

## STRESTE ZİHNİN ROLÜ VE STRESE BAĞLI ZİHNSEL / RUHSAL HASTALIKLAR

*Psk. Fatma Uçar\**

Yaşamımız boyunca farklı durumlarla karşılaşır ve her duruma da belirli bir anlam vermeye çalışırız. Zihnimiz, deneyimlerimiz sonrasında belirli kategoriler oluşturarak, gelen bilgileri de bu kategorilere dahil ederek anlamlandırmaktadır. Kişinin çevresinde olan biteni ne şekilde anlamlandırdığı ise neler hissedeceğini ve nasıl davranacağını belirlemektedir. Böyle bakıldığında, farklı yaşamlara sahip kişilerin aynı duruma farklı anlamlar yüklemeleri de oldukça anlaşılabilir.

Bir olaya verilen anlam o olayla ilişkili duyguları da belirleyeceğinden olayların kişi üzerinde yaşatacağı etkinin kişinin o olayı algılayışıyla doğru orantılı olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Gelelim bu durumun 'stres' konusu çerçevesinde ne anlam taşıdığına: Bilindiği gibi aynı olayı yaşamalarına karşın, bazı kişilerde olay sonrasında fiziksel rahatsızlığa uzanan sonuçlar görülebilmekte iken, bazıları bu olayı daha uykuya dalmadan unutabilmektedir. Kişilerin olaylardan etkilenme derecelerini belirleyen şey, çoğunlukla olayları zihinsel olarak nasıl anlamlandırdıkları ise, stres yönetimi açısından zihnin nasıl işlediğinin bilinmesi çok büyük bir önem taşımaktadır.

### **Zihnin Önemi ve Bilgi İşleme Süreci**

Stres açısından düşündüğümüzde zihnimizin rolünün ne anlam taşıdığını bilmek için öncelikle zihnimizin rutin işleyişine ve bu rutin işleyişin hangi durumlarda strese kaynaklık ettiğine bakmakta yarar vardır.

*\*Ankara Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi*

### **Zihnin Önemi**

Son yıllarda psikoloji ve tıp alanında yapılan birçok araştırma, ortaya çıkan problemlerin açıklanması sırasında sadece dışarıdan gözlemlenebilen 'neden-sonuç' bağlantılarının yapılamayacağına işaret etmektedir. Fiziksel veya duygusal boyutta yaşanan durumu, kişinin bilişsel yapısı doğrultusunda açıklamak, daha sağlıklı ve bütüncül bilgiler elde etmek anlamını taşımaktadır. Kişinin içinde yaşadığı kültür, ailesi, inançları, korkuları, idealleri, kim olduğunu ve olaylar karşısındaki tutumunu belirleyecektir. Yaşamımızın her noktasında bilişsel yapımızın bu denli etkili olmasının daha iyi anlaşılabilmesi için bilgi işleme sürecinin, belleğin, şemaların ve dikkatin bilişsel sistem içindeki yerinin anlaşılması önemlidir (Hamilton,1982; Mandler, 1982; Kidman, 1984).

### **Bilgi İşleme Süreci**

Bilgi işleme sistemi ile ilgili belirtilmesi gereken en önemli özelliklerin başında 'zihnin sınırlı kapasiteye sahip' bir sistem olduğu bilgisi gelmektedir. Hem bilgi işleme hem de bilişsel hatalar ve bilişsel hataların neden olduğu sorunlar, bu bilgi ışığında daha iyi anlaşılacaktır (Baltaş, 1987; Williams, Watts, MacLeod ve Mathews, 1997; Bijttebier, Vasey ve Braet, 2003).

Bilgi işleme sırasında sınırlı bir kapasite kullanılıyor olmasına rağmen, oluşturulacak kaynaklarla bu kapasiteyi arttırmak mümkündür. Kaynaklar yaşantılarımıza ilişkin bir tür havuz gibidir. Bu havuzda biriken deneyimlerimiz çeşitli kategoriler doğrultusunda sınıflandırılmaktadır ve bu sayede çeşitli deneyim gruplarının biriktiği bilgi ya da referans değerleri kaynaklar elde etmemiz mümkün hale gelmektedir. Örneğin çocukluğumuza ilişkin yaşantılar bu tür bir kaynak olabilir. Bu durumda kişinin 'çocukluk yaşantıları' ile ilgili bilgileri işleme kolaylaşmaktadır, çünkü

kendisine belirli bir bağlam hazırlamış demektir. Aynı şekilde bu tür bilgileri geri çağırırken de daha az zorluk çekecektir: İlgili kategoriye gitmesi bu bilgiye ulaşmasını son derece kolaylaştıracaktır. Bu da daha kısa zamanda daha fazla bilginin sisteme girmesi ve işlenebilmesi anlamını taşımaktadır (Williams, Watts, MacLeod ve Mathews, 1997).

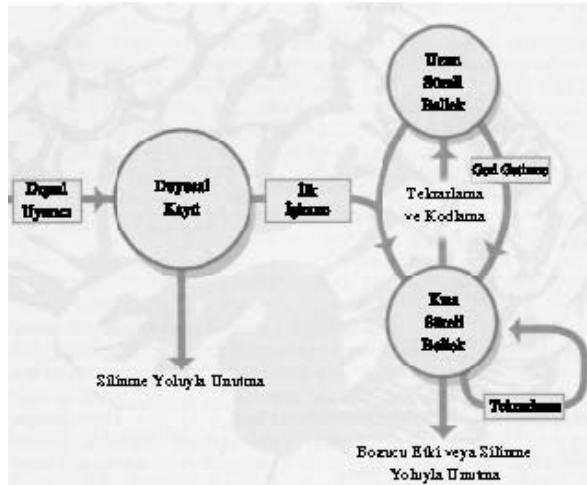
Sınırlı kapasitedeki bilgi işleme sisteminin ‘sınırlı’ olma özelliği, seçici bilgi işlemeyi de beraberinde getirmektedir. Dış dünyada karşı karşıya olduğumuz bütün bilgilerin aynı anda işleme alınması, daha doğrusu bütün bilgilerin işleme alınması mümkün değildir. Bu nedenle bazı bilgiler öncelikli olarak sisteme alınmaktadır. Bu önceliği belirleyen unsurun ne olduğu üzerinde çalışan araştırmacıların bazıları, uyarıcının özellikleri üzerinde dururken; bazıları da kişinin zihninin daha belirleyici olacağı konusunda hemfikirdirler. Ancak son zamanlarda yürütülen çalışmalar hem kişiden kaynaklı özelliklerin, hem de uyarıcıdan kaynaklı özelliklerin seçici bilgi işleme üzerinde etkili olduğunu göstermiştir (Hamilton, 1982; Mandler, 1982; Bijttebier, Vasey ve Braet, 2003). Seçiciliğimiz zaten birtakım bilgileri kendiliğinden dışarıda bıraktığı için kişinin işini kolaylaştırmaktadır, ancak her durumda değil. Bilgi işleme-deki bu seçiciliğin zaman zaman sorunlara kaynaklık ettiği de bilinmektedir. Seçici bilgi işleme-nin, stresin oluşmasındaki ve sürdürülmesindeki katkılarına ve sonuçlarına daha sonra değinilecektir.

Seçici bilgi işleme, seçici dikkati gerektiren bir süreçtir. Daha önce de üzerinde durulduğu gibi, kişiden, uyarıcıdan veya her ikisinin de birtakım özelliklerinden dolayı, kişi her uyarıcıya değil, belirli uyarıcılara dikkat etmekte ve bu uyarıcıdan gelen bilgilere öncelik vererek işlemektedir. Gelen bilgiler daha önce var olan başka bilgileri

harekete geçirerek, bir bilgi akışı sağlamaktadır ki; eski ve yeni bilgilerin buluşması, kişinin ne söyleyeceğini, düşüneceğini veya nasıl davranacağını belirlemektedir. Burada üzerinde durulması gereken bir başka nokta ise gelen bilgilerin her zaman daha önceden var olan bilgilerin aktive edilmesine katkıda bulunmadığı, zaman zaman bazı bilgilerin ketlenmesine de katkı sağladığıdır (Williams, Watts, MacLeod ve Mathews, 1997).

Bilgi işleme sırasında, uyarıcıdan gelen verilerin ne şekilde işlendiği yani hangi aşamalarla işlendiği de üzerinde durulması gereken konulardan biridir. Bilgi işleme temelleri üzerinde duran başlıca iki modelden söz edilebilir: Aşamalı ve paralel bilgi işleme. Aşamalı bilgi işleme modeline göre, bilgiler basamak basamak işlenmektedir. Her basamakta verinin girdi ve çıktıları değerlendirilmekte ve bu aşamadaki işlemlerin bitmesi ile birlikte de bir üst basamağa geçilmektedir. Bir üst basamakta da aynı veri bir başka açıdan girdi ve çıktıları dahilinde değerlendirilmekte ve bu süreç böylece devam etmektedir. Paralel bilgi işleme modeline göre ise, sürecin işleme sırasında veri birçok açıdan aynı anda değerlendirilir; yani farklı basamaklardan aynı anda veri toplanır. Birçok girdinin değerlendirilmesi ile birlikte de çıktı elde edilir. Hangi modelin bilgi işlemeyi daha iyi şekilde açıkladığına ilişkin araştırmalar her iki bilgi işleme sürecinin de aynı anda devrede olabileceğini söylemektedir; yani kişi, görevin durumuna göre birini veya her ikisini de kullanıyor olabilir. Bu sistem birçok kolaylığı da beraberinde getiriyor görünmektedir. Kişi bir süre sonra bilgi işleme sürecini otomatik şekilde yürütebilir hale gelmektedir (Williams, Watts, MacLeod ve Mathews, 1997; Bijttebier, Vasey ve Braet, 2003). Ancak bu avantajın, dezavantaja dönüşmesi de olasıdır. Bu durum ise kişiyi stres yasantısı ile yüz yüze getirebilecek bir özellik haline gelebilmektedir.

