algısını etkileyen özelliklerinin tümü yer almaktadır (Şahin, 2003).

Özetle, bilişsel-transaksiyonel modelde, kişinin bir durumu “stres verici” ya da “stres vermeyici” olarak değerlendirdiği süreçte, kişiye aktif rol verilmekte ve kişinin durumu anlamlandırmasının önemi vurgulanmaktadır.

## 2.4. Strese Yönelik Sosyal Kuramlar

### *Çatışma Kuramı*

Çatışma kuramına göre, toplumlar uyum içinde yaşayabilmek için bireylerinin süreç içerisinde oluşturulmuş birtakım sosyal kurallara uymalarını bekler ve bu nedenle de bu kurallara uymaları için birbirlerine baskı yapar. Bu baskılar da kişilerde çatışmalara yol açabilir (Rice, 1999; Şahin, 2003).

Çatışmalar önemli bir engellenme kaynağıdır. Üç tür çatışma vardır: Yaklaşma-kaçınma, kaçınma-kaçınma ve yaklaşma-yaklaşma. Örneğin, birçok üniversitede eğitim görebilecek durumda olabilirsiniz; ancak, gideceğiniz üniversiteyi seçmek sizde bir çatışma yaratır. Bu durum yaklaşma yaklaşma çatışmasına örnek olarak verilebilir. İstenilen iki durum arasında seçim yapma duru-

munda yaşadığımız durum, yaklaşma-yaklaşma çatışmasıdır. Çoğu çatışmada ise aynı anda hem arzu edilen, hem de arzu edilmeyen amaçlar söz konusudur. Örneğin, çikolata çok güzeldir; ancak, şişmanlatır. Diş doktoruna gitmekten korkarsınız; ama, dişin çekilmesiyle acının son bulacağını bildiğinizden, doktora gitmek istersiniz. Bu örnekler de yaklaşma-kaçınma çatışmasına örnek olarak verilebilir. Kaçınma-kaçınma çatışması ise, iki olumsuz alternatiften birinin seçilmesi gerektiği durumda yaşanır. Örneğin, kangren olmuş bir ayağın kesilmesi durumunda kişi bacağının kesilmesini istemez; ancak, kesilmezse kangrenli bacak zehirlenmeye neden olacaktır (Epstein, 1982; Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Toplumlarda sıkça yaşanan çatışmalar ise şu şekilde özetlenebilir:

- *Bağımsızlık-bağımlılık çatışması*: İnsanlar stresli durumlarla karşılaştıklarında, çocukluklarında olduğu gibi onlarla ilgilenen ve sorunlarını çözen ebeveynlerinin yanlarında olmak isterler; ancak, bizlere öğretilen, her ne olursa olsun ayakta kalabilmek ve sorumlulukları üstlenmektir. Bu da insanlarda çatışma yaratmaktadır.

- *Yakınlık-yalnızlık çatışması*: Başka birine yakın olma, duygu ve düşüncelerimizi paylaşma isteği, kendimizi açmamızı, kendimizle ilgili çok fazla bilgiyi karşımızdakine vermemizi gerektirir. Bu da incinme ve reddedilme korkusuyla çatışabilir.

- *Güdülerin ifade edilmesi-ahlaki standartlar*: Cinsellik ve saldırganlık, güdülerimizle ahlaki standartlar, en sık çatışan iki alandır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1985).

Özetle, çatışma kuramına göre, insanlar yukarıda belirtildiği gibi çeşitli konularda çatışmalar yaşayabilirler ve bu çatışmalar da kişide strese neden olabilir.

## 2.5. Strese Yönelik Sistem Yaklaşımları

### 2.5.1. Bütüncül Sağlık Modeli

Batılı anlamda bilim anlayışı dışsal, gözle görülür gerçeklere inanmaktadır; ama, “yeni” bilimsel gerçekler, en eski öğretileri doğrulamaktadır. Zihin ve beden rahat, huzurlu hali, elektriksel aletlerle ölçülebilmeye başladıktan sonra, bu durum gözle görülür, ölçülebilir “gerçek” haline gelmiştir. Yoganın, kalp atımı, deri ısısı, terleme ve diğer otonom işlevler üzerindeki etkisi büyüleyicidir; ancak, bunlar objektif olarak ölçülmeye başlandıktan sonra yogaya dikkat edilmeye başlanmıştır. Bu ilgi ve zihin ve bedenin bir sistem olarak bütün olduğunun kabul görmesi hastalıkların tedavisinde alternatif bir yaklaşım haline gelmiştir. Böylece organ sistemlerini bir bütün olarak gören *bütüncül tıp* gelişmiştir. Bütüncül tıp anlayışına göre, isteyen her insan, bedeninde neler olup bittiğine dair yeterince bilgilenir ve bu konuda yeterince güdülenirse, kendi iradesiyle beden süreçlerini denetim altına almayı öğrenebilir. Sağlık hakkında hastanın pasifliği, hastalık hakkındaki bilgi eksikliğinden ve sağlıkçılara aşırı güvenden kaynaklanmaktadır. Bütüncül yaklaşıma göre; beden işlevleri tamamen istem dışı değildir. Birey hem sağlığını korumada, hem de hastalığın tedavisinde aktif bir rol oynayabilir (Girdona ve Everly, 1986; Whitlington, 1998).

