

DOI: 10.7596/taksad.v1i3.63

MODERN ÇAĞIN HASTALIĞI; STRES VE ETKİLERİ

Rıza GÖKLER*, İbrahim İŞİTAN*

Özet

Bireylerin, fiziksel ve sosyal çevrelerindeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde gayret harcamaları strese neden olur. Stres, bireyin rahatsız olduğu durumlara uyum sağlama çabası ile birlikte ortaya çıkan rahatsız edici duygusal durum olarak ifade edilebilir. Bu çalışmada, stres ile ilgili bir literatür taraması denemesi yapılmıştır. Çalışmada, stres konusundaki araştırmaların tarihçesi, stresin izlediği seyir, fiziksel ve sosyal belirtileri, yüksek-orta-düşük düzeydeki nedenleri ve olumlu ya da olumsuz sonuçları ele alınmıştır. Ayrıca beden, zihin, davranış, inanç ve ruhsal yaşam yoluyla strese başa çıkma yöntemleri üzerinde durulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Stres, strese başa çıkma, stres etkileri.

The Disease of Modern Era; Stress and its Effects

Abstract

The efforts of individuals which are beyond their physical and psychological borders, together with inappropriate ambiance and social environment, cause stress. It could be defined as a disturbing emotional state which comes into view during the orientation of the body to the disturbing states. In the work, the literature about stress is examined. Additionally, the history of stress researches, physical and social symptoms of stress, high-middle-lower-level reasons of stress, positive and negative results of stress are examined. Finally, the strategies to cope with the stress by means of body, mind, behavior, belief and spiritual life are analyzed.

Key words: stress, coping with stress, effects of stress.

* Yrd. Doç. Dr., Çankırı Karatekin Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü.

* Yrd. Doç. Dr., Karabük Üniversitesi Edebiyat Fakültesi psikoloji Bölümü.

Maladie de l'Époque Moderne; Le Stress et Ses Effets

Résumé

Le stress est l'effort fourni par les individus au-delà de leurs limites physiologiques et psychologiques en raison de circonstances incompatibles issues de l'environnement physique et social. On peut définir le stress comme un état émotionnel perturbant l'individu du fait du reflet des efforts d'adaptation aux phénomènes qui le dérangent. Notre travail consiste en une recherche documentaire à propos du stress : histoire des études concernant le stress, évolution historique de ce dernier, ses symptômes physiologiques et sociaux, les causes d'un stress élevé, moyen et faible, ses conséquences positives et négatives et enfin les méthodes permettant de faire face au stress au moyen du corps, du cognitif, du comportement, de la croyance et de la vie spirituelle

Mots clés: Stress, Remèdes contre le stress, Effets du stress.

مرض العصر الحديث: الضغط النفسي وآثاره

ملخص:

الضغط النفسي هو الجهد الذي يبذله الشخص خارجاً عن حدوده البدنية والنفسية، بسبب الظروف البيئية غير المناسبة. من الممكن أن نعبر عن الضغط النفسي كحالة نفسية مزعجة يعيشها الشخص عندما كان متوترًا بانعكاس جهود التناسب مع الحالة المزعجة. هذا عمل يحتوي على جمع الأدبيات المتعلقة بالضغط النفسي. درسنا في هذا العمل على تاريخ الأبحاث عن الضغط النفسي، والمسار الذي يسير عليه الضغط النفسي، وعلاماته الجسمية والاجتماعية، وأسبابه في المستويات العالية والمتوسطة والمنخفضة، ونتائجه الإيجابية والسلبية، وإضافة إلى هذه تركّزنا على التعامل مع الضغط النفسي عن طريق الجسم والفعل والعقل والاعتقاد والحياة الروحية.

كلمات البحث:

الضغط النفسي، المكافحة بالضغط النفسي، آثار الضغط النفسي.

Giriş

Psiko-sosyal bir varlık olan insanın, varlığını sürdürmek ve ihtiyaçlarını karşılamak için toplu halde yaşamaya ve diğer insanlarla iletişim kurmaya gereksinimi vardır. Bu iletişim süreci insanı diğer varlıklardan ayıran en önemli özelliklerinden biridir. İnsan iletişimin tüm araçlarını kullanabilen özel bir varlıktır. Bu nedenle insan birçok psiko-sosyal ve ruhsal ihtiyacını kurduğu sağlıklı ve doyurucu ilişkiler ile giderebilir. Bu ihtiyaçlarını yeterince karşılayamadığında insan depresyon ve stres gibi ruh sağlığını olumsuz etkileyen durumlar ile karşılaşması olasıdır. Sıkıntılı, zorlanmalı bir ruh halini ve duyguları anlatmaya yarayan, hemen hemen herkesin kullandığı bir kavram haline gelen stres son yıllarda üzerinde yapılan araştırmaların artmasına karşın insanlığın ilk zamanlarından itibaren var olan olumsuz bir ruh halidir (Baltaş, ve Baltaş,1999). Ancak özellikle günümüzde sosyal, kültürel, teknolojik ve bilimsel değişimin çok hızlı bir düzeyde artması nedeniyle, insanların sürekli bir şeyleri kaçırmış ve hayatları kontrollerinden çıkarmış, istedikleri şeyler engelleniyormuş gibi düşünmeleri nedeni ile korku, endişe ve şüphe duygularına eşlik eden stres, gündelik yaşamın bir parçası haline gelmiştir.