Bilgi işleme sürecinin önemli öğelerinden bir tanesi de bellektir. Belleği, en temelde iki bölüm halinde ele almak mümkündür. Bunlardan bir tanesi kısa süreli bellek, diğeri ise uzun süreli bellektir. Uyarıcılardan aldığımız veriler, öncelikle kısa süreli belleğimize gelmektedir. Kısa süreli belleğimizdeki bu veriler, çalışma belleğine gönderilmekte ve eğer değerlendirilecekse uzun süreli belleğe aktarılmaktadır. Veriler bir anlamda genel bir bilgiler/deneyimler havuzu içinde yeniden gruplandırılmakta ve “bilgi”ye dönüşmektedir. Bilgilerin bu şekilde gruplandırılmaları sayesinde de geri çağırılma aşamasında kolaylıklar sağlanmaktadır. Çocukluğumuzdan beri belleğimize giren bu bilgiler, şemalarımızın da temel kaynağını oluşturmaktadır (Williams, Watts, MacLeod ve Mathews, 1997).



Bilgi İşleme Modeli (Morris, 2002)

Şemalarımız daha önce de belirtildiği gibi, geçmiş yaşantılarımızın en önemli yansımalarıdır. Kişilerin geçmiş olayları kodlama şekilleri, şimdiki yaşadıklarını ne şekilde değerlendireceklerinin de en önemli dayanaklarından bir tanesidir (Ingram, 2003). Araştırmalar olumlu duygu durumuna sahip kişilerin belirsiz olan ipuçlarını da olumlu olarak değerlendirdiklerini, aynı şekilde

olumsuz olan insanların da belirsiz ipuçlarını daha olumsuz olarak değerlendirdiklerini göstermektedir. Tosun ve Dağ (2000) yaptıkları araştırmada kelime kökü tamamlama görevi verdikleri kişilerin tutarlı olarak kendi duygu durumlarına uygun şekilde kelimeleri tamamlama eğilimine sahip olduklarını göstermişlerdir. Bu durum sadece duygularımız için değil yaşamımızın geneli için de geçerlidir. Yani sadece içinde bulunduğumuz duygu durumumuz değil, genel olarak içinde bulunduğumuz çevre, kültür, aile de yaşantımızı ne şekilde değerlendireceğimiz konusunda belirleyicidir. Yani kişiler aldıkları verilerin eksik kısımlarını kendilerince tamamlarken, yukarıda bahsedilen bu kaynakları referans almaktadırlar.

Çocukluğumuzdan beri yaşadığımız herşey bir arşiv misali belleğimizde saklanır ve daha sonraki yaşantımızda bize yol gösterir. Bu arşiv kendi içinde bir düzen kazanır ve şemalarımızı oluşturur. Yani, daha önce havlayan bir köpek görmüş ve bu köpek tarafından kovalanmışsak, yeniden havlayan bir köpek gördüğümüzde artık ne düşünmemiz, nasıl davranmamız ve neler hissetmemiz gerektiği hakkında çok fazla düşünmeden, hazır olan verilerden yararlanarak, bir başka anlamda kestirmeden giderek sonuca ulaşırız. Olumsuz çocukluk yaşantıları fazla olan bireylerin, sahip oldukları bu hazır bilgiler nedeniyle, belirsizlik yaşanan durumlarda daha fazla olumsuz değerlendirme yapma eğiliminde oldukları da bilinmektedir (Hamilton,1982; Bijttebier, Vasey ve Braet, 2003; Ingram, 2003).

Sahip olduğumuz şemalar, sadece verilerin alınmasından sonra yapılacak değerlendirme konusunda değil, hangi verilerin alınacağı konusunda da belirleyici olmaktadır. Yani daha önce de bahsedilen seçici dikkatin yönlendirilmesinde etkili olmaktadır. Mevcut bilgilerimiz ışığında, uyarıcı niteliği taşıyan bir olaya yönelmemizle

birlikte, dikkatimiz bu olay ile sınırlanmaktadır. Uyarıcının bizim için anlamına göre, bu daralmanın miktarı da artacaktır. Dikkatteki daralma, tehlike anında işlevsel olmakla birlikte, günümüzde somut tehlikelerin yerini ağırlıklı olarak subjektif tehlikelerin alması nedeniyle işlevselliğini kısmen kaybetmiştir. Kişinin aldığı veri miktarının düşük olduğu durumlarda, eksik bilgiler kişide mevcut olan bilgilerle tamamlamaktadır. Ancak bu durum kişinin yanlış değerlendirme olasılığını da beraberinde getirmektedir (Hamilton,1982; Mandler, 1982; Bijttebier, Vasey ve Braet, 2003).

Yukarıda bahsedilen bilgi işleme modeli bütün insanlar için geçerlidir. Yani her insan dışarıdan veri alır, hangi verilerin öncelikli olarak alınacağını belirleyen şemalara sahiptir, şemalarındaki bu bilgiler doğrultusunda verilerin eksik kısımlarını tamamlar ve verilerin yorumunu da bu doğrultuda yapar. Bu yorumun yapılmasıyla birlikte ortaya çıkan duygu ise kişinin tepki gösterip göstermeyeceğini belirlemektedir. Bu noktaya kadar yaşananlar herkes için benzer olmakla birlikte, bazı insanlar bu sürece daha fazla kulak vermede, tepkilerinin nedenlerini veya alternatiflerini anlamaya çalışmaktadır. Yaşantılarımız sonrasında zihin ve bedenimizden çeşitli geribildirimler almaktayız. Örneğin, herhangi bir olay sonrasında huzursuzluk yaşamamız bu türden bir geribildirim oluşturmaktadır. Bu durumda sadece huzursuz olduğumuza odaklanmaksızın, bu yaşantının bize verdiği mesaja dikkat etmemizde yarar vardır. Yani neden huzursuzluk yaşadığımızı anlamaya çalışmalıyız. Bazı insanlar beden ve zihinden gelen bu türden geribildirimleri daha fazla dikkate alırken bazı insanlar yaşananın altında yatan nedeni anlamak için daha az çaba göstermektedir (Lecker, 1978).

## Stresin Değişen Anlamı ve Zihnin Rolü

Günümüzde stres tepkisinin anlaşılması için zihnin işleyişini bilmenin önemi açık olmakla birlikte, davranışçılığın hakim olduğu 1950'li yıllar için aynı şey söz konusu değildir. Stres tepkisinin sadece 'görünenden' hareketle anlaşılmaya çalışıldığı bu dönemde yapılan bazı araştırmalar, zihnin dışarıda bırakıldığı bu türden değerlendirmelerin eksik kaldığını göstermiştir. Lazarus ve Erikson (1962; akt., Schützwohl, 2004) yaptıkları çalışmada, iyi bir derece ile dönemi bitiren öğrencilerin, çalışma gereği verilen bir olumsuz geribildirime karşı daha etkili problem çözme stratejileri geliştirdiklerini görmüşlerdir. Oysa daha kötü bir ortalama ile dönemi kapatan öğrenciler için benzer bir durum görülmemiştir. Araştırmacılar bu çalışmalarının sonucunda, geçmiş yaşamların ve algıların, mevcut olayın anlamını belirlemede oldukça önemli bir yere sahip olduğunu göstermişlerdir.

Daha önce de bahsedildiği gibi, günümüzde 'bilgi işlemeyi' anlatan modeller, geçmiş yaşantıların ve şemaların önemini vurgulamaktadır. Artık geçmişten bağımsız olarak bugünü anlamının anlamsız olduğu bilinmektedir. Bahsedilen bu modellere göre bilgi, kelimenin tam anlamıyla 'işlenmektedir'. Beş duyumuz aracılığıyla ham halde aldığımız uyarıcılar, belleğimiz aracılığıyla alınmakta, uygun bir biçimde zihne yerleştirilmekte ve kişi için yeni kaynaklar oluşturmaktadır. Mevcut şemalarımızın bu noktada oldukça önemli olduğunu biliyoruz.

Şemalarımız yani geçmiş yaşantılarımız yardımıyla oluşturduğumuz kalıplar, gelen verinin bizim için tehdit edici bir uyarıcı (rahatlık düzeyimizi bozan, alışkanlıklarımızla ters düşen) olduğunu söylüyorsa, kişi bu uyarıcının bilinmezliğini

den bir şekilde kurtulmak için hemen harekete geçecektir. Bu sırada bedenimizde birtakım değişiklikler meydana gelmektedir. Ancak kişinin stres verici uyarıcıyı anlamlandırmak veya “savaşmak ya da kaçmak” için gösterdiği tepkinin tetikleyicisi, bedenden gelen tepkiler değil, bedenin de hareketlenmesini sağlayan zihinsel anlamlandırma sürecimizdir. Zihnimiz sadece bedenimizi uyararak da kalmayıp, kişinin bu uyarım sonrasında savaşması mı yoksa kaçması mı gerektiğini belirlemektedir (Kidman, 1984).