Özetle, bütüncül sağlık modeli, insanı bir zihin-beden bütünü olarak, doğanın bir parçası şeklinde kavramlaştırıp, stresin yönetilmesinde fiziksel, psikolojik ve sosyal müdahalelerin aynı anda kullanılması gerektiğini vurgular (Şahin, 2003).

### 2.5.2. Psikosomatik Kuram

“Hekimlerin zihni bedenden ayrı tutmaları günümüzün en büyük hatasıdır.”

SOKRATES (akt., Şahin, 2003)

*“Psikiyatrik ve tıbbi hastalıklar arasında ayırım yapmak yapay, yararsız ve keyfidir.”*

(Graham, 1979; akt., Allen, 1984)

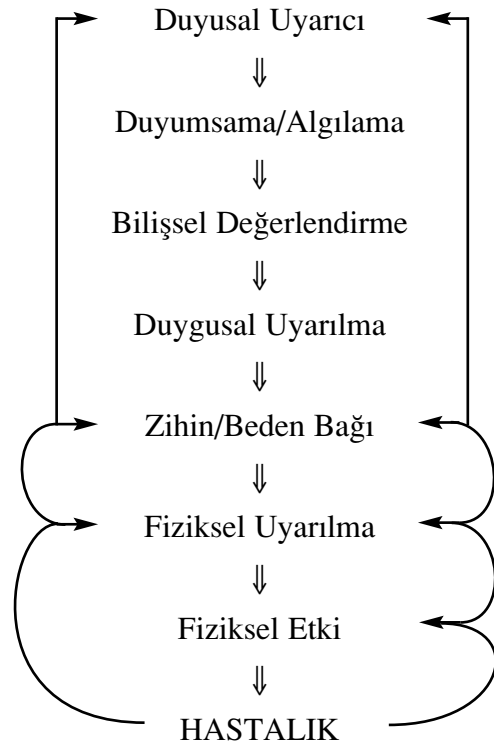
*“Bütün hastalıklar tabii ki psikosomatik değildir; ancak, bütün hastalıklarda zihin-beden ilişkisi vardır.”*

(Girdans ve Everly, 1986)

Konuyla ilgili yazında, yukarıda bir kısmının yer aldığı birçok bilimadamı ve düşünür, zihin-beden etkileşiminin önemini vurgulamıştır. Psikosomatik kuramın en temel ilkesi “zihnin ve beden birbiriyle etkileşim halinde” olmasıdır (Şahin, 2003).

Psikosomatik modelin öngördüğü adımlar şu şekilde açıklanabilir:

Modelin ilk adımı “duyusal uyarıcı”dır. Duyusal uyarıcı genel uyum sendromunu başlatan herhangi bir şey, “tehdit” olarak algılanabilen herhangi bir şey ve yoğun uyarıcıdır. Buna stresör de diyebiliriz. Bir sonraki adım stresörün algılanmasıdır. Üçüncü adım, algılanan stresörün bilişsel değerlendirmesidir. Bu noktada stresörün ya da uyarıcının “tehdit edici” ya da “zararsız” olarak etiketlenmesi söz konusudur. Eğer uyarıcı “zararsız” olarak etiketlenirse bir sonraki aşamaya geçilmez. Bir sonraki aşama, uyarıcı “stresör” olarak değerlendirildikten sonra devreye giren yaşantıdır: duygusal uyarılma. Beşinci adım ise, duygusal uyarılmanın fiziksel uyarılmaya dönüşmesidir. Bundan sonraki adım olan fiziksel uyarılma çevresel sinir sisteminin belli bölgelerindeki aktivitenin artışı ve birçok özel hormonun salgılanmasını içerir (Bu konu stresin fizyolojisini kapsayan bölümde ele alınacaktır). Fiziksel uyarılmadan sonra iç organların aktivitesinde ölçülebilir değişimler gözlenir (fiziksel etki aşaması). Bu dönemde fizyolojik olarak meydana gelen değişiklikler



“savaş veya kaç” tepkisini içerir. En son adım ise, psikojenik uyarılmanın uzun süreli oluşu sonucunda ortaya çıkan somatik (bedensel) tepkileri, yani organlarda oluşan zararları içermektedir. Organlar tolerans eşiklerini aşırlarsa, sonuçta zarar görürler ve hastalık ortaya çıkar (Allen, 1984; Şahin, 2003).