Latince “estrica” ve Fransızca “estrece” sözcüklerinden gelen Stres kavramı, 17. yüzyıl Avrupa’sında felaket, bela, dert, keder ve elem anlamlarında kullanılmıştır (Akt: Altuntaş, 2003). “Stres”in günümüzde farklı toplumlarda karşılığını bulmak mümkündür. Örneğin Çincede stres kavramının karşılığı olarak kullanılan kelime tehlike ve fırsat sembollerinin karışımından oluşmaktadır (Rowshan, 2000). Türkçe’de de artık batılı ülkelerdeki kullanımına benzer bir şekilde kullanılan stres kelimesi Türk Dil Kurumunun yayınladığı Ruhbilim Terimleri Sözlüğünde “zorlanma” kelimesinin karşılığı olarak kullanılmıştır.

Stres’in Tanımı

Bilim dünyasında stres sözcüğü ilk kez 17. yüzyılda “elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç” arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi R. Hook tarafından kullanılmıştır. T. Young isimli fizikçi ise, stresi maddenin içindeki bir güç veya direnç olarak tanımlamıştır. Young’a göre madde kendi üzerine uygulanan dış güce, kendi direnci üzerinden tepki gösterir. Elastiki kütle dış güce karşı eğilip bükülerek, denge kurup uyum sağlamaya çalışır. Dış güç elastiki kütle için direncinden büyük ise, niceliksel değişim yani kırılma meydana gelir. Eğer dıştan gelen güç aşırı büyüklükte ise, niteliksel değişim meydana gelir (Altuntaş, 2003). Daha sonra stres sözcüğü farklı bilim dalları açısından farklı farklı anlamlarda kullanılmaya başlanmıştır. Örneğin tıp ve psikolojide de stres kavramı tanımlanmış ve kullanılmıştır. Aşağıda stres kavramına psikolojik açıdan nasıl bakıldığı üzerinde durulacaktır.

Genel anlamda psikolojideki tanımıyla stres terimi “sıkıntı” ya da “zorluk” anlamına gelmektedir (Graham, 1999). Bu tanıma ek olarak farklı yaklaşımlar sonucu stresi değişik ifadelerle ele alan tanımlamalara da rastlamaktayız.

Schermeron (1989) stresi olağan üstü talepler, sınırlamalar veya fırsatlarla yüz yüze geldiğinde birey tarafından yaşanan bir gerilim durumu olarak tanımlamıştır. Lazarus (1994) tarafından geliştirilen tanıma göre ise stres, kişi-çevre etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Bu etkileşimde önemli olan bireylerin olayları ve kişileri stres kaynağı olarak algılamaları ve değerlendirmeleridir.

Bu tanımlamalara karşın stresi çevresel uyarıcılara karşı yaşanan uyum problemleri açısından ele alan yaklaşım bizim açımızdan daha açıklayıcıdır. Bu yaklaşıma göre; “bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete stres denir”.

Hans Selye stresi, beden korku, kavga, yalıtılmışlık, sıcak, soğuk, beden ısısı ve kan basıncı gibi yaşamsal işlevlerinin dengesine zarar veren uyarıcılara ve organizmanın her türlü değişmeye verdiği tepki olarak tanımlamıştır. Selye'nin çok yaygın olarak benimsenen bu tanımına göre stres, memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın, her türlü isteme beden uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepki olarak anlaşılmaktadır. Selye, stresin hem yaşam iksiri, hem de kötü bir armağan olabileceğini de farketmiştir. Aslında stres, bedendeki stres hormonlarının aracılık ettiği, “savaş ya da kaç” tepkisidir (Selye,1974). Bu tepki, tehlike durumunda kendini savunması için bedeni gereken uyarılmışlık durumuna getirir. Sorun şu ki, modern yaşamda karşılaşılan stresli durumlarda çoğu kez, savaşmak ya da kaçmak uygun bir tepki olamıyor ve kimi zaman bedenlerimiz, saatlerce bu uyarılmışlık durumunda kalabiliyor.

Steadman's medical Dictionary'de Stres : A) Vücudun normal psikolojik dengesini bozan zararlı ve çeşitli anormal durumlara karşı vücudun gösterdiği tepki. B) Dışarıdan uygulanan herhangi bir etkinin sonucu olarak vücudun gösterdiği direnme. C) Bireyde gerilim ve dengesizliğin ortaya çıkmasında etkili olan fiziksel veya psikolojik uyarıdır şeklinde tanımlanmıştır (Valerie, 1990).