Bilgi işleme ile ilgili modeller, bilginin zihinde ne şekilde işlendiği üzerinde durmakla beraber, stres sırasında zihnin ne şekilde işlendiği üzerinde fazlaca durmamışlardır. Daha önce de bahsedildiği gibi stres sırasında zihnin ne şekilde çalıştığı üzerinde ayrıntıyla duran ve ‘stresi’ anlamak için davranışçı bakış açısının yeterli olmadığını vurgulayan ilk isimlerden biri Lazarus’tur. Lazarus (1962; akt., Schützwohl, 2004), gittikçe karmaşıklaşan hayat koşulları karşısında gösterdiğimiz tepkilerin de karmaşıklaştığından bahsetmektedir. İnsanların daha doğal koşullarda yaşamlarını sürdürdükleri zamanlarda, tehlikeler karşısında gösterilen refleksler yeterli olabiliyorken, günümüz tehlikelerinin daha doğrusu algılanan tehlikelerinin üstesinden gelmek için refleksler yeterli olmamaktadır (Schützwohl, 2004). İnsanlar için tehlike olarak algılanan şeyler düşünlüğü zaman bu durum daha anlaşılır hale gelecektir. Önceleri vahşi bir hayvanın tehdidi stres kaynağı iken; günümüzde, işten çıkarılma tehdidi de benzer bir etkiye sahip olabilmektedir. Burada dikkat çekilmesi gereken nokta, tehlikenin somut yani herkes için aynı tehdidi içeriyor görünen bir tehlike olmaktan çıkıp, herkes için farklı anlamlar taşıyan bir hale dönmüş olmasıdır. Yani vahşi bir hayvanı görmek genelde herkes için bir tür tehdit olabilmekteyken, işten çıkarılma tehdi-

dinin herkes için farklı anlamları olabilmektedir. Zaten işten ayrılmayı düşünen veya kolayca yenisinden iş bulabilecek durumda olanlar için işten çıkarılma ihtimali olumlu bir gelişme sayılabileceken, uzun süre işsiz kalmış olan veya işini seven biri için benzer bir etkiye sahip olmayacaktır.

Kişiler dikkatlerini devreye sokarak kendileri için önemli olan uyarıcılara anlam vermeye çalışmaktadır. Her tür uyarıcıya anlam verilmeye çalışılması söz konusu değildir. Ani olarak karşılaştığımız uyarıcılar karşısındaki paniğimiz de genelde uyarıcıyı acele olarak anlamlandırma çabasının, diğer bir deyişle belirsizliğin yarattığı enerjinin bir sonucudur. Bilginin işlenmesi sırasında sadece aşağıdan yukarı doğru bilgi işleme değil, yukarıdan aşağı da bilgi işleme söz konusudur. Yeni bilgiyi karşılayan eski bilgiler yeni bilgiye yol göstererek, nereye ait olabileceğine ilişkin bilgi sunmaktadır (Williams, Watts, MacLeod ve Matthews, 1997). Yani “işini kaybetmek üzeresin” bilgisini karşılayan ve rehberlik eden bilgi, “eyvah yine uzun süre işsiz kalacaksın” türündeysen, kişi stres tepkisi gösterecektir. Oysa aynı bilgiyi karşılayan eski bilgi, “zaten ayrılacaktım, üstüne bir de tazminat alacağım” bilgisi ise kişinin bedenindeki hareketlenme, sevincin bir belirtisi olacaktır.

Ancak bir uyarıcının nasıl algılanacağını belirleyen şeyler arasında sadece burada verilen örnekte olduğu gibi, “gelecek” ile ilgili beklentiler olmamaktadır. Şemalarımızın bize sunduğu her türlü bilgi, örneğin kendimizi ‘kim’ olarak tanımladığımızı ilişkin bilgi de gelen bilginin ne şekilde değerlendirileceğini önemli oranda belirlemektedir. Sosyal yaşantımız, ahlaki değerlerimiz, ideallerimiz de hangi duruma ne anlam vereceğimiz üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahiptir ve kişinin yaşayacağı stresin de rehberlerindedir (Lazarus, 1991a).

Doğduğumuz andan itibaren başlayan bilgi işleme sürecinin bir sonucu olan bilişsel yapımız, diğer deyişle zihnimiz, her tür duygunun yaşanması sırasında yol gösterici bir role sahiptir. Algılamadığımız bir durum karşısında herhangi bir şey hissedemeyiz. Ancak uyarıcının algılanması ile birlikte büyük bir hızla anlamlandırma sürecine geçen zihnimiz, ne şekilde davranacağımıza ilişkin motivasyona da kaynaklık etmektedir. Bir başka deyişle, düşüncenin eşlik etmediği duygulardan, dolayısıyla da stres tepkilerinden söz etmek olası değildir (Lazarus, 1991a).

Lazarus (1991a), kişinin elde ettiği yeni verinin anlamlandırılmasının önemli olduğunu, çünkü bu verilerin kişinin dış dünya ile bağlantısını belirleyen unsurlar arasında olduğunu vurgulamaktadır. Kişi dış dünya ile bağımlı sürdürme ihtiyacı içinde olduğundan, dış dünyadan gelen bilgilerin de ne anlama geldiğini bilmek gereğini duyacaktır. Ancak kişi gelen her bilgiye aynı oranda dikkat etmemektedir. Önemsiz olan, olması veya olmaması arasında bizim için bir fark bulunmayan durumlara yaklaşımımız ile, bizim için önemli olan, bağımlılığımızın bulunduğu kaynaklardan gelen bilgiler, aynı şekilde değerlendirilmeye alınmamaktadır. Burada belirtilmesi gereken bir başka nokta da bütün bu işlemlerin kişi için çok kısa sürede gerçekleştiğidir. Hatta bu süreç kişi için otomatikleşmiştir ve kişi bütün bu değerlendirmeleri otomatik bir şekilde gerçekleştirebilmektedir.

Zihinsel süreçlerimiz, olayların değerlendirilip, 'stres verici' olarak etiketlenmesi kadar, stresin olumsuz etkilerinden kurtulmanın da yollarını sunmaktadır. Lecker (1978), anlamlandırmaları ile bize olumlu ya da olumsuz bazı duygular yatan zihnimizin, bizi içinde bulunduğumuz durumdan çıkarma kapasitesine de sahip olduğunu belirtmektedir. Kişiler gelen bilgileri değerlendirmekte ve işlemektedir, ancak bu durum kişilerin

bilgiyi her zaman uygun şekilde, daha doğrusu bütün yönleri ile birlikte işlediği anlamına gelmektedir. Şemalarımız ve seçici dikkatimizin izin verdiği oranda alınan ve işlenen veriler için yanlılık söz konusu olmaktadır. Bilgilerin sadece belirli yönleri ile değerlendirilmeye alınmaları, yapılacak tanımlamaların yetersiz kalmasına neden olacaktır ki bu durum kişiyi stres tepkileri ile uzun süre yüz yüze getirebilir. Kişinin uzun süre stres tepkileri ile yüz yüze kalması ise hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını etkileyebilir. Oysa bir uyarıcının verilerinin bütün yönleri ile ele alınması, alternatifleri de düşündürtebilecek bilgiler sağlayacaktır. Örneğin, işten çıkarılma tehdidi ile karşı karşıya bulunan bir kimse, gelen verilerin içinden sadece 'işsiz kalacağı' kısmını alır ve işlerse, stresinin artarak devam etmesi muhtemeldir. Bu işi bulduğuna göre başka bir iş de bulabileceği ve işten çıkarılmasının dünyanın sonu olmadığı bilgisini de işlemesi ise stres düzeyini düşürecek anahtar cümlelerden olabilir.

Stres yaşayıp yaşamayacağımızı belirleyen temel kaynağın, algıladığımız uyarıcıya 'tehlikeli' etiketi verip vermememiz olduğunu belirtmiştik. Kişinin kaynakları yani şemaları, alınan verinin değerlendirilmesi sonunda tehlikeli olduğunu düşündürürse, kişi için tehdit edici bir durum söz konusu demektir. Ancak aynı uyarıcıya bir başka kişi, 'tehlikeli, tehdit edici' etiketini vermeyebilir (Roskies, 1998). Stresörler üzerinde genel bir değerlendirme yapan Mandler (1982), 'engellenmenin' kendi başına temel bir stres kaynağı olduğunu, daha doğrusu tehlike yorumunu tetikleyen bir durum olduğunu savunmuştur. Engellenen durumun önemi ise yaşanacak olan stres miktarını belirlemektedir. Stresörlerin genelde birer engelle-yici olarak karşımıza çıktığını belirten yazar, bütün stresörlerin engelleyici olduğunu, ancak bütün engellerin stresör olmadığını belirtmiştir. Mand-

ler (1982), aynı zamanda stresin verdiği en büyük zararın bilinçli bilişsel işlevleri engellemesi olduğunu da iddia etmektedir. Buna verilebilecek örneklerden bir tanesinin dikkatin sınırlandırılması olduğunu belirtmektedir. Dikkatin çok fazla sınırlandırılması bilgi alımını düşürmektedir. Ancak bilgi işleme sistemi gibi karmaşık ve çok yönlü bir sistem, dar bir alanda bulunan bilgiler bile olsa, tamamlama ve yorumlama eğilimi sayesinde bilişimize olumlu ya da olumsuz katkıda bulunan bilgiler çıkarabilmektedir. Çünkü bilgi işleme sadece dışarıdan gelen bilgiler sayesinde gerçekleşmektedir.

