

Vankulu Sosyal Araştırmalar Dergisi,
Sayı/Issue: 2 – Sayfa / Page: 57-78
ISSN: 2630-600X VAN/TURKEY

Makale Bilgisi / Article Info
Geliş/Received: 15.10.2018
Kabul/Accepted: 23.11.2018
Araştırma Makalesi / Research Article

STRES KURAMLARI BAĞLAMINDA İÇSEL ÇATIŞMANIN DIŞSAL SAVAŞA DÖNÜŞÜMÜNE İLİŞKİN BİR ÇÖZÜMLEME

AN ANALYSIS OF THE TRANSFORMATION OF INTERNAL CONFLICT TO THE EXTERNAL WAR IN THE CONTEXT OF STRESS THEORIES

Doç. Dr. Fuat TANHAN

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
fuattanhan@yyu.edu.tr

Öğr. Gör. Dr. Halil İbrahim ÖZOK

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
haliliozok@gmail.com

Öz

İnsan, diğer tüm canlı organizmalarla benzer biçimde davranışsal olarak hayatta kalmaya çalışırken, diğer canlı organizmalardan farklı şekilde ölümlü olduğunun bilincinde olduğundan ölümsüz gördüğü ya da kendisinden daha çok uzun süre var olacağını düşündüğü yapılar ile bütünleşerek ölümlü olmanın yarattığı stresle baş etmeye çalışmaktadır. Cinsellik ve çocuk sahibi olma gibi davranışlar diğer canlı organizmalarla ortak hayatta kalma yönlerimiz iken; bir ulusa ait olma, bir eser bırakma, hayatta kalmak için öteki üstünde egemenlik kurma gibi çabalar ise salt insan türüne ait hayatta kalma stratejileri olarak görülmektedir. Bu stratejilerin en karmaşığı insan türünün kendi türüyle yapığı savaşlardır. Tüm bu savaşlarda ölümün kendisi, yok olmanın değil, kendi varlığının bir ilanı olarak işlev görmektedir. Bu yönüyle her ölüm psikodinamik olarak kendi yaşamımızın,

yani hayatta kalışımızın bir ilanı gibidir. Bu nedenle bilinçaltı düzlemde savaşlar, hayatta kalışımızın kaçınılmaz tek yoludur. Freud'un kişiliğimizin en ilkel yönü olarak gösterdiği "id"nin içinde yaşama vurgu yapan "libido" kadar ölümlü ve saldırganlığı emreden "tanatos"un varlığı da tüm katabolik süreçlerin hayatta kalmaya odaklandığını açıkça ortaya koymaktadır. Stres kavramı üzerine ortaya atılan kuramlar çerçevesinde, bireyin içsel olarak yaşadığı stres durumlarının dışsal çatışmaların ve savaşların altında nasıl yer aldığını incelemek, bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Stres, içsel çatışma, dışavurum, savaş.

Abstract

While trying to survive behaviorally in the same way as all other living organisms, human beings are trying to cope with the stress of being mortal by integrating into the structures that they consider as immortal or exist for longer than human beings in the sense of mortality, unlike other living organisms. While sexuality and the other behaviors, like having a child, are our survival points with other living organisms; efforts such as belonging to a nation, composing a work, dominating on the others to survive, are unique survival strategies for a human being. The most complex of these strategies is the war with the human's species of their own kinds. In all these wars, death itself functions not as a manifestation of destruction but as a manifestation of its own existence. In this respect, every death is psychodynamically as a declaration of our own life, that is, our survival. Therefore, wars on the subconscious plane are the only inevitable way of survival. The libido, which emphasizes survival and takes place in 'id' that is the most primitive aspect of our personality for Freud, and also the existence of 'Thanatos' clearly show that all catabolic processes focus on survival. Within the framework of the theories put forward on the concept of stress, it is the first aim to examine how the stress experienced by the individual internally takes place under the external conflicts.

Keywords: Stress, internal conflict, expression, war.

Giriş

Tüm canlı organizmaların temel dürtülerinden biri hayatta kalmaktır. İnsan türü diğer canlı organizmalardan farklı olarak bu süreci bilinçli olarak yaşaya gelmektedir. Farklı bir ifadeyle bu süreçte insan, hem hayatta kalmaya çabalamakta hem de hayatta kalamayacağı yönündeki çıplak gerçeklikle karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum Freud'un ortaya koyduğu üzere, tüm uygarlık insanın ölüm karşısında hayatta kalma çabasının bir tezahürü olarak var ola gelmiştir. Ancak bunun başarılması dile geldiği kadar kolay değildir. Nihayetinde J. Paul Sartre'in (2009) insanın öleceğini bile bile yaşamasının bir aptallık olduğunu söylemesi, öleceğini bilen insanın, bilinçaltı düzlemde hayatta kalmaya programlanmış davranışlarını anlamlandırmasının ne denli zor olduğunun önemli bir göstergesidir.

Nietzsche'nin güç istenci de bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Buna karşın Martin Heidegger'in (2008) "Varlık ve Zaman" adlı eserinde ölümü anlamlı kılmaya dönük çabası da aslında Sartre'in (2009) "Varlık ve Hiçlik" çalışmasında ortaya koyduğu insanın hayatta kalma isteği ile ölümlü olma yalın gerçekliğinin bir biriyle uzlaşmaz görünen yönüne mantıksal bir çözüm getirme çabasının entelektüel bir tezahürü olarak görülebilir.

Bu noktada insanın ölümlü olduğunu bilmesi ile hayatta kalma dürtüsünün ortaya çıkardığı çatışmanın içsel bir strese neden olduğunu söyleyebiliriz. Doğal olarak bu stresle yaşama insanın kaçınılmaz bir kaderi olarak görülmektedir. Söz konusu stresle yaşamak kısa ve anlık durumlar için mümkün olsa da bir ömür söz konusu olduğunda bu mümkün değildir. Festinger'in (1962) "Bilişsel Çelişki Kuramı" bu çelişkili durumda insanın ne yapacağını ve ne yaptığını çok açık bir biçimde ortaya koymaktadır. Festinger'a göre (1962), yaptıklarıyla düşündükleri veya inandıkları arasında bir çelişki gören kişi yoğun bir içsel stres yaşamakta ve bu stresle baş edebilmek için de davranışlarına göre düşüncelerini veya inancını tekrar gözden geçirmeye başlamaktadır. Örneğin, kendisini Müslüman gören ve içki içen kişi inancı ile davranışları arasında yaşadığı çelişkinin yarattığı stresi aşabilmek için, kalbinin temiz olduğunu, kimseye zarar vermediğini, içki içmeyenlerin daha büyük zararlar verdiğini, sarhoş olmayacak kadar içmenin haram olmadığını söylemek gibi düşünceler geliştirecektir. Hayatta kalma dürtüsü ile ölümlü olduğunu bilme bilincine sahip tek canlı türü olarak insanın yaşadığı bu kadim varoluşsal sorunla savaşı, onun tüm edimlerini yeni bir gözle irdelememizi gerektirmektedir. Asıl sorun da bu noktada ortaya çıkar. Çünkü kişiler, zaman içinde değerlerine tezat oluşturabilecek farklı bilgi ve tecrübeler ile karşılaşabilirler. Yeni veri girişleri, bireyin kendi varsayımlarıyla çelişirse, bilişsel çatışma yani bilişsel çelişki oluşur. Bu durumda yaşanan adaptasyon süreci kişide strese neden olmaktadır. Örneğin, bireyin âşık olduğu kişiyi uzaktan tanimasından dolayı o kişiyi "mükemmel" görmektedir. Ancak sonradan bu kişinin, aslında bir kiralık katil olduğunu öğrendiği zaman birey, algısal olarak yıkıcı bir sonuç ile karşılaşmış olacaktır. İki zıt duygu ve düşünce arasında yaşanan bu gerilim bireyde içsel bir çatışmaya dönüşecektir.

