

Ünite 7: Stres ve Çatışma

Stres Kavramı

Stresin Tanımlanmasına İlişkin Yaklaşımlar: Bu konuda, bazı araştırmacılar organizmanın strese verdiği tepkileri ve bu tepkiler sonucunda oluşan sağlık risklerini ele almışlar ve kavramı bu bağlamda tanımlamıştır. Bir başka bakış açısı ise stresi kişinin başına gelen büyük olaylar (kayıp, boşanma vs.) ya da günlük sıkıntılar (trafik, iş yoğunluğunun artması) temelinde ele almaktadır. Diğer bir yaklaşım ise stresi kişi-çevre arasındaki etkileşimi bağlamında ele almakta ve kişinin değerlendirmelerinin stresin yaşanmasında belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır.

Organizmanın Verdiği Tepkiler Temel Alınarak Yapılan Açıklamalar: Stres hakkında psikoloji alanında yapılan çalışmalar organizmanın strese nasıl tepkiler verdiğinin araştırılması ile başlamıştır. Stres konusunda zillin ve beden arasındaki etkileşimin incelenmesi konusunda Walter Canon ile bu konudaki çalışmalar devam etmiştir. Canon, organizma bir tehditle karşılaştığı zaman sempatik sinir sistemi aktivitesinde artma, merkezî sinir sisteminin uyarılmasında ve iskelet-kas sisteminin aktivitesinde artma gibi organizmada bazı fizyolojik değişiklikler olduğunu ortaya koymuştur. Bu değişiklikler sonucunda organizma savaşmak ya da kaçmak üzere harekete geçmektedir. Eğer organizma ne savaşabilir ne de kaçabilir ve bu şekilde uzun süreli strese maruz kalırsa olumsuz sağlık sonuçları ile karşılaşacaktı.

Hans Selye, Canon'un görüşlerine bezer bir biçimde fizyolojik reaksiyonları incelemiş ve bugün hâlen geçerliliğini koruyan genel adaptasyon (uyum) sendromunu ortaya koymuştur. Fareler üzerinde çalışan Selye, onların açlık, soğuk gibi stres verici durumlar karşısındaki tepkilerini incelemiş ve stresli durumlarla karşılaşan organizmanın üç aşamadan geçtiğini belirlemiştir. İlk aşama alarm aşamasıdır. Bu aşamada organizma tehdiye karşı harekete geçmek için hazırlanır ve savaş-kaç tepkisi verir. Eğer stres devam ederse organizma direnme aşamasına geçer. Bu aşamada organizma devam eden stresörle (stres verici durumla) savaşır ve onu yenmeye çalışır. Bu esnada çok büyük enerji harcar. Organizma, söz konusu tehdidin üstesinden gelemezse üçüncü aşama olan tükenme aşaması ortaya çıkar. Bu aşamada devam eden stres organizmada enfeksiyonlar, ülser, bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi hastalıklara hatta ölüme yol açabilir.

Başımıza Gelen Olaylar Temel Alınarak Yapılan Açıklamalar. Bu bakış açısında kişinin başına gelen olayların kişi üzerinde yaratacağı stres üzerine odaklanılır. Bu konudaki araştırmacıların bir kısmı büyük yaşam olayları üzerinde dururken, bazı araştırmacılar günlük sıkıntılar ve bu sıkıntılarının birikmiş etkilerine odaklanmışlardır.