Yukarıda bahsedilen örnek üzerinden yani işten çıkarılma ile ilgili 'stres kaynağı'ndan devam edelim ve yukarıdan aşağı bilgi işlemenin ne anlama geldiğini de açık şekilde anlamaya çalışalım: Patronun bir haftadır bu çalışanla konuşmaması, kişi için önemli bir stres kaynağı olsun. Kişinin stres durumunda daralan dikkat alanı da seçici şekilde yalnızca patronun konuşmadığı zamanlara odaklanıyor olabilir. Konuştuğu zamanlar olsa bile, 'zorunluluktan konuşuyordur' gibi bir açıklama ile konuştuğu bilgisi ihmal edilebilir ve kişi dikkatini sadece sevmediği ve yakında işsiz kalacağı bilgisi ile sınırlayabilir. Oysa patronun diğer çalışanlara karşı olan ilgisini gözlemek önemli bir bilgi kaynağı olacaktır. Patron herkese mi böyle davranıyor, yoksa sadece kendisine mi? Eğer herkese böyle davranıyorsa, herkese birden kızmış olamayacağı göz önünde tutularak, iş dışında bir sorun yaşıyor olabileceği bilgisi değerlendirilebilir. Ancak patron sadece kendisine böyle davranıyor da olabilir. Bu durumda da işten çıkarılmasını gerektirecek kadar kötü bir sorunun yaşanmıyor olabileceği ve patronun yakında kizma nedenini açıklayacağı ve sorunu halledecekleri bilgisi de alternatif çıkarımlardan bir tanesi olabilir.

Buradaki örneği uzatmak mümkün. Ancak burada görülmesi gereken şey, alternatifler oluşturabilmek için, bilginin daha çok yönlü olarak ele alınması gereği ve her bilginin de değişik yönleri olduğu temel bilgisidir.

Bilgilerin işlenmesi sırasında yukarıdan aşağıya işlem yapan, yeni gelen bilgiye yol gösteren bilgiler, sadece hangi bilgilerin nereye yerleşeceği ile değil, hangi bilgilerin öncelikli olarak algılanacağı ile de yakından ilgilidir. Bazı bilgiler sisteme girmekle birlikte hiç yokmuş gibi değerlendirilmektedir. Yukarıda verilen örnekte olduğu gibi, kişi olumsuz odaklanma eğilimi nedeniyle, patronunun kendisiyle konuştuğu zamanların bilgisini ihmal ediyor olabilir. Oysa bazı durumlarda göz ardı edilen bu bilgilerin fark edilmesi, duruma bambaşka bir anlam kazandırmaktadır. Kazanılan bu anlamlar ise 'stresle baş etme'de önemli bir yere sahiptir (Meichenbaum, 1999).

Verinin tehdit edici olarak etiketlenilmesi her zaman 'stres kaynağı' olacağı anlamına da gelmemektedir. Bazı uyarıcılar 'tehdit' olarak değerlendirilseler bile, kişinin kendi kaynaklarına ilişkin bilgileri 'tehdit'le baş edip edemeyeceği konusunda bir geribildirim sağlayacak ve mevcut veri, kişi için stres kaynağı olmaktan çıkacaktır (Brandstater, Voss ve Rothermund, 2004). Örneğin, final sınavı birçok öğrenci için tehdit edici bir yaşantı, dolayısıyla da bir stres kaynağıdır. Bu durumla baş edebileceğini yani final sınavını geçebileceğini düşünen öğrencilerin yaşayacağı stres düzeyi ile sınavdan kalacağını düşünen öğrencilerin stres düzeylerinin bir olmasını beklemeyiz.

Kişinin mevcut duruma ilişkin algısı kadar, kişisel özellikleri ve kişisel kaynaklarına ilişkin bilgisi de stres yaşayıp yaşamayacağı veya ne oranda stres yaşayacağı üzerinde etkilidir. Bazı kişisel özellikler, daha fazla stres yaşamının da zeminini oluşturabilmektedir.

## Strese Verilen Tepkiler/Bireysel Farklılıklar

Bilişsel Psikoloji'nin öneminin artması ile birlikte sadece stres konusunda değil, psikolojinin diğer alanlarında da kişinin kendi kaynaklarına olan ilgi artmıştır. Artık insandan bağımsız bir çevre ve çevreden bağımsız bir insan düşünmenin olanaksızlığı bilinmektedir. Bilişe olan ilgi bilişi içine alan araştırmaların sayısının da artmasını sağlamıştır. Aynı şey stres araştırmaları için de geçerlidir. Sadece kişinin yapısını ve farklılığını vurgulamak da artık yeterli bulunmamaktadır. Çünkü insanlar için değişen tek şey, olaya verdikleri anlam ile sınırlı değildir. Olay karşısında kendilerine verdikleri anlam da son derece belirleyicidir. Burada kısaca söylenmeye çalışılan şey, kişinin baş edip edemeyeceğine ilişkin inancının, uyarıcının 'kötü' algılanması kadar önemli olduğudur. Kişi yaşadığı olayın geride bırakacağı olumsuzluklara katlanabileceği kaynaklara sahip olduğunu düşünüyorsa, yani olayın değilse bile, olaydan etkilenme düzeyinin kendi kontrolünde olduğunu algılıyorsa, yaşanacak olan stres düzeyi değişecektir. Elbette bu değerlendirme de kişinin bilişsel kaynakları ile ilgilidir. Ancak bu değerlendirmeyi önceki değerlendirmelerinden farklı kılan şey, olay kadar, kendi kaynakları üzerinde de durması ve düşünmesidir (Brandstadter, Voss ve Rothermund, 2004; Smith ve Meyers, 1997; Patel, 1989; Sidney, 1978).

Algılanan tehlike ile daha etkili şekilde baş edeceklerine inananların, stresin olumsuz etkilerinden kendilerini daha etkili şekilde koruduklarını söylemiştik. Bazı kişilerin sorunları ile daha etkili şekilde baş edebiliyor olmaları, bu alandaki bir diğer araştırma konusudur. Çalışmalar 'hangi özelliklere sahip kişilerin' zor durumlardan daha az hasarla çıkan kişiler olduklarına yanıt aramış-

lardır (Sutil, Corbacho, Arias, Alvarez ve Requero, 1998; Scheitrum ve Akillas, 2002). Belki hayatın her alanında olduğu gibi 'esnek' olmayı başaranların engellerin üzerinden daha kolaylıkla geçebildiği görülmüştür. Peki kimdir bu esnek kişiler veya araştırmaların daha çok üzerinde durduğu haliyle sorulursa 'kimdir bu esnek olmayan kişiler?'

### A ve B Tipi Kişiler

Özellikle kanser hastalarının, kalp hastalarının ya da migren ağrısı çekenlerin, bazı ortak kişilik özelliklerinin incelenmesi, 'esnek olmayan kişilerin' belirlenmesi konusunda yol gösterici olmuştur. Belirlenen özelliklerin A tipi kişilik ve B tipi kişilik adı altında toplanabileceğini ilk olarak belirten isimler, Friedman ve Rosenman'dır (1974; akt., Patel, 1989). Kardiyoloji uzmanı olan bu iki kişi kendilerine baş vuran hastaların birbirlerine benzeyen özelliklere sahip oldukları sonucuna varmışlardır. A tipi olarak adlandırılan bu kişiler genel olarak; aceleci, zaman yönetimi konusunda başarısız, dikkatini toplamakta zorlanan, üstesinden gelemese de genelde birkaç işle aynı anda meşgul olan ve bazı obsesif özelliklere sahip kişilerdir (Girdano ve Everly, 1986).

A tipi kişiler için vurgulanması gereken bir diğer özellik de duygularını ifade etmekte zorlanmalarıdır. Duygularını ifade etmekte güçlük çekmek başlı başına bir gerilim kaynağı haline gelebilmektedir. Kişi sürekli bir şeyleri gizleme, belli etmeme çabası içine girebilir. Bu durumun temel kaynağı ise duygularının ifadesi sonucunda ortaya çıkacak durumu bir tehdit olarak ele almasındandır. Örneğin, öfkesini ifade ettiği durumda diğerleri tarafından daha az sevineceğini düşünen birisi için öfkeyi yaşayıp da ifade edememek önemli bir gerilimdir. A tipleri için duyguların ifade edilmesindeki güçlük, daha çok duygularını



uygun şekilde ifade edememekten kaynaklanır. A tipleri, öfkelerini doğrudan ifade etmek yerine, düşmanca davranışlar sergilemektedirler (Suttil ve ark. 1998).

Yukarıda bahsedilen özelliklere baktığımız zaman bu kişilerin neden hem daha fazla stres yaşadıkları hem de yaşadıkları stres ile neden etkili şekilde baş edemediklerini anlamak güç değildir. Verim sağlamayan bir acelecilik ya da sadece beş dakika kazanabilmek adına kişinin kendisi üzerinde kurduğu baskı, bu tür kişileri bir hayli yıpratmaktadır. Buna imkan olmadığı halde her şeye yetişmeye çalışmaları da strese neden olan ve sürmesi için zemin hazırlayan bir başka özellikleridir. Dikkatlerini bir işe vermek yerine birden fazla iş ile uğraşmaları nedeniyle oluşan dikkat dağınıklığı, bu işleri başarıyla tamamlamak konusunda yaşadıkları strese bağlı olarak ortaya çıkan dikkat dağınıklığı ile birleşince, A tipi kişilerin birçok ayrıntıyı dışarıda bırakmaları ve bu nedenle de taraflı ve hatalı değerlendirmeler yapmaları anlaşılır bir durumdur.

A tipi kişilerin stres yaşanması için zemin hazırlayacak çok sayıda özellikleri bulunmasına rağmen, aynı kişiler stres durumunu ortadan kaldırmak konusunda pek başarılı değildirler ki bu durumun tipik sonuçları yaşanan kalp hastalıklarıdır. Oysa A tipi kişilik örüntüsüne değişiklikler yapmak imkansız değildir. Birçok kişi için kolay olmasa da gerçekten istenirse strese zemin hazırlayan bu özelliklerin üstesinden gelmek mümkündür. Elbette bu sadece A tipi davranışları daha fazla olan kişiler için değil, herkes için söz konusudur. Değişmek ve daha işlevsel bir bakış açısı edinmek olaylara daha farklı bir açıdan bakmak isteyen herkes için mümkündür (Patel, 1989; Girdano ve Everly, 1986).