Stres kavramının birçok farklı tanımını yapmak mümkündür ve herkesin üzerinde ittifak edebileceği bir stres tanımına da ulaşamamıştır. Ancak stres kavramı üzerinde yapılan tanımlamaların ortak özellikleri birleştirildiğinde aşağıdaki sonuçlara varılmaktadır:

Tanımların ortak özellikleri:

- a) Stres, kişi ve çevre etkileşimi sonucunda ortaya çıkar,
- b) Stres, motive edilmiş bir durumdan daha aşırı bir biçimde insanı harekete geçirir,

- c) Streste, tehlike algısı söz konusudur ve bu tehlike algısı yüksek düzeydedir,
- d) Stres organizmanın tamamını etkiler,
- e) Stres, normal yollarla kontrol edilebilir bir tepki değildir.

Ayrıca yukarıdaki tanımlar ve yapılan diğer araştırmalar dikkate alındığında stresin “gerginlik”, “yorgunluk”, “rahatsızlık”, “direnç” ve “ bozulan denge” gibi diğer kavramlarla yakından alakalı olduğu da söylenebilir (Okutan, 2002).

Stres Konusundaki Araştırmaların Tarihsel Seyri

Amerikan iç savaşında Posttravmatik Stres Bozukluğu (PTSB) sendromuna benzeyen olgulara asker kalbi (soldier heart) ismi verilmiştir. D.A. Costa 1871 yılında yayınladığı "On Irritabl Heart" isimli çalışmasında bu tip askerleri tanımlamaktadır ve bu tip askerlerde, bugün stres belirtisi olarak kabul ettiğimiz belirtilerin birçoğu yaygın olarak gözlenmiştir. Birinci dünya savaşında ise bu sendrom "Shell Shock" olarak isimlendirilmiş ve bomba patlamaları sonucunda oluşan beyin travması nedeni ile meydana geldiği hipotezi ileri sürülmüştür. (Dornan, 1999).

İkinci dünya savaşından sonra emekli olan askerlerde, Nazi kamplarından sağ kurtulanlarda, Japonya’da atom bombasına maruz kalanlar arasından sağ kalanlarda da benzer stres semptomları görülmüş. Bu duruma zaman zaman zorlama nevrozu veya fiili tükenmişlik isimleri verilmiştir. 1900’lü yıllarda psikoanalitik etkinin güçlü olduğu Amerika Birleşik Devletlerinde stres belirtileri ile doktorlara müracaat eden bireylere travmatik nevroz tanısı, konulmuştur. Psikoanalitikçiler travmatik nevrozu, travmatik olay sebebiyle çözümlenmemiş erken dönem çatışmalarının tekrardan aktive olması şeklinde yorumlamışlardır (<http://www.hipnoz.com>).

Sonuç olarak, en yoğun stres belirtilerinin travmatik olaylar sonucunda oluştuğu anlaşılmaktadır. Bu durum stresin etkisinin, yaşanan travmatik olayın büyüklüğu ile yakından ilgili olduğunu göstermektedir. Günümüzde artık modern insanın günlük hayatın bir parçası olarak algılanmaya başlayan strese ilişkin gerek tıbbi gerekse psikolojik araştırmaların sayısı gittikçe artmaktadır.

Stres Oluşumunun İzlediği Seyir

Selye (1974)’ye göre stres üç dönem halinde ve her dönemde farklı semptomlar göstererek açığa çıkmaktadır. Bunlar;

I. Dönem, Alarm Tepkisi: Bu dönemde otonom sinir sistemi gayet faal bir duruma geçer. Salgı bezlerini uyararak, kana bol miktarda adrenalin ve onun etkisi altında ortaya çıkan diğer kimyasal maddeleri pompalar. Salgının etkisi altındaki vücut alarm

durumuna geçer ve ortaya çıkacak acil durumlarla uğraşmaya hazırlanır. Alarm döneminde stres oluşturan bir tehdit karşısında vücut derhal ”**savaşa hazırlık yapmak üzere**” harekete geçer ve genel olarak vücudun uzuvlarında şu değişiklikler gözlenir:

1. **Beyinde**, acı duygusunu azaltır. Hafıza ve düşünme yetisi güçlenir.
2. **Gözlerde**, daha iyi görmek için göz bebekleri küçülür.
3. **Akciğerlerde**, oksijen tüketimi artar.
4. **Karaciğerde**, stoktaki glikojen şeklindeki şeker, glikoz’a dönüşür.
5. **Kalp’te**, kan basıncı artar, kalp atışı hızlanır.
6. **Böbreküstü bezlerde**, adrenalin ve noradrenalin salgısı artar.
7. **Dalak’ta**, kaslara oksijen taşımak üzere alyuvarlar organizmaya dağılır.
8. **Bağırsaklarda**, hazım sisteminde, enerji kaslar tarafından kullansın diye, yavaşlama olur.
9. **Saçlarda ve deride**, kıllar dikilir (www.genetikbilimi.com).

Stres veren uyarıcı ya da ortam devam ederse, ikinci dönem ortaya çıkar.