Yukarıda ana hatlarıyla ortaya konan hayatta kalma dürtüsü ile ölümlü olma haline yönelik bilincin insanda yarattığı stresin insan edimlerine nasıl yön verdiğini irdelediğimiz bu çalışmada, kuramlar açısından içsel çatışmaların dış çatışmalara ve savaşlara nasıl evrildiğini görmemiz mümkün olacaktır. Diğer tüm canlı organizmalarla benzer biçimde davranışsal olarak hayatta kalmaya

alışan insan türü, diğer canlı organizmalardan farklı olarak ölümsüz gördüğü ya da zihinsel açıdan kendisinden daha çok uzun süre var olacağını düşündüğü yapılarla bütünleşerek ölümlü olmanın yarattığı stresle baş etmeye çalışmaktadır. Cinsellik ve ocuk sahibi olma gibi davranışlar diğer canlı organizmalarla ortak hayatta kalma yönlerimiz iken; bir ulusa ait olma, bir eser bırakma, hayatta kalmak için öteki üstünde egemenlik kurma gibi çabalar ise salt insan türüne ait hayatta kalma stratejileri olarak grlmektedir. Bu stratejilerin en karmaşığı insan türünün kendi türüyle yapığı savaşlardır. Tüm bu savaşlarda ölümün kendisi, yok olmanın değil, kendi varlığının bir ilanı olarak işlev görmektedir. Bu yönüyle her ölüm psikodinamik olarak kendi yaşamımızın, yani hayatta kalışımızın bir ilanı gibidir. Bu nedenle bilinçaltı düzlemde savaşlar, hayatta kalışımızın kaçınılmaz tek yoludur. Freud'un kişiliğimizin en ilkel yönü olarak gösterdiği "id" in içinde yaşama vurgu yapan "libido" kadar ölümü ve saldırganlığı emreden "thanatos" un varlığı da tüm katabolik süreçlerin hayatta kalmaya odaklandığını açıkça ortaya koymaktadır.

Stres Bağlamında İçsel atışma

Tarihi boyunca insan, yaşamını sürdürmek için doğayla, diğer canlılarla ve birçok kez hembinsleriyle çatışma ve savaş içerisine girmiştir. Temelinde yaşamak gayesi ve soyunu devam ettirme çabası olan insan, bu savaşların ötesinde kendi ruhsal ve fiziksel gelişimini sürdürme çabası içerisinde ve yeni etkileşimler oluşturduka kendi içsel yaşamında birçok çatışma yaşamak zorunda kalmaktadır. Bu içsel çatışma, ilk çağlarda yeni bir canlı ile karşılaştığında nasıl tepki vermesi ya da nasıl başa çıkması üzerineyken, günümüzün hızla değişen dünyasında insanın belki daha fazla değişim ile karşılaşılmasının sonucu olarak dışsal bir savaşa daha kolay dönüşebilmektedir. Hayatımıza yeni dhil olan kazançlar ya da ani kayıplar bu içsel çatışma sürecinin daha karmaşık hale gelmesini sağlamaktadır. Hayatımıza dahil olan her yeni olay karşısında yaşadığımız çatışmanın altında adaptasyon süreci vardır. Bu adaptasyon süreçleri yaşadığımız döneme bağlı olarak farklı düzeylerde ve bireysel özelliklere bağlı olarak farklı sreler içerisinde gerçekleşmektedir. Yaşadığımız bu süreç ise her insanda strese neden olmaktadır.

Stres, kavram olarak Fransızca "Estrece" ve Latince "Estrictio" kelimelerine dayanmaktadır ve zaman içerisinde anlamsal değişikliklere uğramıştır (Baltaş ve Baltaş, 1997). Tarihsel sürece baktığımızda 17. yüzyıla kadar "felaket, bela, dert, keder, elem" gibi anlamlarda kullanılırken bu kavram, 18 ve 19. yüzyıllarda "kişiye,

ruhsal yapıya, organlara ya da objelere karşı yöneltilen güç, baskı ve zorlama” gibi anlamlar içermektedir (Şahin, 1998). Öte yandan Selye (1973) stresin kelime olarak herkes tarafından bilindiğini fakat kelimenin farklı kişiler tarafından birçok farklı anlamıyla kullanıldığı için tam olarak stresin ne anlama geldiğinin bilinmediğini ve bu yüzden tanımının yapılmasının zor olduğunu öne sürmektedir.

Stresin farklı tanımları olmasına rağmen, insanlar, stresi bir şeye karşı hissettikleri baskı olarak algılamaktadır. Psikolojik Terimler Sözlüğüne baktığımızda stres kavramı olarak *"Bir organizmanın, üstesinden gelmesi gereken yeni koşullar karşısında verdiği tepki"* olarak tanımlanmaktadır (Erkuş, 1994; 184). Selye'ye göre (1973), insanın yaşadığı strese maruz kalma süresine bağlı olarak farklı şekillerde ruhsal ve bedensel tepkilerin ortaya çıktığı ve uzun süreli strese maruz kalmanın kalıcı etkilere neden olduğu veya fiziksel ve ruhsal birçok hastalığa yol açmaktadır. Hayatının hemen her noktasında farklı stres kaynakları ile karşılaşan insan, bu süreçte stres kaynaklarıyla başa çıkmak ve adaptasyon sağlamak için öncelikle duygusal bir çatışma yaşamakta ve sonrasında fiziksel tepkiler göstermektedir. İnsanın arzularıyla şekillenen beklentileri iyi oluşunu etkilemekte ve bu beklentilerinin karşılanması ya da zıttı durumunda insan farklı düzeylerde stres ve adaptasyon sorunu yaşamaktadır. İnsanoğlunun yaşamından ayrılmaz bir parça haline gelen stresin insanda oluşturduğu içsel çatışmanın neticesinde dışsal bir savaşa dönüşmesinin altında yatan en büyük neden olarak da bu adaptasyon süreçlerinin sağlıklı yaşanmaması görülebilir.

Yaşamı boyunca farklı süreç ve koşullardan geçen insanın strese maruz kalma durumları birçok çevresel faktör tarafından etkilenmektedir. Bu faktörler yeni stres kaynaklarına yol açabilmektedir. Bugünlerde hemen her insan birçok rekabeti içeren, oldukça hızlı bir değişim, fazlaca belirsizlik ve hatta muğlaklık içerisindeki çalışma ortamlarında hayatlarını devam ettirmektedir. Bu değişimin en fazla olduğu dönem ise eğitim ve hazırlık sürecinden sonra iş yaşamına dahil olduğu zamandır. Bu dönemde yeni stresörler bireyin hayatına dahil olmaktadır. Bu stresörler, çalışmaya başlayan bireylerin baş etme yollarını aşacak nitelikte, yani daha yakın ve genel çevre koşullarından kaynaklanmakta ise, bu bireyler çalışma ortamlarına özveri göstermekte ve uyum sağlamakta güçlük çekmektedirler. Bu nedenle de kendi plan ve programlarını düşündükleri gibi gerçekleştiremeyen ve dış koşulların zorlamasıyla değişmek zorunda kalan insanlar büyük stres ya da gerilim yaşamaktadırlar (Güçlü, 2001). Bu noktada, iş yaşamında oluşan stres faktörlerini Gümüştekin ve arkadaşları (2007) üç grup altında

toplamıştır. Bunlar; "1- Bireyin kendisi ile ilgili stres kaynakları", "2- Bireyin iş çevresinin yarattığı stres kaynakları ve "3- Bireyin yaşadığı genel çevre ortamının oluşturduğu stres kaynakları" olarak şekillendirilmiştir. Sadece iş yaşamında bile bu kadar fazla strese maruz kalan insanın stresli olma durumu, daha doğmadan genlerinin stresli olmaya ne kadar yatkın olmasından tutun toplumsal stres kaynaklarının çeşitliliğine kadar birçok etkene değişmektedir.