İnsanlar genelde ne tümüyle A tipi özelliklere ne de tümüyle B tipi özelliklere sahiptir. Neredeyse bütün insanlar hem A tipi kişiliğin hem de B tipi kişiliğin özelliklerini taşımaktadır. Ancak genelde bir örüntünün daha ağırlıklı şekilde görülmesi söz konusudur. Yukarıda A tipi kişilik özelliklerine sahip kimselerden ve sahip oldukları bu özelliklerin yaşamlarındaki stres oranına etkisinden bahsettik. B tipi kişilik örüntüsüne sahip kişilerin özellikleri ise onları stres yaşamaya, A tipi kişilik özellikleri kadar açık hale getirmemektedir. Yani kısaca B tipi kişilik örüntüsüne sahip olanlar genelde daha az stres yaşayan kişilerdir. Bu bilgiden de anlaşılacağı gibi bu kişiler daha rahat, içinde buldukları koşullara uyum sağlayabilen, her konuda rekabet etmeyen kişilerdir. A tipi kişilerden farklı olarak kendilerine zaman ayırırlar ve ayırdıkları bu zaman için suçluluk hissetmezler. Bu gibi özellikleri nedeniyle B tipi kişilerle anlaşmak genelde daha kolaydır. Bu bilgiden hareketle B tipi kişilerin daha fazla sosyal desteğe sahip oldukları çıkarımını yapabiliriz (Lazarus, 1998).

Kişinin bakış açısını değiştirebileceğini söylemek kolaydır, ancak bunu yapmak kolay değildir. Daha doğrusu çaba ve sabır gerektirir. Stresi yıkıcı bir şekilde yaşamamanın ön koşullarından olan gerçekçilik de bu noktada da son derece önemlidir. Kişi bir denemede başarıya ulaşmayı beklememelidir. Örneğin zaman yönetimi birçok kişinin zorluk çektiği konulardan bir tanesidir. Oysa zaman yönetiminin koşullarına baktığımız zaman, son derece basit ilkelere dayanarak oluşturulmuş görürüz. Ancak uygulama hiçbir zaman teorik bilgide bahsedilen kolaylığı yansıtmaz.

Girdano ve Everly (1986), kişiliğin üç temel unsurdan oluştuğunu belirtmiştir. 'Değerlerimiz, tutumlarımız ve davranışlarımız' olarak sayılabilecek bu unsurların tamamı, kişiyi belirlemekte-

dir. Bir başka ifadeyle, değişim demek, bu üç unsurdan en azından bir tanesinin bir miktar da olsa değişmesi demektir. Değişime, değerler kısmından başlarsak, çok da işlevsel bir noktadan başlamadığımızı anlarız. Çünkü kişinin en temel kaynakları değerleridir. Değerler genelde küçük yaşlarda ve sevilen kişilerden edinilen temel unsurlardır. Sevilen bir kişiden edinilmeleri onlara manevi bir miras niteliği de kazandırmaktadır. Kişinin temel özelliklerinin manevi unsurlarca da bezelenmesi, değiştirilmelerini bir hayli zorlaştıracağı gibi, yeni bir stres kaynağı da yaratılmış olur ki bu da hiç işlevsel olmaz. Tutumlara gelince, değerler kadar kemikleşmiş bir yapıları bulunmamasına rağmen, tutumlar davranışlar kadar kolay da değişmemektedirler. Bu durumda davranış değişiklikleri üzerinde çalışmak ve bu değişiklikleri fark ederek yeniliğe ayak uydurma işini zihnin kendisine bırakmak, daha sağlıklı sonuçlar alma anlamına gelecektir.

Değişime nereden başlanacağı kadar önemli diğer bir konu da değişimin neden gerekli olduğu ve nasıl yapılacağıdır. İşte bu noktada yeniden zihnin önemi üzerinde durmak gereklidir. Kişinin zihinsel yapısının neyi ne şekilde değerlendireceğinin temel unsuru olduğunu biliyoruz. Duygularımızı harekete geçiren olaylar, bu duygular eşliğinde birçok anının da aktive olmasını sağlamaktadır. Kendimize ilişkin bilgi kümeleri olarak nitelendirebileceğimiz şemalarımızın aktive olması ile birlikte, objektif değerlendirme sürecinden subjektif değerlendirmeye geçilir. Ancak kişiler böyle bir değerlendirme yaptıklarının farkında olmadıkları gibi, bunu reddetme eğilimindedirler. Örneğin öfkelenedikleri bir olayı aktarırken 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 karşı-

dakine aktarılan önemli bir ek bilgidir. Meichenbaum (1999), kişilerin kendi subjektifliklerini fark etmeleri ile birlikte kendilerine ilişkin farkındalıklarının da artacağını belirtmektedir. Bunu yapabilmeyenin en temel yolu ise kişilere bilişsel işlevişi konusunda bilgi vermektir.

Herkesin bir kişilik örüntüsü ve dünyaya bakış tarzı bulunmaktadır. Oldukça kemikleşmiş gibi görünmesine rağmen bu yapı üzerinde değişiklikler yapmanın mümkün olduğu belirtilmişti. Daha önce de bahsedildiği gibi kişinin aceleci tavrının getirileri, götürüleri ve alternatifleri kişilere tanımlanabilirse; kişi de değişmeyi ve daha rahat bir şekilde yaşamayı isterse bu değişimi gerçekleştirmesi mümkündür.

Strese zemin hazırlayan kişilik özellikleri arasında yalnızca A tipi kişilik özellikleri bulunmaktadır. İyimser veya kötümser olmak da yaşanacak stres düzeyine etki eden özellikler arasındadır.

### **İyimserlik ve Kötümserlik**

Kişilerin stres yaşayıp yaşamayacağı veya ne oranda stres yaşayacaklarını belirleyen özellikler arasında, kişinin dünyayı değerlendirme tarzı da gelmektedir. Kötü olayları açıklarken; içselleştiren, kötü durumun değişmeyeceğini düşünen ve diğer olaylara da genelleyen kimselerin kötümser olduğundan bahsedilebilir. 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. Dünyaya daha çok olumluları gösteren bir pencereden bakan kişiler ise kendilerini genel olarak daha iyi hissetmektedirler ve çevresel kaynaklarını daha iyi şekilde değerlendirebilmektedirler (Maruta, Colligen, Mlinchoc ve Offord, 2002).

Yaşama daha olumsuz bir açıdan bakanlar için en büyük stres kaynağı, kontrolün kendilerinde olmadığına ilişkin inançtır. Yani bu kişiler ne yaparlarsa yapsınlar olumsuz uyarıcıyı ortadan kaldırıma veya etkilerini azaltma şansına sahip olmadıklarını düşünmektedirler. 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. 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, Colligen, Mlinchoc ve Offord, 2002).

### **Boyun Eğici Kişilik**

Boyun eğici kişilik örüntüsünün temel özelliği, kişinin içinde bulunduğu durumu çözümsüz olarak algılaması veya kendi kaynaklarının çözüm için yeterli olmadığına duyulan güçlü bir inanca sahip olmasıdır. Bu temel özellikleri nedeniyle sorunları ile karşı karşıya gelip çözüm üretmeye çabalamak yerine, daha pasif bir tutum sergilemektedir. Sorun yaşamalarına rağmen sürekli olarak pasif kalmaları ise psikolojik sorunlara kaynaklık edebilir. Kişinin pasif şekildeki bu geri çekilmeleri, çevrelerindeki insanlar tarafından da genelde öfke ile karşılanmaktadır. Çevreleri ile uyumlarının bozulmasının ise yeni bir stres kaynağı yaratacağı açıktır (Hünler ve Gençöz, 2003).

Bu kişilerin, içinde buldukları duruma ilişkin kontrol algılarının zayıflamış olduğu görülmektedir. Kişi dünyanın anlaşılabilir ve bu doğrultuda düşünürsek, sorunlarının da çözülebilir olduğuna ilişkin bir inanç geliştirebilirse, sorunları

ile daha etkili şekilde baş edebilecektir. Yaşamının kendi yaşamı olduğuna ve her kişinin de kendi patronu olduğuna inanmayan bir kişinin ise pasif kalmayı ve edilgen davranmayı seçmesi, anlaşılabilir bir durumdur. Sorunlarının üstesinden pasif tavırları ile gelmeye çalışanların etkili olduklarından söz etmek mümkün değildir. Buna karşın kontrolün kendilerinde olduğuna inananlar, sorun çözümüne katkılarını daha etkili şekilde sunabilmekte, başlarına geleni pasif bir şekilde izlememektedirler (Smith ve Meyers, 1997).

### **Psikolojik Sağlamlık/Yılmazlık**

Kişilik özellikleri ve stres konusunda yapılan birçok araştırma, bazı kişilik özelliklerine sahip olanların stres ile daha etkili şekilde baş edebildiklerini göstermektedir. Stresleri ile daha etkili şekilde mücadele eden insanlara bakıldığı zaman en önemli özelliklerinin, yaşamlarına ilişkin daha fazla kontrol algılamaları olduğu görülmektedir. Yaşamlarının kontrolünü ellerinde tuttuklarına inanmalarının yanı sıra, kendileri ve yaşantıları ile de daha ilgilidirler yani kendilerini daha fazla önemsemektedirler. Hayata daha geniş ve olumlu bir pencereden bakmayı başaran kişilerin bu özellikleri zor koşullar karşısında tükenmelerini engellemektedir (Rowe, 1998).