II. Dönem, Direnç Dönemi: Bu dönemde, organizma yapmış olduğu alarm tepkisini ortadan kaldırır. Stresli ortama bir şekilde uyum sağlar ve kandaki biyokimyasal maddeler geri çekilir. Artık organizma sanki normal koşullarda işliyormuş izlenimi verir. Ne var ki, gerçekte organizma yorulmaktadır ve içten içe direncini kaybetmektedir. Alarm evresinden bir iki dakika sonra vücut başka güçleri de devreye sokar ve bu dönemde vücutta genel olarak aşağıdaki değişimler yaşanır:

1. **Beyinde**, beynin öğrenme ve hafıza bölümü harekete geçer.
2. **Bağışıklık sisteminde**, yavaşlama olur böylece enerji başka alanlarda kullanılır.
3. **Karaciğerdeki**, yağ stokları, her an hazır, yakıt haline dönüşür.
4. **Böbreküstü bezlerinde**, korteks, metabolizmayı düzenleyen kortizol salgılar salgılanır.

III. Dönem, Tükenme Dönemi: Bu dönemde ise beden artık stresin baskısına dayanamaz, direncini kaybeder, ilk alarm dönemindeki bazı belirtiler geri döner, çeşitli hastalıklar ortaya çıkmaya başlar ve bu hastalıklardan bazıları kronik bir hal alabilir ve hatta ölüme neden olabilir. Uzun süredir mücadele eden organizma yorulur ve ağır ağır savunma kalkanlarını indirmeye başlar. Vücutta ise genellikle şu değişiklikler gözlemlenir; (www.genetikbilimi.com).

1. Beyinde, tükenmişlik hali kortizol nöronlar için öldürücü bir tehlikeye dönüşür. İnsanda yorgunluğa, sinirliliğe ve depresyona sebep olur.

2. Bağışıklık sisteminde, savunma hücrelerinin yok olması organizmayı zayıflatır ve saldırılara açık hale getirir.

3. Bağırsaklarda, bağırsak cidarı hassaslaşır.

4. Kan dolaşımı, kan basıncının artışı ve kalp atışının hızlanması damarların elastikiyetinin azalmasına sebep olur (www.genetikbilimi.com).

Stresin Nedenleri

Çevresiyle, iç ve dış dünyasıyla sürekli etkileşim halinde bulunan insanlarda strese neden olan faktörleri yedi ana başlıkta ele almak mümkündür.

1. Bireyin kendisi ile ilgili stres faktörleri,
2. Kariyer geliştirme kaygısından kaynaklanan stres faktörleri,
3. Kişiler arası ilişkilerin oluşturduğu stres faktörleri,
4. Çalışılan örgütün yapı ve ikliminden kaynaklanan stres faktörleri,
5. Örgütteki rollerden kaynaklanan stres faktörleri,
6. Bireyin yaşadığı çevre ile ilgili stres faktörleri,
7. Bireyin yaşadığı toplum ile ilgili stres faktörleri (Okutan, 2002).

Yukarıda belirttiğimiz stresi oluşturan nedenleri Wilkinson (2004), çok yüksek, yüksek, orta ve düşük olmak üzere dört temel kategori de sınıflandırmıştır. Bu sınıflama çalışmalarını aşağıdaki şekilde özetlemek mümkündür.

Çok Yüksek Düzeyde Strese Neden Olan Faktörler

1. Karı-koca yada anne-baba gibi yakınların ve yakın akrabaların ölümü,
2. Boşanma yada ayrılma,
3. Hapse girme,
4. İşkenceye maruz kalma,
5. Kişisel hastalıklar,
6. Evlilik ve evlilik sorunları,
7. İşten çıkarılma,
8. Ev ve çevre değiştirmek zorunda kalma.

Yüksek Düzeyde Strese Neden Olan Faktörler

1. Boşanma yada ayrılma sonrası barışma,
2. Emeklilik,
3. Aile bireylerinde gözlenen ciddi rahatsızlıklar,
4. Gebelik,
5. Cinsel sorunlar,
6. Yeni bir çocuk,
7. İş değiştirme,
8. Maddi sorunlar,
9. Yakın arkadaşın kaybı.

Orta Düzeyde Strese Neden Olan Faktörler

1. Aile kavgaları ve eşler arası sorunlar,
2. Büyük borçlanmalar ve borçlar nedeni ile yasal işlem,
3. İş ortamındaki ağır sorumluluklar,
4. Çocukların evden ayrılması,
5. Özellikle kadınların işe başlaması ya da işi bırakması,
6. Okula başlama ya da bitirme,
7. Yaşama koşullarındaki ani ve hızlı değişiklikler,
8. Kişisel alışkanlıkların değiştirilmesi (sigara alışkanlığı gibi),
9. İşverenle sorunlar.

