

Dörtyol Rehberlik ve Araştırma Merkezi

e-bülten

Ocak 2019

Stres, Beden ve Zihin Sağlığı

Stres Nedir?

Stresin Belirtileri

Stresin Sonuçları

Stresle Başa Çıkma



Yönetim

Sıdkı ARSLAN

Dörtyol RAM Müdürü

Düzenleme

Zahide Sultan ABACIOĞLU

Psikolojik Danışman

Araştırma ve İçerik

Zahide Sultan ABACIOĞLU

Psikolojik Danışman



Merhaba,

2019 Ocak ayı bültenimizle sizlere ulaşmaktan dolayı mutluyuz.

2018-2019 Eğitim Öğretim Yılında Stres, Beden ve Zihin Sağlığı hakkında sizleri bilgilendirmeyi amaçladık.

Bu alanda yapılan akademik çalışmalarını sizler için kısaca derleyerek, bir farkındalık oluşturmaya çalıştık. Çünkü; Günümüzde stres, çocukluk döneminden itibaren hayatımızın her alanında etkisini gösteren bir olgu haline gelmiştir. WEB sayfamızı ziyaret ettiğiniz için teşekkür eder; sağlıklı, mutlu ve başarılı günler dileriz.

Sıdkı ARSLAN

Dörtyol RAM Müdürü

Web	http://dortyolram.meb.k12.tr
Adres	Özerli Mah. 1 Nolu Çiftçiyolu Sk. No.19 Dörtyol/HATAY
Telefon	0326 713 23 33
e-posta	761093@meb.k12.tr

1. Giriş

Stres olumsuz sağlık sonuçlarının ortaya çıkmasında oldukça belirleyici olduğuna inanılan en önemli etkenlerden biridir. Literatürde yer alan birçok çalışma, stres ile bedensel ve ruhsal sağlık arasındaki ilişkinin yadsınamaz olduğuna işaret etmektedir. Bu durumun sonucu olarak strese etkin şekilde başa çıkma teknikleri sıklıkla araştırılmakta ve uygulamaya yönelik eğitim programları planlanmaktadır. Ancak üzerinde durulması gereken en önemli noktalardan biri, stresli yaşam olaylarıyla karşılaşan her bireyin stres tepkisinin benzer olmayışıdır. Dolayısıyla ilk aşamada strese başa çıkmak konusu tek odak noktası olmaktan çıkarılmalı ve strese karşılaşan ancak benzer sağlık problemleri yaşamayan bireyler için hangi psikolojik faktörlerin koruyucu olduğu noktasına odaklanılmalıdır.

Bireyler kendilerini etkisi altına alan stresi kontrolleri altında tutmak isterler. Ancak bu kontrolleri sağlayabilmek için yoğun çaba harcarlar ve harcadıkları bu çabalar da strese başetme şekilleridir. İnsanlar karşı karşıya geldikleri bu stresli durumlara kendilerine özgü yöntemlerle cevap verirler. Öncelikle kişinin dış dünyada gelişen stresli durumlar, tepki vermesine neden olmaktadır. Diğer durumda ise kişi var olan stresli olayı kendi zihinsel süreçlerine göre yorumlar. Kişinin stresli olaylardaki baş etme mekanizmasının başlaması ise dış dünyada gelişen olaylara tepki vermesi ve kendi içsel yorumlamalarının sonucu ile oluşur.





2. Stres Nedir?

Stres günümüz dünyasının tanımlanmasından ziyade yorumlanması tercih edilen kavramlarından biridir. Stresi araştıran araştırmacı kadar stres tanımlarının yapıldığı ve genellikle bu tanımlarda bireyin çevresi dahilinde gerilim altında tutulması ve oluşan bu baskı ile bireyin bedenine verdiği ruhsal ve bedensel tepkiler olarak tanımlanmıştır. Başka bir deyişle stres birey üzerinde etkili olan çevresel, örgütsel ve bireysel etmenlerin, bireyin davranışlarında neden olduğu ve kendisinde tutum ve davranış değişikliklerine neden olduğu durumdur.

