

ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ-II

KISA ÖZET

ÇMH202U

Ünite 1: Stresin Tanımı ve Doğası

Stres, organizmanın bedensel ve/veya ruhsal anlamda tehdit altında olduğunu gösteren; bir stresöre karşı bedensel ve ruhsal anlamda verilen tepkilere denir. Tehdit karşısında organizma 'savaşma' veya 'kaçma' tepkisi gösterecektir.

Stresörler, stres tepkisi aracılığı ile insanda bir yandan sorunun çözümü açısından motivasyon sağlarken diğer yandan ruhsal bozukluklar, kalp hastalıkları, enfeksiyon hastalıkları gibi bedensel hastalıklara zemin hazırlamak gibi birçok sağlıksız duruma neden olabilirler. İnsan yaşamı boyunca stresör olarak nitelendirilebilecek evlilik, boşanma, eşin ölümü, eşle ayrı yaşamak, aile üyelerinin sağlığının bozulması, hamilelik ve cinsel sorunlar gibi olaylarla karşı karşıya kalır. Stres kavramının içinde hem özneyi hem de yüklemi barındırması nedeniyle tanımının yapılması güçtür.

***Stres**, organizmada fizyolojik anlamda benzer yanıtlara yol açsa da psikolojik anlamda yarattığı yanıt insandan insana değişmektedir. Çünkü psikolojik yanıtı belirleyen faktörler her insanı yaşamda biricik yapan faktörlerdir. Stres kavramının kökeni Latince de Estrictia, eski Fransızcada Estrece sözcüklerinden gelmektedir. Bu kavram, 17. yüzyılda 'felaket, bela, musibet, dert, keder, elem' anlamlarında kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyılda ise kavramın anlamı değişmiş, organizmaya, nesnelere ve ruhsal yapıya yönelik 'güç, baskı, zor' gibi anlamlarda kullanılmaya başlanmıştır. Daha sonra ise **stres kavramı** nesnenin ya da organizmanın bütünlüğüne veya var olma durumuna karşı uygulanan güç şeklindeki organizmanın edilgen olduğu bir tanımdan çıkararak, organizma veya nesnenin uygulanan bu güce gösterdiği direnci de anlamı içinde barındıran bir kavram haline gelmiştir.*

Stres kavramını canlı organizma için ilk olarak kullanan **Canon**, stresin canlı organizmanın içsel dengesinin dışsal güçlerce bozulması sonucunda oluştuğunu belirtmiş ve savaş ya da kaç tepkisi çerçevesinde değerlendirmiştir. Fizik bilimi açısından değerlendirildiğinde stres kavramının kullanımının 17. yüzyıla kadar uzandığı görülmektedir. Bir fizikçi olan Robert Hook stresi, elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişki şeklinde tanımlamıştır. Bir diğer fizikçi olan Young'a göre ise stres, maddenin kendi içinde olan güç veya dirençtir. *Günümüzdeki anlamıyla stres kavramını tıp ve psikoloji literatüründe ilk olarak kullanan Selye stresi, uyarılara karşı organizmanın verdiği yanıt olarak tanımlamıştır. Selye'nin yaptığı tanımlamada diğer yaklaşımlardan farklı olarak dikkat çeken nokta; farklı stresörlerin insan denilen organizmada benzer bedensel yanıtı açtığıdır. Ancak Selye'nin yaptığı saptamanın her zaman doğru olmadığı yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır.*

Tanım ve sınıflama; Stres kavramı günlük dilde farklı yerlerde kullanılmaktadır. Stres sıklıkla günlük dilde endişe, kaygı veya sıkıntı kavramlarını karşılamak üzere kullanılmakla birlikte bu sözcüklerin stresin anlamını tam olarak karşıladığı söylenemez.

Stres karşılaşılan yeni bir duruma karşı insanın ruhsal ve/veya bedensel kapasitesinin ulaştığı sınırların zorlanmasıdır. Bu zorlanmaya karşı organizma bir tepki geliştirir ki; buna strese yanıt denir.

Stres kavramının günümüze kadar dört farklı tanımlama getirilmiştir.

- Bu tanımlardan biri Cannon ve Selye tarafından yapılmıştır. Onlar stresi, organizmanın dışında gerçekleşen, nesnel bir zorlayıcı durum karşısında organizmanın verdiği tepki şeklindeki tanımlamışlardır.
- **Öğrenme kuramcıları** ise stres kavramını stres etmeni çerçevesinde değerlendirmiş ve yalnızca bir uyarıcı olarak ele almışlardır.
- Bir başka tanımda stres kavramı kişinin karşılaştığı stres etmenleri ile kişinin stres etmeni üzerindeki değerlendirmelerinin etkileşimi üzerinden ele almıştır. Bu tanımlama çerçevesinde stres etmeninin kişi için taşıdığı anlam, kişinin stres etmeni ile baş edebilmesi için davranışsal ve zihinsel alanda uygulaması gerekenler dikkate alınmaktadır.
- **Stres kavramını Sistem Kuramı** çerçevesinde ele alan tanımlama ise her sistemin bir dengesi (homeostasis) olduğunu savunur. Sistemin dengesinin bozulması durumunda stres yanıtı ortaya çıkar.

