

STRESE İLİŞKİN FARKLI AÇIKLAMA MODELLERİ

Yard.Doç.Dr.Ferda AYSAN
Dokuz Eylül Üniversitesi
Buca Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü

ÖZET

Bu çalışmada stres kavramsal düzeyde ele alınmış, stresi açıklamada kullanılan belli başlı yaklaşımlar birbirleriyle ilişkili olarak tartışılmıştır. Stres alanında yapılan çalışmaların incelenmesi sonucu araştırmacıların farklı yaklaşımları bütünleştiren modeller üzerinde çalıştığı belirlenmiştir.

SUMMARY

In this article, several approaches to stress research are discussed in relation to each other. It is concluded that more and more exchanges take place between different approaches in stress research and a collaboration among the researchers is observed.

GİRİŞ

Yakın geçmişe kadar stres çeşitli disiplinlerden gelen bilim adamlarının ilgi odağı olmuştur. Stresle ilgili olarak gün geçtikçe artan sayıda araştırma yapılmaktadır. Gerek yönetsel yetersizlikler gerekse bazı etik sınırlamalar alanda yapılan araştırmaları yetersiz kılmış ve stres çalışmalarının niteliği konusunda kuşku yaratan uyanmasına neden olmuştur. Stres araştırmalarının pratik olarak yeterliliğini sağlamak için değişik yaklaşımların öğelerinin alana katkısını incelemenin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Stres araştırmalarının çekirdeğini biyopsikolojik (elektro-fizyolojik, endokrinel veya bağışıklık), psikolojik (performans, kognitif işlevsellik, duyuşsal yaşam) veya herhangi bir uyarıcı veya durumla ilgili olarak yaşanan deneyimin genellikle hoşnutsuzlukla değerlendirildiği bir sosyal işlevle ilgili olarak yapılan çalışmalar oluşturmaktadır. Araştırmalarda özellikle vurgulanan işe bireylerin stres yaşantularıyla nasıl başa çıktıkları konusudur. Aynı zamanda stresle ilgili olarak yapılan çalışmalarda, bireylerin

yaşadıkları olumsuz durumlarda alacakları önlem ve koruyucu eylemlere de yer verilmektedir. Bu husus özellikle stresin getireceği yaşantıların bireylerin sağlıkları üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılması konusunda yoğunlaştırılmıştır (1).

Bu yazıda strese ilişkin olarak biyolojik, psikosomatik, yaşam olayları, etkileşimsel ve yaşam biçimi yaklaşımlarına kısaca değinilmiştir.

Biyolojik Yaklaşım:

Stres araştırmalarında biyolojik açıklama biçimini irdelleyen en önemli isimler Walter Cannon ve Hans Selye'dir. Walter Cannon psikolojik uyarıcıların da organizmanın fizyolojik sistemini, özellikle de, otonom sisteminin sempatik olanını harekete geçirebileceğini ve adrenal medülü tarafından adrenalin ve noradrenalin salgılayacağını belirtmiştir.

Hans Selye (2) ise kuramında adrenal korteksinin kortikosteroid salgılamasındaki rolünü vurgulamış ve kısa-vadeli stres reaksiyonları ve bunların uyum hastalıkları arasındaki ilişkiyi açıkça formüle etmiştir.

Stresin organizmanın gösterdiği bir tepki olarak ele alındığı yaklaşımda, Selye (2) bu kavramı Genel Uyum Sendromu olarak simgeleştirmiştir. Strese karşı organizmanın üç aşamalı fiziksel tepkisinin olduğu belirtilen bu modelde, nedeni bir şeye bağlı olmayan savunma tepkilerinin organizmada varolduğu kabul edilmektedir. Canlının kendini korumak için kullandığı savunma tepkileri, veya uyumu enerjisi sonsuzdur ve stresin kaynağından bağımsız olarak oluşur. Strese belli bir süreklilik içerisinde maruz kalan organizma, üç belirgin dönem içerisinde savunma tepkileri geliştirir. Bu dönemler genel uyum sendromunu belirler:

(a) Alarm tepkisinin gösterildiği ilk aşamada, organizma strese neden olan durumun farkına varır ve savaşmak veya kaçmak için bedensel olarak hazırlık yapar. Bu dönemde, endokrin bezlerinden hormon salgılanır, bu da kalp atışının, soluk alıpvermenin ve kan şekeri düzeyinin artışına, terlemenin fazlaşmasına ve göz bebeklerinin büyümesine ve sindirim sisteminin yavaşlamasına neden olur. Böylece bedende strese karşı gösterilen tepkilerle hazırlık oluşur. Hazırlık evresinde organizmanın dayanma gücünde bir azalma görülür.