- **Büyük Yaşam Olayları:** Bu görüşe göre., kişinin alışık olduğu yaşam alışkanlıklarının dışında ortaya çıkan büyük yaşam olayları stres yaratır. Söz konusu stres, kişinin başına hem olumlu hem de olumsuz yaşam olayları geldiğinde yaşanacaktır. Bu bakış açısı temelinde Holmes ve Rahe tarafından büyük yaşam olaylarına ilişkin sosyal yeniden uyum ölçeği isimli bir değerlendirme listesi geliştirilmiş ve söz konusu ölçeğe dayanarak birçok çalışma yapılmıştır. Ölçeğe göre kişiler için en stres verici olabilen yaşam olaylarından bazıları şunlardır: Eşin ölümü, boşanma, hapse girme, yakın bir aile üyesinin kaybı, hastalanma, evlenme, işten çıkarılma, emeldi olma, hamilelik, finansal durumda değişiklikler, okula başlamak ya da okulu bırakmak, çocukların evden ayrılması, amirle problemler gibi.
- **Günlük Sıkıntılar:** Günlük sıkıntılar, kişinin günlük yaşamında her gün karşılaşabileceği, huzursuz edici, engelleyici, hayal kırıklığı yaşatıcı olaylardır. Bunlara örnek olarak eşyaları kaybetme, gürültü yapan komşular, günlük maddi sıkıntılarımız verilebilir. Bazı araştırmalar, günlük sıkıntılarının büyük yaşam olaylarına göre psikolojik semptomların daha önemli belirleyicileri olduğunu ortaya koymaktadır.

Lazarus ve Folkmarı'm Strese İlişkin Transaksiyonel Modeli: Lazarus ve l'olkman, stresi bireylerin başlarına gelen dışsal olaylar temelinde ele almaktan ziyade, kişi ve çevre arasındaki ilişki bağlamında tanımlamışlardır. Psikolojik stres, kişinin, çevresel talepler ve bu taleplerle başa çıkmak için gerekli olanların, kendi kaynaklarını aştığına ve iyilik hâlini tehdit ettiğine yönelik değerlendirmelerde bulunduğu zaman ortaya çıkar. Bir başka ifadeyle, önceki bakış açısından farklı olarak stres sadece kişinin başına gelenler bağlamında tanımlanmaz. Kişi ve çevre arasındaki etkileşim bağlamında tanımlanır. Strese ilişkin transaksiyonel modelde araştırmacılar iki faktörün belirleyici olduğunu ortaya koymuşlardır: Bilişsel değerlendirme ve Başa çıkma. Bilişsel değerlendirme belirli bir durumun kişi açısından neden ve ne kadar stresli algılanacağına ilişkindir. Bilişsel değerlendirme birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme olmak üzere iki şekilde incelenmektedir.

- **Birincil Değerlendirme:** Araştırmacılara göre, birincil değerlendirme bir stresörle karşılaşan bireyin bu duruma verdiği anlamla ilgilidir. Stresli bir durumda kalan kişi bu duruma ilişkin üç farklı yorumlama yapabilir: Zarar- kayıp, tehdit, meydan okuma- mücadele. Zarar-kayıp değerlendirmesi, kişinin hâlihazırda

bir zarar ya da kayıp yaşamasına ilişkin bir değerlendirmedir. Bu değerlendirme sonucunda öfke, üzüntü, korku gibi olumsuz duygular yaşayabilir.

İkincil Değerlendirme Araştırmacılar, birincil değerlendirme sonucunda kişi, çevresel taleplerin potansiyel bir tehdit oluşturduğu sonucuna varırsa "ben var olan kaynaklarımla bu durumun nasıl üstesinden gelebilirim?" sorusunu sorduğunu aktarmaktadır. Bir başka ifadeyle, ikincil değerlendirmede kişi "stresle nasıl başa çıkabilirim?" sorusunu sorar. Bu noktada kişi, çevresel taleplerin kendi kaynaklarının üzerinde olduğunu, yani başa çıkamayacağını düşünürse kendini stres altında hissedecek ve olumsuz duygular yaşayacaktır. Kısacası bu bakış açısına göre stres, kişinin olaya ve olayla başa çıkma konusunda yaptığı değerlendirmelerin ortaya çıkardığı bir sonuçtur.

Stresle Başa Çıkma

Stresli olaylarla karşı karşıya kalan kişilerin başa çıkma becerileri kişinin iyilik hâli üzerinde ve bazı sağlık riskleri taşınması konusunda belirleyicidir. Başa çıkma, kişinin içsel ve dışsal taleplerin kendisine yük bindirdiğini ya da onu aştığını algıladığında ortaya çıkan ve buna bağlı olarak sürekli olarak değişen bilişsel ve davranışsal gayretleri olarak tanımlanabilir.