Stres, bireyin kendisinden kaynaklanan bu süreçte aşamadığı, zorlandığı ve içinde bulunduğu durumu tehdit eden ilişkilerin tümü şeklinde tanımlanmıştır. Stres bireyin içinde bulunduğu durumda koşullarının zorlanması ve tehdit edici unsurların ortaya çıkmasıyla ortaya çıkar.

Stres kavramının dert, keder, bela anlamlarında kullanılması 17. yüzyıla dayanır, 18. ve 19. yüzyıllarda ise güç, baskı, zor durum anlamlarında kullanılmıştır. Ayrıca bu süreçte stres daha çok kişiyi, durumu veya nesneyi ifade ederken kullanılan direnç anlamını almıştır. Stres kişinin çevresinden kaynaklanan ve sınırlarının zorlanmasına neden olan süreçtir.

Stres kavramı psikoloji sözlüğüne bakıldığında bireyin sosyal, bilişsel veya duygusal işleyişini bozmaya yönelik ve bireyi bozulan bu dengesine karşı yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlarda bulunmasına zorlayan algıladığı uyarıcılara yönelik verdiği bilişsel, fiziksel ve ruhsal tepkilerdir.

3.Stresin Belirtileri

Stresle ilgili belirtiler dört boyut üzerinden tanımlanabilir.

Bunlar:

Fiziksel belirtiler: Uyku düzeninde gözlemlenen değişiklikler, vücut eklemlerinde ağrı, mide-bağırsak problemleri, vücut ısısında değişiklikler, iştahta artış veya azalış, deri dökülmeleri, yorgunluk hissi, kalp ve tansiyon problemleri.

Duygusal belirtiler: Duygu durumdaki ani değişimler, özgüven kaybı, öfke, düşmanlık ve saldırganlık belirtileri, incinebilirlik.

Zihinsel belirtiler: Karar vermede zorluk yaşama, dikkat dağınıklığı, bellekte zayıflama, sürekli hayal kurma, belli düşüncelere saplantılı kalma, yapılan işte verim kaybı.

Sosyal belirtiler: Gerçekleşen olumsuz durumlardan başkalarını sorumlu tutmak, verilen kararlarda ani değişimler yapmak, sürekli eleştiride bulunmak, iletişimde bulunmamak.



Belirtilen durumlar bireyde sürekli olmaya başlamışsa kişi stresle karşı karşıyadır. Stres verici durumlar tespit edildikten sonra bu etkilerin azaltılabilmesi için başetmeye yönelik davranılması gerekmektedir. Bu çalışma da stres kaynakları, duygusal zeka ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki değerlendirilirken Bilişsel-Transaksiyonel kuram temel alınmıştır. Bilişsel psikolojide esas olan varolan durumun nasıl algılandığı ve anlamlandırıldığıdır. Bireyin içinde bulunduğu dış etkenlerin zorlamalarını algılayış ve anlamlandırma türü, olayı stres verici veya değil şeklinde değerlendirmesine etki edecektir.

4.Stresin Sonuçları

Lazarus ve Folkman (1984), stresin insanların fiziksel ve psikolojik iyi oluşları üzerinde bir tehdit oluşturduğunu belirtmektedirler. Birçok alışma kronik hastalıkların ortaya çıkmasında stresin oldukça önemli bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir. Misra, Mc Kean, West ve Russo (2000) alışmalarında stresin depresyon, anksiyete, korku gibi duygusal; baş ağrısı, terleme, vücud ağrıları, kilo alımı ve kaybı gibi fizyolojik sonuçları olabileceğinden bahsetmektedirler. Stres ve sağlık arasındaki ilişkiyi açıklayan birçok çalışma stresli olaylar karşısında verilen fizyolojik tepkilerin önemine vurgu yapmaktadır.

Stres kaynaklarının kişi tarafından tehdit edici veya tehlikeli olarak değerlendirilmesinin ardından bu zihinsel uyarılma, bedensel uyarılmaya dönüşür. Dönüşümü sağlayan limbik sistemin hipotalamusla olan bağlantısıdır. Hipotalamusun uyarılmasıyla da stresin sonucu olarak ortaya çıkan fizyolojik tepkiler başlamaktadır.



