

# BİLİŞSEL YAKLAŞIMA GÖRE KONTROL ALGISI VE STRESLE BAŞAÇIKMA

*Uzm. Psk. Mine Oğul\**

Bireylerin, karşılaştıkları stresli yaşam olaylarını ne derece kontrol edilebilir algıladıkları, bu olaylarla başa çıkma yöntemleri belirleyerek başa çıkma sürecinde etkili olmaktadır. Bilişsel yaklaşımın, stres ve stresle başa çıkma sürecini açıklarken üzerinde durduğu bilişsel değerlendirmelerin önemli bir bölümünü oluşturan kontrol algısı ile başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki ve bunun uyum sürecindeki rolü bu yazının konusunu oluşturmaktadır.

## Stresle Başa Çıkma Sürecinin Özellikleri

Bilişsel yaklaşıma göre stres ve stresle başa çıkma, ilişkisel ve süreç yönelimli özellikler taşır. İlişkisel olma özelliği, kişi ile çevresi arasındaki ilişkiyi yansıtmak için kullanılır. Buna göre, ne birey ne de çevre tek başına stresin öncülüdür. Stres, tek bir uyarana verilen tepki değil, kişinin kendine karşı bir tehdit, tüm kaynaklarının kullanımını gerektiren ya da kaynaklarının yetersiz kalacağı bir durum algıladığı belirli bir birey-çevre ilişkisidir. Kişi ile çevresi arasındaki bu ilişki çift yönlüdür ve karşılıklı etkileşime dayanır. Bu ilişkinin dinamik oluşu ve sürekli bir değişimi içermesi ise süreç yönelimli özelliğin sonucudur (Folkman, 1984). Çevrede ortaya çıkan farklı durumlara bağlı olarak başa çıkma yöntemleri de farklılık gösterdiğinden, bağlamsal etkenlerin başa çıkma yöntemlerinin kullanımında önemli bir role sahip olduğu söylenebilir (Fields ve Prinz 1997; McCrae, 1984).

Bilişsel yaklaşımın vurguladığı ilişkisel ve süreç yönelimli olma özellikleri, kontrol algısının bu süreçteki rolünü anlamamızı sağlar. İlişkisel olma özelliği, kontrol algısını değerlendirirken kişi ile çevresi arasındaki ilişki bağlamını ele almamızı; süreç yönelimli olması ise kişi ile çevresindeki dinamik etkileşime bağlı olarak kontrol algısında değişimler olabileceğini göz önünde bulundurmamız gerekliliğini ortaya koymaktadır (Folkman, 1984).

## Algılanan Kontrolün Başa Çıkma Sürecindeki Rolü

Kontrol algısının başa çıkma sürecindeki rolü hakkında çeşitli görüşler bulunmaktadır. Taylor ve Brown'a (1988) göre, stresli bir olayın kontrol edilebilir olduğunu düşünmek stresin zararlarını azaltarak ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Aynı görüşe göre kişinin, stresli olayı kontrol edemeyeceğine inanması ise stresi artırmaktadır. Öte yandan bilişsel kuram, stres ve stresle başa çıkma kontrol algısının stres düzeyini azaltmadığı durumların da olabileceğini ileri sürmektedir. Bilişsel değerlendirmeler çerçevesinde ele alınan kontrol algısı, stres ve uyum süreci arasındaki ilişkide aracı etken olarak görülmektedir (Coyne, Aldwin ve Lazarus, 1981; Folkman, 1984).

Algılanan kontrol diğer durumsal etkenlerle karşılaştırıldığında, başa çıkmanın güçlü bir yordayıcısıdır. Kontrol algısı kişilik özelliklerinden etkilenmez. David ve Suls (1999) beş büyük kişilik özelliği ile istenmeyen olayların başa çıkma üzerindeki etkisini yetişkin erkek örnekleminde inceledikleri çalışmalarında, problemin şiddetinin (olayın arzu edilir olup olmaması boyutu) önemli bir durumsal değerlendirme boyutu olmakla birlikte başa çıkma yolunun yordayıcısı olarak kontrol algısı kadar güçlü olmadığını bulmuştur.