Bir insan stres yaşadığı andan itibaren içsel dinamiklerini işe koşmaya başlar, belli stresle başa çıkma çabaları göstermeye ya da Cannon'un dediği gibi bireyi tehdit eden bir etmene karşı varoluşsal değeri olan bir "savaş ya da kaç" tepkisi göstermeye başlar (akt. Rowshan, 1998). Stres kaynağı ile karşılaşan insan fiziksel ve ruhsal olarak bu tepkilerden birini vermeye meyillidir. Stresöre maruz kalan insan bu iki seçimden birini yapıp bu durumdan kurtulsa bile bu yaşadığı stres durumunun etkilerini farklı zaman ve mekanlara taşıtmaktadır. Bu çerçevede, sosyal bir varlık olan insanın dahil olduğu birçok ortamda farklı stres kaynaklarıyla karşılaşması sonucunda, bir ortamda yaşadığı stresi bir başka ortama taşıması ya da gösterdiği benzer tepkileri, stresi yaşadığı sürece bağlı olarak insanın bir başka ortamına taşıması da muhtemel bir durumdur. Bu açıdan aile içerisinde sorunlar yaşayan insan, evinde yaşadığı belli bir stresin sonucu olarak dışarıya karşı asabiyet, üzüntü ya da farklı duygularını yansıtacak tepkiler gösterebilmektedir. Carpi'ye (1996) göre, stresi yaşayan birey strese karşı içsel tepkiler göstermesinin ötesinde belli oranda stresin sonucu olarak ortaya çıkabilecek dışsal tepkileri hem aile içerisinde hem farklı ortamlarda diğer insanlara yansıtılabilmektedir. Bu durum tam tersi olarak da gerçekte iş yerinde sıkıntı yaşayan insanın aile bireyelerine farklı tepkiler olarak yansıtılabilmektedir. Bireysel olarak yaşanılan sıkıntı ve stresin dışında insanların toplumsal olarak belli olaylardan etkilenmesi de muhtemeldir. Bu noktada yukarıda bahsedilen içsel çatışmalar içerisinde gösterilen savaş ya da kaç tepkisi, sosyal ortamlara aktarılabilmektedir. Bu durum ise dışsal savaşın başlangıcı olarak görülebilecek kişilerarası problemlerden başlayarak milletler arası savaşlara kadar birçok probleme yol açmaktadır (Carpi, 1996).

A Tipi ve B Tipi Kişilik Özellikleri Bağlamında İçsel Çatışma

Yukarıda bahsedilen durumun altında yatan sebeplerden birisi de stres teorilerinden biri olan kişilik tipleridir. Bazı hastalar üzerinde yapılan çalışmalar, özellikle kanser hastalarının, kalp hastalarının ya da migren ağrısı çekenlerin, bazı ortak kişilik özelliklerinin

incelenmesi, stres karşısında 'esnek olmayan kişilerin' belirlenmesi konusunu ortaya çıkarmıştır. Friedman ve Rosenman'ın (1982) ilk olarak belirttiği bu özellikler "A tipi kişilik ve B tipi kişilik" adı altında yer almıştır (akt. Patel, 1989). Kardiyoloji uzmanı olarak çalıştıkları yerlerde kendilerine başvuran hastaların birbirlerine benzeyen özelliklere sahip oldukları sonucuna varmışlardır (Friedman ve Rosenman, 1982). A tipi olarak adlandırılan bu kişiler genel olarak; aceleci, zaman yönetimi konusunda başarısız, dikkatini toparlamakta zorlanan, üstesinden gelemese de genelde birkaç işle aynı anda meşgul olan ve bazı obsesif özelliklere sahip kişilerdir (Mitchell ve Everly, 1986). A tipi kişilik özelliğine sahip insanların bir özelliği de yaşadıkları duyguları ifade etme açısından güçlük çekmeleridir. Duygularını ifade etmekte güçlük çekmek başlı başına bir gerilim kaynağı haline geldiğinden insanın içsel çatışmasında önemli bir etken haline gelebilmektedir (Ceylan, 2005).

A tipi kişilik özelliklerine sahip insanlar, bir şeyleri belli etmeme çabasına girdikleri için sürekli bir şeyleri gizlemeye çalışabilirler. Bu olayın altında yatan temel neden ise bu bireylerin duygularını ifade ettikleri zamanlarda ortaya çıkabilecek durumları bir tehdit gibi algulamalarıdır. Örnek olarak, ciddi bir gerilim kaynağı olacak şekilde öfkesini ifade edememesinin altında diğer insanlar tarafından daha az sevilceği düşüncesi olabilir. Bu noktada öfkesini gösteremeyen insan farklı durumlarda bu yaşanan gerilimi bilinçli ya da bilinçsiz olarak farklı ortamlara taşımaktadır. Bu durumun da dışa yansıtılması ile daha fazla gerilimin ortaya çıkması mümkün olabilmektedir. A tipleri için duyguların ifade edilmesindeki güçlük, daha çok duygularını uygun şekilde ifade edememeden kaynaklanır. A tipleri, öfkelerini doğrudan ifade etmek yerine, düşmanca davranışlar sergilemektedirler (Sutil ve ark. 1998).

Bu özelliklere sahip insanların bu süreçler içerisinde daha fazla stres yaşadıklarını ve bu stres durumlarıyla başa çıkmada daha fazla başarısız olduklarını söylemek mümkündür. Verimsiz bir acelecilik içerisinde olmak ya da telaş içerisinde bir hayat sürmeye çalışmak bireyin kendisine daha fazla yüklenmesi anlamına gelmektedir. Bireyin kendi üzerinde kurduğu bu baskı, A tipi kişiliğe sahip insanları hem fiziksel hem de ruhsal yönden daha fazla yıpratması muhtemeldir. Birçok şeye yetişebileceğini düşünen A tipi kişiliğe sahip insanlar mümkün olmamasına rağmen bu çaba içerisine girebilmektedir (Friedman ve Rosenman, 1982). Bu durum da daha fazla stres yaşamalarına yol açmaktadır. Birçok şeyle meşgul olmaya meyilli oldukları için dikkat dağınıklığı yaşama olasılıklarını arttırdıkları gibi bir işte başarılı olma olasılıklarını düşürmektedirler.

Konsantrasyon kaybı ile birlikte gelen başarısızlık duygusu daha fazla stresli durumun ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bir taraftan kendi üzerlerinde kurdukları baskı diğerk taraftan dikkat dağınıklığı ve başarısızlık duygusu bu tip kişilerin stresle başa çıkma durumlarını da zora sokmaktadır. Çünkü daha fazla hata yapmaya neden olan bir konsantrasyon ve karışık bir düşünce yapısına sahip olacak birçok özelliği taşımaktadırlar.

Başa ıkma tepkileri açısından da başarısız olacağı muhtemel bu insanlar, anksiyete, depresyon, insomnia gibi birçok ruhsal rahatsızlığın yanı sıra kalp ve damar rahatsızlıklarından mide hastalıklarına kadar birçok fiziksel rahatsızlığa yakalanma olasılığını arttırmaktadır (Baer, 2003; Bohlmeijer ve ark., 2010; de Vibe ve ark., 2012; Eberth ve Sedlmeier, 2012; Fjorback ve ark., 2011; Grossman ve ark., 2004). Fiziksel ve ruhsal birçok rahatsızlığın arkasında yatan stresi yaşamaya meyilli olan bu tip kişiler, yaşadıkları bu olumsuz durumları diğerk insanlara ve durumlara yansıtma noktasında da hatalı ve yanlı kararlar verebilmektedirler (Patel, 1989). Bu tip kişilerin değişmesinin imkânsız olduğunu söylemek yanlı olacaktır. Sadece bu tip kişiliğe sahip bireylerin değil tüm bireylerin değişebileceği ve belli teknik ve yöntemler ile stresle başa çıkma yollarını geliştirebileceklerini söylemek mümkündür. Daha işlevsel ve etkili bir bakış açısı edinerek durum ve olayları farklı bir bakış açısı ile ele almak herkes için mümkündür (Patel, 1989; Mitchell ve Everly, 1986).

