

STRESLE BAŞETMEDE ZİHİNSEL YÖNTEMLER

*Psk. Meriç Onbaşıoğlu**

Stresle başa çıkma için, stres yaşantısının olumsuz etkilerini bir miktar da olsa azaltabilmek için kullanılabilen ve etkililiğine inanılan bazı uygulamalar öne sürülmektedir. Stres yaşantısını ve stresin yarattığı zararlı etkileri azalttığı öne sürülen bu uygulamalar 'stresle başetmede fiziksel yöntemler ve zihinsel yöntemler' olarak iki grup içinde incelenmektedir. Diğer bir deyişle, stresle başetmede bedene yönelik yöntem ve uygulamalar ve bunların yanı sıra zihinsel yöntem ve uygulamalardan bahsedilmektedir.

Stresle başetme konusunda öne sürülen ve etkililiği araştırmalarca sıklıkla desteklenmiş olan zihinsel yöntemler nelerdir? Stresle ilgili yazına bakıldığında, zihinsel başetme yöntemleri olarak karşımıza çıkan başlıklar genel olarak şunlardır:

- Problem Çözme Becerileri
- Bilişsel Yeniden Yapılandırma
- Zaman Yönetimi
- İletişim Becerileri
- Meditasyon

Problem Çözme Becerileri ve Teknikleri

Stresle başetme yöntemlerinin sınıflandırılması, stresle başetmede zihinsel yöntemler ve beden- sel yöntemler olarak yapılmıştır. Fakat, başetme yöntemlerinin sınıflandırılmasında başka bir yol izlemek de mümkündür. Başetme yöntemleri iş- levlerine göre ele alınabilir. Başta Lazarus (1986) olmak üzere pek çok araştırmacı, stresle başetme

**Ankara Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi*

yöntemlerinin şu iki çeşit işlevden birine yönelik olduğunu ifade etmektedirler (Lazarus, 1986, Nezu, Nezu & Lombardo, 2001, Hess & Richards, 1999):

1. Sorun içeren ve bu nedenle strese neden olan durumu değiştirmek. Diğer bir deyişle; doğrudan strese neden olan olaya, uyarıcıya veya duruma yönelmek ve bunlarda değişim yaratmak

2. Durum değiştirilemeyecek gibiyse, durumdan kaynaklı stres tepkilerine veya duygulara yönelmek ve durumu değiştirmeksizin, duruma ilişkin duyguları değiştirmek

İşte bütün başetme yöntemleri, bu iki işlevden birine hizmet etmektedir. Problemliliği durumu değiştirmeyi amaçlayan ve bu yönde işlev gören yöntemlere; 'Problem-Odaklı Başa Çıkma Yöntemleri', durum karşısındaki duygusal ve bilişsel tepkileri değiştirmeyi amaçlayan yöntemlere ise; 'Duygu Odaklı Başa Çıkma Yöntemleri' denmektedir. Çok sayıda problem veya duygu odaklı başa çıkma yönteminden bahsetmek mümkündür. Akılcı problem çözme çabaları, problem-odaklı başetme yöntemlerine verilebilecek en önemli örneklerden biridir ve örneğin bir diğer problem-odaklı başetme biçimi olan 'durumu değiştirmek için agresif çabalar gösterme'ye göre çok daha sağlıklı bir problem-odaklı başetme yöntemidir (Lazarus, 1986). 'Akılcı problem çözme nasıl olur?' sorusuna geçilmeden önce, kısaca 'problem' ve 'çözüm'den bahsedilmelidir.

Baykul'a (1987) göre, problem, insan zihnini karıştıran, ona meydan okuyan her şey olarak tanımlanabilir. Karasar'a (1991) göre ise, giderilmek istenen her güçlük bir problemdir. Güçlüğün giderilmesinin istenmesi için, bu güçlüğün insana fiziksel ya da düşünsel yönden rahatsızlık veriyor olması gerekir. Bu durumda problem insana rahatsızlık veren her durumdur. Problem çözme,

belli amaca ulaşmak için karşılaşılan güçlüklerin ortadan kaldırılmasına yönelik, bilişsel ve psikolojik boyutları olan bir dizi çabayı içeren süreç olarak tanımlanmaktadır (Tanrıkulu, 2001). Nezu ve arkadaşlarına (2001) göre, problem, olması istenen ile olan şey arasında fark olduğu takdirde söz konusudur. Ayrıca, onlara göre, problem strese neden olan durumdur. Nezu ve arkadaşları ‘çözüm’ü problemin ortadan kalkmasına yol açan ve en yüksek düzeyde olumlu sonuçları sağlayan başatme tepkisi olarak tanımlamışlardır. (Nezu ve ark., 2001).

D’zurella ve Goldried, ‘problem’in tanımını farklı bir bakış açısıyla yapmaktadırlar. Onlara göre problem; ‘etkili ve uygun olan tepkiyi göstermedeki hata’dır. Yani, örneğin, sabah ayakkabılarınızı bulamıyor olmanız aslında problemin kendisi değildir. Eğer ayakkabınızın çok büyük olasılıkla bulunduğu yer olan ayakkabı dolabına bakmayı ihmal ediyorsanız, işte bu noktada problemi yaratmaya başlıyorsunuz demektir. Gösterdiğiniz tepki ecza dolabına, çöp kutusuna bakmak ve ayakkabı dolabına bakmayı ihmal etmek ise, bu tepkiniz, davranışınız kayıp ayakkabıyı bulma konusunda etkili ve uygun değildir. Uygun tepkiyi vermede hata yaptığınız için, durum artık problem haline gelmiştir. Sonuç olarak D’zurella ve Goldried’in bakışıyla ‘problem’, içinde bulunulan durumlar, olan olaylar değildir. Problemi yaratan, verilen tepkinin uygunsuz, etkisiz oluşudur. Onlara göre problem durumlarla değil, uygun olmayan tepkiler ile tanımlanmalıdır. ‘Durum problem değildir, çözüm problemdir’. Bu ifadenin benimsenmesi, problem çözmenin özünün kavranmasını sağlayacaktır (Mc Kay ve ark., 1981).

Kişi, problem ile karşılaştığında ve bu problemi ‘tehdit, tehlike, kayıp’ olarak anlamlandırdığı takdirde, stres tepkilerini yaşamaya başlayacaktır ve problemi çözene kadar da gerginlik, kaygı ar-

tarak devam edecektir. Çözümlerin gözden kaçırıldığı problemler kronik duygusal sorunlarla sonuçlanabilir. Çözüme ulaşmak için, her zaman kullanılan stratejiler sonuç vermezse, ortaya çıkan çaresizlik hissi, yeni çözümler üretme işini daha da zorlaştırır. Problem çözümsüz gibi görünmeye başlar ve anksiyete veya ümitsizlik, durumu daha da zorlaştırarak artmaya devam eder (Mc Kay ve ark., 1981)

Gerçekte, problemlerin oluşu doğal ve kaçınılmazdır. Problemlere sahip olmanın normal olduğunu kabul etmek ve anlamak önemlidir. İnsanlar normal olarak para, iş, sosyal ilişkiler ve aile ilişkileri gibi konularda problemler yaşarlar. Önemli olan, etkili problem çözme becerilerinin edinilmesidir. Bu becerilerin edinilmesi, problemlerin daha kısa sürede ve kolayca çözüme kavuşturulmasını ve stres yaşantısının en aza indirilmesini sağlayacaktır.