4.1. Stresin Fizyolojik Sonuçları

Literatürde stresin fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Yukarıda da bahsedildiği gibi stres etkilerinin sıkça incelendiği en önemli sağlık problemlerinden biri kalp-damar rahatsızlıklarıdır. Çünkü son yıllarda yapılan çalışmalar gelişmiş ülkelerdeki en yaygın ölüm nedeninin kalp-damar rahatsızlıkları olduğunu göstermiştir.

Stres ve sağlık arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışmalar farklı şekillerde gerçekleştirilebilmektedir. Birinci grup ileriye dönük araştırmalarda, sağlıklı toplum örnekleminde veri toplanmakta ve stresin hastalık geliştirme üzerindeki etkileri incelenmektedir. İkinci grup araştırmalarda ise hastalığın mevcut olduğu kişiler örneklemini oluşturmakta ve stres yaşantısının hastalık üzerindeki etkileri incelenmektedir. Ayrıca stres ile ilgili değişkenler sağlıklı kişilerle karşılaştırılabilir ve böylece stres yaşantıları açısından gruplar arası farklılıklar incelenebilir.



Sağlıklı toplum örneklemiyle gerçekleştirilen prospektif bir çalışmada iş ile ilgili stres yaşantısının kalp-damar rahatsızlığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Güney Avustralya'da yaşayan 118 çalışanın örneklemini oluşturduğu bu araştırmada, çalışanların deneyimledikleri çaba-ödül dengesizliğinin sonucu olarak kalp-damar rahatsızlığı semptomlarına daha fazla sahip oldukları belirlenmiştir.

Stres yaşantısının hastalığın seyri üzerindeki etkisini inceleyen diğer bir prospektif alışma Orth-Gomer ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Psikososyal stres faktörleri ve koroner kalp rahatsızlığı arasındaki ilişkilerin çoğunlukla erkek katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmalarda incelenmesi dolayısıyla araştırmada miyokardial enfarktüs geçirmiş 292 evli kadın katılımcı yer almıştır. Çalışmada iş stresinin değil ama evlilik stresinin tekrarlayan hastalık oranı ile olumlu bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur.



Ülkemizde gerçekleştirilen diğer bir çalışma stres değerlendirmesinin önemine vurgu yapmaktadır. Miyokardial enfarktüs geçirmiş 70 hasta ve 70 sağlıklı kişiden oluşan bu çalışmada katılımcıların son bir yıl içinde yaşadıkları stres verici yaşam olayları, A tipi davranış biçimi ve öfke ifadesi ölçümleri değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre miyokardial enfarktüs geçiren hastalar sağlıklı kişilerden sayıca daha fazla stresli yaşam olayı deneyimlememiş ancak yaşadıkları olaylardan dolayı daha fazla kişisel rahatsızlık duymuşlardır.

Fizyolojik Sonuçlar

Baş ağrıları, iştah ile ilgili problemler, uyku sorunları, kalp rahatsızlıkları, mide bağırsak sorunları, eklemlerle ilgili ağrılar, yüksek tansiyon ve ağrı kesici ilaçlara bağımlılık stresin fizyolojik sonuçlarıdır.



Bazı hastalıkların oluşmasında asıl nedenin yanında stresin de etkili olduğu düşünölmektedir. Bunlar:

Kalp-damar ve dolaşım sisteminden kaynaklı rahatsızlıklar; Kalbin hızlı hızlı atması, kalp atışında düzensizlikler, hipertansiyon.

Solunum sisteminden kaynaklı rahatsızlıklar; Nefes alıp verme ile ilgili yaşanan sorunlar.

Sindirim sisteminden kaynaklı rahatsızlıklar; Mide ve bağırsak problemleri, iştah kaybı veya aşırı yeme.

Üreme sisteminden kaynaklı rahatsızlıklar; Ereksiyonla ilgili problemler, istek ve haz kaybı.