Stresle başa çıkma becerileri düşük olan insanlar, stres durumlarını farklı ortamlara taşımaları sonucu içsel rahatsızlıklarını farklı insanlara ve çevrelere yansıtmak durumunda kalmaktadır. Bu tip kişiliğe sahip insanların kendi içsel dünyalarında başlayan savaşı dışsal durumlara taşımaları, bu çalışmanın üstünde durmaya çalışıldığı konuya en bariz örneklerden birini oluşturur. Diğerk taraftan B tipi kişiliğe sahip insanların en önemli özelliği stres durumlarını yaşamaktan uzak tutacak bir bakış açısına sahip olmalarıdır. B tipi kişilik özelliklerine sahip insanlar daha az stres yaşarlar (Compas, 1987). Bunun altından yatan en büyük neden ise duygu ve düşüncelerine yaşadıkları zamanlarda paylaşabilmeleri ve içsel strese daha fazla neden olması yerine dışı açık olarak duygularını ifade edebilmeleridir. Bu tip kişilik özelliklerine sahip bireyler yaşanan durumlara uyum sağlamada başarılı insanlardır. Dikkat dağınıklığı yaşatacak kadar birçok işe girmek yerine kendilerine zaman ayırmayı severler. A tipi kişilik özelliklerine sahip insanların tersine kendilerine ayırdıkları zaman için suçluluk hissine kapılmazlar. Uyumlu ve sosyal insanlar olarak görebileceğimiz B tipi kişilik özelliklerine sahip

insanların bu bağlamda daha fazla sosyal desteğe sahip oldukları çıkarımını yapabiliriz (Lazarus, 1998). Bunun yanı sıra Ceylan (2005), bireylerin genelde tümüyle A tipi ya da B tipi kişilik özelliklerini göstermediğini, hemen hemen tüm bireylerin hem A tipi hem de B tipi kişilik özelliklerinin bir kısmını taşıdığını ifade etmiştir. Fakat bir tip kişilik özelliklerine daha fazla sahip olmanın mümkün olduğu söylenebilir. İster A tipi ister B tipi kişilik örüntüsüne ağırlıklı olarak sahip olan insan belli düzeylerde aynı içsel ve dışsal tepkileri strese karşı göstermektedir. İçsel savaşımdan yenik çıkan her birey bu stres tepkisini dışarıya karşı gösterme eğilimi göstermektedir. Bu da yaşanan toplumsal ya da birey bazlı stresin daha fazla insana ya da ortama aktarması sonucu genel bir rahatsızlığa ya da daha ilerisinde toplumsal patlamalara neden olabilecek durumları içermektedir.

Yapılan yeni çalışmalarla, bu iki tip kişilik özelliklerine ek olarak C tipi ve D tipi kişilik özellikleri de ortaya atılmıştır. A tipinin karşıtı olarak kabul edilen "C tipi", ilk olarak Temoshok (1990) tarafından baskılanan ve ihtiyatlı bir kişilik tipi olarak tanımlanmıştır. Temoshok (1990), bu kişilik özelliğinin kanserin bir risk faktörü olduğunu ve C tipi kişilik ile meme kanseri oluşumu arasında özel bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu tip kişiliğe sahip olanların ana özellikleri şu şekildedir: 1-Kendini ifade etme yetersizliğine neden olan güçlü savunma mekanizmalarına sahip olma; 2-Umutsuzluk ve yararsızlık duyguları gibi ikincil olumsuz tepkilere sahip olma; ve 3-Stres durumlarında öz kontrol eksikliği yaşama (Popa, 2007). Öte yandan bir diğer kişilik özelliği olarak D tipi ortaya konmuştur. D tipi kişiliğe sahip bireyler, zamanla ve tecrübelerle artan olumsuz duygular yaşama eğilimindedirler. Reddedilme ya da onaylanmama korkusuyla bu duyguları başkalarıyla paylaşmama eğilimindedirler. Hollanda Tilburg Üniversitesinden Psikoloji Profesörü Johan Denollet (2005), kalp hastaları üzerinde yaptığı klinik gözlemlere, ampirik kanıtlara ve mevcut kişilik kuramlarına dayanarak bu kişilik türünü ortaya koymuştur. D tipi kişilik sıklığı genel ortalama % 21'dir (Denollet, 2005) ve kalp hastalarında % 18 - % 53 arasında değişmektedir (Pederson ve Denollet, 2006). Bu kişilik tipi, adını sıkıntılı anlamına gelen 'distressed' kelimesinin ilk harfinden almaktadır.

Bu kişilik tipleri, yaşanan rahatsızlığın ya da stresin nasıl algılanmasını ya da farklı tepkilerin oluşmasını etkilerken diğer taraftan Everly (2012), kişiliğin üç temel unsurdan oluştuğunu belirtmiştir. Bunlar; 'değerlerimiz, tutumlarımız ve davranışlarımız' olarak sayılabilecek unsurlardır. Bir başka ifadeyle, kişiliği belirleyen bu üç unsurdan en azından bir tanesinin bir miktar da olsa değişmesi

kişiliklerdeki değişimlere yol açmaktadır. Değişime, değerler kısmından başlarsak, hem toplumsal hem de bireysel bazda ortaya çıkan ve insanı en fazla etkileyen noktayı görmüş oluruz. Kişinin en temel kaynakları değerleridir. Değerler genelde küçük yaşlarda ve sevilen kişilerden edinilen temel unsurlardır (Bakker ve Demerouti, 2007). Sevilen bir kişiden edinilmeleri onlara manevi bir miras niteliği de kazandırmaktadır. Kişinin temel özelliklerinin manevi unsurlarca da bezenmesi, değiştirilmelerini bir hayli zorlaştıracağı gibi, yeni bir stres kaynağı da yaratılmış olur ki bu da hiç işlevsel olmaz. İnsanlık tarihine bakıldığında birçok savaşın temelinde insanların değerleri üzerinde yapılmaya çalışılan değişiklikleri ya da değerleri üzerinden hissettikleri rahatsızlık ve stres sonucunda ne kadar fazla savaşın çıktığını görmek mümkündür. Tutumlara gelince, değerler kadar kemiklemiş bir yapıları bulunmamasına rağmen, tutumlar davranışlar kadar kolay da değişmemektedirler. Kişinin zihinsel yapısının neyi ne şekilde değerlendireceğinin temel unsuru olduğunu biliyoruz (Everly, 2012). Duygularımızı harekete geçiren olaylar, bu duygular eşliğinde birçok anının da aktive olmasını sağlamaktadır. İnsanların aldığı eğitimden aile içerisinde edindiği milliyetçiliğe ya da dinsel tutum ve davranışları üzerinde belli toplumsal baskıların ortaya çıkması içsel savaşın başlamasına bunun ötesinde de öncelikle yakın çevresine sonrasında ise toplumsal uyumsuzluklara kadar birçok nedene yol açmaktadır.