(b) Direnme dönemi olarak kabul edilen ikinci aşamada ise ancak stresi oluşturan duruma uyum sağlandığında bedeninin dayanma gücü eski düzeyine gelebilir ve alarm reaksiyonlarının oluşturduğu bedensel değişiklikler yok olur. Stresin varlığını koruması halinde, organizma, oluşan zararı onaramaz ve bu durumda tetikte olması gerekmektedir.

(c) Üçüncü aşama olan bitkinlik döneminde ise aynı stres nedenine uzun süreli maruz kaldığı için, organizmanın dayanma gücü tükenir, alarm reaksiyonlarının belirtileri yeniden görünmeye başlar. Savunma reaksiyonlarının uzun bir zaman sürecine uzaması halinde, uyum hastalıkları oluşmaktadır. Fizyolojik sistemin, kaynakları üzerinde bir savunma söz konusu olduğu zaman, bedensel fonksiyonlarda azalma oluşur. Bu noktada, tehlike sürecine kronik olarak uyum sağlanması halinde, ülser, kolit, migren,

kalp hastalıkları gibi psikosomatik rahatsızlıklar oluşmaktadır. Bu süreçte, organizmanın içsel durumu ve bunun getirdiği sonuçları üzerinde odaklanılmaya ve stres olgusuna daha bir veri olarak kabul edilmektedir.

Selye'nin savunduğu Genel Uyum Sendromu, araştırmacıların daha çok hormonal değişkenlerle ilgilenmelerine yol açmıştır. Bazı araştırmacılar ise bu durumun stresi açıklamada yetersiz kaldığını düşünerek kaygılarını dile getirmişlerdir.

Yaptığı çalışmalarla daha az ilgi çeken Fransız bilim adamı Reilly de "Fritasyon Sendromu" veya "Reilly Fenomeni" olarak belirlenen bir kuram geliştirmiştir. Söz konusu kuram uyum sürecinde organizmanın istenmeyen uyarıcıyla karşılaştığı zamanki otonom sinir sisteminin önemli rolünü ortaya çıkarmaktadır. Günümüzde yapılan araştırmalarda elde edilen bulgular da Selye ve Reilly'nin kuramlarının temelde farklı olan çizgilerinin merkezi sinir sistemi düzeyinde çakıştığı yolundaki genellemeyi desteklemektedir. Kısaca belirtmek gerekirse, biyolojik yaklaşım stres araştırmacılarının dikkatini organizmanın hoş olmayan uyarılma karşısında gösterdiği -çoğunlukla kısa dönemli olan- somatik reaksiyonlara çevirmiştir.

Stresi farklı yaklaşımlar doğrultusunda ele alıp alana katkı sağlama çabaları araştırmacıları bütünleştirici model arayışına götürmüştür.

Henry ve Stephens (3) Cannon ve Selye'nin benimsedikleri temel kavramları birleştiren bir model ortaya koymuşlardır. Söz konusu modelde "değerlendirme" süreçlerinin sonuçlarıyla ilgili olarak iki olası tepkinin oluştuğu ileri sürülmektedir. Buna göre organizma kontrolünü kaybettiği zaman bir diğer deyişle uygun olan bir başa çıkma tepkisi olmadığı zaman, hipokampal hipofiz-adrenal korteksi uyarılır. Bu tepki, davranış düzeyinde, sınırlanmış hareketlilik, itaat ve düşük seviyede cinsellik ve anelik dürtüsü (korunma-çekilme) olarak belirlenmektedir. Organizmanın kullandığı davranışsal çabalar uygun veya yararlı ise (bu tehditi ortadan kaldırarak veya kaçarak olasıdır) o zaman sempatik adrenal-modüller sistem harekete geçmektedir. Sözü edilen "mücadele-kaçma" reaksiyonu hareketlilik ve saldırganlıkla sınırlı olarak denetim altına alınır. Kısaca belirtmek gerekirse, belirtilen bu model Selye ve Cannon'ın üzerinde durduğu fizyolojik örüntüleri belli başlı bazı başa çıkma stratejileri ile ilişkili olarak ele almıştır.