Stresle ilgili yazında, etkili problem çözümü için çeşitli stratejiler geliştirme çalışmalarının yaygın olduğu görülmektedir ve etkili problem çözümede kullanılabileceği öne sürülen, çeşitli sayıdaki basamaklardan oluşan stratejilerin, aşamalı problem çözme süreçlerinin anlatımı bulunmaktadır. Örneğin, Roskies tarafından önerilen etkili problem çözme stratejisinin 5 basamağı şöyledir (Roskies, akt., Şahin, 1998):

- A. Problemi saptama
- B. Seçenekleri listeleme
- C. Bir çözüm yolu seçme
- D. Eyleme geçme
- E. Sonuçları değerlendirme

Buna benzer olarak geliştirilen çok sayıda stratejiden söz edilebilir. Örneğin, McKay ve arkadaşları (1981), Nezu ve arkadaşları (2001), Nenan ve Palmer (2001) tarafından aktarılan problem çözme stratejileri bulunmaktadır. Geliştirilen

bu stratejilerin ilk bakışta birbirlerinden farklı oldukları düşünülebilir, çünkü içerdikleri aşama sayısı ve bu aşamalara verilen isimler bakımından çeşitlilik göstermektedirler. Fakat, aslında bu stratejilerin içerikleri aynıdır. Etkili problem çözmenin bir tek rotası vardır ve tüm stratejiler aynı rotayı takip etmektedirler. İçerikleri aynı olduğu takdirde, geliştirilen bu stratejilerin kaç basamağa bölünmüş olduğunun önemi yoktur. Problemin, uygun ve etkili çözümünün nasıl olabileceğinin anlatımında, Roskies'in 5 basamaklı etkili problem çözme stratejisi genel çerçeve olarak kabul edilecek ve Roskies'in aşamaları takip edilerek etkili problem çözme süreci aktarılacaktır, ancak aktarılacak olan içeriğin, tüm problem çözme stratejileri için ortak olduğu unutulmamalıdır.

A- Problemi Saptama

Problem çözmede ilk adım, söz konusu problemi belirlemektir. Bu ilk aşamada, 'sorun nedir?' sorusuna cevap aranır. (Nezu ve ark., 2001, Neenan&Palmer, 2001, McKay ve ark 1981). Roskies'e göre, problemin açık olarak belirlenmesi, bazen zor bir görev olabilir; çünkü bazen stres yaşantısına yol açanın ne olduğu, kişi için ilk başta çok açık değildir. Problem çözmenin bu ilk aşaması zor olduğu kadar önemlidir. Durum ne kadar belirsiz olursa, stres yaşantısının yüksek olma olasılığı o kadar fazladır. Belirsizlik, durum üzerindeki kontrolümüzü azaltır ve stres yaşantımızı yükseltir. Bu yüzden, problemin ne olduğunun netleştirilmesi, stresi azaltma yönünde etkilidir (Roskies, akt., Şahin, 1998). McKay ve arkadaşlarına göre; problemin açıklığa kavuşması, belirsizliğin ve dolayısıyla stresin azalması yönünde etki edeceği gibi, aynı zamanda netleşen problem, çözümlenmek için daha hazır hale gelmiş olacaktır. Problemin açık hale getirilmesi, daha somutlaştırılabilmesi ve üzerinde çalışılabilir duruma getirilebilmesi için yapılması önerilen şey; bir

'problem çerçevesi' hazırlanmasıdır. Problem çerçevesi, sorun olarak görülen durum ve bu durumda kişilerin gösterdiği tepkiler ile ilgili detayların kaydedilmesi yoluyla oluşturulmaktadır. Problem çerçevesinin hazırlanması ile, durum ve o durumda gösterilen tepki, kim, ne, ne zaman, nerede ve nasıl gibi sorular yoluyla irdelenir ve bu soruların cevapları kaydedilir. Bu soruların yanıtlanması problemin, zihinde daha fazla netleşmesine yardımcı olacaktır. Ayrıca, genelde atlanabilen ve akla gelmeyen detaylar açığa çıkaracaktır. Yer, zaman, duygular, düşünceler ile ilgili detaylar önemlidir. Çünkü, bu detaylar sonraki basamaklarda üretilecek çözüm seçenekleri için ipucu sağlayabilirler (Mc Kay ve ark., 1981).

Problemi belirleme aşamasında yapılmak istenen tek şey, problemi daha net hale getirmek değildir. Bu aşamada hedeflenen diğer şey, kişinin problemle ilgili olarak elde etmek istediği sonucu ortaya koymasıdır. Kişi, hazırladığı çerçeve ile, durumu ve verdiği tepkiyi detaylı olarak gözler önüne serdikten sonra, kendine şu soruyu yöneltmelidir: 'Bu durumda, verdiğim bu tepki sonucunda, neye ulaşmak isterim. Bu tepkiyi vermekteki amacım nedir?' Bu şekilde, kişi problemle ilgili olarak ulaşmak istediği hedefi de belirlemiş olacaktır (Mc Kay ve ark. 1981; Nezu, 2001; Neenan& Palmer, 2001).

B- Seçenekleri Listeleme

Problemin belirlenmesi ve problemle ilgili hedeflerin saptanmasından sonraki basamak, bu hedefe ulaşmanın yollarının araştırılmasıdır. Diğer bir deyişle çözüm seçenekleri veya gösterdiğiniz tepkiye karşı alternatif tepkiler üretmektir (Mc Kay ve ark. 1981; Nezu, 2001; Neenan ve Palmer, 2001).

Bu görevi yerine getirmek için, sıklıkla önerilen teknik; 'beyin fırtınası' tekniğidir (Walker,

2001; Mc Kay ve ark. 1981. Nezu ve ark, 2001; Neenan ve Palmer, 2001). Bu teknik; 1963'de, Alex Osborn tarafından geliştirilmiştir. Beyin fırtınası süreci, oldukça basit ve etkilidir. Temelde, gruplar için olan bir yöntemdir; fakat, bireysel olarak da kullanılabilir. Beyin fırtınası tekniği ile çözüm bulunacak olan problem, mümkün olduğu kadar açık ve tam olarak belirlenmelidir. Daha sonra, beyin fırtınası tekniğinin dört temel kuralına uygun olarak çözüm seçeneklerinin, fikirlerin üretilmesine başlanır. Dört temel ilke kısaca şöyledir (Walker, 2001; Mc Kay ve ark., 1981):

1- Fikirler yargılanmaz → Problemin çözümü olarak ortaya atılan fikirlerin, düşüncelerin üretim aşamasında yargılanması, eleştirilmesi yaratıcılığı ketler. Üretim aşamasında, eleştiriye izin verilmez. Eleştiri sonraki aşamalara bırakılır.

2- Serbestlik desteklenir → Çılgın ve sıra dışı fikirlerin ortaya konulması cesaretlendirilir. Sonuçta, sıradan ve açık fikirler çözüm olabilseydi beyin fırtınası tekniğine gereksinim kalmayacaktır. Sıklıkla çılgın bir fikrin ele alınarak bir miktar evcilleştirilmesi ile değerli bir çözüm haline getirilmesi mümkündür. Bu ilkeye uyulması, zihinsel kalıpların monotonluğunun kırılmasını sağlayacaktır. Probleme olan eski sınırlı bakışın kırılması, daha önce görülemeyen çözümlerin yüzeye çıkmasını sağlayabilir

3- Esas olan nitelik değil niceliktir → Beyin fırtınası tekniğinde amaç, mümkün olduğu kadar çok fikir öne sürmektir. Sadece güzel olduğu düşünülen fikirlerin ifade edildiği durumlardan ziyade, her fikrin ifade edildiği oturumlar daha etkili sonuçlar sağlamaktadır.

4- Birleştirmeye ve geliştirmeye gidilir → Fikirler, ifade edildikten sonra, bu fikirleri geliştirmenin, üzerlerinde değişiklikler yaparak onları iyileştirmenin veya daha etkili başkalarına ulaş-

mak için fikirleri birleştirmenin yolları aranmalıdır .

Sonuç olarak, beyin fırtınası tekniğinin yardımı ile üretilen ve uygun olduğu düşünülen çözüm yolları seçilir ve kaydedilir (Walker, 2001; Mc Kay ve ark. 1981; Nezu ve ark, 2001; Neenan ve Palmer, 2001).