## Kontrolün Tanımı

Kontrolün tanımı yapılırken bu kavramın farklı yönleriyle ele alındığını görmekteyiz. Bilişsel yaklaşımda kontrol iki şekilde tanımlanmaktadır: Önemli yaşam olaylarının sonuçları üzerindeki kontrol derecesi ile ilgili genel inanç ve stres verici belirli bir olaya özgü koşullar altında sahip olduğu düşünülen durumsal kontrol inancı. Bunlar bilişsel kuram tarafından, bir olayın birey için anlamını birlikte şekillendiren ve sırasıyla birincil ve ikincil değerlendirmeler olarak adlandırılan bilişsel değerlendirmeler kapsamındadır (Folkman,1984). Birincil değerlendirme sırasında kişi herhangi bir olayın ilişkisiz, olumlu/zararsız ya da stres verici olduğuna karar verir (Folkman ve Lazarus, 1985). Birincil değerlendirmeler kişinin inançları, değerleri, idealleri ve özgül hedefleri gibi bireysel etmenlerden etkilenir. Kişinin genel olarak, insanların stresli olayların sonuçlarını kontrol edip edemeyeceğine ilişkin inancı birincil bir değerlendirmedir. İkincil değerlendirme ise “Ben ne yapabilirim?” sorusuyla ilgilidir. Bu soruyu kendine soran kişi, sahip olduğu başa çıkma kaynaklarını ve seçeneklerini gözden geçirir. Bu kaynaklar psikolojik, sosyal, fiziksel ya da maddi olabilir. Bu aşamada stres verici olaya özgü koşullar etkilidir. Bu nedenle, ikincil değerlendirme olarak ele alındığında kontrol inancı da durumsal özellik göstermekte ve kullanılan başa çıkma yollarının sonuçları ya da yeni seçeneklerin denemesine bağlı olarak başa çıkma süreci boyunca değişim gösterebilmektedir (Folkman,1984).

Skinner, Cahapman ve Baltes (1988) kontrolün değerlendirilmesinde üç farklı türden söz etmektedir. Bunlardan ilki, neden-sonuç ilişkisi ya da tepki-sonuç beklentisi olarak tanımlanabilir. Bunlar, bireyin kişisel (çaba, yetenek gibi), dışsal (şans, diğer insanlar gibi) veya bilinmeyen etkenlerin doğuracağı belirli sonuçlarla ilgili beklenti-

lerini yansıtır. İkinci tür kontrol, kişisel yeterlik yargılarını içerir ve kişinin yeterlik düzeyiyle ilgili beklentisini yansıtır. Bunlar, genel olarak insanların, arzu edilen sonuçları elde edip edemeyeceklerine ilişkin inançlarını içerir. Üçüncü tip kontrol değerlendirmesi ise kişinin belirli bir sonucu elde etmede kendi yeteneğine olan inancını tanımlamakta kullanılan kontrol yargılarıdır. Kontrol yargıları, bundan önce sözü edilen iki tür kontrol inancının bir bileşimidir. Neden-sonuç beklentisi ile kişisel yeterlik yargısı arasında ise herhangi bir ilişkiden söz edilmemektedir.

## Başa çıkma Yöntemlerinin Sınıflandırılması ve Kontrol Algısı

Algılanan kontrolün, farklı başa çıkma yolları ile ilişkisine ve bu ilişkinin uyum sürecindeki rolüne değinmeden önce, başa çıkma yöntemlerinin nasıl sınıflandırıldığından kısaca söz etmek yerinde olacaktır.

Roth ve Cohen'e göre (1986) başa çıkma sürecinde iki temel nokta bulunmaktadır: *yaklaşma* ve *kaçınma*. En basit tanımıyla başa çıkma, tehdit olarak algılanan bir durumda bilişsel ya da davranışsal olarak bu olayın üzerine gitme ya da ondan uzaklaşma sürecidir. Böylelikle yaklaşma ve kaçınma tarzındaki başa çıkma yöntemleri bilişsel ve davranışsal alt kategorilere ayrılır ve davranışsal yaklaşma ya da uzaklaşma ile bilişsel yaklaşma ya da uzaklaşma olarak dört tip başa çıkma yolu ortaya çıkar (Valentiner, Holahan ve Moos, 1994).