Vingerhoets (4) de bu yaklaşım üzerinde incelemelerde bulunmuş ve sözkonusu modeli Lazarus ve Folkman'ın (5) başa çıkma kuramı ile bütünleştirmiştir. Vingerhoets problemde odaklaşan başa çıkma stilini duyguda odaklaşan başa çıkma stiline tercih eden bireylerin yüksek plazma katekolamin ve testosteron düzeyleri olduğunu saptamıştır. Bu bulgu, aktif ve pasif ratlar üzerinde yapılan araştırmalarda da desteklenmiştir (6). Aynı şekilde insan ve hayvan deneylerinde paralel olarak görülen bir başka veri de kontrolün kaybolması şeklinde karakterize edilen durumlarda sempatik sinir sisteminin öneminin artmasıdır.

Yukarıda belirtilen araştırma ve gözlem verileri stres alanında yapılan çalışmalarda fizyolojik bakış açısının psikolojik yaklaşımla bütünleştirilmesinin gerekliliğini gösterir niteliktedir. Bir başka deyişle, psikolojik uyarıların psikofizyolojik tepkilerinin incelenmesi stresin olumsuz fiziksel etkilerinin anlaşılmasında etkili bir yöntemdir.

Klasik Psikosomatik Yaklaşım

Bu modelde, spesifik bir içsel çarpmaya bağılı olarak, önceden hazırlayıcı fiziksel patoloji olmadan da çeşitli hastalıkların ortaya çıkabileceğı belirtilmektedir. Bireylerin bazı tutumlarının da hastalıkların klinik tanımlarıyla ilişkili olabileceğı önerilmektedir.

Stres araştırmalarında stres-hastalık ilişkisi çokca incelenmiştir. Yapılan çalışmalarda bazı belirgin kişilik profillerine sahip bireylerde sözkonusu ilişkinin yüksek seviyelerde görüldüğü belirlenmiştir (1). Buna göre belirgin kişilik özellikleri bireyi strese karşı belli bir dereceye kadar dirençli kılmaktadır, diğere bir deyişle, kişilik özellikleri stres etkileşiminin sonucunu belirlemektedir. Örneğın, bazı kişilik tiplerinin diğereğine göre daha fazla "stres arayan" olarak sınıflandırılabilceğı belirtilmektedir (7).

Kişilik-hastalık arasındaki ilişki dışında psikolojik durumlar ve hastalıklara yakalanma arasındaki ilişki de stres araştırmalarının konusunu oluşturmuştur. Araştırmacılar bireylerin yaşamlarında değer verilen bireylerden ayrılmanın bireylerin yaşamlarında değer verilen bireylerden ayrılmanın ve yaşam hedeflerinin veya amaçlarının kaybının (tehdit veya gerçek anlamda algılanan) bireylerde belirgin bazı psikolojik yaşantılara yol açtığını belirlemişlerdir. En belirgin özellikler ise motivasyon eksikliği, çaresizlik, umutsuzluk, bireyin benlik imajının zedelenmesi, geçmiş, şimdiki zaman ve geleceğe ilişkin duyguların devamlılığını kaybetmesi ve geçmişe ait vazgeçme dönemlerine ilişkin anıların tekrar canlanmasıdır. Yapılan gözlemler ise bu tip psikolojik durumların çeşitli hastalıklara da yol açtığı şeklindedir.

Klasik psikosomatik model çağdaş araştırmacılar için zengin bir ilham kaynağı olmuştur. Sözkonusu yaklaşım stres araştırmalarında kişiliğın etiyolojik bir etmen olarak ele alınması ve belirgin bazı psikolojik durumların hastalıklar için zemin oluşturma özelliğinin irdelenmesini sağlamıştır.