Kendimize ilişkin bilgi kümeleri olarak nitelendirebileceğimiz şemalarımızın aktive olması ile birlikte, objektif değerlendirme sürecinden sübjektif değerlendirmeye geçilir (Eckblad, 1981). Ancak kişiler böyle bir değerlendirme yaptıklarının farkında olmadıkları gibi, bunu reddetme eğilimindedirler. Örneğin öfkelenindikleri bir olayı aktarıırken kişiler çoğunlukla ‘aynen anlatma’ iddiasındadır. Oysaki olayı yaşayan ya da değerlendiren kişiler gerçekten, olayı ‘hiçbir katkı yapmadan’ anlattıklarını düşünseler de ses tonları bile kendilerine ve karşıdakine aktarılan önemli bir ek bilgi kaynağıdır ve dışa aktarılan öfkenin bir göstergesidir (Ceylan, 2005). Meichenbaum (1977), kişilerin kendi sübjektifliklerini fark etmeleri ile birlikte kendilerine ilişkin farkındalıklarının da artacağını belirtmektedir. Herkesin bir kişilik örüntüsü ve dünyaya bakış tarzı bulunmaktadır. Olduğca kemiklemiş gibi görünmesine rağmen bu yapı üzerinde değişiklikler yapmanın mümkün olduğunu biliyoruz ve bu noktada değişime giden birçok insanın farklı tepkiler ortaya koyması mümkündür. Strese zemin hazırlayan kişilik özellikleri arasında yalnızca A tipi kişilik özellikleri bulunmamaktadır. İyimser veya kötümser olmak da yaşanacak stres düzeyine etki eden özellikler arasındadır.

Kişilerin stres yaşayıp yaşamayacağını veya ne oranda stres yaşayacaklarını belirleyen özellikler arasında, kişinin dünyayı değerlendirme tarzı da bulunmaktadır. Maruta ve arkadaşları (2002) insanların kötü olayları açıklarken; içselleştiren, kötü durumun değişmeyeceğini düşünen ve diğer olaylara da genelleyen kimselerin kötümser olduğundan bahseder. Bir başka deyişle bu kişiler yaşamlarını kötü bir falcılıkla devam ettirmeye çalışmaktadırlar. Bu kişiler tutarlı şekilde olayların kötü gideceğini ve kötü sonuçlanacağını düşünmektedirler. Belki daha da kötü olanı, bu kişilerin bu durumun her zaman için geçerli olacağına da inanmalarıdır. Değerler konusunun insanın kişiliği üzerinde ne kadar etkili olduğunu ve strese nasıl etki ettiğini düşündüğümüzde bu inancında insanın kişiliği üzerinde ne denli önemli bir etkiye sahip olduğunu görebiliriz. Dünyaya daha çok olumluları gösteren bir pencereden bakan kişiler ise kendilerini genel olarak daha iyi hissetmektedirler ve çevresel kaynaklarını daha iyi şekilde değerlendirebilmektedirler (Maruta ve ark., 2002). Olumlu bir bakış açısı ile dünyaya bakan ve yaşamını bu açıdan sürdüren insanın stresle başa çıkmada içsel çatışmasına ne kadar olumlu yansıtacağını düşündüğümüzde, aslında olumlu bir bakış açısına sahip insanların dışsal olarak verdiği tepkilerin çatışmalardan ne kadar uzak olabileceğini görmek mümkündür.

A tipi kişilikte bahsedilen özelliklere yakın olarak yaşama daha olumsuz bir açıdan bakanlar için en büyük stres kaynağı, kontrolün kendilerinde olmadığına ilişkin inançtır (Watkins ve ark., 1992). Yani bu kişiler ne yaparlarsa yapsınlar olumsuz uyarıcıyı ortadan kaldırma veya etkilerini azaltma şansına sahip olmadıklarını düşünmektedirler ve bu daha fazla stres kaynağının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Yaşamda kontrol sağlanamayacağına ilişkin bilgi ise neredeyse her verinin belirsiz olarak yorumlanabileceği anlamını taşımaktadır ki bu durum başlı başına bir stres kaynağı oluşturmaktadır. Bu temel inançlarına rağmen kötümserler başlarına gelen kötü olaylar için kendilerini daha çok suçlama eğilimi içerisindedirler (Watkins ve ark., 1992). Bu bağlamda ortaya koyacakları içsel direnişi kırmak ve verdikleri savaşın daha fazla büyümesine neden olmaktadır. Yaşama ilişkin daha olumlu bir bakış açısına sahip olan kişiler ise yaşama ilişkin daha olumlu değerlendirmeler yapmakta ve başlarına gelen kötü olayları felaketleştirmekten uzak durmaktadırlar ki bu bakış açısı onları stresten koruyan önemli bir faktördür (Maruta ve ark., 2002). Genel anlamda hayata karşı olumlu bir tutum içerisinde olan insanlar stresli durumlardan uzak kalmalarının yanı sıra stresli durumlar ile başa

çıkma da daha başarılı hale gelmekte ve içsel çatışmadan galip çıkma da daha olumlu sonuçlar göstermektedirler. Buradan hareketle şu söylenebilir ki içsel çatışmadan galip gelen insanlar dışsal barışa daha fazla katkı sunma çabası içerisinde olmaktadır.

Stres Kuramları Açısından Dışsal Savaş

Kişilik özelliklerinin ötesinde çevresel faktörlerin ve toplumsal olayların oluşturduğu stres kaynakları düşünöldüğünde, hemen her insan benzer stres tepkilerini hem içsel düzlemde hem de dışsal durumlarda gösterebilmektedir. Toplumsal stresin anlaşılması açısından bireysel düzeyde ele alınması, psikolojinin öncelikle bireylere yoğunlaşmasından kaynaklanmaktadır. Diğer yandan toplumsal tepkilerin, bireylerin yaşadıkları stres durumlarında verdikleri tepkilere benzer olduğunu göz önüne alırsak, toplumu bir birey olarak ele almanın yanlış olmayacağı düşünölmektedir. Toplum stresörlerin arasındaki farklılıkları değerlendirmek zor olsa da bireysel bazda ele alınması daha anlaşılır hale getirecektir. Öte yandan toplumsal düzeydeki olayların yol açtığı tepkiler değişmektedir, çünkü her olay diğer bazı kritik olaylardan farklılaşmaktadır (McFarlane, 1994; Quarantelli, 1985). Toplumsal stresin üzerine yapılan psiko-sosyal çalışmalar, bu kısıtlamaların ötesine geçerek toplumdaki stresörlerin sonuçlarını anlamak ve bu sorunlara yönelik çalışma çözümlerine ulaşmak için bazı ortak teoriler ve kuramlar ortaya çıkarmıştır.

Bu teorilerden bir tanesi Hobfoll (1993) tarafından ortaya atılan Kaynakların Korunması Kuramıdır. Bu kuram, toplumsal stresin önce toplum sonra birey düzeyinde nasıl etkilere sahip olduğunu anlamak için kuramsal bir çerçeve sunmaktadır. Bu kuram, insanların değişiklik gösterse de değer verdiği kaynaklara ulaşmak, bunları korumak ve bunların artmasını sağlamak için çaba sarf ettiklerini öne sürmektedir. Bu çerçevede, bireyler, kendilerine başarılı bir yaşam sağlaması amacıyla özgüven ve özsayı gibi kişisel özelliklerini geliştirme çabasının yanı sıra sosyal statüsünü yükseltecek ve toplumsal koşullarını iyileştirecek kıdem sahibi olma gibi çabaların içerisinde girmektedir. Bu koşulların korunması da başarılı bir hayatın olmazsa olmazı olarak görölmektedir. Sosyal statü, özsayı, ekonomik durum, sevilen kişiler, inançlar ve diğer değerler, çevresel faktörler tarafından tehdit altına alındığında birey stres durumları yaşamaya başlar. Bu değerlerin taşıdığı anlam ve sembolik karşılıkları birey açısından iki önemli hususu ihtiva eder. Teoriye göre bu tehdidi oluşturabilecek herhangi bir koşulda birey stres altına girmektedir. Bu koşulları Hobfoll (2001), üç kategoriye ayırmaktadır. Bunlar;

halihazırda bireyin elinde bulundurduğu kaynakların tehdit altına girmesi, elindeki kaynakların gerçek manada yitirmeye başlanması ve harcanan kaynakların yerine yenilerini koyamama durumu olarak sıralanabilir. Üçüncü koşulun olması durumunda bireyler tükenmişlik yaşamaya başlar. Bireyler böyle bir stres durumunda kaynak kaybını en aza indirmeye çalışmaktadır. Bir yandan yeni kaynaklar elde etmek için belirli bir zaman ve çaba sarf etmek zorunda kalırken, öte yandan bu yeni kaynaklar için elindeki kaynakları kullanmak zorunda kalmaktadır.