C- Bir Çözüm Yolu Seçme

Bu aşamada, listelenen çözüm yolu seçeneklerinden bir veya birkaçı üzerinde karar kılma görevi yerine getirilmelidir. Önceki aşamada üretilen fikirlerden, belirlenen çözüm seçenekleri ve stratejilerden uygun olduğu düşünülenler belirlenmelidir. Sonuçta; elde değerlendirilmek üzere seçilmiş az sayıda strateji kalmalıdır. Bu aşamadaki asıl görev, bu seçeneklerden hangisinin eyleme döküleceği kararının verilmesidir. Bu kararın verilebilmesi için, her stratejinin, uygulandığı takdirde, ortaya çıkaracağı tahmin edilen olumlu ve olumsuz sonuçlar düşünülmesi, belirlenmeye çalışılmalıdır. Her strateji için olumlu ve olumsuz sonuçlar bir kağıda kaydedilebilir ve her olumlu ve olumsuz sonuca, sahip olduğu öneme göre puan verilebilir. Olumlu sonuçların en baskın çıktığı, olumlu-olumsuz farkının en fazla olduğu strateji, uygulamaya koyulması gereken seçenektir (Mc Kay ve ark., 1981; Nezu ve ark, 2001; Neenan ve Palmer, 2001, Walker, 2001). Stratejinin eyleme döküldüğü takdirde doğuracağı olumlu ve olumsuz sonuçların yanında bu seçimi yaparken göz önünde bulundurulması gereken başka noktalar da olabilir. Örneğin bu çözüm seçeneğinin eyleme dökülmesi için gerektirdiği çaba ve zaman, seçim yaparken değerlendirmeyi etkileyebilir. Stratejinin istenilen amaca ulaştırma ihtimali, üzerinde durulması gereken bir diğer nokta olabilir. Göz önünde bulundurulması gereken bir başka nokta da, olası çözüm seçeneklerini gerçekleştirmede

karşılaşılabilecek engeller ve güçlüklerdir. Çözüm yolu seçme aşamasında, bu güçlükler kestirilmeli, bunların ne şekilde üstesinden gelinebileceğine dair planlamalar yapılmalıdır (Walker, 2001).

D- Eyleme Geçme

Bu aşamaya kadar çözüme yönelik genel bir strateji, izlenecek yol belirlenmiştir. Eyleme geçme aşamasında ise, ilk olarak stratejinin eyleme dökülmesi ile ilgili ayrıntılar üzerinde durulmalıdır. Diğer bir deyişle, stratejinin özel davranışsal adımları planlanmalıdır (Mc Kay ve ark., 1981). Buna 'eylem planı' denebilir. Sonuç olarak, stratejiyi uygulamak için gereken adımların planlanması, eylem planının tasarlanması ile mümkündür. Bu tasarlardan sonra artık eyleme geçilmevidir.

E- Sonuçları Değerlendirme

Belirlenen eylemler gerçekleştirildikten sonra, bunların sonuçları gözlenmelidir. Sonuçlara ulaşıldıktan sonra, bu sonuçların memnun edici olup olmadığı, kişiyi amaçlarına ulaştırıp ulaştırmadığının değerlendirilmesi yapılmalıdır. Eğer, amaçlara ulaşamadığı ve problemin halen varlığını sürdürdüğü ya da harcanan emeğe ve enerjiye değmediği, daha az enerji ve çaba ile aynı sonuca ulaşılabilirliği düşünülürse, yeniden yeni fikirler üretme aşamasına geri dönülmelidir (Mc Kay ve ark., 1981; Nezu ve ark., 2001; Neenan ve Palmer, 2001).

Bu ve buna benzer şekilde geliştirilmiş olan etkili problem çözme stratejileri kullanımının, stres yaşantısı ve strese eşlik eden olumsuz duygular (kaygı, umutsuzluk, depresyon, çaresizlik v.b.) ile başetmede kişiye yardımcı olacağı öne sürülmektedir. Problem-çözme becerilerinin etkinliğine inanan araştırmacıların temel varsayımı şudur: 'Etkili problem-çözümler, zayıf problem

çözümlere göre, daha az stres yaşantısı ve olumsuz duygu (kaygı, çaresizlik, ümitsizlik gibi) deneyimleyeceklerdir' (Allen, Shah ve ark., 2002). Bu çalışmaların hipotezleri şöyledir: 'Problem-çözme becerisi değerlendirmeleri ile stres arasında bir ilişki vardır.' Baker ve Williams (2001) tarafından 78 itfaiyeci ile yapılan bir çalışmada, algılanan problem-çözme becerileri ile stres yaşantısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Algılanan problem çözme becerilerinin ölçümü için, Cassidy-Long Problem-Çözme Ölçeği ve stres ölçümü için de kişilerin subjektif stres yaşantısı aktarımları kullanılmıştır. Sonuçta, problem-çözme becerisi ile ilgili değerlendirmeler ve stres yaşantısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kendisini etkili problem-çözümler olarak değerlendiren kişiler, düşük stres yaşantısı aktarmışlardır (Baker&Williams, 2001). Bu sonuçlar Bandura'nın geliştirdiği 'Benlik-Etkinliği' kavramı düşünülecek olursa, çok da şaşırtıcı bulunmayacaktır. Benlik- etkinliği, kişinin, sahip olduğu başetme kaynakları ile ilgili değerlendirmesidir. Diğer bir deyişle, stresörle başetmek için gerekli beceri ve kaynaklara sahip olduğu değerlendirme yapan kişinin, benlik-etkinliği yüksek demektir. Bandura (1977, 1989) ve Lazarus'a (1986) göre, benlik-etkinliği yüksek olan kişiler, hem daha az sıklıkta stres deneyimleyeceklerdir, hem de stres yaşantısı ortaya çıktığı durumlarda uygun başetme davranışlarını göstermeleri daha olasıdır (Lazarus, 1986b; Rice, 1999). Bu bilgiler ışığında, kendisini etkili problem-çözümler olarak değerlendiren kişilerin, daha düşük strese sahip olmaları beklendik bir sonuçtur.

Etkili problem çözme becerilerinin stres ve olumsuz duygu durumu ilişkisini inceleyen bazı araştırmacılar, çalışmalarında katılımcılara problem-çözme eğitimi vererek stres yaşantıları ve duygu durumlarındaki değişimleri gözlemişlerdir.

Bu tür bir araştırma, Allen, Shah ve arkadaşları (2002) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmacılar, çalışmalarını göğüs kanseri tanısı almış 149 genç kadınla (50 yaş altı) yürütmüşlerdir. Araştırmanın amacı, geliştirdikleri problem-çözme eğitiminin, katılımcıların hastalıklarından kaynaklanan sorunlarla veya stres yaşantıları ile baş edebilmeleri üzerindeki etkililiğini görmektir. Sonuçlar problem-çözme eğitiminin yararına işaret etmiştir. Eğitim verildikten 4 ay sonra yapılan ölçümler, katılımcıların duygu durumlarındaki olumlu değişimi göstermiştir. Ayrıca, alınan ölçümlere göre, eğitim ile ortalama veya etkili problem-çözme becerileri kazanmış olan katılımcıların stres yaşantılarının şiddeti ve sıklığı anlamlı derecede düşmüştür (Shah, Allen ve ark., 2002). Önceki araştırmaya benzer bir çalışma Güner (1999) tarafından yürütülmüştür. Bu çalışmada da, yüksek stres yaşantısına neden olduğu düşünülen göğüs kanseri tanısı almış kadın katılımcılar kullanılmıştır. Aslında, bu araştırmanın temel amacı problem-çözme eğitiminin bireysel ve grup formunun etkinliğini araştırmaktır. Sonuçlar kısaca şöyledir: Bireysel problem-çözme eğitimi alan katılımcıların, müdahale öncesi ve sonrasındaki duygu durumları (depresyon, anksiyete ve umutsuzluk) arasında anlamlı fark bulunmuştur, değişim olumluya doğrudur. Grup eğitiminin ise, katılımcıların depresyon düzeyi üzerinde anlamlı etki ettiği, ancak, umutsuzluk ve anksiyete düzeyinde olumluya doğru bir gelişmeye yol açmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, bireysel problem-çözme eğitiminin tüm koşullardaki etkinliği, grup eğitiminin ise depresyon üzerindeki olumlu etkisi görülmüştür (Güner, 1999). Bu ve benzer çalışmalar, problem çözme becerilerine sahip olmanın, stres yaşantısı ve buna eşlik eden olumsuz duygu durumuyla başetmede yararlı olduğunu göstermektedir.

