

VI. STRES KAYNAKLARI

Stres kaynakları nelerdir?

Başlıca stres kaynaklarına bakıldığında sıklıkla şu başlıklar altında toplandığı görülmektedir:

1. Günlük didişmeler (ufak sıkıntılar)
2. Yaşam değişiklikleri
3. Acı veya Ağrı (Pain)
4. Engellenme
5. Çatışma
6. A-Tipi kişilik (kişilik zellikleri).
7. Hatalı bazı şemalar (düşünme türleri).
8. evre Faktörleri: Tabii afetler / Gürültü / Kalabalık olarak gruplanabilir.

Yaşam Değişikliklerine ilişkin olarak Holmes & Rahe 1967'de bir ölçek geliştirmişlerdir.

Yapılan araştırmalar iyi de olsa "yaşam değişikliklerinin" stress kaynağı olabileceğini bulgulamıştır.

Hem günlük didişmeler hem de yaşam değişiklikleri fiziki hastalıkların ortaya çıkmasını kolaylaştıran yordayıcılarıdır (Kanner ve ark. 1981).

Holmes ve Rahre

son 1 yıl içinde kendi ölçeklerinden,
300'ün üzerinde yaşam değişikliği puanı
alanların

hastalık riski taşıdığını ileri
sürmüşlerdir.

Bu koşullara sahip her 10 kişiden 8
tanisinin tıbbi müdahaleye başvurdukları
görülmüştür.

Diğer araştırmacıların yaptıkları farklı araştırmalar sonucunda son 1 yıl içinde yoğun yaşam değişikliği geçiren bireylerde:

Bu koşulda hasta olan kişinin hayatında ortaya çıkan günlük didişmeler veya yaşam değışiklikleri neden değil, hastalığın başlamasıyla ortaya çıkan koşullardır.

Olumsuz - olumlu yaşam
değişiklikleri açısından bakıldığında

olumlu yaşam değişikliklerinin
ölçeklerde değerleri yüksek olsa
bile olumsuzlardan daha az
rahatsızlık uyandırması söz
konusudur.

Özetle Hangi koşulun daha önce geleceği bilinemez.

Örneğin, Bir aile bireyinin
yaşamında iyiye değişim
örneğın:

liseden mezun olması aynı bireyin
yaşayacağı kötüye değişim olan
düşüp bacağını kırmasından

daha az rahatsızlık verir

İnsanların yaşamlarında iyi Uyarılmaya ihtiyaçları vardır.

“Değişiklik, hayatın tadı tuzudur”

sözünden anlaşıldığı gibi aslında insanlar iyi uyarılmalara açıktır.

VII. Stres Kaynağı Olarak ENGELLENME

Hans Seyle (1980),
belirli düzeydeki değişikliğin
ya da
stresin gerekli ve sağlıklı
olduğunu belirterek buna
eustress adını vermektedir.

Bu noktada kişinin değişikliğe verdiği anlam önemlidir. Birinin iyi stres olarak baktığı değişikliğe diğeri sadece stres olarak değerlendirip sıkılabilmektedir.

Değişikliği yaşayan kişilerin
kişilik farklılıkları olaylara
verdikleri anlamlar
ve yüklemeler
açısından önemlidir.

Bir Stres kaynağı olarak engellenmeye bakıldığında:

Herkes yaşamının bir dönemimde zaman zaman çok genç (ergen) olmak, kendi başına seyahat edememek, gece dışarıda kalamamak, elinde olmadan randevularına geç kalmak gibi engellenmelerle yzleşmişdir.

Yetişkinlerin ise kendilerine
koydukları hedefler çok yüksek
olduğunda
veya,
kendilerinden beklentileri
mantıksızsa daha çok engellenme
yaşadığı bilinmektedir.

Bilişsel terapist **Albert Ellis**
1977-87 yılları arasında geliştirdiği
bilişsel davranışçı terapisinin temel
taşları olan
“**rasyonel olmayan inançlar**” (Irrational beliefs)
içinde önemli yeri olan bir inançtan
bahseder

“yaptığımız her işte diğer insanların
onayını beklersek
veya
sürekli mükemmel performans
göstermemiz gerektiği gibi bir
beklentimiz olursa kendimizi
başarısızlık & engellenmeye
mahkûm ettiğimizi”
belirtir.

Engellenme kaynaklarının neler
olduğuna bakıldığında ise
günlük yaşamda ev ve iş arasında
gidip gelme,
duygusal engellenmeler,
engellenmeye olan tolerans
gibi konular
ön plana çıkmaktadır.

Evle iş arasında gidip gelme konusunda
özellikle mesafenin uzaklığı,
zaman,
trafik koşullarını
kişi ile gideceği yer arasında engel
oluşturur.

İş saatinden önce yola çıkmak
ve işe yetişmek için
koşuşturulur.

Çoğu kişi için bu stres hafiftir
ancak sürekli olması durumunda
etkili olduğu belirtilmektedir
(Stokols ve Novaco 1981).

Kalabalık trafiği olan yollarda araba kullanmanın kalp atışını hızlandırdığı, kan basıncı vb... sistematik sinir sistemi işlevlerini arttırması ve kişide göğüs ağrıları oluşturması bilinmektedir.

Bu nedenle stresi azaltmak için uzun da olsa daha rahat ve trafiği hafif yolların tercih edilmesi önerilmektedir.

Üniversite için başka şehre gitmek
ama evden ayrılmaktan korkmak,
geri çevrilme korkusuyla teklif
edememe
ya da

anksiyete ve korku gibi
duygusal engeller de

insanların etkin olarak
amaçlarına engel olan
duygusal bariyerlerdir.

Ancak,
engellenme ile birlikte yaşamak

ve

bir süre için tatmin olmayı
ertelemek önemli bir konudur.

İnsanların engellenmeye olan toleransları da koşullara göre değişebilir.

Engellenmeler ufak da olsa
birbiri ardından sık tekrarlanmış
ve
birbirinin üzerine eklenmişse,
engellenmeye olan tolerans
azalır

Keyifli bir günde trafik sıkışıklığına
gülüp geçebilen
veya
yandaki arabaları, çevreyi
inceleyerek bu durumdan keyif bile
alabilen biri,

önemli bir toplantı
veya
işe yetişmesi gereken bir
zamanda ortaya çıkan trafik
sıkışıklığına
farklı tepki verecek,

belki sinirlenecek
veya
tansiyonu çıkacak,
sempatik sinir sistemi aşırı
çalışarak
rahatsızlık duymasına, huzursuz
olmasına yol açacaktır.

Engellenme ile sık karşılaşan bireyler onunla baş etme yollarını daha iyi öğrenmiş ve hedefe ulaşmak için alternatif çözümler üretebiliyorlarsa,

hiç engellenme yaşamamış
olanlara
veya
hayatı aşırı gergin yaşayanlara
oranla engellenmeye karşı daha
toleranslı olacaklardır.

Örnek:

Elektrik kesintisi ABD New York şehri
Ve
Türkiye'de 1970'lerde ekonomik önlem
olarak her gün sabah ve
öğleden sonra yapılan ikişer saatlik
elektrik kesintisi