Toplumsal düzeyde ekonomik krizleri göz önüne aldığımızda, bireysel olarak birçok kişinin kaybettiği bir ortamda gösterilen stres tepkilerinin aynı olduğunu söylemek mümkündür. Bu noktadan hareketle teori kapsamında, daha fazla kaynağa sahip insanların hem bireysel boyutta hem de toplumsal açıdan daha az stres yaşadıklarını söylemek mümkündür (Hobfoll, 2001). Bu açıdan yapılan çalışmalara baktığımızda, daha fazla kaynağa sahip bireylerin tehdit altına girme olasılığı düştüğü için daha az duygusal tükenme yaşadıklarını (Ito ve Brotheridge, 2003; Cole vd., 2010) ve kaynak kaybı tehdidi altına giren bireylerin daha fazla duygusal tükenme yaşadıklarını (Neveu, 2007) belirten çalışmaları görmek mümkündür.

Kaynakların korunması teorisine göre, maddi kaynaklar bireye sunduğu avantajlar nedeniyle değerli kaynaklar arasında yer alır. Diğer taraftan sosyal statüsü ve pozisyonu için aldığı herhangi bir ödül önemli bir değerli kaynak sayılabilir. Diğer taraftan teori açısından önemli değerlerden biri ise zaman, para veya bilgi gibi diğer kaynakları elde etmek için sahip olduğu enerjidir (Hobfoll, 1989; Hobfoll ve Lilly, 1993; Hobfoll, 2001). Ayrıca, bireysel farklılıklar bu teori açısından önemli bir kaynak olarak görülmektedir. Çünkü bu farklılıklar tükenmişlik ve strese karşı koyma açısından önemli bir yer tutmaktadır (Grandey ve Cropanzano, 1999; Wright ve Hobfoll, 2004). Kaynak temelli strese bakış açısı açısından bu teori bir temel oluşturmaktadır. Fakat bunun yanı sıra "Talep-Kaynak Model"inde idare ile iyi ilişkiler kurma, sosyal destek alma, otonomi ve terfi alma gibi kaynakların artırılması yolu ile strese ve tükenmişliğe karşı önlem artırıcı kaynakların vurgulandığı farklı teorileri de görmek mümkündür (Demerouti ve ark., 2001; Bakker ve ark., 2003; Bakker ve Demerouti, 2007). Toplumsal strese genel anlamda bir çerçeve oluşturan Kaynakların Korunması teorisi açısından bakıldığında stres kaynaklarının bireysel zeminin ötesinde toplumsal etkenlerinin de olduğunu görmek mümkündür. Bu bağlamda da bireysel stres kaynaklarına maruz kalan insanların stres tepkilerini içselliğin ötesinde topluma nasıl yansıttığını ve bunun yanında toplumsal stres

kaynaklarının bireysel tepkilere yol açtığını ve yine bir kısır döngüye girmişesine insanların stres tepkilerini yine diğer ortamlara, insanlara yansıtımları sonucu içsel savaştan çıkararak dışsal bir savaşa ve çatışmaya yol açtığını görmekteyiz.

Psikodinamik Perspektiften İçsel atışmanın Dışavurumu

Psikodinamik kuramlar açısından strese baktığımızda en başta gelen kuram Sigmund Freud'a aittir. Freud 3 farklı tip anksiyetenin olduğunu vurgular: "işaret (signal) anksiyetesi", "nevrotik anksiyete" (Rice, 1999) ve "ahlaki anksiyete" (Schultz ve Schultz, 2001). İşaret anksiyetesi; yaşamı tehdit altına alan gerçekçi dışsal bir durum olduğuunda ortaya çıkan oldukça normal görünen evrensel anksiyetedir (Rice, 1999). Nevrotik anksiyete ise bu teoride en çok vurgulanan kısımdır. İçsel olarak ortaya çıkarılmış anksiyete türü olarak görülür. Cezalandırılma korkusu barındıran ve gelişigüzel Şekilde meydana gelen id hakimiyetinde yapılan davranışlar sonucunda oluşur. Buna rnek olarak, bilinçaltında bastırılan cinsel istekler ve saldırganlık dürtüleri ile başa çıkma sırasında ortaya çıkan anksiyete durumu görülebilir (Rice, 1999). Ahlaki anksiyetenin ise vicdan korkusu olarak anlaşılması mümkündür. İnanç ve değerleri açısından yanlış ya da ters bir durumu yaşadığı anlarda ya da sadece bunları hayal ettiği durumlarda ortaya çıkan utanç ve suçluluk duyguları bu anksiyeteye örnek olarak verilebilir.

Freud'un ortaya attığı bu anksiyete türleri normal olarak insanlarda gerilime yol açmaktadır. Bu teoriye göre oluşan bu gerilimin ortadan kaldırılması ya da hafifletilmesi için savunma mekanizmalarını bireyler işe koşmaktadır. Aşırı derecede bu savunma mekanizmalarının kullanılması sonucunda ise bireylerde yıpranma meydana gelmektedir ve bireylerde belli hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Freud kuramında dönüştürme (conversion) kavramına da yer verir. Dönüştürme, enerjinin ruhsal çatışma yerine, görece daha zararsız olan fiziksel belirtiyeye dönüştürülmesidir (Rice, 1999). rnek olarak eşiyle ya da iş yerinde sorunları olan bir kadının bayılma nöbetleri geçirmesi verilebilir. Kişi savunma mekanizmalarını ya da dönüştürmeyi kullanarak, var olan anksiyeteden uzaklaşmaya çalışır. Bu noktada insanın stresten kaçmak ya da savaşmak için savunma mekanizmalarını kullandığını görmekteyiz. Cannon'un (1935) savaş ya da kaç prensibinde olduğu gibi insan bu savunma mekanizmalarını kullanarak stresli durumlardan kurtulma çabası içerisine girmektedir. İçsel huzurunu ve dengesini korumaya çalışan insan Freud'un bahsettiği id, ego ve süperego arasındaki çatışmanın sonucunda hangisinin galip geldiği fark etmeksizin bu içsel çatışma ve savaşı

dışarıya anksiyete krizleri olarak yansıtmakta ve hem çevresindeki hem de toplumsal yaşantısındaki birçok birey ve ortama belli düzeylerde yeni cephelerden savaş açmaktadır. Bir psikanalist olan Engel'in strese yaklaşımı, hem kaynakları koruma teorisiyle hem de Freud'un kuramı ile örtüşmektedir. Engel'e göre bir nesnenin kaybı ya da kaybedilme tehdidi stres durumunu ortaya çıkarmaktadır (akt. Christian ve Lolan, 1985).