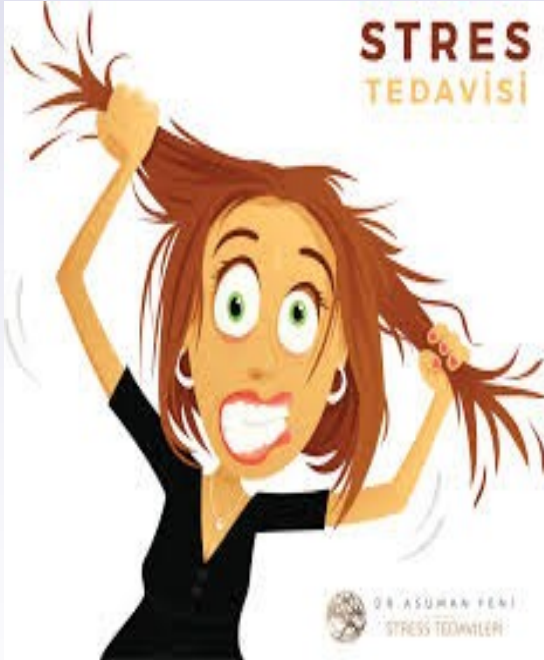
İç salgı bezinden kaynaklı rahatsızlıklar; şeker hastalığı ve yüksek troid

Deriden kaynaklı rahatsızlıklar; Sa ve deri dökölmeleri, sedef hastalığı.

Hareket sisteminden kaynaklı rahatsızlıklar; Kasta sinir sıkışmaları, kireçlenme, baş ağrılarını.

4.2. Stresin Psikolojik Sonuçları

Yaşam enerjisinde ki düşürlük, günlük hayatta öncesinde zevk veren durumların yapılmasının anlam ifade etmemesi, dikkat dağınıklığı yaşamak, sürekli pasif agresif durumda bulunmak, madde kullanımında artış yaşanması, bellek ile ilgili problemler, depresif duygudurumunda bulunmak gibi belirtiler stresin psikolojik sonuçlarıdır.



4.3. Stresin Davranışsal Sonuçları

Stresin neden olduğu davranışsal problemlere bakıldığında, uyku ve iştah sorunları, pasif agresif davranışlarda bulunma, sosyal ve yakın çevrede artan geçimsizlik ve iletişim problemleri, yüksek hızda araç kullanma, kumar gibi alışkanlıkların ortaya çıkması, hırsızlık yapma ve intihar girişimlerinde bulunma şeklinde sıralanabilir.

Stresin meydana getirdiği sonuçların kontrol altına alınabilmesi ve baş edebilmenin sağlanması mümkündür. Stresten kurtulmak veya yaşanan stres seviyesini azaltmak amacıyla bu tür durumlarla karşılaşıldığında bireylerin en çok başvurduğu davranış yolları arasında madde kullanımı gösterilebilir. Sigara, alkol uyuşturucu gibi maddeler kullanıldıklarında bireylerin kaygı düzeylerini azalttığı için başvurulan olumsuz yöntemlerdendir. Kullanılan bu maddeler öncelikle sadece kaygı seviyesini düşürmek amaçlansa da sonrasında bağımlılık yapıcı etkileri gözlenmektedir.

Stresli durumlarda bireylerin iştahlarında çeşitli değişiklikler gözlenmektedir. Bu tür durumlarda karşılaşılan iştah kaybı veya iştah artışıdır. Bireylerde iştah artışının fazla olmasının nedeni yemek yerken varolan problemleri veya stres yaratıcı unsurları daha az düşünmektir. Birey yemek yeme ile sürekli meşgul olduğundan bu tür durumlar daha az kendisini meşgul eder. Bir diğer etken ise dolan mide ve bağırsakların daha fazla kan kullanarak beyindeki kan basıncını azaltması ve bilişsel bir rahatlama yaşamalarıdır.