Lazarus'a göre (1993) başa çıkma iki yolla olabilir. Eğer kişi-çevre ilişkisini değiştiren doğrudan başa çıkma davranışları kullanılıyorsa, bu tarz başa çıkma *sorun odaklı başa çıkma* olarak adlandırılır. Eğer kişi-çevre ilişkisinde değişim doğrudan davranışlar yoluyla değil de kişinin çevreyi yorumlama biçiminde oluyorsa buna da *duygu*

*odaklı başaçıkma* adı verilmektedir. Sorun odaklı başaçıkma tarzının kullanılması dış koşullarda bir değişimle sonuçlanırken duygu odaklı yöntemlerin kullanılmasının bireyde içsel bir değişim meydana getirdiği görölmektedir. Düşünmekten kaçınma, tehlikeli bir durumu yeniden değerlendirerek tehlikesiz olarak algılama, bir olayın önemini inkar etme gibi bilişsel yöntemlerin hepsi stres düzeyini azaltarak duygu odaklı başaçıkma tarzı olarak ortaya çıkmaktadır.

Başaçıkma tarzlarını sınıflayan çalışmaları incelediğimizde başaçıkma yöntemlerine farklı isimler verildiğini görüyoruz. Ancak, bu çalışmalarda iki ortak nokta bulunmaktadır. Birincisi, bu çalışmalar başaçıkma tarzlarını farklı biçimlerde adlandırsalar da temelde iki farklı başaçıkma tarzından söz ederler: Stres verici olayla ilgili koşulların üzerine giderek sorunu çözmeye, dış koşullarda değişiklik yapmaya çalışmak ve olayın üzerine doğrudan gitmeden olayla ilgili değerlendirmelerde, yani kendi içinde değişim yaratmak. Her iki durumda da birey kullandığı yöntemle yaşadığı stresi azaltmaya çalışmaktadır. Bu çalışmaların ikinci ortak noktası ise farklı başaçıkma yöntemlerinin birlikte kullanılmasının bireyin uyum düzeyini artırmada gerekli olduğu görüşünü savunmalarıdır. Stres verici olayların farklı özelliklerinin bir arada bulunması, bunların farklı yöntemlerle ele alınmasını gerektirebilir. Bu durumda iki tür başaçıkma tarzının birey için avantajlı ve dezavantajlı olduğu durumlar söz konusudur. Bu nedenle, bireylerin farklı başaçıkma yollarını kullanmada esnek davranmaları ve stres verici olaylar için farklı yöntemleri denemeleri onların uyum düzeyini artıran bir etken olacaktır. Esnek olunmaması ise uyumu zorlaştırır (Compas, 1987; Folkman ve Lazarus, 1985; Patterson ve McCubbin, 1987; Roth ve Cohen, 1986).

Kontrol algısı, farklı başaçıkma yöntemlerinin kullanılmasıyla ilişkili olan bir değişkendir. Bireyin, stresli durumu değiştirmek için bir şey yapıp yapılamayacağı hakkındaki düşüncesi onun başaçıkma davranışını etkilemektedir. Eğer durumun değiştirilebilir olduğu düşünülüyorsa sorun odaklı yöntemler daha çok kullanılmaktadır. Durumun değiştirilemez olduğu düşünöldüğünde ise duygu odaklı yöntemlerin daha çok tercih edildiği görölür (Folkman ve Lazarus, 1980). Aynı durum, yaklaşma ve kaçınma tarzındaki başaçıkma için de geçerlidir. Olayın değiştirilebilir olduğu durumda yaklaşma, kontrol edilemez durumda ise kaçınmanın başaçıkma yolu olarak kullanılmasının daha etkili olduğu çalışmalarda gösterilmiştir (Roth ve Cohen, 1986). Yazının geri kalan kısmında iki tür başaçıkma tarzını ifade etmek için sorun odaklı ve duygu odaklı ayrımı kullanılacaktır.