Yaşam Olayları Yaklaşımı

Holmes ve Rahe (8) de yoğun araştırmalar sonucu oluşturdukları yaklaşımlarında bazı yaşam olaylarının bireyler için stres kaynağı oluşturduğunu saptamışlardır. Bireylerin yakın ilişkilerindeki ve yaşam koşullarındaki değişiklik ve kayıplardan oluşan yaşam olayları listesindeki maddelere 10'dan 100'e kadar verilen stres yük değerleri ile bireylerin stres düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Günümüzde ise, stresin yaşam olayları yaklaşımı ile açıklanmasının yeterli olamayacağı inancı çoğu araştırmacı arasında yaygın olarak kabul edilmektedir. Örneğın, Vingerhoets (1) Holmes ve Rahe'nin Yaşam Olayları Listesi'nin içinde belirtilmeyen yedi farklı stresör grubundan söz etmektedir. Sözkonusu yedi kategori: (a) travmatik gençlik deneyimleri, (b) kronik stresörler, (c) günlük koşuşturmalar, (d) travmatik yaşantılar, (e) hiç olay olmaması, (f) felaketler ve (g) yaşam ve iş durumlarıyla ilgili stresörler olarak belirlenmiştir.

Yukarıda verilen bu örnekler doğrultusunda, yaşam olayları ile stres kavramlarının aynı anlama gelme olasılığının zayıf kalabileceğı söylenebilir. Yaşam olayları yaklaşımı ile ilgili olarak yapılan diğere bir eleştiri de bireylerin olaylarla ilgili öznel değerlendirmelerinin dikkate alınmaması hususudur. Örneğın, yaşam olaylarının olumlu veya olumsuz, beklenen ya da beklenmeyen olarak algılanması ve olayların üzerinde denetimin sağlanıp sağlanamaması gibi boyutlar gözardı edilmektedir (9).

Yaşam olayları ile stres arasındaki ilişki stresin organizmadaki hızlı yıpranma etkisinin önemli olduğu varsayımı doğrultusunda yorumlanmaktadır. Yaşam olaylarının bireyler üzerindeki etkileri daha çok biyopsikolojik sonuçlarla bağlantılı olarak incelenmektedir. Özellikle, yas tutma davranışı veya işsizlik gibi belirgin yaşam değişimleri bu bağlamda irdelenmiştir (10).

İlişkisel veya Etkileşimsel Model:

Lazarus ve arkadaşları (11) tarafından savunulan etkileşimsel model çerçevesinde, stres, bireyle çevresi arasındaki dinamik sistemin karşılıklı olarak etkilenmesi sonucu oluşan bir olgu olarak ele alınmıştır. Bu tanım, stresin uyarıcı ve tepki olarak ele alındığı diğer iki modele dayalı olarak geliştirilmiş elektrik bir tanımdır. Bu modelde stresin psikolojik süreçlerden kaynaklanan algısal bir fenomen olduğu vurgulanmaktadır. Strese ilişkin olarak belirlenen bu sistem dairesel ilişkiler içinde varolan geri-bildirimlerden oluşmaktadır. Sistem beş aşamayı içermektedir:

(a) İlk aşama bireyle ve çevresiyle ilişkili taleplerin kaynağı ile ilgilidir. Talep, genellikle bireyin dış çevresinin bir faktörü olarak kabul edilmektedir. Etkileşimsel modelde talepler içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılmaktadır. Bireyin psikolojik ve fizyolojik gereksinimleri vardır. Davranışın belirlenmesinde bu gereksinimlerin doyum sağlanması önem taşımaktadır. Bu gereksinimler içten gelen talepler doğrultusunda oluşmaktadır.

(b) Bireyin talebi ve uyum sağlamasına ilişkin yeteneğini algılaması sistemin ikinci evresini oluşturur. Bu noktada stres, algılanan talep ile bu talebi karşılamak için sahip olunan yeteneğe ilişkin algılanma arasında dengesizlik olduğu zaman oluşur. Bu dengesizlik veya denge daha çok algılanan talep ve algılanan yetenek arasında oluşur. Bu evrede stres yaratan durum ve bu duruma uyum sağlama yeteneğinin bilişsel bir değerlendirilmesi yapılmaktadır. Herhangi bir olayda aşırı talep algılanıyorsa ve birey kendi yeteneğinin sınırlarının bilincinde değilse, uyum sağlayamadığını anlayıncaya kadar, stres yaşantısının bilincinde olamaz. Uyumsuzluğunun bilincine vardığı zaman, diğer bir deyişle, birey sahip olduğu sınırları ve talepler arasındaki dengesizliğin bilincine vardığı zaman, stres yaşantır. Bireyin bu noktadaki algılaması, organizmayla ilgili çeşitli değişkenlerin devreye girmesine neden olur. Bu değişkenler bireylerarası farklılığın oluşmasına neden olan kişilikle ilgilidir. Dengesizliğin bilincine varılması, stresin öznel olarak yaşanmasına neden olur.