Stres ile ilgili tanımların ortak özellikleri aşağıda sıralanmıştır.

1. Stres, kişi ve dış çevrenin etkileşimi sonucunda oluşur.
2. Streste, bir tehlike/tehdit söz konusudur. Bu tehlikenin önemi kişinin değerlendirmesine bağlıdır.
3. Stres, organizmanın sadece bir bölümünü değil tümünü etkiler.
4. Stres, kontrol edilebilir bir tepki değildir. Yani stres nedeniyle meydana gelen fizyolojik değişiklikler kişinin kendi iradesiyle başlatılıp yine kendi iradesiyle durdurulamaz.

Organizmada stres yanıtının oluşmasına neden olan etmenler stresörler olarak adlandırılırlar. Stres etmeni ya da stresör, uyum yapma çabası gerektiren, yaşamda değişikliğe yol açan durum ya da olaylar şeklinde tanımlanabilir. **Stresörler;**

- travma, şiddetli egzersiz, gürültülü ortam, çevre ısısının yeterinden fazla veya az olması, nemin yeterinden fazla veya az olması ve aç kalınması gibi fiziksel stresörler;
- ekonomik çalkantılar, politik çalkantılar ve aile içi çatışmalar gibi sosyal stresörler;
- yakın kaybı, boşanma, işten çıkarılma, eşle çatışma yaşama, gidişatı iyi olmayan bir hastalığa sahip olduğunu öğrenme gibi psikolojik stresörler şeklinde... Üç başlıkta sınıflandırılabilir.

Stres, Selye tarafından eustres ve distres olarak ikiye ayrılmıştır:

1. Eustres, organizmanın zarar görmediği hatta hoşuna giden ya da haz duymasına yol açan strestir.
2. Distres organizmanın hoşuna gitmeyen, organizmayı zorda bırakan, gerginlik oluşmasına neden olan etmenlerin oluşturduğu strestir.

Selye'den sonra günümüzde stres daha çok anlık stres, akut kontrol edilebilen stres, akut kontrol edilemeyen stres ve kronik kontrol edilemeyen stres şeklinde sınıflandırılmaktadır.

Strese yanıt; Organizma, hoşuna gitsin ya da gitmesin herhangi bir stres etmenine yanıt vermek durumundadır. Selye tarafından bu tepki/yanıt genel adaptasyon (uyum sağlama) sendromu olarak adlandırılmıştır. Bu yanıtı biyolojik stres sendromu diyenler de mevcuttur. Stres etmeni özgül olmayan bir şekilde genel adaptasyon sendromu yanıtını harekete geçirir. Yani genel adaptasyon sendromu olarak adlandırılan yanıt stres etmeni seçmez. Etmen ne olursa olsun aynı şekilde genel adaptasyon yanıtı ortaya çıkar. Ancak bu durum, bütün stres etmenlerinin sadece genel adaptasyon sendromu yanıtına neden oldukları anlamına gelmez. Her bir stres etmeninin genel adaptasyon sendromu yanıtı dışında organizmada ortaya çıkardıkları kendilerine özgü tepkiler mevcuttur.

Stresörlere yanıt konusunda değişiklikler şöyledir:

1. Her stresör etmen genel adaptasyon yanıtına neden olur.
2. Her stresör etmenin genel adaptasyon yanıtı dışında organizmada kendine özgü tepkilere neden olur.
3. Her stresör etmen genel adaptasyon sendromu yanıtına neden olmakla birlikte, aynı stresör her kişide benzer tepkiler oluşturmaz.
4. Her stresör etmen aynı kişide farklı zamanlarda farklı tepkilere neden olabilir.

İki, üç ve dördüncü maddelerdeki özellikler, organizma ve çevre ile ilgili içsel, dışsal ve psişik (ruhsal yapı ile ilgili) faktörlerle açıklanırlar. İçsel faktörler kalıtsal, yaş, cinsiyet gibi kişiye özgü faktörlerden oluşur. Dışsal faktörler ise daha çok değişken çevresel etmenlerin tanımlanmasında kullanılır. Bu etmenler iklim koşulları, organizmanın bedensel aktivitesini etkileyen bedensel yorgunluk düzeyi ve aç olup olmama gibi çeşitli faktörlerdir. Organizmanın ruhsal yapısı ile ilgili olan psişik faktörler ise motivasyon, deneyim, kişilik özellikleri gibi etmenlerden oluşur.