Olayların daha kontrol edilebilir olduğunu düşünmek, beraberinde, başkalarına güvenilebileceği inancını da getirmektedir. Dünyanın güvenli olmadığına olan inancın artması, kişinin gerilimini ve stresini ne kadar arttırıyorsa, güvenli olduğu ve tahmin edilebilir olayların yaşandığına ilişkin inanç da kişiyi inancı oranında rahatlatacaktır ve çözümsüz sorunlarla yüz yüze olduğunu düşündürmeyecektir. Dünyaya ve diğerlerine duydukları güven bu kişileri yeniliklere de daha açık hale getirecektir ki bu da yaşamdan daha fazla zevk almak anlamına gelmektedir (Patel, 1989).

Stresin her zaman olumsuz bir yaşantı olmadığını vurgulayan Mandler (1982), stresin zaman zaman eğlenceli hale bile getirilebileceğinden bahsetmektedir. Ancak stresi eğlenceli hale getiren özelliklerin kişide bulunmaması, stresin sürekli 'sıkıntı' olarak yaşamasına neden olacaktır. Daha önce de belirtildiği gibi, stresi daha baş edilebilir hale getiren temel düşünce, onun üstünde 'kontrol' sahibi olduğumuz fikridir. Yani psikolojik olarak daha sağlam olduğunu düşündüğümüz bu insanlar, ya kendilerine ilişkin algılarını ya da dünyaya ilişkin algılarını değiştirebilen insanlardır.

Stres genelde tehdit edici bir yaşantı olmasına rağmen, psikolojik sağlık özelliğine sahip kişilerin, stresi tehdit edici olarak algılamadıkları da bilinmektedir. Yaptıkları işi seven ve kendilerini işlerine verebilen bu kişiler, karşılaştıkları zorlukları da kendilerini sınama fırsatı olarak değerlendirebilme özelliğine sahiptir. Yani stres, yaşamdaki güçlükler, bu kişiler için bir çeşit fırsattır. Elbette bu yaptıkları işi sevmeleri ve kendilerini bu işe vermeleri ile de yakından ilgilidir. Yaptıkları işi sevmeleri, zorluklar karşısında kaçmamalarının da temel nedenlerindedir. Sorunları kaçarak çözmeye çalışmak ve içki, sigara gibi alışkanlıklara yönelmek yerine, olayın üzerine gitmeyi de bu nedenle başarabilmektedirler (Pines, 1998).

Psikolojik sağlık/yılmazlık özelliğine sahip olmak, birçok insanın isteyeceği bir şeydir. Bazı insanlar, geçmiş yaşantıları, öğrendikleri, inançları, şemaları gibi etkenler nedeniyle, bu özelliklere zaten sahiptirler. Ancak buradaki kilit nokta, bu özelliğin, kişinin 'bakış açısı' ile ilgili olduğuna ilişkindir. Yani kişi olaylara veya kendisine olan bakış açısını değiştirerek, bu özelliğe sahip olabilir. Bu özellikleri edinmek kolay olmayabilir ancak alanda yapılan ve bilişsel değişikliği hedefleyen araştırma sonuçları, bunun imkan-

sız olmadığını göstermektedir (Pines, 1998). Kişilerin farklı zamanlarda olayları farklı şekilde değerlendirmesi de mümkündür. Yani genel olarak sorunları ile etkili şekilde baş edebilen bir kişi, zaman zaman da içinde bulunduğu durum nedeniyle aynı 'sağlamlığı' gösteremeyebilir. Bazı insanların ise genelde problemleri ile etkili şekilde baş edemedikleri, 'psikolojik sağlamlığı' beraberinde getiren özellikleri sergileyemedikleri ve hayatı kendileri için güçlük yaratan bir pencereden izledikleri bilinir. Bunun sonucunda yaşanacak olan şey ise, strese bağlı zihinsel-ruhsal hastalıklardır.

### **Strese Bağlı Zihinsel-Ruhsal Hastalıklar**

Problem çözmek konusunda kişilerin sıkça yaptığı hataların başında, soruna yönelmek yerine kendilerine yönelmeleri gelmektedir. Yapılan bir diğer önemli hata da artık değiştirilmesi veya duruma özel kullanılması gereken çözüm yollarına yönelmek yerine, eski yöntemler konusunda ısrarcı olmalarıdır. Kişinin her zaman sorunlarını kendi kendine aşması da mümkün olmayabilir. Bununla beraber, çözüm konusunda kendilerini dar sınırlarda tutan kişilerin, bir başkasından yardım alma seçeneğini genelde bir seçenek olarak değerlendirmedikleri görülmektedir. Kişi bu durumu bir çeşit zayıflık olarak değerlendirebilir. Hata yapmamak veya etraftaki kişilerce zayıf değerlendirilmemek için kendilerine yeni stres kaynakları yaratabilir. Bu durum belki de hepimizin zaman zaman başına gelen bir durumdur. Ancak yukarıda sayılanların alışkanlık halinde, her sorun karşısında sergilenmesi, uzun vadede yeni sorunları beraberinde getirebilir (Lecker, 1998).

Kişinin karşılaştığı sorunla baş edebileceğine olan inanç, kişiye bir tür 'ılımlı yanlılık' sağlayacaktır. İlimli yanlılığın aktive edeceği ve temelde 'baş edebilirsin' mesajını içeren bilgiler, kendisi-

ne alternatifler bulmaya hazır demektir. Bir duruma alternatifler bulunabiliyor olması ise kişinin ne kendisine ne de olaylara tek taraflı yüklenmeyeceği ve olayları daha kapsamlı algılayacağı anlamını taşımaktadır (Brandtstadter, Voss ve Rotmund, 2004).

Kişilik özelliklerinin geçmiş deneyimlerle yoğrulması 'baş edemeyeceği' bilgisine kaynak oluşturmaktaysa, bu durum kişinin genelde anksiyete veya depresyon yaşaması anlamına gelmektedir. Bu sorunların uzun sürmesi ise, sorunun bir kısır döngü gibi sürekli geri beslenmesine ve dolayısıyla da süreklilik kazanmasına neden olabilir. Kişiye neden bu durumda olduğuna ilişkin bilinçlilik kazandırılması ise daha rahat bir yaşamın zeminini sunabilir.

Daha önce stres ile etkili şekilde baş edebildiklerini vurguladığımız kişilerin yani 'yılmazlık' özelliğine sahip kişilerin, hayata karşı en önemli kaynaklarının kontrol algısı olduğunu vurgulamıştık. Stresin neden olduğu ruhsal hastalıklara değinmeden önce vurgulanması gereken en önemli özelliklerden bir tanesi de 'kontrol algısı' zırhını kaybeden kişilerin aşağıda bahsedilecek yaşantıların temel muhatapları olduğudur. Kontrol algısı ile ilgili sorunları olanların en fazla yaşadıkları sorunun anksiyete olduğu söylenebilir.

### **Anksiyete**

Anksiyete ile ilgili olarak da vurgulanması gereken en önemli özelliklerden bir tanesi, yukarıda da değindiğimiz gibi, çaresizlik ve kişinin durumla ilgili kontrolü elinde bulundurmadığı ile ilgili bir algıya sahip olmasıdır. Yani anksiyetenin neden ortaya çıktığı ile ilgili yapılan açıklamaların temel vurgusu; belirsizlik ve kontrol edilemez bir durumun yaşanmakta olduğuna ilişkin temel inançtır. Yani gerçekte yaşanan durumun bu tür bir özelliği bulunmamasına rağmen kişi yaşanan-

ları kendi daralmış penceresinden bu şekilde algılamaktadır ve bu noktada hata yapıyor demektir (Sezgin, 2001).

Eysenck (2000), kaygı düzeyleri farklılaşan insanların temeldeki farklılıklarının, bilişsel işlemlerinden kaynaklandığını öne sürmektedir. Verinin alınmasından sonra sergilenen yanlılığın oranı, kişinin anksiyete düzeyini belirleyecektir. Alınan verilerin değerlendirilme aşamasında, kişinin birçok kaynaktan paralel şekilde yararlandığını ve bu karşılaştırmalar doğrultusunda veriyi anlam kazandırdığını biliyoruz. Bu aşamada kişi, bilgiyi bir şekilde anlamlandırmaya çalışmasına rağmen, eldeki verileri iyi değerlendirememesi nedeniyle ya da yeni gelen verilerin eski verilerle örtüşmemesi sonucunda, bilgiye bir anlam veremeyebilir ki bu durumda yaşayacağı şey anksiyetedir. Anksiyete yoğun bir uyarılmışlık durumudur ve kişiye belirsiz uyarıcıyı anlamlandırabilmesi için kaynak sağlamayı hedeflemektedir.

Almış olduğumuz eksik bilgileri, felaket habercileri olduklarına ilişkin yorumlamak da anksiyeteye kaynaklık edebilir. Kişi kolayca, durumun kontrolden çıktığını ve felaketlere karşı duracak gücü olmadığını düşünüp, anksiyete yaşamaya başlayabilir. Zaten daralmış olan dikkat alanı nedeniyle, aldığı bilgilerin bu tür bir yoruma açık olmasına ek olarak, kişinin kendisinin de alternatiflerini görme yolunu kapatması, anksiyeteyi sürdüren bir kaynak halini alabilecektir. Bu sırada başlatılan düşünce akışının durdurularak, daha sağlıklı değerlendirmeler yapılması ve gözden kaçırılanların da hesaba katılması, kişiyi daha rahatlatıcı bir düşünce silsilesine götürecektir. Sorun yaratan düşünce zincirinin kırılabilmesi için, kişinin sesli olarak kendine 'dur' demesi bile işe yarayabilir. Döngünün bir an için kırılması, kişiye farklı boyutta bir farkındalık kazandıracaktır (Girdano & Everly, 1986).