4.4. Stresin Örgütsel Sonuçları

Stresin bireysel etkilerinin yanında örgüt için doğurduğu olumsuz sonuçları da mevcuttur. Bu olumsuz sonuçlar iki boyutta toplanmaktadır. Bunlar, örgütteki verimliliğin ve başarının düşmesi ile bu etmenlerin ortaya çıkmasına etki edecek çalışanların yaşadıkları yabancılaşma duygusudur. Stres çalışanların işe yatkınlık becerilerini ortaya koymalarını etkilemektedir. Birey çalışma ortamında iş doyumunu sağlayamaması durumunda öncelikle işe gelmeyen gün sayısında artışlar daha sonrasında ise işten ayrılma yollarına başvurmaktadır. Bu durumda örgütün personel açığının oluşmasına ve nitelikli personel kaybına neden olacaktır. Stres ayrıca çalışanlar arasında çeşitli çatışma durumlarının ortaya çıkmasına neden olacaktır.

İş başarımı ve performans düşüklüğü; Yüksek düzeyde stres unsuru barındıran örgütlerde stresin etki ettiği alanlardan biri olan performans düşüklüğü ele alınmalıdır. Örgütlerde kar elde edebilmek temel amaçtır. Ancak bu amaca ulaşırken, günümüz rekabet piyasasına tutunabilmek en kısa zamanda en iyi ürünü elde edebilmek ve tüm bunları en az maliyetle gerçekleştirebilmek için örgütün çalışma performansını en üst seviyeye ulaştırması gerekmektedir. Örgütün varolan bu amaçlarını gerçekleştirme de çalışanın yaşadığı düşük veya yüksek stres belirtileri de iş başarımını etkilemektedir. Bu noktada en önemli etken stresle başa çıkabilmenin etkin bir şekilde sağlanmasıdır. Örgüt içinde iletişim eksiklikleri ve yaşanan gerilimler stres düzeyinin yükselmesine neden olurken uyum ise stres seviyesinin düşmesinde etkilidir.





İşe yabancılaşma; Davranış bilimiyle uğraşanlar yabancılaşma kavramını “örgütte çalışan bireylerin örgütün iş ve amaç prensiplerine, iş ahlaklarına, iş arkadaşlarına ve kendilerine karşı kayıtsız bulunmaları” şeklinde tanımlamışlardır. Örgüt içerisinde çalışanın örgüte yabancılaşmasına neden olan durumlar yaşanan stresin düzeyinin değişmesine, örgüte bağımlılığının azalmasına, örgüt verimliliğinin azalmasına da etki etmektedir. Örgüte yabancılaşmanın olduğu durumlarda yönetimin katı ve sert tutumunun olması, çalışanın yapılması gerekenleri zorunluluktan yapması örgüte yabancılaşmayı arttıran durumlardır.

İşe devamsızlık; Örgütte bireylerin çalışma alanlarında varolan stres yaratıcı unsurlarla karşı karşıya gelmek çeşitli endişelerin yaşanmasına neden olacaktır. Bu durum neticesinde işe gitmek artık çalışan için önemli bir kaygı ve gerilim unsuru haline gelmektedir (Pehlivan 1993: 61). İşe devamsızlık örgüt için en önemli faktörlerden biri olan zaman ve yetiştirme kavramını olumsuz etkileyerek örgüt için birçok olumsuz sonucun beraberinde doğmasına neden olacaktır. Verimlilik, kalite, yetiştirme hızı, talep karşılama ve örgütün rekabet gücünü etkilemesi örnek gösterilebilir.

İş kazaları; İş kazalarının olması sonucunda örgüt için doğurduğu mali kaybın azaltılması adına özellikle son yıllarda iş kazalarının azaltılmasına yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda örgütsel stresin oluşmasında başlı başına bir neden olmasa da örgütsel stresin oluşmasında iş kazalarının etkisinin olduğu belirtilmektedir. Bireyler üzerinde stres ve kaygı düzeyinin yüksekliği sonucu bireyde hatalı davranış, depresif duygu durumu, refleksleri kontrol edememe, agresif tutum, yaklaşan tehlikenin farkında olamama gibi durumlar oluşabilmektedir