(c) Bu aşamayı talebin stres yaratan özelliğini azaltmak için fizyolojik alandaki değişimler ile bilişsel ve davranışsal çabaların kullanımı izler. Bu eylem ise davranışın normal örüntüsü içindeki değişim içinde anlatım bulur. Sözkonusu fizyopsikolojik değişimler etkileşimsel modelin üçüncü aşaması olarak kabul edilir ve strese karşı gösterilen tepkiyi sembolize eder. Strese karşı gösterilen tepkiler bazen stres sürecinin son aşaması olarak düşünülse de bunların daha çok birey için uygun olan uyum yöntemleri olarak kabul edilmesi sözkonusudur.

(d) Genellikle önemsenmeyen fakat çok önemli olan dördüncü aşama uyuma ilişkin tepkilerin sonuçları ile ilgilidir. Bu aşamada gerçek ve algılanan sonuçlar önemlidir.

(e) Beşinci ve sonuncu aşamada, sistem içinde, her dönemin sonuçlarını belirleyen geri-bildirimler önem kazanmaktadır. Geri-bildirim fizyolojik bir tepki oluştuğu zaman oluşur. Bu duruma örnek olarak

adrenalin salgılanması verilebilir. Fizyolojik tepki aynı zamanda organizmanın stres yaşantısını algılayışını etkiler. Uyum sağlamada strese gösterilen tepkide geri bildirim önemli büyüktür. Uygun olmayan ve yetersiz kalan başa çıkma stratejileri stres yaşantısının uzamasına hatta yoğunluk olarak artmasına neden olur. Normal olmayan uyum, stresle oluşan zararın oluşmasındaki hızı artırabilir. Stres yaşantısının şiddetli olması ya da uzun sürmesi sonucu yapısal ve fonksiyonel anlamda hasar oluşmaktadır. Bu durum geribildirim döngüsünün sonucu olarak belirir (12).

İlişkisel stres yaklaşımında iki önemli süreç önem kazanmaktadır: (a) Değerlendirme ve (b) Başa çıkma.

Değerlendirme, stresin (yaşanan durumun) değerlendirilmesiyle ilgili bir kavram olup risk durumunun gözden geçirilip yaşantıyla ilgili olarak neler yapılabileceğinin belirlenmesine ilişkin bir süreçtir. Eğer birey yaşadığı duruma ilişkin istemlerle sahip olduğu kaynaklar arasında bir farklılık olduğunu hissederse stres yaşanır.

Bilişsel değerlendirme, bireyin etkileşim süreci içerisinde çevresi ve sahip olduğu kaynakları ve bunların düzenlenmesine ilişkin istekleri ve kısıtlamaları sürekli değerlendirdiği bir karar verme süreci olarak tanımlanmaktadır. Değerlendirme süreci, bireyin strese karşı gösterdiği reaksiyonları, yaşanan duyguları ve uyuma ilişkin sonuçları etkilemektedir. Bilişsel değerlendirme üç aşamada oluşmaktadır.

(a) İlk değerlendirme bireyin karşılaştığı şeyin kendisi için ne denli iyi olduğunun değerlendirmesini içermektedir. Birey 'iyi halinin' ne derece risk altında olduğunu değerlendirir. Yaşantı, bireyin değerlendirmesine göre, kendisi ile ilgisiz olarak algılanıyorsa, durum görmezlikten gelinerek geçiştirilir. Yaşantının hasar veya tehdit olarak değerlendirilmesi bireyin halihazırdaki veya gelecekteki durumu olumsuz olarak değerlendirmesiyle ilgilidir. Hasar, kayıp ve tehdit arasındaki ayrım bireyin karar verme anındaki zaman boyutuna ilişkin olarak belirir. Hasar-kayıp değerlendirmesi olmuş bir hasarın değerlendirmesini içerdiği için, başa çıkma çabaları, içinde bulunan zamanın içeriği ile ilgili olarak belirlenmektedir. Tehdit sözkonusu olduğu zaman, hasarı önlemek için gelecek zamanda odaklaşılır. Bireyin değerlendirme biçimi başa çıkma örüntülerinin gözlenmesiyle anlaşılabilir.