Problem-çözme becerilerinin, kaygı, depresyon, umutsuzluk gibi olumsuz duygu durum üzerindeki etkisini ve intihar girişimi ile olası ilişkisini inceleyen bir çalışma Özgüven ve arkadaşları (2003) tarafından yürütülmüştür. Araştırmada, intihar girişimleri olan kriz vakaları (n=83), intihar girişimleri olmayan kriz vakaları (n= 64) ve 'normal' kontrol grubu (n= 70) depresyon ve kaygı belirtileri, problem çözme becerileri ve algıladıkları sosyal destek değişkenleri açısından karşılaştırılmışlardır. Katılımcıların problem çözme becerileri ve problem çözme becerileri konusunda kendilerini algılayışları, Problem Çözme Envanteri ile ölçülmüştür. Ölçekte yer alan maddeler, kişinin problem çözme becerilerine ilişkin güveni ve problemleri üzerindeki kişisel kontrol algısı ile ilgilidir. Sonuçlar şöyledir (Özgüven ve ark., 2003):

1. Problem çözme becerileri açısından gruplar arasında yapılan karşılaştırmada, intihar girişimi olan grubun, diğer iki gruba oranla anlamlı derecede daha az problem-çözme becerisine sahip olduğu görülmüştür. İntihar girişimi olmayan kriz vakaları ile kontrol grubu arasında ise, beceriler açısından anlamlı fark görülmemiştir.

2. Depresyon belirtileri bakımından, intihar girişimi olan kriz vakalarının şikayetleri diğer iki gruptan, intihar girişimi olmayan kriz vakalarının şikayetleri de kontrol grubundan daha fazladır

3. Anksiyete belirtileri ve algılanan sosyal destek bakımından, intihar girişimi vakaları ile intihar girişimi olmayan kriz vakaları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ve her iki grup da kontrol grubundan daha fazla anksiyete belirtisi göstermiş ve daha az sosyal destek algılamıştır.

Sonuçlara bakıldığında, kriz durumlarında yani zorlukların çok yüksek olduğu zamanlarda, intihar girişiminin ve depresyonun ortaya çıkışında

problem-çözme becerileri kritik bir öneme sahip gibidir. Çünkü, intihar girişiminde bulunan ve bulunmayan kişiler, kriz durumlarında eşit derecede anksiyete belirtileri ve sosyal destek algısına sahiptir; fakat depresyon ve problem çözme becerileri açısından farklılaşmaktadırlar. İntihar girişiminde bulunan katılımcılar, intihar girişiminde bulunmayan katılımcılara oranla daha yüksek düzeyde depresyona ve daha yetersiz problem çözme becerilerine sahiptirler. O halde problem çözme becerilerinin ve depresyonun, kriz durumunda intihar girişimi ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Bu sonuçlar ışığında, problem çözme ile ilgili olarak şunlar söylenebilir: kriz durumunda yetersiz problem çözme becerilerine sahip olan bireyler, depresyon ve intihar girişimi için risk grubunu oluşturmaktadır (Özgüven ve ark, 2003). Problemlerli durumlarda yetersiz becerilerinden dolayı problemle baş edemeyen bireyin, stres yaşantısı kronikleşebilir. Uzun süre baş edilemeyen problemler, kişinin çaresizlik, ümitsizlik, tükenmişlik duygularını güçlendirecektir ve bu şekildeki depresif duyguduruma sahip kişiler için intihar riskinden söz edilebilir. Problem-çözme becerileri ile intihar arasındaki ilişkiyi ilk kez inceleyen Clum, Patsiokas ve Luscomb (1979) ve Scott ve Clum (1982) da çalışmaları sonucunda yukarıdaki açıklamayı öne sürmüşlerdir (Batıgün&Şahin, 2003, Özgüven ve ark. 2003). Yetersiz problem-çözme becerisinin varlığının, beraberinde intihar riskini getirebileceğini düşündüren başka bir çalışma, Şahin ve Batıgün (2003) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, 14-62 yaş arasındaki katılımcıların (n=619), problem çözme becerileri, öfke/saldırganlık duyguları, dürtüsellik özellikleri ve problemler karşısında, varsa intihar düşünceleri incelenmiştir. Ölçümler 'Problem Çözme Envanteri', 'Kısa Semptom Envanteri', 'İntihar Olasılığı Ölçeği', 'MMPI Dürtüsel Davranışlar Alt Ölçeği', 'Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'

ve bu çalışma için geliştirilen 'Çözüm Yolları Envanteri' ile alınmıştır. Sonuçlar, 14-24 yaş arası olan gençlerin, diğer yaş gruplarına oranla tüm ölçümlerde daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir. Çalışma sonucuna göre, gençler, problem çözme becerileri konusunda kendilerini daha yetersiz algulamakta, daha öfkeli görünmekte ve stresli bir durum karşısında çözüm yolu olarak intiharı daha sıklıkla ilk seçenek olarak akıllarına getirmektedir. Çalışma sonucunda, 14-24 yaş grubundaki gençlerin yetersiz problem çözme değerlendirmesine, öfke ile saldırganlık duygularının ve dürtüsellik özelliğinin eşlik etmesi halinde, intihar olasılığının düşünülmesi gerektiği görülmüştür (Batıgün ve Şahin, 2003)

Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Daha önce de bahsedildiği gibi, stresle başa çıkmada temel olarak iki yaklaşım söz konusudur. Birincisi; stres yaşantısına yol açan durumu değiştirmek, sorunu çözümlenmeye çalışmaktır. Bu başa çıkma çeşidine, problem-odaklı baş çıkma denmektedir. Problem odaklı başatmanın özü olan 'stresörün doğrudan kendisi ile ilgilenmek', elbetteki stresi kontrol etmenin etkili bir yoludur (Lazarus, 1986b; Nezu, Nezu ve Lombardo, 2001; Hess ve Richards, 1999). Fakat; bazen stres yaratan duruma veya olaya müdahale etmek, onu değiştirmek için girişimde bulunmak mümkün olmayabilir. Olay, çoktan olup bitmiş olabilir ve artık olay sonrasında ortaya çıkmış stres ile başatmanın başka bir yoluna ihtiyaç vardır. Böyle bir durumda, duygu-odaklı başatma işe yarayacaktır. Duygu-odaklı başatmada, durumu değiştirmeksizin, duruma ilişkin bilişsel ve duygusal tepkinin değiştirilmesi söz konusudur. Bilişsel yeniden yapılandırma, duygu-odaklı başatma yöntemleri içinde yer alan en etkili yollardan birisidir. Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği, en genel anlamıyla, olay veya uyarıcı

hakkında yapılan değerlendirmelerin değiştirilmesine hizmet etmektedir (Rice, 1999; McKay ve ark. 1981; Gramling ve ark,1997; Baltaş, 1987; Allen, 1984). Bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinin uygulanmasından bahsetmeden önce, stres yaşantısının ortaya çıkmasında bilişsel aktivitenin rolünden ve ne tip bilişlerin stres tepkisini tetiklediklerinden bahsetmek yararlı olacaktır.