Transaksiyonel Model: Daha önce aktarıldığı gibi bu modele göre hiç bir olay ya da durum başlı başına stres verici olarak tanımlanamaz. Stresörü tanımlayan şey, kişinin ona ilişkin yapmış olduğu değerlendirmelerdir.

Bu değerlendirmeler sırasında öncelikle kişi, stresörü tanımlar ve sonra stresle başa çıkmak için gerekli olan kaynakları değerlendirir. Bilindiği gibi bu kaynakların değerlendirilmesine ikincil değerlendirme denir. Bu ikincil değerlendirme süreçleri özellikle başa çıkma stratejilerinin kullanımına rehberlik eder. Seçilen stratejinin ne olduğu bireyin psikolojik uyumu konusunda belirleyici olur. Lazarus ve Folkman, Lazarus stresle başa çıkma konusunda problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini aktarmaktadırlar. Problem odaklı stratejiler, problemin belirlenmesi, çözüm için alternatiflerin ortaya konulması, en iyi stratejinin seçimi gibi teknikleri içerir. Diğer yandan duygu odaklı stratejiler, kişinin stresöre yönelik duygusunun değiştirilmesine ilişkindir. Bunlar genellikle hayal kurma, kaçınma ve kendini suçlama gibi stratejileri içerir. Yani bu stratejiyi kullananların odaklandığı duygulardır; durum ve durumun düzeltilmesi için ne yapılması gerektiği değildir. Tam aksine, problem odaklı stratejileri kullananların odaklandığı nokta durumun kendisidir. Her iki strateji de farklı koşullarda işlevseldir.

Kişi İçi Başa Çıkma Kaynakları: Bazı insanlar önemli yaşam olaylarından hasar almadan ya da çok az hasar alarak çıkarken bazıları küçük stresörler karşısında bile hasar alabilirler. Araştırmacılar, bu bireysel ayrılıklar konusunda kişilik yapısından kaynaklanan farklılıkların belirleyici olduğunu söylemiş ve bazı kişilik özelliklerini stresle ilişkilendirmiştir.

- **Dirençli Kişilik** Kobasa tarafından önerilen, teorik kökenini varoluşçu bakış açısından alan bu kişilik yapısı kişilerin stresli olayların zarar verici etkilerinden korunması ve sağlığın iyileştirilmesi ile olumlu yönde ilişkilidir. Dirençlilik, yaşamın anlamlı olduğu, geleceğimizi kendimizin seçeceği ve değişimin ilginç ve değerli olduğu düşüncelerini içeren bir kişilik özelliğidir. Bu kişilik özelliğine sahip olan insanlar, stres ve acıyı var oluşun normal bir özelliği, yaşamın bir parçası olarak görürler. Araştırmalar, bu özelliğin stresin sağlık ve başarı konusundaki olumsuz etkilerine karşın koruyucu olduğunu göstermektedir. Dirençli insanların sahip oldukları üç özellik strese karşı tampon görevini görür.

Bunlar kontrol, bağlılık ve meydan okumadır. Kontrol, insanların yaşamlarındaki deneyimleri ve sonuçları etkileyebileceklerine dair duydukları inançtır. Bağlılık, insanların yaşamlarındaki olay durum ve kişilerde anlam ve katılım duygusu hissetmeleridir. Bağlılık sayesinde kişi iş, aile, kişiler arası ilişkiler ve sosyal kurumlar gibi yaşamdaki birçok alana tam bir katılım gösterecektir. Meydan okuma ise yaşamda değişimin istikrardan daha normal olduğunu ve bu değişikliklerin güvenliği tehditten ziyade kişisel büyüme fırsatı olduğunu bilmektir.