(b) Bilişsel değerlendirmenin ikinci aşaması olan ikincil değerlendirmede, birey, durumla ilgili olarak ne yapması gerektiğini düşünür. Değerlendirme, bireyin başa çıkma kaynakları, seçenekleri ve kısıtlamalarına ilişkin olarak süregelen kararlarla ilgilidir. İlk ve ikincil değerlendirme arasındaki önemli fark, değerlendirilen şeylerin içeriğinin farklı olmasından kaynaklanmaktadır. Gerçekte değerlendirme süreçleri birbirleriyle yakından ilişkilidir. Örnek vermek gerekirse ikincil değerlendirmede güçlü bir kişiliği olduğuna inanan birey, süreci iyi olarak veya kendisi ile ilgisiz olarak değerlendirir. Bunun tam tersi başa çıkma kaynaklarının tükendiğine inanan birey, süreci ya da etkileşimi tehdit edici olarak değerlendirir. İkincil değerlendirme, başa çıkma stratejilerinin değerlendirmesini içerir. Bu değerlendirme, benzer durumlardaki yaşantılar, çevre ile ilgili genelleştirilen inançlar, sağlık, enerji, problem çözme becerileri ve sosyal desteğe ilişkin tutum gibi değişkenler belirlemektedir.

(c) Bilişsel değerlendirme sürecinde üçüncü aşamada etkileşimin yeniden değerlendirmesi yapılır. Yeniden değerlendirme değerlendirmeye ilişkin kararların değişmesiyle ilgili süreçtir. Değişme, bireyin

durumu betimlemesinde, uyumunda veya duygusal tepki örüntüsünde oluşmaktadır. Yeniden değerlendirme bir geribildirim süreci olup iki şekilde oluşur: İlki birey ve çevresi arasındaki ilişkinin kendi iyiliği için değişmesine ilişkin yeni bilgi veya içgörülerin kazanılmasına ilişkindir. Diğeri ise savunucu değerlendirmedir. Bu süreç içerisinde hasar, kayıp veya tehdit olarak değerlendirilen durum tekrar gözden geçirilir (13).

Başaçıkma ise bireyin kaynaklarını (yeteneklerini, becerilerini) aşan içsel ve/veya dışsal istemlerin yönetilmesi ile ilgili sürece ilişkin bir kavram olarak kabul edilmektedir. Lazarus grubu (11) problem çözmeye yönelik ya da problemde odaklaşan başaçıkma ve duyguda odaklaşan başaçıkma olmak üzere iki tip başaçıkma davranışından söz etmektedir. Problem çözmeye yönelik başaçıkma, stresin kaynağı ile ilgili çabalara ilişkindir. Çaba bireyin davranışını veya çevresini değiştirmeye yöneliktir. Duygusal olarak stresin istenmeyen etkisini azaltma çabası duyguda odaklaşan başaçıkma olarak kavramsallaştırılmıştır.

Stres araştırmalarında özellikle başaçıkma davranışları kondini değerlendirme araçlarıyla değerlendirilmiş ancak, stres ilişkisel yaklaşımda, birey ve çevresi arasındaki karşılıklı etkileşim olarak ele alınıp betimlendiği için başaçıkmanın treyt özelliği ve beden sağlığı gözardı edilmiştir.

Yaşam Biçimi ve Davranış:

Lazarus'a göre (14) strese karşı geliştirilen davranışsal reaksiyonlar (a) dolaysız eylem (direkt action) ve (b) etkiyi azaltma (palliation) olmak üzere iki süreçten oluşur. Dolaysız eylem, bireyin çevresi ile olan ilişkisini kendi lehine değiştirmeyi içeren bir davranıştır. Bu davranış, tehlikeye karşı hazırlık, saldırganlık, kaçma ve hareketsizlik biçiminde olabilir. Tehlikeye karşı hazırlık bireyin algıladığı tehlikeyi beklerken gerçek davranış içine girmesi olarak tanımlanmaktadır. Kaçınma davranışı uygun ve etkin olduğu zaman tehlike belirtileri azalmaktadır. Eğer davranış uygun ve etkili değilse tehlike ortaya çıkmaktadır. Bu davranış gerçek tehlikeyi veya tehlikenin tehdit etme değerini azaltmayı içerir. Bir başka başaçıkma stratejisi olarak saldırganlık, stres yaşantısı ile oluşur, her zaman uygun ve etkin bir başaçıkma biçimi olmayabilir. Stres yaşantılarında gösterilen ve kızgınlık duygusuyla gelişen bir tepki türü olan saldırgan davranışın her zaman kabul edilebilir olmaması, saptanan hedefin doğru olmamasıyla ilgilidir. Hedefin bireyin sorununun gerçek kaynağı ile ilgili seçilmesi, etkin bir davranış biçimi olarak nitelendirilmektedir. Bu davranış aynı zamanda savaşmak (fight) olarak da kavramsallaştırılmıştır.