5. Stresle Başa Çıkma

Stres yaşantısının bireyin ruhsal ve bedensel sağlığı üzerinde bazı olumsuz etkilere sahip olduğu bilinmektedir. Bu noktada, stresin bu olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için stresle baş etme tepkilerinin oldukça önemli olduğu düşünölmektedir. Lazarus ve Folkman'a göre başa çıkma, "kişinin, kaynaklarını tükettiğini ya da açtığını düşündüğu belirli iç ya da dış taleplerin üstesinden gelmek için sergilediği, sürekli olarak değişen bilişsel ve davranışsal çabalardır". Yaşam boyu her birey, çeşitli taleplerle ve tehlikelerle yani stresörlerle karşı karşıya gelmektedir. Stres verici olarak görölen bir olayın gerçek etkisi ise kişinin olayı değerlendirme tarzıyla ilişkilidir. Yukarıda da belirtildiği gibi Lazarus ve Folkman'ın stres ve başa çıkma modeline göre (1984) çevredeki herhangi bir olay veya durum, kişiyi bu olayın anlamı ve önemi konusunda değerlendirme yapmaya yönlendirir. Birincil değerlendirmede potansiyel stresörün kişi için taşıdığı anlam belirlenir. İkincil değerlendirmede ise birey, olayın doğuracağı zararı ve tehdidi aşmada rol oynayacak başa çıkma kabiliyetlerini değerlendirir. Bunun için mevcut kaynaklarının veya seçeneklerinin yeterliliğini sorgular. Değerlendirmelerin sonucunda ise birey, başa çıkma stratejilerini uygulamaya başlar.



Değerlendirmelere bağlı olarak, stres 5 düzeylerinde meydana gelen kişilerarası farklılıklar gibi stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler de farklılık göstermektedir.

Kişinin kaynakları, inançları, kontrol algısı, problem çözme becerisi, sosyal becerileri ve maddi kaynakları stresle başa çıkma tutumlarını belirlemede rol oynayan önemli faktörlerdir.

Ayrıca, başa çıkma kavramı bazı çalışmalarda duruma bağlı olarak, bazı çalışmalarda ise kişilik özelliklerine bağlı olarak değerlendirilmektedir. Yani başa çıkma stillerinin belirlenmesinde stresli olayların mı yoksa kişilik özelliklerinin mi daha etkili olduğu konusu tartışmalıdır. Başa çıkmayı bir kişilik boyutu şeklinde değerlendiren bakış açısına göre, çevresel koşulların değişmesi, birey ve çevre arasındaki etkileşim önemli değildir. Bireylerin farklı stres durumları karşısında benzer stres tepkileri göstermesi beklenmektedir. Başa çıkmayı duruma bağlı olarak ele alan yaklaşıma göre ise kişinin bilişsel ve davranışsal tepkileri, sadece o anki değerlendirmeleriyle ilişkilidir ve durumdan duruma değişebilmektedir. Bu yaklaşımı savunanlar kişiliğin baş etme üzerindeki önemini inkar etmezler; ama baş etmenin, kişiliğin mutlak bir yansıması olduğu fikrine karşı çıkarlar.



Başa çıkmayı duruma bağılı olarak ele alan Lazarus ve Folkman'ın (1984) modelinde başa çıkma stratejileri, strese neden olan problemin ele alınmasını amaçlayan problem odaklı yöntemler ve stresin yarattığı duygusal tepkilerin düzenlenmesini amaçlayan duyu odaklı yöntemler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

5.1. Problem Odaklı Başa Çıkma

Problem odaklı başa çıkma, stres yaratan bir durumu veya olayı değiştirmeye, etkisini ortadan kaldırmaya ya da en azından mevcut etkileri azaltmaya yönelik harekete geçmeyi kapsar. Birey davranışlarını ya da çevresini değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu yaklaşımdaki kişiler yaptıkları değerlendirmeler sonucu stres kaynağının kontrol edilebilir olduğuna inanırlar ve harekete geçerler.

Folkman ve arkadaşları (1986) problem odaklı davranışların durumu değiştirme amaçlı aktif, mantıklı, serinkanlı ve bilinçli çabaları içerdiğini belirtmektedirler. Bu çabaların içeriğini; sorunu belirleme, çözüm için alternatifler üretme, alternatiflerin yarar ve zararlarını değerlendirme, onlar arasından seçim yapma ve seçilen alternatifini uygulama

5.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma

Duygu odaklı başa çıkma, stresli durumun sonucunda ortaya çıkan olumsuz duyguların denetlenmesini ve olumlu bir noktaya yöneltilmesini sağlar. Bireyler stres yaratan durumun kontrol edilemeyeceğini düşündüklerinde, duygusal gerilimi azaltmak veya ortadan kaldırmak için bu stratejilere başvururlar.