Genel anlamda psikanalitik bakış açısı ile ele aldığımızda bireyin bastırıldığı korku ve düşüncelerinin kendinde yarattığı baskı sonucunda bireyler içsel huzurlarında sıkıntı yaşamakta ve bunları alt etmek için birçok savunma mekanizmasını kullanmaktadır. Bu süreç içerisinde yıpranma oluşmakta ve hem fiziksel hem de ruhsal rahatsızlıklara neden olacak durumlar ortaya çıkmaktadır. Bireyler, id hakimiyetinde ortaya koymaktan korktuğu davranışların ortaya çıkardığı stresin yanı sıra süperregonun yarattığı baskı sonucunda ayrıca bir stres sürecini yaşamaktalar. Bu süreç içerisinde karşılaşılan, yukarıda bahsedilen anksiyete türleri tarafından bireyler çevrelerine de bu sıkıntıları yansıtabilmektedir. Bu durum ve koşullardan etkilenen sosyal düzen ve uyumsuzluklar daha fazla stres durumlarının ortaya çıkmasına da neden olabilmektedir. Varoluşsal bir problem olan ve yaşamak için en fazla bastırılan ölüm korkusu düşüncesinden tutun toplum içerisinde uyulması gereken her bir kural için bastırılan her dürtü ve güdü daha fazla stres durumuna yol açmakta ve toplumsal yansımaları daha derinden görebilmekteyiz.

Varoluşçu Kuram Çerçevesinde İçsel Çatışmanın Dışavurumu

Varoluşçu kurama göre insan özgürdür ve kendi yaşamını kendi seçimleriyle oluşturur ve bundan dolayı insan seçeneklerinden ve eylemlerinden kendisi sorumlu olarak yaşar. Varoluşçu yaklaşım, insanın temel motivasyonu anlam arayışı olarak görür ve insan olmanın ne demek olduğu anlayışı üzerine kurulmuş bir yaklaşımdır. Psikoloji alanında Varoluşçuluğun odaklandığı nokta, kendini yalnız hisseden ve bu yalnızlık sonucu yoğun kaygı yaşayan bireylerdir. Bu açıdan varoluşçu kuram, "yaşamın anlamı" konusunda bireyin en temel bunalımı tecrübe ettiğini ileri sürer. Bireyin anlam arayışına vurgu yapan kuram, çağımızın varoluşsal stres ve kaygısının en önemli nedeni olarak anlam yoksunluğunun yer aldığını öne sürmektedir. Varoluşçulara göre, yaşam kendiliğinde bir anlam içermediği için insanın bu arayış içerisine girdiği ifade edilir. Bu açıdan da kendi varlığını sorgulama işine giren tek varlığın insan olduğu bir gerçektir. İnsan değerlerini kendi yaratan, kendi yolunu

kendi seçen ve seçtiği yolda yaşamını sürdüren tek varlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda da anlam arayışı içerisinde varoluşunun tümüyle anlamsız olduğu gibi bir sonuca ulaşması mümkün olan birey bunun sonucu olarak eylemsizliğe başvurabilir (Corey, 1990). Ölüm korkusunun bireyin hayatında kaçınılmaz bir noktada olduğu düşünöldüğünde ve aşırı, ölçsüz, patolojik şekilde ortaya çıkan ölüm düşüncesini ele aldığımızda bireyin psikolojisi olumsuz etkilenebilmektedir (Karaca, 2000; Köknel, 1985). Hayatın kontrol edilebilir ve sürekli olduğuna inanmak isteyen birey bu tarzda bir inanç geliştirir ve bu inancın bireyde yarattığı güven günlük stres ve kaygı durumlarıyla başa çıkmasına yardımcı olan bir güven duygusu ortaya çıkarır. Fakat bu varsayım ya da inanç gerçekçi değildir ve zaman zaman bir yakının kaybı, hastalık gibi hayatı köklü şekilde değişikliğe uğratacak durumlarla karşılaşılınca bu denge bozulur. Bu nedenle varoluşçu yaklaşım açısından bireyin dengesini koruması ve sürdürmesi açısından ölüm kavramına dair düşüncesinin sınırlarını belirlemek önemlidir. Bu dengenin bozulması durumda bireyin stres algısında değişiklik ve stres düzeyinde artış olmaktadır. Dolayısıyla da çevreye uyum sağlamada birey oldukça zorluk yaşayabilmektedir.

Öte yandan varoluşçuluk, insanın zihninde tümüyle bastırılmayan, bazen belli ölçülerde ortaya çıkan ölüm düşüncesinin, bireyin hayata katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir. Olağan stres düzeylerinin üstünde stres durumları yaşayan bireylerin ya da mevcut savunma mekanizmalarının yetersizliğinden dolayı hastalık derecesinde veya hastalıklara yol açabilecek kadar üst seviyede stres yaşayan birey, ölümlle baş etme yönündeki genel geçer yöntemlerin yetmediğini fark ederek aşırı savunma biçimleri ortaya koyabilir. Genellikle korkularıyla baş etmenin beceriksiz biçimleri şeklinde ortaya çıkan bu savunma manevraları, halihazırdaki klinik durumdaki tabloyu ortaya çıkarır (Yalom, 2001). Varoluşçu bakış açısıyla ele alacak olursak stres bir virüs gibi hastalıklara neden olacak şekilde hayatımıza girmez; tüm yaşamımız boyunca bizimle birlikte gelir. Strese karşı kullandığımız savunma mekanizmalarının yetersiz kaldığı ve direncimizin düştüğü durumlarda stres açığa çıkar. Stresin ortaya çıkardığı gerilim ise bu noktada insanın baş edemeyeceği bir seviyeye ulaşır. Varoluşçu yaklaşıma göre bu direnç düşüklüğüne neden olan şey bazen işsiz kalma, boşanma, çok sevilen birinin fiziksel kaybı vb. nedenlerdir (Yalom, 2001). Kısacası stres varoluşumuzu tehlikeye soktuğunu düşündüğümüz ve temel inançlarımız arasında baskılanan ölüm korkusunu bir şekilde harekete geçirdiği durumlarda hastalıklara yol açan bir virüs gibi hareket eder. Varoluşçuluk bu noktada stresin

genel olarak anlam arayışında olan insanın bir parçası olarak görmekte iken temel düşünce ve inançlarımızı etkilediği noktalarda zararlı bir virüs olarak ele almaktadır.

Sonuç

Günümüz toplumlarında ve yaşadığımız coğrafyada yakından tanık olduğumuz üzere insanların değerlerinden yaşamsal kaynaklarına kadar her değişim ya da baskı bir stres kaynağına neden olmakta ve her stres sürecinde dengeyi koruma amaçlı içsel bir baş etme çabası, bir çatışma veya bir savaş yaşanmakta ve bunun neticesine göre insanlar dışa karşı tepkiler göstermektedir. Hem ekonomik hem de sosyal gelişmeler neticesinde farklı baskı ve rahatsızlıklara maruz kalan insanların toplumsal düzeyde yaşadıkları diğer stres kaynaklarının da eklenmesiyle her gün binlerce farklı olay ve toplumsal çatışma yaşadıklarını görmekteyiz. Bunların altında yatan en önemli etkenin yaşanılan bu strese maruz kalma sürecinin sonucunda verilen tepkiler olduğunu söyleyebiliriz. Bir ortamda sorun yaşayan, yeri geldiğinde belli bir süre sözlü ya da fiziki şiddet içeren olaylar içerisinde bulunan insanların, farklı bir ortama girdiğinde bu olayların bir sonucu olarak farklı tepkiler göstermesi, yaşanılan bu stres ve sorunu farklı insanlara aktarması stresin ne kadar bulaşıcı ve kartopu etkisi gibi giderek artan bir dinamikliğe sahip olduğunun en bariz örneğidir. Bilhassa bu devirde her an her şeyden haberdar olan insanın gün içerisinde ne kadar fazla stresli olaya maruz kaldığını düşünmek ve hatta dünyanın öbür ucundaki stresli durumu bir başka yerdeki insanın hemen hemen aynı sürede onunla birlikte hissetmesi normal bir süreç haline gelmiştir. Bu bakış açısıyla aslında insanın içsel çatışmanın dışsal savaşına nasıl evirildiğini ve de diğer insanlar ile ve hatta bir adım ötesinde toplumlar arası savaşa stres kuramları açısından nasıl dönüştüğünü görmek mümkündür.