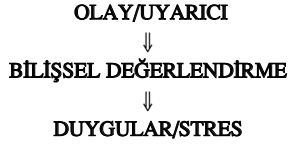
Aynı olay veya uyarıcı ile karşılaşan insanlar, birbirlerinden çok farklı duygular yaşayabilmektedir. Diğer bir deyişle; aynı olay, bazı kişiler için stres yaşantısının başlatıcısı olabilirken, diğerleri için herhangi bir ruhsal veya fizyolojik değişime yol açmayabilir. Aynı uyarıcı neden bazı insanlarda, stres yaşantısını tetikliyorken diğerlerinde herhangi bir ruhsal veya fizyolojik tepkiye neden olmaz? Bu durum, duygulara veya strese yol açan şeyin, doğrudan olay olmadığına açık bir göstergesidir. Strese yol açan olay değil, olayın kişi tarafından oluşturulan yorumlarıdır. Duyguları veya stres yaşantısını ortaya çıkaran, olayın veya uyarıcının kendisi değildir, olayın değerlendirilme biçimidir. Günlük yaşamlarında insanlar pek çok belirsiz uyarıcı veya olayla karşılaşmaktadırlar. Diğer bir deyişle, çoğu olay veya uyarıcı, herkes için aynı şeyi ifade edecek kadar net ve belirgin değildir. Karşılaştığımız çoğu olay veya uyarıcı, birden fazla şekilde anlamlandırılabilir niteliktedir. Böyle bir durumda; olayın anlamı kişiler için farklı olabilmektedir. Kişinin, belirsiz uyarıcı ile ilgili ilk bilişsel tepkisi etiketlemedir. Diğer bir deyişle; karşılaşılan uyarıcıya veya olaya bir etiket yapıştırılır, bir anlam yüklenir. Bu anlam verme sürecinin hemen ardından, verilen anlama uygun tahminler yürütülür, beklentiler oluşturulur. Her insan sahip olduğu farklı bilişsel yapılar ve düşünme tarzları nedeniyle, aynı uyarıcının birbirinden farklı değerlendirmelerini üretmektedir. İnsanların aynı olay için farklı etiket-

lemelere, beklentilere ve değerlendirmelere sahip olmaları çok olasıdır. Aynı olayın farklı kişilerde birbirine benzemeyen ruhsal yaşantılar veya stres düzeyi ile sonuçlanmasının tek sorumlusu, bu kişilerin birbirlerinden farklı olan değerlendirmeleridir. Olay hakkındaki zihinsel değerlendirmeler; tehlike, tehdit veya kayıp sinyalleri veriyorsa, o olay artık kişi için bir stresör haline gelecektir. Örneğin yaklaşan sınavı 'TEHLİKE!' olarak etiketlendiren, ölüm-kalım meselesi gibi değerlendiren ve tüm hayatının bu sınavların sonucuna göre şekilleneceğini düşünen kişinin, sınav zamanı yaşadığı stres çok yüksek olacaktır; çünkü, sınavlar ile ilgili değerlendirmesi yüksek tehdit içeriklidir. Birlikte sınava gireceği arkadaşı ise, onun kadar yüksek düzeyde stres deneyimlemeyebilir. Çünkü o, sınavların kötü sonuçlansa bile telafi edilebilir olduğunu düşünmektedir. Dolayısıyla, yaklaşan sınavı büyük bir tehlike olarak görmeyecektir (Rice, 1999; McKay ve ark. 1981; Gramling ve ark, 1997; Baltaş, 1987; Allen, 1984; Lazarus, 1986a).

İnsanlar, olaylar sonucunda ortaya çıkan duyguların veya stresin farkındadırlar; fakat bu duyguları veya yaşanan stresi sadece olan olaya bağlamak gibi önemli bir hataya düşebilirler. 'Bu olanlar beni çok üzdü' 'Senin davranışların karşısında öfkelenmemek mümkün değil!' gibi ifadelerin yaygınlığı, kişilerin sahip olduğu olay-duygu bağlantısının gücünü göstermektedir. İnsanlar, bazen olay ve duyguların ortaya çıkışı arasındaki zihinsel değerlendirmelerinin ne derece belirleyici olduğunun farkında olmayabilirler.

Sonuç olarak, duyguların ve stres yaşantısının düşünceler sonucunda ortaya çıktığı unutulmamalıdır. Olay veya uyarıcı ile ilgili bilişsel aktivitenin, duygular ve stres yaşantısına yol açtığını ileri süren birkaç modelden bahsedilebilir. Bunlardan en önemlileri; Beck'in Bilişsel Modeli, Ellis'in A-B-C Modeli ve Lazarus'un Bilişsel-Tran-

saksiyonel Modelidir. Bu modellerin tümünün ortak özelliği, olay ile duygu-stres yaşantısı arasındaki zihinsel değerlendirmelerin önemini ve belirleyiciliğini vurgulamalarıdır. Bu modeller şu ilişki üzerine kurulmuşlardır:



Bahsedilen modellerin tümünde, stres deneyimlerinin çoğunlukla uygun olmayan değerlendirmelerden kaynaklandığı fikri vurgulanmaktadır. Strese neden olan değerlendirmeler, örneğin uyumsuz, gerçekçi olmayan, çarpıtılmış düşünce ve inançların sonucu olabilir. Ellis, strese veya hoş olmayan duygulara yol açabilen bu uygunsuz ve akılcı olmayan düşünceler için 'irrasyonel düşünceler' ifadesini kullanmaktadır. Beck ise, olayın değerlendirilmesi sırasında ortaya çıkan ve fazladan strese neden olabilen, uyumsuz düşünceler için 'otomatik düşünceler' ifadesini kullanmıştır. Beck bu ifadeyi kullanmıştır; çünkü bu ifade, düşüncelerin ortaya çıkış şeklinin doğru tanımını sağlamaktadır. Otomatik düşünceler, uyarıcıların değerlendirmesi sırasında adeta bir refleks gibi ortaya çıkmaktadır. Çoğu insan, çeşitli olaylar karşısında zihinlerinde canlanıveren bu düşüncelerin farkına bile varmaz. Farkına bile varılmayan otomatik, irrasyonel düşüncelerin üzerinde durulması, sorgulanarak mantıksız oldukları kararının verilmesi imkansızdır. Bu yüzden, otomatik düşünceler, kişi üzerinde etki etmeye hep devam ederler. Otomatik düşünceler, çocukluktan itibaren oluşmaya başlayan ve zaman içinde zenginleşerek yerleşen bilişsel yapıların, örneğin, 'ben-diğerleri ve dünya' ya dair şemaların ve irrasyonel düşünme tarzının sonucunda şekillenirler. Bu bilişsel yapılar ve düşünme tarzı, olayın ilk andaki değerlendirmesinde, etiketlenmesinde ve dolayısıyla otomatik düşüncenin ortaya çıkı-

şında önemli rol oynarlar (Rice, 1999, McKay ve ark. 1981, Gramling ve ark, 1997, Baltaş, 1987, Allen, 1984). Konu ile ilgili şöyle bir örnek verilebilir : Kişi, patronunun olağan dışı bir toplantı yapacağını öğreniyor. İlk anda, bu olaya yapıştırdığı etiket, yaptığı değerlendirme 'tehlike' ve bu değerlendirmenin altında yatan düşüncesi 'kesin yaptığım son işin ne kadar berbat olduğundan bahsedecek ve işten atılacağım'. Kişinin ilk etapta yaptığı 'tehlike' değerlendirmesi ve ortaya çıkan otomatik düşüncesi, örneğin olumsuz olan benlik şemasının bir sonucu olabilir. Ayrıca, örnekteki gibi, uyum bozucu ve stres yaratıcı otomatik düşüncelerin üretilmesi, kişinin işlevsel olmayan ve irrasyonel düşünme tarzına sahip olma derecesine de bağlıdır. Bu düşünme yollarına, bilişsel çarpıtmalar da denmektedir. İşlevsel olmayan düşünme tarzlarının en yaygın görülen örnekleri; felaketleştirme (katastrofikleştirme), siyah-beyaz düşünme (kutuplaştırma), kişiselleştirme, aşırı kötümser veya iyimser düşünme (Polyannacılık) ve seçici soyutlamadır (McKay ve ark, 1981; Gramling ve ark, 1997; Baltaş, 1987; Allen, 1984). Verilen örnekte felaketleştirici düşünce tarzı görülmektedir