Duygu odaklı başa çıkmada problem odaklı başa çıkmanın aksine, uzaklaşma, kendini kontrol etme, eğer yapılacak bir şey yoksa durumu kabul etme, sosyal destek arama ve durumu yeniden değerlendirme gibi pasif yöntemler yer alır.



Problem odaklı başa çıkma tarzları stres yaratan durum veya olayı doğrudan çözmeye odaklandığından duyu odaklı başa çıkma stratejilerinden daha işlevsel kabul edilmektedir. Stresli olayların duygusal yönleriyle başa çıkmak da oldukça önemlidir; fakat çoğunlukla problemin gerçekliği ile ilgilenilmediğinden uzun vadede çözüm getirmediğine inanılmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda da duyu odaklı başa çıkma yöntemleri, problem odaklı başa çıkma yöntemlerine kıyasla stres ve hastalıkla daha çok ilişkilendirilmektedir.

5.3. Başa Çıkma Tarzları ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişkiler

Bireylerin büyük yaşam olayları veya gündelik sıkıntılar gibi stresörler sonucu önemli sağlık problemleriyle karşılaştıklarını gösteren çalışmalardan yukarıda bahsedilmiştir. Stresle başa çıkma tarzlarının bu ilişkideki rolü de sıklıkla araştırılan bir diğer konudur.

Literatüre bakıldığında, belirli başa çıkma tarzlarını kullanan kişilerin daha fazla psikolojik distres yaşadıklarını gösteren araştırmalara sıkça rastlanmaktadır. Maurier ve Norhcott'ın (2000) çalışması, hemşirelerde, iş kaynaklı stresin ve kaçma-kaçınma tarzı başa çıkma yöntemlerinin depresyon semptomlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir.

Jampol (1989) üniversite öğrencilerinde başa çıkma stratejileri ile üniversiteye uyum, kaygı ve depresyon arasındaki olası ilişkileri incelemiştir. çalışmanın sonuçlarına göre hayalci düşünme, kendini izole etme, uzaklaşma ve kendini suçlama gibi stratejilerin çok kullanılması; olumluya odaklanma, iyimser karşılaştırmalar yapma ve probleme odaklanma gibi stratejilerin ise az kullanılması kaygıyı, depresyonu ve düşük uyumu olumlu yönde yordamaktadır.

Konu ile ilgili yurt içindeki çalışmalar da benzer sonuçlara işaret etmektedir. Dağ (1990), 532 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında başa çıkma tarzları ile psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, uyumsuz başa çıkma tarzlarına sahip kişiler daha fazla psikolojik belirti göstermektedir.

Van den Bree, Passchier ve Emmen (1990) yaşları 13-18 arasında değişen 194 erkek öğrenciyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, stresle başa çıkma mekanizması baş ağrısının şiddeti arasındaki ilişkiyi değerlendirmişlerdir. Çalışmanın sonucunda, yoğun baş ağrısı deneyimleyen kişilerin daha çok pasif başa çıkma stratejileri kullandıkları görülmüştür.

Ukestad ve Wittrock (1996), gerilim tipi baş ağrılı hastaların kontrol grubuna kıyasla soğuk uyarana karşısında daha fazla felaketeleştirici başa çıkma kullandıklarını ve daha fazla ağrı hissettiklerini bildirmişlerdir. Bu sonuçlar, pasif, duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullanan bireylerin ağrı yaşantısını daha olumsuz yönde deneyimlediklerini göstermektedir.