Düşük Düzeyde Strese Neden Olan Faktörler

1. İş saatlerinde ve koşullarında değişiklik,
2. Okul değiştirme,
3. Yaşam tarzında değişiklik,
4. Dini etkinliklerde değişkenlik,
5. Sosyal etkinliklerde değişkenlik,
6. Az miktarda borç,
7. Uyku alışkanlıklarında değişiklik,

8. Aile ilişkilerinde değişkenlik,
9. Yeme alışkanlıklarında değişkenlik,
10. Çok ciddi olmayan yasa ihlalleri.

Stres'in Belirtileri

Her insan iç ve dış uyarıcılara farklı tepkiler vermekte, bu faktörlerden etkilenme biçimleri de çok çeşitli düzeylerde olabilmektedir. Stres de iç ve dış uyarıcılara verilen bir çeşit tepki olduğuna göre insanlarda farklı belirtiler oluşturmaktadır. Bu stres belirtilerini Okutan (2002) şöyle sıralamaktadır:

1. Öfke hali,
2. Bunalım veya aşırı heyecan,
3. Yüksek tansiyon işareti olan çarpıntı,
4. Boğazın ve ağzın kuruması,
5. İçgüdüsel davranışlarda ve duygusal kararsızlıklarda artış,
6. Saklanma,
7. Kaçmak veya ağlamak için duyulan karşı konulmaz istek,
8. Kendini işe verememek,
9. Düşünce karmaşası ve genel uyumsuzluk,
10. Korku ve korkunun kaynağını tahmin edememe,
11. Duygusal gerginlik ve tetikte olma hali,
12. Titreme,
13. Sinirsel tikler,
14. En küçük bir ses karşısında irkilme eğilimi,
15. Tiz sesli sinirsel kahkahalar,
16. Kekelemek ve diğer konuşma güçlükleri,
17. Aşırı hareketlilik,
18. Terleme,
19. Sık sık idrara çıkma eğilimi,
20. Mide bulantısı,
21. Boyun ve sırt ağrıları,
22. İştahsızlık veya aşırı iştah.

Strese karşı verilen tepkiler her zaman olumsuz olarak değerlendirilmeyebilir. Literatürde stresin olumlu ve olumsuz sonuçlarından bahsedilmektedir. Aşağıda stresin olumlu sonuçlarının yanı sıra fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olmak üzere üç olumsuz sonucu hakkında bilgi verilmektedir.

1. Stresin Olumsuz Sonuçları: Stresin olumsuz sonuçlarını üç farklı kategoriye ayırarak incelemek mümkündür.

A. Stresin Fizyolojik Sonuçları: Selye (1974)'ye göre, bugün yaygın olan hastalıkların büyük kısmı stresli durumlara uyum gösterememe nedeni ile oluşmaktadır. Örneğin aşağıdaki hastalıkların oluşmasında diğer faktörlerin yanı sıra stresin de etkili olduğu söylenmektedir.

1. Dolaşım sistemi hastalıkları (kalp ve damar hastalıkları gibi),
2. Solunum sistemi hastalıkları (bronşiyal astım gibi),
3. Sindirim sistemi hastalıkları (iştahsızlık gibi),
4. Üreme sistemi hastalıkları (iktidarsızlık gibi),
5. İç salgı bezi hastalıkları (şeker hastalığı gibi),
6. Deri hastalıkları (kıl dökülmeleri gibi),
7. Hareket sistemi hastalıkları (kireçlenme gibi).

B. Stresin Psikolojik Sonuçları: Stresle beraber yaşanan duygular özellikle **öfke ve kızgınlık** duyguları olmaktadır. Strese neden olan uyarıcılarla baş edilemediği takdirde ikincil duygu olarak karamsarlık duygusu açığa çıkmaktadır. Stres sonucunda bireylerde ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıklardan en belirginleri;

1. Endişe,
2. Depresyon,
3. Uykusuzluk,
4. Yorgunluktur (Lazarus, 1994).

C. Stresin Davranışsal Sonuçları: Stres yaşayan birey temelde iki farklı davranış gösterebilir: ya stresle savaşır ya da stresten kaçır. İnsan organizmasının stres karşısında gösterdiği davranışsal tepkileri “aktif probleme yönelik” ve “pasif savunmaya yönelik” olanlar olarak ikiye ayırmak mümkündür. Bunları aynı zamanda “stresle başa çıkma mekanizmaları” olarak da isimlendirebiliriz (Ceylan, 1998).

2. Stresin Olumlu Sonuçları: Bazı araştırmacılar düşük düzeyde olan stresin yararlı sonuçları olabileceği ancak stres düzeyinin yükselmesi ile bu yararın ortadan kalktığını ve

zararlı etkilerin ortaya çıktığını söylemektedirler (Okutan, 2002). Stresin (düşük düzey stresin) yararlı sonuçlarının şu şekilde olduğu söylenebilir;

1. Motivasyonu, sevk ve idareyi artırmaktadır,
2. Uyanıklığı ve canlılığı sağlamaktadır,
3. Yüksek bir enerji hissi vermektedir,
4. Detaylara dikkat edilmesini sağlamaktadır,
5. Heyecan ve umut hisleri vermektedir,
6. Kendine güveni artırmaktadır,
7. Amaç ve hedef duygusu sağlamaktadır (www.insanbilimleri.com).