Beck ve Ellis'in yanı sıra, stresin ortaya çıkışında zihinsel değerlendirmelerin belirleyici rolüne vurgu yapan bir diğer önemli isim de Lazarus'tur. Lazarus da, stres tepkisinin ortaya çıkışını belirleyen temel faktörün, olay veya uyarıcı hakkında yapılan değerlendirme veya zihinde canlanan düşünceler olduğunu ileri sürmektedir. Ona göre, stres yaşantısının ortaya çıkışı, kişinin birincil ve ikincil değerlendirmeleri sonucuna bağlıdır. Birincil değerlendirmede, karşılaşılan uyarıcıya, olaya kişi tarafından anlam verilmesi söz konusudur. Stres yaşamına yol açabilecek olan bu ilk zihinsel aşamada, kısaca; 'başım belada mı değil mi?' sorusuna yanıt aranır. Bu değer-

lendirme sonucunda; uyarıcının, olayın kişi için herhangi bir önem, tehlike, tehdit veya kayıp olasılığı taşımadığı sonucuna ulaşılabilir. Böyle bir durumda, söz konusu olay, uyarıcı, stresör haline gelmeyecektir. Fakat olaya kişi tarafından tehdit, talep veya tehlike anlamı verildiğinde stres yaşantısının tetiklenmesi için ilk aşamadan geçilmiş olunur. Bundan sonraki bilişsel değerlendirme, Lazarus'un deyimiyile 'İkincil Değerlendirme', kişinin kendisi ile ilgili olan değerlendirmesidir. Kişi, bu olay karşısında sahip olduğu başatme kaynaklarını değerlendirir. 'Ben nasılım, bu durumla baş edebilir miyim?' sorusuna yanıt arar. Eğer, olayla ve kendi başatme kaynakları ile ilgili değerlendirme sonuçları birbirine denk değilse kişi için stres yaşantısı başlayacaktır. Diğer bir deyişle, Lazarus'a göre, 'tehlike/tehdit var ve bununla baş edemem' değerlendirmesi yapıldığı an stres tepkisi başlayacaktır (Lazarus ve ark, 1986a; Lazarus ve ark. 1986b; Cameron & Meichenbaum, 1982; Rice, 1999) Lazarus'un geliştirdiği hipotezler doğrultusunda çalışan Cameron ve Meichenbaum'a (1982) göre, bu değerlendirmelerin gerçeğe uygun olmaması, çarpıtılmış olması, gereksiz ve fazladan stres deneyimine yol açacaktır. Örneğin; birincil değerlendirme sürecinde, nötr veya olumlu bir olayın tehdit edici veya tehlike olarak yanlış yorumlanması gereksiz stresi tetikleyebilir veya ikincil değerlendirme sürecinde kişinin başatme kaynaklarını gerçekte olduğundan daha zayıf değerlendirmesi yine strese neden olabilecek bir çarpıtma örneğidir. Başatme kaynaklarının olduğundan az değerlendirilmesinin tek zararı stres tepkisinin tetiklenmesi değildir. Aynı zamanda, kişi başatmeyle ilgili yetersizlik beklentisine uygun bir şekilde, yetersiz ve zayıf başatme davranışları sergileyebilir ve stres yaşantısı kronik hale gelebilir (Cameron ve Meichenbaum, 1982).

Sonuç olarak; stresin bilişsel modeli üzerine çalışan teorisyenler, stres yaşantısına uyarıcının değil, olay ile ilgili olarak zihinde canlanan irrasyonel, işlevsel olmayan düşünceler ve değerlendirmelerin neden olduğunu ileri sürmektedirler. Onların önerdikleri çözüm yolu şöyledir: Fazla stres yaşantısından veya hoş olmayan duygulardan kurtulmak için, bu düşüncelerin, değerlendirmelerin daha uygun, uyum sağlayıcı düşünceler ve değerlendirmeler ile yer değiştirmesi gerekmektedir. Diğer bir deyişle; kişi, olay veya uyarıcı hakkındaki düşüncelerini, değerlendirmelerini, daha işlevsel olanlarla değiştirerek, hoş olmayan duygularının şiddetini azaltabilir veya yoğun stres yaşantısına son verebilir. İşte 'bilişsel yeniden yapılandırma', bu değişimi sağlamak için kullanılan tekniktir (Mc Kay ve ark. 1981; Gramling ve ark, 1997; Allen, 1999). Uyarıcı veya olay karşısında gösterilen uygun olmayan bilişsel tepkinin, gerçeğe daha uygun bir tepki ile değiştirilmesi sonucunda, fazladan olan stres yaşantısının sona erdirilmesi mümkündür. Cameron ve Meichenbaum'a göre, bilişsel yeniden yapılandırma tekniğini uygulayabilen kişi, strese başatmede etkin olan bir bilişsel başatme becerisi kazanmış olur (Cameron ve Meichenbaum, 1982). Bilişsel yeniden yapılandırmanın özü ya da temel ögesi, 'değerlendirmeler arasında seçim yapmak'tır. Özetle, bilişsel yeniden yapılandırma tekniği, şu amaçlara yönelik olarak kullanılmaktadır (Allen, 1999):

- düşünceler arasında seçim yapılabileceğinin farkındalığını kazanmak
- bir düşünce yerine diğer düşünceyi seçmenin stres yaşantısı üzerindeki etkisini anlamak
- seçim hakkının olumlu ve işlevsel olan düşünceden yana kullanılmasını sağlamak ve bu şekilde stres deneyimlerinin yoğunluğunu azaltmak

Bilişsel yeniden yapılandırma, bilişsel-davranışçı terapilerin ve stres aşılama çalışmasının en

temel bileşenlerinden biridir. Hoş olmayan ve rahatsızlık veren duygu veya stres yaşantısı üzerine yapılan bilişsel davranışçı terapilerde ve stres aşılama çalışmasında, danışanlara bu teknik öğretilmektedir. Danışan ile yapılan bilişsel yeniden yapılandırma çalışmasında amaç; danışana, rahatsız edici duygular yaşadığı durumlarda, stres tepkisini ve duygularını kontrol altına alabilmesi için uygun bilişsel başatme tepkisinin kazandırılmasıdır. Danışan, bilişsel yeniden yapılandırma tekniğini, gündelik yaşamında uygulayabildiği takdirde, stresörler karşısında uygun düşünce, duygusal ve davranışsal tepkileri gösterebilecektir (Allen, 1999; Cameron ve Meichenbaum, 1982).