Okyayuz’un (1999) da belirttiği gibi, psikosomatik yaklaşım, bedensel hastalıkların oluşmasında psikolojik faktörlerin önemine de değinmiş olması nedeniyle alana önemli katkılar sağlamıştır.

### **2.5.3. Canlı Sistemler Yaklaşımı**

Bu yaklaşım 1990 yılında Steinberg ve Ritzman tarafından oluşturulmuştur. Bu yaklaşımı ele almadan önce, bazı kavramları ele almakta yarar vardır. Bunlar, denge, gerilim (stain), rahatsızlık (distress), uyum süreci (adjustment processess) olarak isimlendirilmiştir (Şahin, 1998a).

*Dengeden* söz ettiğimizde, sistemlerin karmaşıklık derecesine göre üç tür denge durumu akla gelmelidir. Bunlar: Biyolojik denge; genetik olarak programlanmıştır. Örneğin; vücut ısısı düştüğünde veya korktuğumuzda organizma, varolan sempatik ya da parasempatik sistemlerini çalıştırarak kendini korumaya çalışır. Psikolojik denge; bireyin düşünsel, duygusal ve davranışsal mekanizmaları arasındaki dengedir. Bilişsel denge; insanın dış dünyadaki uyaranlar ile o uyaranlara ilişkin kendi zihninde oluşturduğu şemaların uyuşması anlamındadır. Beyin, anlam verme işini yapamadığı zaman bu bilişsel denge bozulur. Dengenin bozulması bir rahatsızlık yaratır ve yeni denge arayışlarına gidilir (Şahin, 1998a).

Değişim ve gelişimin olabilmesi için, dengele- rin geçici olarak bozulması kaçınılmazdır ve bu durum da yararlıdır. Dengedeki geçici bozulma organizmayı harekete geçirir. Sürekli dengede ol- ma bir bakıma hareketsizlik demektir. Dengedeki geçici bozulmalar, sistemi harekete geçirdiği için sistem bu sayede canlılığını sürdürür (Okutan, 2002).

Kişinin stres verici bir olayla (stresörle) karşı- laşması bedenindeki fizyolojik dengeyi bozar; çünkü bireyin bir stresörle karşılaşması çeşitli fiz- yolojik yapılarda değişikliği tetikler (Şahin, 1998a).

*Uyum süreci*, organizmayı denge durumuna döndürmek için harekete geçirilen alt sistem sü- reçleridir (Şahin, 1998a). Örneğin, hava sıcaklığı düştüğünde ilk anda üşürüz; ama, daha sonra o sı- caklığa da bedenimiz alışır (Gerilim ve rahatsızlık kavramları “Dünden Bugüne Stres” başlığı altın- da ele alındığından burda tekrar incelenmeyecek- tir).

Konuyla ilgili kavramlar ele alındıktan sonra sıra Canlı Sistemler Yaklaşımı'na göre stresi açıklamaya gelmiştir.

Canlı Sistemler Yaklaşımına göre; (i) canlı sistemler, en basitten (hücre), en karmaşığına (uluslarüstü sistemlere) kadar giden açık sistem- lerdir. Herbirinin, sistemin içine giren ve sistem- den çıkanları (madde, enerji, bilgi olarak) düzen- leyen alt sistemleri vardır (ii) sistemlerin varlığı sistem içindeki ve dışındaki tüm değişkenlerin dengede olmasına göre planlanmıştır. Denge du- rumunda yaşanan herhangi bir bozulma, sistemi, tekrar dengeye dönme arayışına iter, ancak, den- genin bozulmasının işlevsel bir değeri vardır. De- ğişme ve gelişmenin olabilmesi için dengenin ge- çici olarak bozulması kaçınılmazdır (iii) her sis- tem ya da alt sistem için de dengenin ne olması gerektiği ya genetik olarak kodlanmıştır ya da öğ- renilmiştir. Örneğin, vücut ısısının 36.5/37 derece olması gerektiği genetik olarak kodlanmıştır. Çevresinin güvenli olduğunu öğrenmiş ve güvene dayalı bir şemaya sahip birinin, günün birinde can güvenliği tehdit edilirse, bu durumda bilişsel den- ge bozulur ve kişi rahatsızlık yaşar (iv) stres den- genin bozulduğuna ve tekrar dengeye dönülmesi- ne ilişkin bir işarettir (Şahin, 1998a).