5.4. Stresle Başa Çıkma Bireysel Yöntemler

Stresle başatme de stresin olumsuz etkilerini gidermek, bireyin zihinsel ve bedensel yönden kendini daha güçlü hale getirmesi için bazı bireysel yöntemler mevcuttur. Bunlar:

Geliştirici rahatlatma yöntemi: Birey stresi yaşadığında kasları daha çok gerginleşerek zihinsel stresinin artmasına neden olmaktadır. Bu yöntemin temel amacı öncelikle farklı kaslar üzerinde kasılmayı sağlayıp sonrasında aynı kaslarda gevşemenin getirdiği rahatlığın öğrenilmesini sağlamaktır.

Olumlu hayal kurma: Geçmişte yaşanan olumsuz deneyimler kişilerin zihninde tekrar canlandığında aynı stres belirtilerini göstermelerine neden olmaktadır. Olumlu hayal kurma ile bireyin geçmişinde yaşadığı veya geleceğinde yaşamak istediği olumlu durumları hayal etmesi istenerek stres seviyesi azaltılır.

Egzersiz ve beden hareketleri: Bireyin yaşadığı stresli durumları fiziksel aktiviteler ile sağlanması amaçlanmaktadır.



Davranışsal açıdan bireyin kendi kendini kontrol etmesi: Bireyin günlük hayatındaki davranışlarının sonuçlarının ne olacağını bilerek ve buna uygun şekilde hareket ederek stres seviyesini kontrol altında tutmasıdır.

İletişim: Kişi bulunduğu ortamlarda kendini rahatlıkla ifade edebileceği, sorunlarını paylaşabileceği bireylerle konuşup destek alması stres seviyesini kontrol altında tutup bu durumla başa çıkabilmesini kolaylaştıracaktır.

Meditasyon, besin kontrolü ve masaj: Meditasyon stres seviyesini azaltma da etkili olurken, düzenli olarak yapılan masajlarda bireyin zihinsel sakinliğini korumasını sağlar. Günlük tüketilen besinlerle de stresin seviyesini kontrol altında tutmak mümkündür. Şekerli besinler, kafein ve rafine ürünlerinin tüketimi yerine sebze, meyve, süt ürünleri ve su tüketiminin artırılması stresle başa çıkabilmeyi sağlamaktadır.

Hobiler ve dışa dönüklük: Bireyin kendini kötü hissettiğinde yapabileceği bir becerisinin olması veya kendisine haz veren hobilerinin olması stresli dönemlerde başa çıkabilmesini kolaylaştırmaktadır.

Gevşeme oyunları: Bireyin yaşayacağı stresle baş edebilme gücünü kendinde bulması kendi inanç ve dünya görüşleriyle ilgilidir.

Stresle baş etme de kullanılan bir diğer yöntem de “DKBY” modelidir. Bu m o d e l d e temel amaç stresin birey üzerindeki olumsuz özellikleri aşama aşama olarak fark edip olumlu özellikler ile birlikte değişimleme yapmaktır. Modelin adımları ise şöyledir :

Değiştir yaklaşımı: Bu aşama da stresli durumlarla karşılaşıldığında stres kaynağının neden olduğu ortam veya kişilerden uzaklaşılması gerektiği vurgulanır.

Kabul et yaklaşımı: Kabul et aşamasında değiştirilmesi mümkün olmayan durumları olumlu bir yaklaşımla kabul edilmesi gerektiğinden bahseder.

Boş ver yaklaşımı: Gerçekleşmesi mümkün olmayan hayal ve isteklerin yarattığı kaygı ve gerilimden kurtulmak için bireyin önceden yaklaşmadığı bir tutumda olması ve olaylara daha farklı bir açıdan bakması gerektiği vurgulanır.

Yaşam tarzını yönet yaklaşımı: Bu yaklaşımın amacı stres yaratan olaylara karşı baş edebilmenin sağlanması için çeşitli gevşeme egzersizleri ile stres kaynaklarının ortadan kaldırılması hedeflenir.



Yararlanılan Kaynaklar

Aysal, N. (2014) “ *Stres Algısı, Başa Çıkma, Kişilik ve Sağlık Arasındaki İlişkilerin Etkileşimsel Stres ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Butcher, N. J., Mineka, S. Ve Hooley J. M. (2013). *Anormal psikoloji*. İstanbul: Kaktüs Yayınları

Coşkun, S. (2018) “ *Stres Kaynakları, Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkiler*”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.