#### **Başaçıkma ve Kontrolün Uyum Varsayımı**

Algılanan kontrol, başaçıkma yöntemleri ve uyum düzeyi arasındaki ilişki birçok araştırmayla incelenmiştir. Birey, kontrol edilebilir algıladığı olaylar için daha çok sorun odaklı başaçıkma yöntemleri kullanmayı tercih etmektedir. Olayların kontrol edilemez olarak algılandığı durumlarda ise duygu odaklı yöntemler daha çok kullanılmaktadır. Bu durumda kontrol algısı ve başaçıkma yönteminin birbiriyle uyuluştuğunu söyleyebiliriz. Peki, bunun tersi durumda ne olmaktadır? Başka bir deyişle, kontrol edilemeyen olaylar için sorun odaklı, kontrol edilebilir olaylar içinse duygu odaklı yöntemlerin farklı sonuçlar doğurmasını bekleyebiliriz. Araştırmacılar bu tür durumlarda, kontrol algısı ile başaçıkma davranışı arasında bir uyumsuzluk olduğunu belirtmektedir. Bu ilişki, *başaçıkma ve kontrolün uyumu varsayımı (goodness of fit hypothesis)* ile sınılanır. Başaçıkma ve kontrolün uyumu varsayımı, bilişsel değerlendir-

meler ile başaçıkma yöntemlerinin birbiriyle uyumu olarak tanımlanmaktadır (Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo ve Katon, 1990).

Karşılaşılan bir olay değiştirilebilir bir olay olarak değerlendirildiğinde, yüzleştirici başaçıkma, planlı problem çözüme, olumlu yeniden değerlendirme ve sorumluluk kabul etme gibi soruna odaklı başaçıkma yöntemleri daha yüksek oranda kullanılır. Kontrol edilemez stresli olaylar karşısında ise kişiler, uzaklaşma, kaçma-kaçınma gibi başaçıkma yöntemlerini daha çok kullanma eğilimindedirler. Bunun, birbirinden farklı stres verici olaylarda geçerli olduğu görülmüştür (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986).

Kontrol algısı ile başaçıkma yolları arasındaki uyumsuzluğu inceleyen birçok çalışmada, bu uyumsuzluğun çeşitli psikolojik belirtilerde artışa yol açtığı ortaya çıkmıştır. Stres verici olayların kontrol edilebilir algılandığı durumlarda sorun odaklı yöntemler kullanılırsa semptom düzeylerinde düşüş gözlenmektedir. Öte yandan, kontrol edilemeyen durumlarda sorun odaklı yöntemlerin kullanılması kaygı, depresyon ve bedensel yakınmalar gibi psikolojik belirtili düzeylerinde artışla sonuçlanmaktadır. Kontrol edilemeyeceği düşünölen stresli olaylar için duygu odaklı başaçıkma tarzı uyum düzeyini artırır. Başka bir deyişle, duygu odaklı başaçıkma yöntemleri kontrol algısının düşük olduğu stresli durumlarda belirtilerin daha az görülmesine yol açar (Forsythe ve Compas, 1987).

Başaçıkma ve kontrolün uyumu varsayımı, hem psikiyatrik hem de normal örneklemlerde sınıandığında, normal örneklemlerde desteklendiği görölmüştür. Değiştirilebilmesinin mümkün olacağı düşünölen olaylarda normal örneklemin daha çok sorun odaklı başaçıkma tarzını tercih ettiği ve

depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu görölmüştür. Değiştirilebilir olaylar için duygu odaklı yöntemleri kullananların depresyon belirtilerinin daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Vitaliano ve ark., 1990).