- **İyimserlik** İyimserlik, iyi şeylerin olacağına inanmaya ve beklemeye yol açan bir kişilik özelliği olarak tanımlanabilir. Diğer taraftan kötümserlik, kötü şeylerin olacağını bekleme durumudur ve daha fazla olumsuz duygu ile ilişkilidir. İyimserlik daha az stresle ilişkilidir, çünkü olaylara iyi tarafından bakmak, olayları olumlu olarak yeniden değerlendirmeye yol açar. Bu da olumlu duyguların ortaya çıkmasını sağlar.

- **Zihinsel Geviş Getirme (Ruminasyon)** Buraya kadar söz edilen dirençlilik ve iyimserlik stresle başa çıkma konusunda olumlu etkiye sahip olan faktörlerken ruminasyon, stresin etkilerini daha da ağır hâle getiren bir faktördür. Ruminasyon; kalıcı, yineleyen, kişinin kendine odaklandığı bir durumdur ve kişi,

problemlerin yarattığı olumsuz sonuçları, duyguları analiz ederek çok uzun zaman harcar ve defalarca aynı problemleri düşünmek kişiyi daha da olumsuz bir hâle getirir. “Neden başarısızım? Çok kötü hissediyorum, neden o kadar olumsuz davrandım? Neden hiçbir konuda başarılı olamıyorum?” gibi düşünceleri tekrar tekrar düşünmek tipik ruminasyon örnekleridir.

Savunma Mekanizmaları: Stresle başa çıkma konusundaki oldukça eski ve geleneksel yaklaşım, psikanalitik kuram ve kişilik psikolojisi alanından gelmektedir. Cramer (2000), savunma mekanizmalarının ve de başa çıkma mekanizmalarının temelde kişiyi olumsuzluktan ve stresten koruma işlevleri olduğunu ancak bu iki kavramın farklı olduklarını aktarmıştır. Cramer bu farklılıkları şu şekilde özetlemiştir:

- Başa çıkma süreçleri bilinçli olarak kullanılır, oysa savunma mekanizmaları bilinçdışıdır.
- Başa çıkma süreçleri durumlara ilişkin tepkilerdir, savunma mekanizmaları ise insanların görelî olarak kalıcı eğilimlerdir.
 - Başa çıkma süreçleri hiyerarşik değilken, savunma mekanizmaları hiyerarşıktır. Savunma mekanizmaları kişinin olgunluğuna, karmaşıklığına ya da kronolojik yaşına bağlı olarak farklılaşırlar. Diğer bir ifadeyle savunma mekanizmaları., olgunluk ya da bilişsel karmaşıklık boyutunda bir hiyerarşi içindedirler.
- Başa çıkma mekanizmaları normal psikolojik işlevsellik ile ilişkilendirilir, ancak savunma mekanizmaları normal dışılık ile ilişkilendirilir.

Cramer'e göre, savunma mekanizmaları ile normal dışılık arasındaki söz konusu ilişki tamamen doğrulanmamış olsa da özellikle bölme ya da inkâr gibi hiyerarşik olarak düşük düzeydeki savunma mekanizmalarının normal dışılıkla ilişkisi gösterilmiştir. Savunma mekanizmaları şu şekilde incelenebilir:

- Yadsıma: Acı verici ya da tehdit edici gerçeği reddetmektir. Eğer kişi tehlekeyle başa çıkamazsa ya da kaçınmazsa bu yolu kullanır. Yetişkinlikle beraber gerçeği değerlendirme yetisinin giderek gelişmesi sonucunda yadsıma eğilimi zayıflar.
- Bastırma: İstenmeyen duyguları, düşünceleri, istekleri bilinçten uzaklaştırmaktır. Bastırılan şey bilinçli olarak hissedilmese de etkililiğini sürdürür. Bir ismin ya da bir işin unutulması örnek olarak verilebilir.
- Yansıtma: Kişinin bastırıldığı güdülerini, duyguları, istekleri diğer kişiye atfetmesidir. Bu şekilde kişi, kendi eksiklikleri ya da suçluluk duygularını başkasına yükler.
- Özdeşim kurma: Kişinin yetersizlik duygusundan kaçmak için başkasının özellikleri ile özdeşleşmesidir. Yetişkinlik döneminde bu savunma mekanizması kişinin benlik saygısını koruması ve artırması konusunda yararlıdır.
 - Regresyon: Kişinin önemli bir engellenme ile karşılaştığında çocuksu davranışlara ve savunmalara geri dönmeleridir. Örneğin kardeşi doğan çocuğun tekrar yatağını ıslatmaya başlaması gibi.
- Entellektüalizasyon: Stresli problemlerle karşılaştığında kişinin kendisini onlardan uzaklaştırabilmek için soyut bir biçimde problemleri ele almasıdır.
- Karşıt tepki geliştirme: Kişinin bastırılmış inanç ve duygularına zıt olan fikir ve duyguları il'ade etmesidir.
- Yer değiştirme: Bastırılmış olan güdü ve duyguları orijinal objesinden ikame objeye yönlendirmektir.
- Yüceltme: İlkel nitelikteki eğilim ve isteklerin doğal amaçlarından çevrilerek sosyal açıdan daha kabul edilebilir kanallara yönlendirilmesidir.

Kişi Dışı Başa Çıkma Kaynağı: İçsel süreçlerimizle ilişkili olan kişi içi başa çıkma kaynaklarımızın yanı sıra kişi dışı başa çıkma kaynağı sosyal destek de stresle başa çıkmamızda etkilidir. Sıkıntılarımızda yakınlarımızdan maddî destek görmemiz, bizim bakış açımızı yani strese ilişkin değerlendirmelerimizi beraberce gözden geçirebileceğimiz birilerinin olması, duygusal açıdan desteklenmemiz stresle başa çıkmamızı kolaylaştırır. Aşağıda söz edilen dışsal faktörler sosyal destek başlığı altında aktarılmaktadır.

- **Sosyal Destek:** Sosyal destek, kişinin sahip olduğu kişiler arası ilişkiler ve sosyal ağlar ya da bu ilişkilerin ya da ağların kişi için nasıl bir fonksiyonu olduğu bağlanımda tanımlanır. Sosyal desteğin stres üzerindeki koruyucu etkisi tampon hipotezi ile açıklanmaktadır. Bu hipoteze göre, sosyal desteğin çok az ya da hiç olmaması durumunda psikososyal stres, kişinin sağlığı ve iyilik halini son derece olumsuz etkiler. Diğer yandan güçlü bir sosyal destek sistemi strese karşı tampon görevi yapar ve kişiyi söz konusu olumsuz etkilerden korur.
- **Değerlendirme Desteği:** Daha önce aktarıldığı gibi transaksyonel modele göre psikolojik stres, kişinin stresörü tehdit olarak algılayıp algılamamasına bağlı olarak yaşanır. Bu noktada sosyal destek, kişinin tehdit ve o tehditle başa çıkma konusundaki değerlendirmesini yeniden tanımlayabilmesine ve bu şekilde stresten daha az etkilenmesine yol açabilir.

Duygusal Destekler: benlik saygısını destekleme ve ait olma duygusunu hissettirme olmak üzere iki çeşittir. Benlik saygısını desteklemek, kişinin öz yeterlilik duygusunu arttırması ya da kişinin kendisini koruması gibi strese başa çıkmaya kolaylaştırıcı bir etkiye yol açar.

Çatışma Kavramı

Önemli stres kaynaklarından birisi de çatışmadır, çatışmanın kişi içi çatışma, kişiler arası çatışma, gruplar arası çatışma, ülkeler arası çatışma gibi çok farklı biçimleri mevcuttur. Bu kadar farklı çatışma biçiminin olması, farklı tanımları ve kavramsallaştırmaları da beraberinde getirmiştir. Farklı disiplinler, çatışmanın farklı yönleri ile ilgilenmişler ve kavramı farklı biçimlerde tanımlamış ve ele almışlardır. Deutch, farklı disiplinlerin farklı bakış açılarına rağmen çatışma konusunda bazı ortak noktalar olabileceğini belirtmiştir. Ona göre, pek çok çatışmada motivasyon kaynakları karmaşıktır. Yani insanların hem işbirliği hem de rekabete yönelik çıkarları vardır. Çatışmalar, hem yapıcı hem de yıkıcı olabilir. Ayrıca, genellikle olumsuzlukla ilişkilendirilen çatışma kavramı pek çok kişisel ve sosyal değişimin kaynağı olabilir.