Dolaysız eylemin üçüncü şekli kaçma davranışdır. Kaçma (flight) davranışında korku en belirgin duygu durumudur. Kaçma, bireyin kendisini tehlikeden uzaklaştırması anlamına gelmektedir. Dolaysız eylemin bir diğer biçimi hareketsizliktir (inactivity). Hareketsizlik kronik stres yaşantısına uzun vadeli olarak gösterilen hareketsizlik tepkisi ile depresyon ve umutsuzluk duygularının yaşanması yakından ilgilidir. Bu noktada, ümitsizlik ve çaresizlik duygularıyla birlikte gelişen hareketsizlik, strese karşı gösterilen uygun olmayan bir davranış olarak belirlenmektedir.

Başaçıkmanın ikinci biçimi, stresin yol açtığı hoş olmayan durumun etkisini azaltma yoluna gitmektir. Lazarus (5), bu davranış biçimini semptomatik ve psikik davranış olmak üzere iki kategoriye ayırmaktadır. Buna göre, bireyin alkol, tranklizan ve sakinleştirici ilaçları kullanması semptomatik bir davranış biçimidir.

KAYNAKÇA

- 1) VINGERHOETS, A.J.M., VE MARCELISSEN, F.H.G. "Stress research: Its present status and issues for future developments", *Soc.Sci. Med*, 26, 1988, 279-291.
- 2) SELYE, H. *The Stress of Life*. Mc Graw-Hill Book Co., New York, 1976.
- 3) HENRY, J.P. ve STEPHENS P.M. "Stress, Health, and the Social Environment": A Sociobiologic Approach to Medicine. Springer, New York, 1977.
- 4) VINGERHOETS, A.J.J.M. Psychosocial Stress: An experimental approach. *Life Events, Coping and Psychobiological Functioning*. Swets ve Zeitlinger, Lisse, 1985.
- 5) LAZARUS, R.S. ve FOLKMAN, S. *Stress, Appraisal and Coping*. Springer, New York, 1984.
- 6) BOHUS, B. ve diğçerleri. "Neuroendocrine states and behavioral and physiological stress response." De Kloet E.R.'nin edit ettiđi *Progress in Brain Research*. Elsevier, Amsterdam, 1987.
- 7) KASL, S.V. "Pursuing the link between stressful life experiences and disease: a time for reappraisal". Cooper C.L.'in edit ettiđi *Stress Research: Issues for the Eighties*. Wiley, Chichester, 1983.
- 8) HOLMES, T.H., ve RAHE, R.H. "The Social Readjustment Rating Scale". *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 1967, 213-218.
- 9) THOITS, P.A. "Dimensions of life events that influence psychological distress: evaluation and psychological distress: evaluation and synthesis of the literature". Kaplan, H.B.'nin edit ettiđi *Psychological Stress: Trends in Theory and Research*. Academic Press, New York, 1983.
- 10) WEINER, H. "The Concept of Stress in the light of Studies on disasters, unemployment, and loss: A critical analysis." Zales M.R.'in edit ettiđi *Stress in Health and Disease* Brunner-Mazel, New York, 1986.
- 11) LAZARUS, R.S., ve LAUNIER, R. "Stress-Related Transactions Between Person and Environment". Pervin, L.A. ve Lewis M.'in edit ettiđi *Perspectives in Interactional Psychology*. Plenum, New York, 1978.
- 12) AYSAN, F. *Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başağıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelemesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1988.
- 13) COX, T. *Stress*. University Park Press, Baltimore, 1978.
- 14) LAZARUS, R.S. *Psychological Stress and the Coping Process*. Mc Graw-Hill, New York, 1966.
- 15) BELLOC, N.B., ve BRESLOW L. "Relationship of physical health, status and health practices". *Prev. Med.* 1, 409-421, 1972.