Alınan bir veri ile birlikte anksiyete yaşanmaya başlanmasını sağlayan durumu ağ kuramı (network theory) ile açıklamak mümkündür. Kişinin aldığı veriler sisteme girdikten sonra, anlamlandırılma çabası ile birlikte, zihninizde mevcut olan bilgiler doğrultusunda da değerlendirilmeye çalışılır. Eğer veri bizim için hoş olmayan olay bilgilerini aktive ediyorsa, uyarıcının özellikleri aslında kişiye anksiyete yaşatmayacak olsa bile, kişinin yaşayacağı şey anksiyete olacaktır. Veri girişinde eksiklikler bulunması durumu, geçmiş kötü anılarımızın bilgileri ile birleştiğinde de kişinin anksiyete yaşaması kaçınılmaz hale gelmektedir (Hamilton, 1982).

Anksiyete bir tür belirsizlik ve çaresizlik yaşantısı olarak, çok çeşitlendirebileceğimiz stres yaşantılarından bir tanesidir. Kişinin, stres yaşayıp yaşamayacağını belirleyen en önemli unsur, kişinin bilişsel yapısı olduğunu söylemiştik. Genel uyarılmışlık durumunun sonunun anksiyeteye varıp varmayacağını belirleyen temel boyut da bilişsel sistemimizdir. Bu durumda A tipi kişilik örüntüsüne sahip olanların çok daha fazla anksiyete ile yüz yüze gelecekleri söylenebilir (Endler ve Edwards, 1982).

Lecker (1978), anksiyete yaşamının işlevselliğine değinmektedir. Anksiyete yaşamının işlevsel olabilmesi için gerekli olan şey ise sadece anksiyete yaşadığımıza yoğunlaşmadan, neden anksiyete yaşıyor olduğumuza yoğunlaşmamızdır. Yani bu belirtilerin bize vermeye çalıştığı mesaj nedir? Sadece anksiyete yaşamak, sorunun çözümüne katkı sağlamazken, hatta kişinin kendi kendini daha fazla yıpratmasına zemin hazırlarken; verilen mesajı anlamak, yani kendimize ilişkin farkındalık kazandıktan sonra verilen mesaj doğrultusunda çabalamak, anksiyetenin işlevsel olabilmesi için gereklidir.

Strese uzun süre maruz kalmanın sonuçlarından bir tanesi de depresyondur.

### **Depresyon**

Hepimizin bildiği gibi depresyon kişi için bir tür genel keder, üzüntü, hareketsizlik ve ümitsizlik halidir. Uzun süre stres yaşanması ve yaşanan bu stresle etkili şekilde baş edilememesinin en önemli sonuçlarından bir tanesi de depresyondur. Stres yaşantısının nasıl olup da depresyonla sonuçlandığını daha iyi şekilde anlayabilmemiz için depresyonun ne şekilde oluştuğu üzerinde duran iki açıklamaya kısaca değinip, daha önce anlatılanlarla bağlantısı üzerinde duralım.

İnsanların neden depresyon yaşadıklarına gelen açıklamalardan bir tanesi Seligman'ın 'Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı' doğrultusunda yapılmaktadır. Buna göre daha önce çabalmasına rağmen başarı elde edemeyen bir kişi, yaşadıklarını daha sonraki yaşantılarına da genellebilir ve ne kadar çabalasa da olayların kendi kontrolü dışında gerçekleşebileceğine inanabilir. Bu inancın davranışsal uzantısı ise müdahale edebileceği durumlar karşısında da kişinin hareketsiz kalması ve olan biteni kendisiyle ilgili değilmişçesine izlemesidir. Yani kısacası, kişiyi içinde bulunduğu duruma sürükleyen temel inanç, daha önce de değindiğimiz gibi, kontrolün artık kişinin elinde olmadığına ilişkin inançtır. Kontrolün artık kendisinde olmadığını düşünen kişi için bu durum, kendilik algısını olumsuz şekilde etkileyen bir yaşantıdır ve depresyonun da temelini oluşturmaktadır. Tekrar belirtilmesi gereken, sadece çaresizlik yaşamının depresyonu açıklayamayacağı, çaresizliğin kişinin kendilik algısını olumsuz yönde bozduğu durumda artık depresyondan söz edilebileceğidir (Hovardaoğlu, 1986).

Depresyonun açıklanması sırasında üzerinde durulan ikinci kuramı da Beck ortaya atmıştır.

Beck'e göre kişinin neden depresyon yaşadığına getirilebilecek en iyi açıklama, kişinin kendisi ile ilgili şemalarında gizlidir. Kişinin kendine ilişkin bilgilerinin çoğu olumsuz bir temele dayanıyorsa, bu kişinin depresyon yaşamasının olası olduğundan söz edilebilir. Stres bu olumsuz şemayı kolaylıkla aktive edebilmektedir. Kişi kendisi ile ilgili olumlu her hangi bir bilgiye gidemediği için, bu şekilde hissetmeye başlamasının ardından olup bitenleri de bu bakış açısıyla değerlendirecek, yani hayatında olumlu bir şey olmadığını düşünecektir (Sezgin, 2001).

Kişinin geçmişine ilişkin iyi anılarının olmaması, hatırlamalarının getirilerini anksiyete veya depresyonla sınırlayacaktır. Bütün insanlar stres verici durumlar yaşamaktadır ve bazıları da stresin olumsuz etkilerine uzun süre maruz kalmaktadır. Ancak bu durumda olan herkesin depresyon yaşamamasının temel nedenlerinden bir tanesi, şu anda mevcut olumsuzluklara karşı kullanılacak kaynaklara sahip olunmasındandır. Kısaca anlatmak gerekirse kişi algıladığı başarısızlık ya da kaybı, hayatına sinen ve kendisinden kaynaklanan bir durum olarak görmemekte, durumsal açıklamalar da yapabilmektedir (Ingram, 2003).

Bower (1981), olumsuz bir yaşantının başka olumsuz yaşantıları da kolaylıkla zihne geri getirebildiği üzerinde çalışan ilk isimlerdendir. 'Duygudurum' temelinde yaptığı araştırmalarda, hatırlananların en fazla, hakim olan duygu durumuyla ilgili olduğunu bulmuştur. Yaptığı çalışmalarda ayrıca kişilerin kendi duygu durumlarına yakın uyarıcılar üzerinde yoğunlaştığına ilişkin de bir bulgu elde etmiştir. Yani kişinin olayları kodlaması sırasında da, geri çağırma aşamasında da en etkili olan ipuçlarından bir tanesi, olaylar karşısında hissettiklerimizdir.

Gerek Seligman'ın gerekse Beck'in açıklamalarına baktığımız zaman birbirlerinden çok da

farklı şeyler söylemediklerini, hatta daha önce anlatılanlar ışığında değerlendirildiğinde, her iki kuramın da birbirini bütünleyen bakış açılarına sahip olduklarını söylemek mümkündür. Yani psikolojinin bütün alanlarında olduğu gibi stres ve depresyonun açıklanması sırasında da çoklu bir bakış açısına ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca bu bilgiler ışığında, stres ve anksiyete bağlantısı kadar tanıdık gelmeyen stres ve depresyonun bağlantısı da daha anlaşılır görünmektedir.

Depresyonun stres bağlamında ele alınması sırasında dikkat edilmesi gereken konulardan bir tanesinin de kültür ve toplum yapısı olduğu belirtilmektedir. Çünkü bir kişinin başarısızlık yaşantısı da, kayıp algısı da, artık kontrolü elinde bulundurmadığı ve bu durumun ömür boyu süreceği algısı da yalnızca kişinin içinde yaşadığı toplum ve kültürün anlaşılması ile mümkündür (Blaney, 1985). Burada ön plana çıkan durum ise kişinin çevreden bağımsız şekilde ele alınamayacağı bilgisidir ki psikolojinin araştırma alanına giren bütün konular için bu geçerlidir.

Croll ve Bryant (2000), yaptıkları bir çalışmada Beck'in kuramını doğrulayan bulgular elde etmişlerdir. Doğum sonrası depresyon yaşayan ve yaşamayan annelerle çalışan araştırmacılar, depresif duygu durumu ağır basan annelerin, hem kendi anneleri ile ilgili daha fazla olumsuz anıya sahip oldukları, hem de kendi annelikleri ile ilgili şüpheleri olduğu, iyi anne olamayacaklarına ilişkin bir inanca sahip oldukları bulgusuna ulaşmışlardır.

## Konu ile İlgili Araştırmalar

Stres yaşanması sırasında zihnin rolünün olduğu üzerinde duran araştırmalara değinmeden önce, belirtilmesi gereken önemli noktalardan bir tanesi, stres ile ilgili araştırmalar yapmanın çeşitli güçlükler içerdiğidir. Bu konuda araştırma yap-

manın en temel güçlüklerinden biri, karıştırıcı değişkenlerin kontrol altına alınması konusunda yaşanan güçluktur. Bellek, şema, duygular gibi birçok değişkenin kontrol altında tutulmasındaki güçlük, kişisel faktörler olmaları sebebiyle de bir kat daha artmaktadır. Karıştırıcı değişkenlerin kontrol altına alınması kadar sıkıntıya neden olabilecek bir başka konu da bağımlı ve bağımsız değişkenlerin belirlenmesi sırasında güçlük yaşanmasıdır. Sadece değişkenlerin belirlenmesi sırasında değil, bu değişkenlerin ölçümü sırasında da yeni sorunlar ön plana çıkmaktadır. Yani somut olarak stresin ölçümü için kullanılacak ölçüm araçlarının oluşturulması da sıkıntı oluşturan bir alandır. Yürütülen araştırmalar için söz konusu olan bir başka nokta da sonuçların yorumlanması aşamasında karşımıza çıkmaktadır. Herkesin neredeyse sadece kendisi ile açıklanabileceği bir durum söz konusu iken, herkes için geçerli olan bir kuram doğrultusunda bulguların açıklanması da çeşitli güçlükler içermektedir (Lazarus, DeLongis, Folkman ve Gruen, 1985). Ancak bu paragrafta belirtilen güçlükler baktığımız zaman bile, stresin zihnimiz ile ne kadar ilgili bir kavram olduğu ve zihni dışarıda bırakarak açıklanamayacağı net bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Kısacası, stresi araştırmanın temel güçlüklerinden bir tanesi, neredeyse herkesin yalnızca kendisiyle açıklanabilmesindedir.