Genel adaptasyon sendromu Selye tarafından tanımlanan bu kuram strese verilen yanıtta biyolojik açıklama getirmektedir. Kuramın aldığı en önemli eleştiri psikolojik faktörlere yeterince yer vermemiş olması şeklindeki eleştiridir. Ayrıca daha sonra yapılan bazı çalışmalarda her stres etmenine aynı fizyolojik yanıtın verilmediği görülmüştür. Genel adaptasyon kuramı stresle baş etmede hangi yöntemlerin kullanılması gerektiği veya kullanılabilecek yöntemlerin etkili olup olmadığına açıklama getirmediği için de eleştirilmektedir.

Genel adaptasyon sendromu dört temel varsayıma dayanır:

1. Organizmalar içsel dengelerini korumak gibi bir içgüdüye sahiptirler.
2. Stres etmenleri iç dengeyi bozucu etkiye sahiptirler. Organizma ise stres etmenlerine fizyolojik bir tepki verir. Bu tepki içsel dengeyi korumaya yönelik bir savunmadır.
3. Savunmaya yönelik olan fizyolojik tepki aşamalı bir şekilde alarm, direnç ve tükenme evrelerini izler. Bu uyum süreci stres etmeninin gücü, yoğunluğu ve süresine bağlı olduğu gibi aynı zamanda stres etmenine karşı gösterilen direncin başarılı olup olmadığına bağlıdır.
4. Organizmanın stres etmenine verdiği yanıtta kullandığı bedensel ve ruhsal enerji sınırlıdır. Bu enerjinin tükenmesi durumunda ölüme kadar gidebilen sonuçlar doğabilir. Selye, genel adaptasyon sendromunu alarm dönemi, direnme dönemi ve tükenme şeklinde üç döneme ayırmıştır.

Alarm evresi: Bu dönem organizmanın stres etmeni ile ilk karşılaştığı dönemdir ve savaş ya da kaç tepkisine benzer. Bu dönemde beyindeki stresör etmelere karşı yanıt oluşturmakla görevli yapılar uyarılmış olur.

Beyinde stres etmenine yanıt konusunda öne çıkan yapılar hipotalamus ve hipofizdir. Strese karşı yanıtta bedende uyarılan bir başka yapı ise sempatik sinir sistemidir. Sempatik sinir sistemi otonom sinir sisteminin bir parçasıdır. Stres etmeni yeterince güçlü ise ve bu stres etmenine maruz kalan organizma başa çıkabilme kapasitesi bakımından yeterli değilse stres etmeninin organizma üzerindeki etkisi ölüme kadar varabilir.

Direnç evresi: Eğer alarm evresindeki yanıtların ortaya çıkmasına neden olan stres etmeni organizmayı öldürecek kadar güçlü değilse veya organizma stres etmeninin gücünden bağımsız bir şekilde baş edebilmeyi başaramamışsa verilen yanıtta direnç evresine geçilmiş olur. Alarm evresinde yukarıda söz edildiği gibi çeşitli yapıların çözülmesi/yıkılması süreci gözlenirken, direnç evresi bu açıdan yapıcıdır. Bu evrede organizma olağan koşullardakinden daha dirençlidir. Organizma stres etmenine karşı girdiği mücadelede çok fazla kaynak tüketme yoluna girmek zorunda kalırsa zamanla gösterdiği direnç düşmeye başlar. Direnç evresi, stres etmeni ortadan kalkmadığı takdirde tükenme evresine geçmeye mahkumdur. Ancak direnç evresinin nasıl sonuçlanacağı stres etmeninin gücü, organizmanın uyum yapabilme yeteneği ve kapasitesi ve organizmanın baş edebilmek için kullandığı bedensel ve ruhsal enerjinin düzeyine bağlıdır.

Tükenme evresi: Bu evrenin başladığının en önemli göstergesi, direnç evresinde sönmüş olan alarm evresi reaksiyonlarının yeniden canlanmasıdır. Tükenme evresinde organizma stres etmeni ile başa çıkmak için özellikle direnç evresinde kullandığı enerjinin tümünü kaybetmişse sonuç ölümdür. Bu enerji ölüme neden olacak kadar tükenmemiş ise strese bağlı bedensel hastalıklar ortaya çıkar. *Strese karşı yanıtta hormonlar İnsan gibi organizmalarda strese karşı verilen yanıt nöroendokrin bir yanıttır.* Yani sinir sistemi ve hormonal sistemin birlikte işlemesi ile