İçsel dürtülerin bastırılması sonucunda ve değer verilen kaynakların tehdit altına girmesi karşılığında daha fazla baskı hisseden insanın, ölümlü olma bilincindeki tek varlık olarak ele alınması, içsel şekilde başlayan stresin farklı zeminlerde dışa vurulmasıyla birlikte stresin nasıl bir felaketler zinciri oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Bireysel olarak bakış açısının yaşanılan durumlar üzerinde etkili olduğunu bilmemiz aslında bu noktadaki olayların bir çoğunun engellenebileceği manasına gelmektedir. Başa çıkma yöntemlerini geliştirerek aslında sadece bireysel ve içsel huzurun ötesinde toplumsal ve dışsal birçok rahatsızlığın önüne geçebileceğimiz savı karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışma kapsamında bireyin hissettiği stres kaynaklarına farklı kuramlar açısından bakılmıştır. Bu stresin nasıl dış

sorunlara neden olduğunu gormek de mumkun olmuştur. Bu noktada sonuc olarak şu soylenebilir ki bastırılan her duşuncenin toplumsal bir karşılığı olmakta ve bu da en ufak çatışmadan insana en fazla zararı veren birçok savaşa kadar birçok olayın altında yatan en onemli nedenlerden biridir.

Kaynakça

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Bakker, A. B. ve Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), ss. 309- 328.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., de Boer, E. ve Schaufeli, W. B. (2003). Job demands and job resources as predictors of absence duration and frequency. *Journal of Vocational Behavior*, 62, ss. 341-356.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (1997). *Stresle başa ıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E. ve Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(6), 539-544.
- Cannon, W. B. (1935). Stress and strains of homeostasis. *American Journal of Medical Science*, 189, 1-14.
- Carpi, J. (1996). ...Stress... it's worse than you think. *Psychology Today*. 2(9).34-39.
- Ceylan, M. (2005). *Stresle başa ıkma da bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi*. Ege niversitesi: Yayınlanmış Yuksek lisans tezi.
- Christian, P. ve Lolas, F. (1985). The stress concept as a problem for a theoretical pathology. *Soc. Sci. Med.*, 21(12), 1363-1365.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological bulletin*, 101(3), 393-403.
- Corey, G. (1990). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. California: Brooks / Cole Publishing Company.
- de Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sorlie, T. ve Bjorndal, A. (2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical

- and psychology students. *BMC Medical Education*, 13(1), 107-115.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. ve Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86 (3), ss. 499-512.
- Denollet, J. (2005). DS14: standard assessment of negative affectivity, social inhibition, and Type D personality. *Psychosomatic Medicine*. 67 (1): 89–97.
- Eberth, J. ve Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. *Mindfulness*, 3(3), 174-189.
- Eckblad, G. (1981). *Scheme theory: A conceptual framework for cognitive-motivational processes*. New York: Academic Press.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü: İngilizce-Türkçe*. İstanbul: Doruk.
- Everly Jr, G. S. ve Lating, J. M. (2012). *A clinical guide to the treatment of the human stress response*. Springer Science & Business Media.
- Festinger, L. (1962). *A theory of cognitive dissonance* (Vol. 2). Stanford University Press.
- Fjorback, L. O., Arendt, M., Ørnbøl, E., Fink, P. ve Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy—a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124(2), 102-119.
- Friedman, M., ve Rosenman, R. H. (1982). *Type A behavior and your heart (A Fawcett crest book)*. New York: Ballantine Books.
- Grandey, A. A. ve Cropanzano, R. (1999), The Conservation of resources model applied to work-family conflict and strain. *Journal of Vocational Behavior*, 54, ss. 350-370.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., ve Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Güçlü, N. (2001). Zaman yönetimi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25(25), 87-106.
- Gümüştekin, G. E. ve Gültekin, F. (2009). Stres kaynaklarının kariyer yönetimine etkileri. *Dumlupınar University Journal of Social Sciences*, 23, 147-158.
- Heidegger, M. (2008). *Varlık ve zaman*, çev: Kaan H. Ökten, İstanbul: Agora.

- Hobfoll, S. E. (1989) Conservation of resources a new attempt at conceptualizing stress, *American Psychologist*, 44 (3), ss. 513-524.
- Hobfoll, S. E. (2001). The Influence of culture, community, and the nestedself in the stress rocess: advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50 (3), ss. 337-421.
- Hobfoll, S. E. ve Lilly, R. S. (1993). Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*, 21, ss. 128-148.
- Ito, J. K. ve Brotheridge, C. M. (2003). Resources, coping strategies, and emotional exhaustion: a conservation of resources perspective. *Journal of Vocational Behavior*, 63, ss. 490-509.
- Karaca, F. (2000). *Ölüm psikolojisi*. Ankara: Beyan Yayınları.
- Köknel, Ö. (1985). *Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınları.
- Lazarus, R. S. (1998). *Stresle başa çıkma tarzınız: Dostunuz ya da düşmanınız* (çev., N. H. Sahin, pp 58-62). N. H. Sahin. Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım. İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Maruta, T., Colligen, R. C., Malinchoc, M. ve Offord, K. P. (2002). Optimism-Pessimism assessed in the 1960's and self-reported health status 30 years later. *Mayo Clin. Proc*, 77, 748- 753.
- McFarlane, A. C. (1994). Individual psychotherapy for post-traumatic stress disorder. *Psychiatric Clinics*, 17(2), 393-408.
- Meichenbaum, D. (1977). Cognitive behaviour modification. *Cognitive Behaviour Therapy*, 6(4), 185-192.
- Mitchell, J. T., ve Everly, G. S. (1986). Critical incident stress management. *Response! The Magazine of Rescue and Emergency Management*, 11, 24-25.
- Neveu, J. (2007). Jailed resources: conservation of resources theory as applied to burnout among prison guards, *Journal of Organizational Behaviour*, 28, 21-42.
- Patel, C. (1989). *The complete guide to stress manegement*. London: Vermilion press.
- Pedersen, S. S., ve Denollet, J. (2006). Is Type D personality here to stay? Emerging evidence across cardiovascular disease patient groups. *Current Cardiology Reviews*. 2(3): 205.
- Popa, V. (2007). *Psihologie medicala*. Bucuresti: Carol Davila University Press;. pp. 58-61.
- Quarantelli, E. L. (1985). What is disaster? The need for clarification in definition and conceptualization in research. *Journal of Psychodynamic*, 2(4), 54-66.

- Rice, P. L. (1999). *Stress and health*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing.
- Rowshan, A. (1998). *Stres yönetimi*. Çev.: Şahin Cüceloğlu. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sartre, J. P. (2009). *Varlık ve hiçlik*. İstanbul: İthaki Yayınları.
- Selye, H. (1973). The Evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American Scientist*, 61(6), 692-699.
- Schultz, P. W. (2001). The structure of environmental concern: Concern for self, other people, and the biosphere. *Journal of Environmental Psychology*, 21(4), 327-339.
- Sutil, C. R., Corbacho, P. G., Arias, R. M., Alvarez, M. G. ve Requero, E. P. (1998). Type A behaviour with ERCTA scale in normal subjects and coronary patients. *Psychology in Spain*, 2(1), 43-47.
- Şahin, N. H. (1998). *Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım*. 3. Basım, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Themoshok, L. (1990). *Type C and cancer*. New York: Randome House.
- Watkins, P. L., Ward, C. H., Southard, D. R. ve Fisher, E. B. (1992). The type A belief system: Relationships to hostility, social support and life stress. *Behavioral Medicine*, 18, 27-32.
- Wright, T. A. ve Hobfoll, S. E. (2004), Commitment, psychological well-being and job performance: an examination of conservation of resources (cor) theory and job burnout, *Journal of Business and Management*, 9(4), 389-405.
- Yalom, İ. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. Ankara: Kabalıcı Yayınevi.