Daha önce, konu ile ilgili araştırmaların sonuçlarına ve tartışmalarına değinildiği için bu bölümde, streste zihnin rolünü belirlemeye çalışan araştırmalarda temel olarak hangi yöntemlerin kullanıldığına değinildikten sonra, kısaca tekrar sonuçları üzerinde durulacaktır.

Araştırmalara bakıldığında genel olarak stres ölçümleri ve kişilik ölçümleri üzerinde duran çalışmalar yapıldığını görmekteyiz (Örn., Scheitrum ve Akillas, 20002; Rowe, 1998; Smith ve

Meyers, 1997; Roger ve Jamieson, 1988). Kişilik ölçümleri derken nelerin kastedildiğine daha ayrıntılı şekilde değinilirse, yılmazlık/psikolojik sağlamlık, A tipi kişilik, iyimserlik-kötümserlik gibi özelliklerle ilgili ölçümler alındığı görülmektedir (Maruta ve ark., 2002; Rowe, 1998; Sutil ve ark.,1998). Kişilik ölçümleri dışında, kişilerin kaygı düzeyleri, stres düzeyleri veya depresyonları ile ilgili ölçümler alındığı da görülmektedir (Croll ve Bryant, 2000; Smith ve Meyers, 1997). Bazı çalışmaların ise kontrol algısının stres düzeyi üzerindeki etkisini incelediğini görüyoruz (Brandtstater, Voss ve Rothermund, 2004; Roger ve Jamieson, 1988). Stresin sonuçlarından biri olan depresyonun, bilişsel yapı üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda ise genelde bellek üzerine çalışıldığı görülmektedir (Croll ve Bryant, 2000; Tosun ve Dağ, 2000).

Yukarıda streste zihnin rolünü araştıran bazı araştırmaların yöntemlerine ve değişkenlerine kısaca değinilmiştir. Yöntemleri ve değişkenleri kadar sonuçları açısından da benzer çalışmalardan bahsedilmiştir. Yukarıda belirtilen bütün araştırmalarda stresin zihnin çerçevesinde anlam kazandığı bilgisine destek sağlayan bulgulara ulaşılmıştır. Daha önce sonuçları üzerinde durulduğu için bu bölümde, ele alınan bütün çalışmaların streste zihnin önemli bir rolü olduğu bilgisine destek sağlayan sonuçlara ulaştığı bilgisi ile yetinilecektir.

Araştırma sonuçlarının da işaret ettiği gibi, kişi ne yaşayacağını kendisi belirleyebilmektedir. Elbette kişinin üzüleceği, düşüneceği, kendisini sorgulayacağı veya kötü hissedeceği zamanlar olacaktır. Ancak kişilerin uzun vadede ne yaşayacaklarına kendileri karar verebilirler. Kişilerin ne yaşayacaklarına kendilerinin karar verebileceğine ilişkin farkındalık kazanmaları, daha sağlıklı ve keyif alının bir yaşantı anlamına gelecektir.



## Sonuç

Bu bölümde kişinin bilişsel yapısının stres üzerindeki etkileri aktarılmaya çalışılmıştır. Kişinin aldığı verilerin işlenmesinden çıkan sonuç, kişi için kaçmasını ya da savaşmasını gerektirecek yönde ise kişi stres yaşamaktadır. Genelde öyle bilinmemesine ve olumsuz anlamda kullanılmasına rağmen stres işlevseldir. Ancak stresin sürekli yaşanması, vücudumuzun kullanılmayan bir enerjinin etkisi altında olması ve zihnimizin bu süreklilik doğrultusunda daralan işlem alanı, sorunlara kaynaklık edebilmektedir. Oysa bugün artık herkesin dilinde olan stres kavramının genelde ‘kötü stres’ anlamında kullanıldığını görüyoruz. Son zamanlarda sıkça kullanılan bu kavramın gerçekte neye karşılık gelen bir kavram olduğuna ilişkin bilgilerin daha fazla aktarılması, herkesin ‘biricik’ olması nedeniyle işlevsel olacaktır. Çünkü kişiyi en iyi anlayabilecek olan da yine kendisidir. Ayrıca bu sayede herkesin kendisine ayna tutması da mümkün hale gelecektir. Kişinin kendisine ayna tutabilmesi ise baş edebilmenin yarısı belki de daha fazlası demektir.

## Kaynaklar

- Baltaş, Z. (1987). Stresin Psikolojik Özellikleri. *Stres Yönetimi Seminer Kitabı*. Türkiye Sanayi Sevk ve İdare Enstitüsü, Gebze.
- Bijttebier, P., Vasey, M. W., & Braet, C. (2003). Special section: Information-Processing factors in child and adolescent psychopathology. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32 (1), 2-9.
- Blaney, P. H. (1985). Stress and depression in adults: A critical review (pp 263-283). T. M. Field, P. M. MaCobe, N. Schneiderman. *Stress and Coping*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers Hillsdale, New Jersey, London.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36 (2), 129-148.
- Brandtstater, J., Voss, A., & Rothermund, K. (2004). Perception of danger signals: The role of control. *Experimental Psychology*, 51 (1), 24-32.

- Croll, S., & Bryant, S. A. (2000). Autobiographical memory in postnatal depression. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (4), 419-426.
- Endler, N. S., & Edwards, J. (1982). Stress and personality (pp 36-48). L. Goldberger, S. Breznitz (Eds). *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. Collier Macmillan Publishers, London.
- Eysenck, M. W. (2000). A cognitive approach to trait anxiety. *European Journal of Personality*, 14, 463-476.
- Girdano, D. A., & Everly, G. S. (1986). Personality engineering (pp. 123-135). *Controlling Stress and Tension*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey.
- Hamilton, V. (1982). Cognition and Stress: An Information Processing Model (pp. 105-120). L. Goldberger & S. Breznitz (Eds). *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. Collier Macmillan Publishers, London.
- Hovardaoğlu, S. (1986). Öğrenilmiş çaresizlik modeli. *Psikoloji Dergisi*, 5 (20), 3-8.
- Hünler, O., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemlerinde çözümün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 99-108.
- Ingram, R. E. (2003). Origins of cognitive vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27 (1), 77-88.
- Kidman, A. (1984). Stres, cognition and the nervous system. *Neurochemistry International*, 6 (6), 715-720.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46 (4), 352-367.
- Lazarus, R. S. (1998). Stresle başa çıkma tarzımız: Dostunuz ya da düşmanınız (çev., N. H. Şahin, pp 58-62). N. H. Şahin (Eds). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptional outcomes. The problem of confounded outcomes. *American Psychologist*, 40 (7), 770-779.
- Lecker, S. (1978). *The Naturale Way to Stress Control*. Grosset & Dunlap Publishers, New York.
- Mandler, G. (1982). Stress and thought process (pp. 88-104). L. Goldberger & S. Breznitz (Eds). *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. Collier Macmillan Publishers, London.
- Maruta, T., Colligen, R. C., Malinchoc, M., & 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.
- Meichenbaum, D. (1999). The role of cognition (pp. 6-12). *Stress Inoculation Training*. Pergemon Pres, New York.

- Morris, C. G. (2002). Bellek. *Psikolojiyi Anlamak*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Roskies, E. (1998). Savaş ya da kaç tepkisi: Strese gösterilen ilk tepkiler (çev., N. H. Şahin, pp 23-26). N. H. Şahin (Eds). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Rowe, M. M. (1998). Hardiness as a stress mediating factor of burnout among healthcare providers. *American Journal of Health Studies*, 14 (1), 16-20.
- Tosun, A., & Dağ, İ. (2000). Depresif duygu durumu olan ve olmayan kişilerin örtük bellek görevinde duygu durum tutarlı bellek yanlılığı açısından karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15 (46), 29-39.
- Patel, S. (1989). Personality factors of behaviour patterns (pp. 21-34). *The Complete Guide to Stress Management*. Vermilon Press, London.
- Pines, M. (1998). Psikolojik sağlamlık (çev., N. H. Şahin, pp 23-26). N. H. Şahin (Eds). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Scheitrum, R. R., & Akillas, E. (2002). Effects of personality style, anxiety and depression on reported reasons for smoking. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 7 (1), 57-64.
- Schützwohl, A. (2004). Die kognitive Emotionstheorie von Richard S. Lazarus <http://www.google.com/>. (10.05.2004).
- Sezgin, N. (2001). Psikopatoloji Ders Notları. A. Ü. DTCF Psikoloji Bölümü, 2000-2001 Güz Dönemi.
- Smith, T. L., & Meyers, L. S. (1997). The sense of coherence: Its relationship to personality, stress, and health measures. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12 (2), 513-526.
- Sutil, C. R., Corbacho, P. G., Arias, R. M., Alvarez, M. G., & Requero, E. P. (1998). Type A behaviour with ercta scale in normal subjects and coronary patients. *Psychology in Spain*, 2 (1), 43-47.
- Williams, Watts, MacLeod, & Marhews. (1997). *The information – processing paradigm*. Cognitive Psychology and Emotional Disorders. John Wiley & Sons, New York.