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Stresle başa çıkma yöntemlerini 4 grupta incelemek mümkündür. Bunlar;

1. Bedenle Başa Çıkma Yöntemleri: Gevşeme teknikleri, değişik beden egzersizleri, beslenme biçimlerini düzenleme yöntemleri bunlardan bazılarıdır. Kalp, solunum ve dolaşım sistemlerini çalıştırıcı hareketler birçok insanın daha sağlıklı olmasına yardımcı olur. Ağır ve kolay hareketler yapmak suretiyle bir kişi kendi bedenini fiziki kabiliyetini geliştirebilir. Kendi dayanıklılığını ve tahammül gücünü arttırabilir. Ayrıca, fiziki hareketler stresli durumlarda oluşan tansiyonun düşmesine ve duyguların dağıtılmasına yardımcı olur. Uygun olmayan beslenme ve diyet, sempatik sistem uyarıcılarını doğrudan harekete geçirmek suretiyle veya yorgunluk ve sinirlilik durumunu etkilemek sureti ile günlük strese önemli katkıda bulunur. Uygun bir şekilde spor yapmak, sağlıklı diyet, iyi ve yeterli beslenme geleneksel olarak sağlıklı hayatın ilkeleri olarak kabul edilir (Pehlivan, 2000).

2. Zihinsel Başa Çıkma Yöntemleri: Uyumsuzluğa ve gerileme neden olan faaliyetlerden uzak kalma, zihinsel düzenleme ve dönüşüm tekniklerini içerir. Problemler karşısında yeni yaklaşımlar kullanarak problem çözme ve karar verme faaliyetlerini içerir. Yeni yaklaşımlar hayatın birçok zorluklarının üstesinden gelmeyi ve analitik düşünce tarzını geliştirmeyi sağlar. Bir kişinin kendini değerlendirmesi, hedef belirlemesi ve zaman yönetimin uygulanmasını gerektirir. Birbirini takip eden adımlar sayesinde hedefe belli bir zaman periyodunda ulaşmaya çalışılırken, şahsi iş yoğunluğundan kaynaklanan baskıyı azaltabilir.

3. Davranışla Başa Çıkma Yöntemleri: Bu yöntemde ise strese neden olan davranış biçimlerini değiştirme teknikleri üzerinde durulmaktadır. Stresi oluşturan algılamalara verilen tepkiler, biçimlendirme, rol oynama, kendine güven eğitimi ve sistematik duyarsızlaştırma gibi davranışsal tekniklerle yeniden formatlanarak yeni bir bilişsel şema oluşturulma yöntemidir.

4. İnanç Yoluyla Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: İç zenginlik kazandıran ve evrensel normlara uygun etik ve normatif kurallarla uyumlu bir yaşam tarzını seçerek stresle başa çıkma yöntemlerini kapsar (Tutar, 2000).

5. Ruhsal Yaşam Yoluyla Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Tanımı, nedenleri, olumlu ve olumsuz sonuçları ve çözüm yolları hakkında yukarıda bilgi verdiğimiz stres konusunu kısaca tekrar gözden geçirmek amacıyla, stres neden yaşanır diye bir soru soracak olursak cevap olarak şunları söyleyebiliriz. Her bireyin maddi ve mânevi değerleri vardır. Söz konusu bu maddî ve mânevi değerlere bağlılık bireyin kişiliğini oluşturur ve bunları koruma içgüdüsünü geliştirir. İnsan bu içgüdüyle maddî ve mânevi değerleri konusundaki mevcut durumunu korumayı ve hatta bunları daha da ileriye götürmeyi planlar. Bu durumda bireyin kişiliği varlığını oluşturduğu için, kişiliğine gelebilecek her türlü zararı varlığına gelmiş gibi kabul eder. Bu açıdan bakıldığında birey, kişiliğini oluşturan değerlerden birinin kaybı veya kaybolması tehlikesi ortaya çıktığında endişeye düşer ve bir şeylerin kendisinden koptuğu hissine kapılır. Bu nedenle, değerlerini ve dolayısıyla varlığını kaybetme tehlikesi kişide stres doğuran bir neden olarak ortaya çıkar. Bu noktada, bireyin değerlere bağlılığı ne kadar kuvvetli ise, onları kaybetme tehlikesi karşısında içine düşeceği stres de o derece şiddetli olur.

Yukarıda belirtildiği gibi, modern dönemde stresle ilgili yapılan çalışmalar, stresin günlük hayatımızdan çıkmasının mümkün olmadığını vurgulamakta ve bu nedenle, yapılacak işin stresi ortadan kaldırmak değil, stresle başa çıkmanın yollarını aramak olduğunun altını çizmektedir. Bu açıdan bakıldığında yapılması gereken, her bireyin durumuna uygun stresle baş etmenin farklı yöntemlerini aramaktır. Stresle baş etmede kullanılacak dıştan olan tıbbî ve psikolojik yardımın yanı sıra, kişinin kendi iç dinamiklerinden hareketle oluşturabileceği yardım da söz konusudur.