gösterilen bir yanittir. Sinir ve hormonal sistemler strese karşı yanıtta kalp-damar sistemi, solunum sistemi, bağışıklık sistemi ve sindirim/boşaltım sistemi ile birlikte hareket eder. Stres etmenleri beyin yapılarından hipotalamus denen bölgeden kortikotropin salgılatıcı faktör salgılanmasına, bu faktör ise hipofiz adı verilen ve yine beyinde bulunan bir bezden adrenokortikotropin hormonun salgılanmasına neden olur. *Hipotalamus ve hipofiz strese yanıtta beyindeki temel yapılardır. Bu yapılar limbik sistem denilen içerdiği diğer yapılar ile birlikte strese yanıtta önemli rol alan beyin bölgesinin ögeleridirler.* Hipofizden adrenokortikotropin hormon salgılanması ile bu hormon kana karışır ve böbrek üstü bezlerini uyarır. Böylece zaman zaman stres hormonu adı da verilen kortizol böbrek üstü bezlerinin kabuk (korteks) kısmından salgılanmış olur.

Kortizolün genel etkileri şöyle sıralanabilir:

Özellikle karaciğerde depolanmış olarak bulunan şekerin (glikojen) yıkılması, yıkılan bu şekerin kana karışarak kan şekerinin yükselmesi, organizmanın karaciğer dışındaki organ ve dokularda temel yapı taşı olan proteinin yıkımını artması, organizmada depolanmış halde bulunan yağların yıkılımının artması, organizmanın savunma sisteminde rol alan hücrelerin ve çeşitli maddelerin işlevlerinin ve miktarlarının azalması, kan damarlarının duyarlılığını arttırarak kan basıncının artması, sindirim sisteminde salgıların artması ve böylece mide asitliğinin artması ve zihinsel aktivitenin artması.

Stres yanıtını açıklayan diğer kuramlar;

- Biyolojik kuramlar,
- Psikolojik kuramlar,
- Sosyal kuramlar,
- Sistem yaklaşımları ve
- Diğer kuramlar olarak sıralanabilir.

Strese yanıtın doğası: Stres kavramının insan türü için önemi, stresin neden olduğu sonuçlar kadar stresin işlevsel değerinin de bulunmasından kaynaklanmaktadır. İnsan organizması bir sistemdir ve bu sistem sürekli denge halinde olma çabası içerisindedir. *İnsan organizması için biyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç denge mevcuttur.* Organizma bir sistemler bütünüdür ve çevresel sistemler ile ilişki halindedir. Çevresel sistemlerde oluşan veya organizmanın barındırdığı sistemlerde meydana gelen ve organizmanın denge halini bozan durumlar organizmayı denge haline dönme çabasına sokar, değişmeye ve gelişmeye zorlar. Eğer organizma dengenin bozulmasına dair işaretleri alamazsa ve uyum sağlamak üzere strese vermesi gereken yanıtı gösteremezse zarar görür hatta yaşamda kalmaz.

Savaş ya da kaç tepkisi: Organizma kendisini tehditlere karşı savunma durumundadır. Çünkü yaşamda kalmak organizmanın en önemli hedeflerinden birisidir. Organizmanın tehdit karşısında ortaya koyduğu tepkiler stres etmenleri ile karşılaştığında ortaya çıkan fizyolojik tepkilere benzer. Dolayısıyla organizmayı tehdit altına sokan durumlar birer stres etmeni olarak değerlendirilebilir. Her iki tepki de bedenin hazırlanmasını gerektirmektedir. İşte bu hazırlığı sağlayan stresör etmenlere karşı verilen fizyolojik yanıtıdır. Organizma ister savaşsın ister kaçınsın fizyolojik olarak aynı şeylere ihtiyaç duyar. Organizma stres etmeni ile karşılaştığında merkezi sinir sistemi organizmanın güvenliğini sağlamak üzere harekete geçer.

Bununla birlikte böbrek üstü bezlerinden salınan adrenalin ve kortizol nefes alıp vermemizi, kalp hızımızı, kan basıncımızı yükselterek beynimize ve kaslarımıza oksijen bakımından daha zengin kan gitmesini sağlar ve bu da bizi kaçmaya ya da savaşmaya hazır hale getirir. Tüm bunların yanı sıra duyuların hassasiyeti artar, bellek keskinleşir, zihinsel faaliyetler artar ve organizma acıya daha dayanıklı hale gelir. Strese yanıtın organizmada yarattığı sonuçlar savaş ya da kaç tepkisinin gösterilebilmesini sağlar. Böylece organizma hayatta kalabilme amacını yerine getirmiş olur. Sonuç olarak, strese verilen yanıt organizma için yaşamda kalabilmesi açısından vazgeçilmezdir.

Bu Özetin tamamını,Çıkmış Sorularını,Deneme Sorularını adresinize gönderiyoruz!...

Tıklayınız



<https://www.kolaysinavlar.com/catisma-ve-stres-yonetimi-ii-cmh202u?search=%C3%87MH202U>