## 2.6. Strese Yönelik Diğer Yaklaşımlar

*Evrin Kuramına* göre, stres ve gerginlik sos- yal gelişimin kaçınılmaz sonucudur. İnsanlar sos- yal değişime karşı savaşmaktansa bu değişime uyum sağlama zorunluluğunu kabul etmelidir (Rice, 1999).

*Yaşam Değişimi Kuramı* stresi, kişinin uyum yapması gereken yaşam değişiklikleri bağlamında ele almaktadır. Eşin ölümü, iş kaybı, yer değiştir- meler vb. kişisel uyum gerektiren yaşam değişik- likleridir (Rice, 1999).

*Çevresel Stres Kuramı* stresi, kalabalık, hava kirliliği, endüstrileşme vb. çevresel olaylara bağ- lamaktadır (Rice, 1999).

## Kaynaklar

- Allen, R.J. (1984). *Human stress: Its nature and control*. New York: MacMillan Publishing Company.
- Anıl, L. (1999). *Askerlikte Ruhsal Bozukluk Belirtisi Gösteren ve Göstermeyen Erlerin Sosyal Destekler ve Başa Çıkma Yöntemleri Açısından Karşılaştırılması*. Ege Üniversitesi, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Arık, İ.A. (1995). *Öğrenme Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Der Yayınları.
- Atkinson, D.L., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. (1995). *Psikolojiye Giriş I-II*. (Çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz). İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Baltaş, A., Baltas, Z. (1987). *Başarılı ve Sağlıklı Olmak için Stres ve Başa Çıkma Yolları* (6. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Christian, P., Lolos, F. (1985). The stress concept as a problem for a theoretical pathology. *Soc. Sci. Med.*, 21(12), 1363-1365.
- Cotton, D.H.G. (1990). *Stress Management: Integrated Approach to Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Doğan, M. (2001). *İşitme Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Çeşitli Psikolojik Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Epstein, S. (1982). *Handbook of Stress Theoretical and Clinical Aspects* (Edt. Leo Goldberger, Shlomo Breznitz). London: Collier Macmillan Publishers.
- Ersever, O.G. (1985). Stresin Ruh Sağlığıyla İlişisini İçeren Çok Faktörlü Kavramsal Bir Model. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 33-39.
- Gençöz, F. (1998). Uyum Psikolojisi. *Kriz Dergisi*, 6(2), 1-7.
- Girdano, D.A., Everly, G.S. (1986). *Controlling Stress and Tension A Holistik Approach* (2th edt.). New Jersey: Perntice Hall.
- Göktepe, E.O. (2002). *İşitme Engelli Çocuğu Olan Annelerin Stres ve Aile İçi Uyum Düzeylerinin İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Holden, R. (1998). *Stress Busters*. London: Harper Collins Publishing.
- Jones, F., Bright, J. (2001). *Stress: Myth, Theory and Research*. New York: Prentice Hall.
- Kasl, S.V. ve Cooper, C.L. (1995) *Research Methods in Stress and Health Psychology*. England: John Wiley&Sons, Ltd.
- Okutan, M. (2002). *Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri-Bir alan uygulaması*- Gazi Üniversitesi, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Okyayuz. Ü.H. (1999). *Sağlık Psikolojisine Giriş*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Öztop, F. (2000). *Stresle Başa Çıkma Yolları ve Bir Uygulama*. Gebze İleri Teknoloji Enstitüsü, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Rice, P.L. (1999). *Stress and Health* (3rd edition). New York: Brooks/Cole Publishing Company.
- Schultz, D.P., Schultz, S.E. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi* (Çev. Yasemin Aslay). İstanbul: Kaknus Yayınları.
- Şahin, N.H. (1998a). Stres Nedir? Ne Değildir? Nesrin Hisli Şahin (Ed.) *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım* (3. basım) (s.1-17). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N.H. (1998b). Kendi "Olumlu Stres" Düzeyinizi Bulmak. Nesrin Hisli Şahin (Ed.) *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım* (3. basım) (s.19-21). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N.H. (2003). *2003 "Stres ve Yönetimi" Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans ders notları*.
- Taylor, S.E. (1986). *Health Psychology* (6th edition). New York: McGraw-Hill, Inc.
- Tömek, S.İ. (1996). "Stress Audit Ölçeğinin" Ergenlerde Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Ege Üniversitesi, yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 58-15.
- Whitlington, H.G. (1998). Stres: Bir Psikiyatristin Gerçekçi ve Bütüncül Yaklaşımı (Çev. Nesrin Hisli Şahin) Nesrin Hisli Şahin (Ed.) *Stresle Başa Çıkma: Olumlu bir yaklaşım*(3. basım) (s.48-56). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.