Hayatta var oluşumuzun gayelerinden birinin de birçok olaylarla sınanmak olduğu konusu vurgulanarak, aslında kişiye gerilim veren stresli olaylar karşısında bir anlam arayışının olumlu etki edeceği ve stresi kontrol altına alacağı söylenebilir. Kanaat etme, sabretme, tahammül gösterme gibi ahlâki tutum ve davranışların beyne olumlu sinyaller gönderip olaylara pozitif yönleriyle bakabilme bilincini kazandırması stresi yönetmede katkı sağlar ve hatta kişiye yeni açılımlar ve ufuklar açacağından kişilik gelişimine olumlu etki eder. Bu şekilde dîni inanç, inançlı bireyin ruhsal hayatını geliştirir ve aynı zamanda stresli olaylar karşısında daha tahammüllü olmasını sağlar (Peker, 2003).

Stresin temelinde yatan duygu yok olma korkusudur ki bu duygu ya hayatın tamamen yok olma tehlikesiyle veya insanın varlık düzeyindeki bir halinin (itibarını, mesleğini, sağlığını ve maddi varlığını) kaybolması şeklinde cereyan edebilir. Bireyin kişiliğini oluşturan değerlerin zarar görmesi veya kaybıyla oluşan sarsıntının doğuracağı stresin kaynağını psikolojik güvensizlik duygusunda arayabiliriz. Benliği sarsan iç ve dış olaylar karşısında kişi

güvenli bir sahil arar ve ancak bu durumda ruhsal ve psikolojik dengesini sağlayabilir. Çünkü güven duygusu, herhangi bir güvenceye bağlı ruh hali olduğu için kişiye stresle baş etmede yardım eder. Bu durum güvensizlik duygusu ile stres arasında sebep-sonuç ilişkisinin olduğunu ve aslında güvensizlik duygusunun stresi doğurduğu anlamına gelmektedir; öyle ise stresten kurtulmanın yolu ona sebep olan güvensizlik duygusundan kurtulmaktır (Öner, 2002).

Hökelekli (1993) kişinin inancıyla ilgili bilgi eksikliğinden veya inancını uygulamaya koymadaki zayıflığı nedeniyle, dîni tecrübeyi yaşamının stres kaynağı olabileceği ve fakat bu durumun – dîni yaşam kaynaklı stresin yoğunluğuna göre – dindarlık yönünde motivasyon da olabileceği hakkında yeni yapılan bazı araştırmalar üzerine durmaktadır.

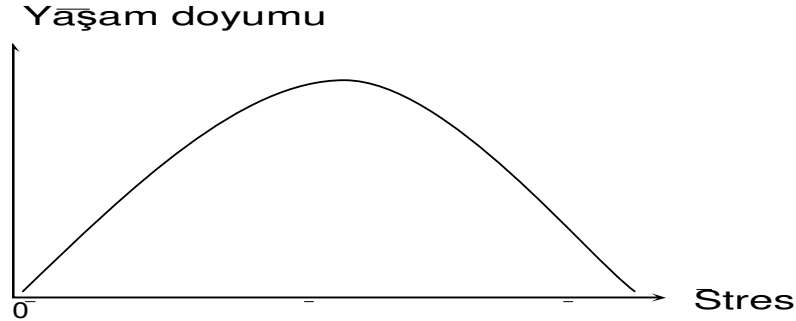
Sonuç ve Öneriler

Stres yaşamımızın her aşamasında, her ayrıntısında bazen sık bir şekilde bazen de nadir olarak ortaya çıkmaktadır. Stresin tamamen ortadan kaldırılması gerçekte çok da mümkün olamamaktadır. Zira hayatın bizzat kendisi stresi oluşturmaktadır. İç ya da dış tehditler, kaygılar, arzular, ulaşılması güç hedefler, kısıtlı kaynaklar ve sayamayacağımız birçok etmen stres kaynağıdır. İç ve dış dünya arasındaki fark ne kadar çok olursa varoluş stresi o kadar fazla olur. Kişinin iç dünyasında düşündüğü, hissettiği ile dışarıya karşı gösterdiği, söylediği duygu ve düşünceler arasındaki fark, onun yaşamındaki önemli bir stres kaynağını oluşturur. İç dünyasını, yani gerçek duygu ve düşüncelerini ifade edebilen bireyin, iç dünya ve dış dünya farkı pek yoktur. Bu nedenle bireyin yaşamında varoluş stresi azdır (Cüceloğlu, 2012). Stresi ortadan kaldırmak bir bakıma, yeni deneyimlerde bulunmamak, yeni ilişkilere girmemek, güzel bir şehri ziyaret etmemek, yeni hiçbir faaliyete katılmamak veya hiç rüya görmemek anlamına gelir. Bu anlamda, yaşamak birçok riski göze alabilmektir. Yaşam dinamik bir süreçtir, dolayısıyla stres ile iç içedir. Öyleyse stresle yaşamayı öğrenmek, onu kontrol altına alarak yıkıcı etkilerini en aza indirmek ve yapıcı yönde kullanmak en akıllıca olanıdır. Bu yüzden insanlar, kurumlar ve kuruluşlar stres yönetim tekniklerini geliştirmeli ve uygulama alanını da yaygınlaştırmalıdır. Özellikle genç bireylerin bulunduğu eğitim kurumlarında stres ve yönetiminin anlatılması, eğitiminin verilmesi doğru olacaktır.

