

# VII. Stres Kaynađı Olarak ENGELLENME

Hans Seyle (1980),  
belirli düzeydeki deęişiklięin  
ya da  
stresin gerekli ve sağlıklı  
olduęunu 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.

Yetiřkinlerin ise kendilerine  
koydukları hedefler çok yüksek  
olduđunda  
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 trafiđi 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  
alıřarak  
rahatsızlık duymasına, huzursuz  
olmasına yol açacaktır.

Engellenme ile sık karşılaşılan 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