Algılanan kontrol, başaçıkma ile kaygı ve depresyon düzeyleriyle ölçölen psikolojik uyum arasında aracı değişkendir. Kontrol algısının ruh sağlığı üzerinde dolaylı bir etkisi bulunmaktadır. Kontrol edilebilirlik algısı, belirti düzeylerine başaçıkma tarzı aracılığıyla etki eder (Valentiner, Holahan ve Moos, 1994).

Başaçıkma ve kontrolün uyumu varsayımının sınıandığı çalışmalarda, farklı başaçıkma yöntemlerinin ölçölmesinde sorun odaklı ya da duygu odaklı yöntemlerin mutlak miktarları alındığında, başka bir deyişle, her yöntem için alınan ham puanlar kullanıldığında, hipotezin desteklenmediği görölmektedir. Bu nedenle, her iki tür başaçıkma yönteminin göreceli ölçümü daha çok tercih edilmektedir. Bu çalışmalarda iki tip başaçıkma yönteminin birbirine oranı esas alınmaktadır (Forsythe ve Compas, 1987; Valentiner, Holahan, ve Moos, 1994; Vitaliano ve ark., 1990).

Tek başına ele alındığında sorun odaklı başaçıkma tarzı, semptom düzeylerinde artışla ilişkili bulunmuştur. Ancak, kontrol algısı ve sorun odaklı yöntemlerin duygu odaklı yöntemlere oranının belirti düzeyi üzerinde ortak etkisi olduğu göze çarpmaktadır. Bu oran arttıkça, yani sorun odaklı yöntemlerin daha fazla olması durumunda, kontrol edilebilir olaylar için belirti düzeyinin düştüğü görölmüştür. Kontrol edilemeyen olaylar için sorun odaklı yöntemlerin ağırlıklı olarak kullanılması belirti düzeyini artırmaktadır. Kontrol edilemeyen bu olaylar için duygu odaklı yöntemlerin daha fazla kullanılması uyum düzeyi açısından etkili olmaktadır. Duygu odaklı yön-

temlerin, kontrol edilebileceği düşünülen durumlar için ağırlıklı olarak kullanılması belirti düzeyinde artışla ilişkili bulunmuştur (Forsythe ve Compas, 1987).

Özetle, kontrol algısı, bağlamsal değişkenlere duyarlı ve dinamik bir yapısı olan başa çıkma sürecinde diğer durumsal etkenlerle karşılaştırıldığında önemli bir yere sahiptir. Başa çıkma yollarının seçimini etkileyen önemli bir bilişsel değerlendirme olan kontrol algısı, bu yolla bireylerin uyum düzeyi üzerinde aracı role sahiptir. Stresli yaşam olaylarının farklı özellikleri birey tarafından değerlendirilerek bir başa çıkma tarzı seçilir. Kullanılan başa çıkma yöntemi ile olayın kontrol edilebilirlik düzeyi birlikte bireyin uyumu üzerinde etkilidir.

## Kaynaklar

- Compas, B. E. (1987). Stress and life events during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review, 7*, 275-302.
- Coyne, J. C., Aldwin, C., & Lazarus, R. S. (1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 90*, 439-447.
- David, J. P. & Suls, J. (1999). Coping efforts in daily life: Role of big five traits and problem appraisals. *Journal of Personality, 67*, 265-294.
- Fields, L. & Prinz, R. J. (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review, 17*, 937-976.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 839-852.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 992-1003.
- Forsythe, C. J. & Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research, 11*, 473-485.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology, 44*, 1-21.
- McCrae, R. R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 919-928.
- Patterson, J. M. & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence, 10*, 163-186.
- Roth, S. & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 41*, 813-819.
- Skinner, E. A., Chapman, M., & Baltes, P. B. (1988). Control, means-ends, and agency beliefs: A new conceptualization and its measurement during childhood. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 117-133.
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193-210.
- Valentiner, D. P., Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1994). Social support, appraisals of event controllability, and coping: An integrative model. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 1094-1102.
- Vitaliano, P. P., DeWolfe, D. J., Maiuro, R. D., Russo, J., & Katon, W. (1990). Appraised changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression: A test of the hypothesis of fit. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 582-592.