

# X. STRESLE BAŞ ETME:

OLUMSUZ ve OLUMLU  
STRES TEPKİLERİ

**Saldırganlık** stresle baş etme sırasında çok sık kullanılır.

Özellikle sosyal kışkırtmaya gösterilen bir tepkidir. Ancak pek az istisna dışında insanlar arası çatışmayı azaltmak yerine çoğaltır.

**Geri çekilme:** İnsanlar korkup çaresiz hissettiklerinde geri çekilmeyi tercih ederler.

Geri çekilme ya duygusal geri çekilme şeklinde olabilir ve kişilerin ilgileri azalır veya fiziki olarak yaşam tarzlarını değiştirme ya da yaşanılan yeri değiştirme olarak gözlenir.

Örneđin, Tecavüze uğrayanlar acı veren deneyimlerden ve gelebilecek tehditlerden uzaklaşmak için yaşadıkları yeri değiştirirler

Büyük ve suç oranı yüksek şehirlerde  
yaşayan insanlar yabancılarla ilişkiye  
girmekten kaçınırlar  
(Lawkos 1982 & Milgram 1977).

Araştırmalarda bu ortamlarda yaşayan bireylerin yabancı birinin uzattığı eli sıkmaktan daha çok çekindikleri; yabancı biri içtenlikle selam verdiğinde tepki vermekten kaçındıkları, ve yabancı birinin bakışlarına karşılık vermeye çekindikleri gözlemlenmiştir.

Yine Milgram'ın (1977) bulgularına göre büyük şehirlerde yaşayanlar kaybolduğunu söyleyen bir çocukla daha az ilgilenmişlerdir.

Yukarıda bahsedilen tepkiler belirli bir süre için kullanıldığında yapıcı olabilir. Daha uygun baş etme yolları bulmaları için kişiye zaman kazandıracaktır veya bazen başka bir yol yoksa başarılı baş etme için kullanılabilir. Ancak uzun sürmeleri koşulunda zararlıdır.



Fantezi veya Hayal kurmak aşırıya kaçıp etkili bir davranışın yerini almadıkça zaman zaman kişiye yardımcı olabilir.

*Aktif-Etkili* baş etme yöntemlerinde ise amaçlara sosyal olarak kabul edilebilir yollarla çevreyi manipüle etmek (değiştirmek) veya bireyin stres kaynağına karşı gösterdiği davranış örüntülerini değiştirerek stresi daha az zararlı hale koymayı sağlamaktadır.