Stresle mücadele edebilmek için veya stresi yönetmek için; stresin ne olduğu, sebep ve sonuçlarının neler olabileceği ve stresi yenebilmek için neler yapılması gerektiği açıkça belirlenmelidir. Etkili bir stres yönetimi; kişilerin fiziki ve zihni dengesini sağlar, problem çözme ve karar verme yeteneğini artırır, iş tatminini kolaylaştırır ve iş görenlerin verimliliğini artırır. Stres yönetiminin organizasyona sağlayacağı faydalar ise, tıbbi harcamaların azalması, işe gelmeme ve işten ayrılma davranışlarının azalması, daha iyi karar verme sistemi, olgun bir çalışma atmosferi ve yüksek verimlilik şeklinde sıralanabilir.

Stres kaygı gibi bireyin yaşamını olumlu ve olumsuz etkileyebilir. Stresin hiç yaşanmaması yaşam heyecanı ve motivasyonu azaltabilir. Orta düzeyde yaşanan stres bireyin

yaşam enerjisini ve motivasyonu artırır, uyanıklık ve canlılık katar. Böylece de detaylara dikkat etmesine yardımcı olabilir ve yaşamda hata yapma olasılığı azalır. Stresin arzu edilen orta düzeyin üstünde yaşanması durumunda ise endişe, depresyon, uykusuzluk ve yorgunluğa neden olabilir. Buda hata yapma olasılığını artırır.



Grafikte görüldüğü gibi stresin düşük olması da çok yüksek olması da yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir. Buna göre stresin orta düzeyde olması yaşam doyumunu açısından en çok tercih edilen durumdur. Sonuç olarak günümüzde stresin bireyin yaşantısından tamamen çıkarılması olası değildir. Doyurucu kişilerarası ilişkilerin zayıfladığı yoğun iş temposunda evle iş arasında sıkışan modern insan daha yoğun stres yaşamaktadır. Bu durumda sorun olan stres yaşamak değil stresi kontrol edebilmektir. Stres yaşayan insanların büyük çoğunluğu stresten kurtulma çabası içindedir. Oysa bu ne mümkündür ne de bireyin yaşam doyumunu için uygundur. Sonuç olarak yapılabilecek en iyi durum stresten kurtulmak değil stresi kontrol edebilmektir. Stres düzeyi yüksek olan bireylere yapılabilecek en iyi psikolojik destek stresle başa çıkma becerileri eğitimi vermektir.

Kaynakça

- Altuntaş, E. (2003). Stres Yönetimi. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1999). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ceylan, A. (1998). Örgütsel Davranışın Bireysel Boyutu. Ankara: Gebze İleri Teknoloji Enst. Yayınları. No:2
- Cüceloğlu, D. (2012). www.aymavisi.org
- Graham, H. (1999). Stresi Kendi Yararımıza Kullanın. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Hökelekli, H. (2005). Din Psikolojisi. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Lazarus, R. S. (1994). Stresle Başa Çıkma. (Çev: N. Hisli Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Okutan, M. (2002). Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Öner, N. (1988). Stres ve Dini İnanç. Ankara: TDV Yayınları.

Pehlivan, İ (2000). İş Yaşamında Stres. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

ROSS, Katherine E. (1990). Religion and Psychological Distress. The Journal for the Scientific Study of Religion. s. 29, ss. 236-246.

Rowshan, A. (2000). Stres Yönetimi. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Selye, H. (1954). The Stress of Life. New York: Mc Graw Hill.

Selye, H. (1974). Stress Without Dissress. New York: J.B.Lippencott Comp.

Schermeron, R. J. (1989). Management For Productuvity. New York.

Tutar, H. (2000). Kriz ve Stres Ortamında Yönetim. İstanbul: Hayat Yayınları.

Valerie, J. S. And Cary, L, C. (1990). Understanding Stress a Psychological Perspective for Health Professionals. Chapman and Hall.

Wilkinson, G. (2004). Stres. İstanbul: Morpa Yayın Dağıtım.

Wilcox, Lynn. (2001). Sufizm ve Psikoloji. İstanbul: İnsan Yayınları.

[http:// www.insanbilimleri.com](http://www.insanbilimleri.com)

<http://www.genetikbilimi.com>

<http://www.hipnoz.com>