Kişi İçi Çatışma: Kişinin zihnindeki düşünceler arasında uyumsuzluk ya da tutarsızlık olduğunda kişi içi çatışma yaşanır. Bu çatışmalar yaklaşma- yaklaşma çatışması, yaklaşma-kaçınma çatışması ve kaçınma-kaçınma çatışmasıdır. Bir insan iki çekici alternatif içeren bir durumda birini seçmek durumunda kalırsa yaklaşma- yaklaşma çatışması yaşar.

Kişiler Arası Çatışma: Kişiler arası çatışma, olumsuz bir anlam taşısa da tüm kişiler arası ilişkilerde kaçınılmaz bir biçimde ortaya çıkar. Bu nedenle, kişiler arası çatışma romantik ilişkiler, evlilik ilişkileri, iş ilişkileri ve gruplar arası ilişkiler alanında birçok araştırmacı tarafından incelenmiş ve tanımlanmıştır. Genel olarak, Wall ve Callister' e göre, kişiler arası çatışma bir kişinin diğer kişiyi kendi çıkarlarına ters ya da çıkarlarını olumsuz etkileyen biri olarak algıladığında ortaya çıkan kişiler arası süreçtir.

Çatışmayla Başa Çıkma

İnsanlar, stres durumunda olduğu gibi çatışma durumlarında da farklı tepkiler verirler. Bazı bireyler diğerlerine göre çatışmalar ile daha iyi bir biçimde başa çıkarlar. Çatışma ile başa çıkma konusunda birçok model vardır. Burada Blake ve Mourton tarafından önerilmiş olan ve iki boyut üzerine temellendirilmiş çatışma ile başa çıkma biçimleri aktarılmaktadır. Bu modelde birinci boyut işbirliği ve ikincisi girişkenliktir; bu boyutların değişik kombinasyonları farklı çatışma ile başa çıkma stilleri yaratır. Bunlar:

- **Rekabet:** Girişkenliğin yüksek, işbirliğinin düşük olduğu stildir. Bu stilde birey kendi ilgi ve ihtiyaçlarını diğer tarafın kaybetmesi pahasına ilk sıraya koyar.
- **Ortak çalışma:** Yüksek düzeyde işbirliği ve girişkenliğin birlikte kullanılmasını içerir. Oldukça zaman, enerji ve bağlılık gerektiren bir stildir.
- **Kaçınma:** Bir taraf ya da iki taraf için düşük düzeyde işbirliği ve düşük düzeyde girişkenliği içerir. Zaman kazandırma ve sakinleşmeye olanak tanıma gibi yararları vardır. Ancak çatışma ile başa çıkmada kalıcı bir yöntem olarak kullanıldığında yıkıcıdır.
- **Uyum sağlama:** İşbirliğinin yüksek, girişkenliğin düşük olduğu stildir. Bu stilde kişi diğer tarafın ilgi ve ihtiyaçlarını ön planda tutar. İyi niyet ve işbirliği yaratır ancak tek başına kullanılmamalıdır. Çünkü bu durum kişinin kendi isteklerini diğer kişinin pahasına geri plana alması anlamına gelir.
- **Uzlaşma:** İşbirliği ve girişkenliğin karşılıklı kabul edilebilir bir çözüm için orta düzeyde kullanılmasıdır. Bu

noktada çatışmanın her iki tarafı da kendi ihtiyaçlarını bir miktar karşılar. Özellikle zamanın sınırlı olduğu ve kısa vadeli çözümler istendiğinde işlevseldir.

AOFDersleri.com