Bilişsel yeniden yapılandırma için, kişi ilk başta, stres tepkisinin hangi durumlarda, hangi olaylar ve uyarıcılar karşısında tetiklendiğinin farkındalığına sahip olmalıdır. Diğer bir deyişle; kişi stres yaşantısının farkına varmalı ve o an içinde bulunduğu durumun, karşılaştığı uyarıcının kendisi için bir stresör niteliğinde olduğunu anlamalıdır. Strese neden olan düşüncelerin, değerlendirmelerin belirlenmesi, değiştirilmesi stres yaratan durumların saptanması ile mümkündür (Mc Kay ve ark 1981; Gramling ve ark, 1997; Allen, 1999)

Kişi, stres tepkisini tetikleyen olayı belirledikten sonra, bu olaya dair değerlendirmelerini irde-

lemelidir. Olay olduğu an aklından neler geçmiştir? Olaya dair zihninde canlanan düşünceler nelerdir? İşte bu noktada amaç; uyumsuz ve gerçeğe uygun olmayan, Ellis'in deyişiyle 'mantıklı olmayan (irrasyonel)', Beck'in deyişiyle 'otomatik' düşünceleri yakalamaktır. Kişi, ancak, bu düşüncelerinin, değerlendirmelerinin farkındalığını kazanarak ve bunlara meydan okuyarak tepki değişimini sağlayabilir. Buraya kadar anlatılan süreç, şu benzetmeyle daha açık hale gelecektir: Stres tepkisi veya hoş olmayan duygu, kişi için bir kırmızı ışık haline gelmiştir. Kırmızı ışık yandığı zaman, kişi, durup o an zihninde geçen konuşmalara kulak vermelidir. Aslında, bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinde bu sürecin not edilmesi önerilmektedir. Yani, 'düşünce günlüğü' tutulması tavsiye edilir. Kişi, bu günlüğe, yaşadığı duyguyu veya stres tepkisini, bu deneyimlerin ortaya çıktığı durumu ve o an aklından geçen düşünceyi kaydeder. Kayıt tutma, hem kişinin farkındalığını keskinleştirmede daha etkili bir yol olabilir, hem de kişi kayıt tutma yöntemi sayesinde, yaptığı değerlendirmeler, düşünceler üzerinde çalışacağı zaman belleğine güvenmek zorunda kalmayacaktır (Cameron ve Meichenbaum, 1982; Holroyd ve ark, 1984; Mc Kay ve ark, 1981; Gramling ve ark, 1997; Allen, 1999) . Düşünce günlüğü şu şekilde olabilir:

Duygu-Stres	Durum	Bilişsel Tepki
*Duygu yaşantısı veya	*Ne oldu?	*Olay, durum veya uyarıcı ile ilgili yapılan değerlendirme, o an zihinde canlanan düşünce neydi?
*Stres yaşantısı	*İçinde bulunulan durum, olan olay veya karşılaşılan uyarıcı neydi?	*Olay, durum, uyarıcı karşısında gösterilen bilişsel tepki neydi?
<i>Kaygı Stres</i>	<i>Patron yeni projeyi benim hazırlamamı istedi</i>	<i>Bu iş çok zor, başaramam</i>

Stres yaratan durumların ve o durumlardaki değerlendirmelerin belirlenmesi ve kaydedilmesi sürecine, bilişsel davranışçı terapide ‘Kendini-Gözleme’, stres aşılama çalışmasında ise ‘Kavramsallaştırma’ denmektedir (Cameron ve Meichenbaum, 1982; Holroyd ve ark, 1984).

Olayın, stresör haline gelmesini sağlayan düşünceler belirlendikten sonra, bu düşünceleri, değerlendirmeleri etkisiz hale getirebilmek için şu basamaklardan geçilmelidir (Allen, 1984):

*varolan düşüncenin, değerlendirmenin doğruluğundan, gerçekçiliğinden şüphe etmek

*bunlara meydan okumak

*bunlara alternatif olabilecek yeni düşünceler, değerlendirmeler üretmek

Karşılaşılan olay/uyarıcı hakkında, akla gelebilecek diğer düşünceler nelerdir? Bu olay/uyarıcı daha başka ne şekilde değerlendirilebilir? Amaç önceki değerlendirmenin, düşüncenin yerine geçebilecek alternatifler yaratmaktır (McKay ve ark, 1981; Gramling ve ark, 1997; Allen, 1984). Üretilen alternatiflerin gerçeğe uygun olmasına ve kişinin aklına yatmasına dikkat edilmelidir. McMullin’e (1986) göre, bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinin amacı; kişinin olumlu yalanlara inandırılması değildir (McMullin, 1986). Örneğin; yukarıda aktarılan ‘Bu iş çok zor. Başaramam.’ düşüncesine alternatif olarak, ‘İş kolay, rahatlıkla üstesinden gelinir’ düşüncesinin üretilmesi uygun olmayacaktır; kişi için gerçekçi bir düşünce olmayacaktır. Bu durumda, kişinin bu düşünceyi benimsemesi ve stres yaşantısını bu şekilde engellemesi mümkün gibi görünmemektedir. Bunun yerine, ‘Evet iş biraz zor gibi görünüyor. Ama çalıştığım takdirde başarabilirim. Hem de bu iş, istediğim terfiyi almak için bir şans olabilir’ düşüncesinin üretilmesi daha uygun olacaktır. Kişinin, olayların daha olumlu, uyum

sağlayıcı ve makul değerlendirmelerine ulaşması hedeflenmektedir (McMullin, 1986). Bilişsel yeniden yapılandırma sürecinin bu aşamasında, kişi olabildiğince fazla alternatif düşünce, değerlendirme üretmelidir. Kişinin, bu alternatif düşünceleri, başkalarından duymasındansa, kendisinin üretmesi daha etkili olacaktır; çünkü, kişinin kendisi tarafından üretilen düşüncelerin benimsenmesi daha kolay olacaktır. Sonuçta bu alternatif düşünceler, kişinin kendi bilişsel repertuvarında yer almaktadır (McMullin, 1986).

Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği uygulamasının bir sonraki basamağı; üretilen alternatiflerden, en makul ve olası görünenlerini belirlemektir. Söz konusu stresörle karşılaşıldığı durumlarda, artık, makul bulunarak seçilen yeni değerlendirmeye ve düşüncelere odaklanılmaya çalışılmalıdır. Zihin, önceki değerlendirmeler ve düşüncelerden uzak tutulmalıdır. Yeni üretilen karşıt düşüncenin, sihirli bir şekilde olay sırasında yaşadığınız duyguları veya stresi azaltması mümkün değildir. Bu değerlendirmelerin, düşüncelerin, istenen sonucu yaratması zaman ve tekrar gerektirebilir. Bu yeni değerlendirmelerin, düşüncelerin tekrarlanması ile eski irrasyonel düşünceler gitgide zayıflayacaktır (McMullin, 1986; Allen, 1984). Stres aşılama çalışmasının yaratıcıları olan Meichenbaum ve Cameron’a (1975) göre, bilişsel yeniden yapılandırma süreci ‘tek vuruşluk’ değildir. Onlara göre, olayın değerlendirmesi zaman içinde ve tekrarlar sonucunda, bir evrim süreci içinde değişecektir. Önceden de belirtildiği üzere, bilişsel yeniden yapılandırma ‘o düşünce yerine bu düşünceyi seçme uygulamasıdır’. Seçim yapmak başlangıçta zor gelebilir. Fakat, yeni düşünceyi seçme uygulaması, sık sık tekrarlandığı takdirde bu yeni düşünce gittikçe güç kazanacak ve en sonunda zihinsel aktivitenizde baskın hale gelecektir (Cameron ve Meichenbaum, 1982; Allen, 1984).

Bilişsel yeniden yapılandırma tekniği, bilişsel-davranışçı stres yönetimi tedavilerinin ve stres aşılama çalışmasının temel bileşenlerindedir. Bu tedavi yaklaşımlarında, kişinin stres kaynağına olan bilişsel tepkisinin, bilişsel yeniden yapılandırma tekniği ile değişimlenmesi amaçlanmaktadır. Amaç, danışanlara daha uygun değerlendirme, düşünme yollarını, diğer bir deyişle, uygun bilişsel başetme becerisini kazandırmaktır. Stres aşılama yaklaşımında, bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinin sadece öğretilmesinin yeterli olmadığı vurgulanmaktadır. Stres aşılama çalışması bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinin öğretilmesine ek olarak, danışanların belli şiddetteki stres kaynaklarına maruz bırakılmasını ve bu sırada rehberli bilişsel yapılandırma uygulamasını da içermektedir. Altta yatan varsayım, yeni bilişsel başetme tepkisinin başarılı olan uygulamalar sonucunda sağlanacağıdır. Becerilerin başarılı uygulaması ve istedik sonuçlara ulaşılması, danışanın yeni başetme becerisine olan güvenini arttıracaktır. Danışan, aynı zamanda stresle başetmek için gerekli beceriyi sergileyebildiğini görecektir; diğer bir deyişle, benlik-etkinliği artacaktır. Bu sonuçların elde edilmesi, öğrenilen becerinin ileride de uygulanma olasılığını arttıracaktır (Cameron & Meichenbaum, 1982; Janis, 1984).

Bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinin etkisinin araştırıldığı bir çalışma, Langer ve arkadaşları (1975) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada, stres verici cerrahi müdahale geçirecek olan hastaların, müdahale ile ilgili değerlendirmelerinin değiştirilmesi amaçlanmıştır; bu bilişsel yeniden yapılandırma çalışması sonucunda, hastaların stres yaşantısında azalma olacağı varsayılmıştır. Hastalar, operasyon öncesinde bir psikologla birlikte bilişsel yeniden yapılandırma çalışması yapmışlardır. Çalışmada, hastaların operasyon ile il-

gili olumlu değerlendirmeler, düşünceler, beklentiler üretmeleri sağlanmıştır. Olumlu değerlendirmelerin üretilmesi sırasında, hastalar, gerçekçi olmaya ve operasyonun sağlayacağı kazançları düşünmeye yönlendirilmişlerdir. Operasyon ile ilişkili stres tepkilerini farkettilerinde, bu olumlu değerlendirmeleri tekrarlamaları istenmiştir. Langer ve arkadaşları tarafından yapılan bu kontrollü çalışmada, bilişsel yeniden yapılandırmanın, hem operasyon öncesi hem de operasyon sonrası yaşanan stresi azalttığı gözlenmiştir (Janis, 1984).

Kendall ve arkadaşları (1979) tarafından yürütülen başka bir çalışmada ise, bilişsel yeniden yapılandırmaya ağırlıklı olarak yer verilen türden bir bilişsel-davranışçı tedavinin, stres yaşantısı üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Katılımcılar, kardiyak kateterizasyon (kalbe damar yoluyla girişi ve çeşitli kayıtlar alınmasını içeren tıbbi müdahale) olacak hastalar arasından seçilmiştir. Kardiyak kateterizasyon, stres yaşantısına yol açabilecek bir işlemdir. Kendall'ın çalışmasında bilişsel-davranışçı tedavi grubu, hasta eğitimi grubu, ilgi-placebo kontrol grubu ve rutin hastane bakımları dışında herhangi bir müdahalede bulunmayan kontrol grubu bulunmaktadır. Bilişsel-davranışçı tedavi grubundaki katılımcılar, strese neden olan bilişsel değerlendirmelerinin belirlenmesi ve stresi azaltmak için yeni bilişsel değerlendirmelerin üretilmesi üzerine eğitim almışlardır. Terapist, bu süreçte kendi stres kaynağından ve bununla başetmek için kullandığı stratejilerden söz ederek, katılımcılara model olmuştur. Terapist ile birlikte yardımcı olabilecek davranışsal başetme tepkileri de tartışılmıştır. Daha sonra terapist, tartışılan bilişsel ve davranışsal başetme stratejilerinin stres ipuçları karşısında uygulanması, tekrar edilmesi için önerilerde bulunmuştur. Hasta eğitimi grubundaki katılımcılar, kalp rahatsızlıkları ve kate-

terizasyon işlemi üzerine bireysel eğitim almışlardır. İlgili-plasebo grubundaki katılımcılar, terapistle görüşme yapmışlar; ancak bu görüşmelerde terapist yalnızca hastayı dinlemiş ve hastaya, duyguları ile ilgili ayna görevi görmüş, hiçbir şekilde yönlendirici olmamıştır. Çalışma sonuçları şöyledir: Kateterizasyon sonrasında her üç gruptaki (bilişsel-davranışçı, hasta eğitimi, ilgili-plasebo) katılımcılar, müdahalenin olmadığı kontrol grubuna göre, anlamlı derecede daha az anksiyete aktarmışlardır. Fakat kateterizasyon sırasında aktarılan anksiyeteye bakıldığında, bilişsel-davranışçı tedavi grubu ile hasta eğitimi grubunun kontrollerden anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Kateterizasyon sırasında hastaları değerlendiren doktorlar ise bilişsel-davranışçı tedavi grubunun, tıbbi işleme en iyi uyum yapan grup olduğu sonucuna varmışlardır. Bu grupta yer alan katılımcıların, daha az gergin, daha az anksiyeteli ve daha rahat olduğunu aktarmışlardır. Hasta eğitimi grubunun uyumu kontrol gruplarına göre yüksek, ancak bilişsel-davranışçı tedavi grubuna göre düşüktür (Kendall, 1984). Bu çalışma, stres kaynağı karşısındaki anksiyeteyi azaltmada bilişsel-davranışçı tedavinin etkili bir yol olabileceğine işaret etmektedir. Ayrıca, sonuçlar, hasta için belirsizliği azaltan eğitim programlarının, anksiyeteye karşı iyi bir silah olabileceğini düşündürülebilir.

Kendall ve arkadaşları (1977) tarafından yapılan başka bir çalışmada da, yukarıda aktarılan sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmanın deseni, önceki çalışma ile hemen hemen aynıdır. Kendall ve arkadaşları, kardiyak kateterizasyon olma kararı alan hastalarla çalışmışlardır. Bir katılımcı grubu ile bilişsel yeniden yapılandırma tekniği çalışılmıştır. Diğer gruba tıbbi işlem ile ilgili eğitsel bilgi verilmiştir. Çalışmada, iki kontrol grubu bulunmaktadır: birincisi ilgili-plasebo grubu, ikincisi ise herhangi bir müdahalede bulunulmayan gruptur. Bi-

lişsel yeniden yapılandırma uygulaması yapan grup, diğer üç gruba göre operasyon sırasında daha yüksek stres toleransı göstermişlerdir (Janis, 1984). Görüldüğü gibi, hemen hemen aynı olan bu iki çalışmada da bilişsel başetme çalışmalarının, stres yaşantısı üzerinde olumlu etkisinin olduğu kaydedilmiştir.

Bilişsel yeniden yapılandırma ile ilişkili bir diğer çalışma Holroyd ve Andrasik (1978) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı, bilişsel-davranışçı terapilerin etkin bileşeninin belirlenmesidir. Çalışmada, kronik baş ağrısı olan hastalar, üç koşuldan birine atanmışlardır. Her üç koşuldaki katılımcılar bilişsel-davranışçı terapinin eğitim ve kendini-gözleme aşamalarından geçmişlerdir. Bilişsel davranışçı terapinin kendini-gözleme aşamasında, katılımcılara stres yaşantıları sırasındaki düşüncelerini yakalama becerisi kazandırılmıştır. Yani katılımcılar, bu aşamada, bilişsel yeniden yapılandırma tekniğinde yer alan 'düşünce günlüğü tutma' uygulamasını yapmışlardır. Araştırmadaki koşullar, başetme becerilerinin kazandırılması aşamasında yapılan çalışmalar bakımından farklılaşmıştır.

1. Koşul → Katılımcılarla bilişsel başetme becerileri çalışılmıştır.

2. Koşul → Katılımcılarla hem bilişsel başetme becerileri hem de davranışsal başetme becerisi olarak gevşeme çalışılmıştır.

3. Koşul → Katılımcılarla belli bir başetme becerisi çalışılmamıştır. Yalnızca onlara ağrının ortaya çıkması veya şiddetlenmesinin altında yatan nedenleri anlarsa iyileşme gösterecekleri söylenmiştir.

Tedavi sonrasında yapılan görüşmelerde, birinci ve ikinci koşulda yer alan katılımcılar öğrendikleri becerileri uyguladıklarını bildirmişlerdir. Üçüncü koşulda yer alan katılımcılar ise, baş ağ-

rılarını kontrol etmek için bazı yöntemler tasarladıklarını ve bunları uyguladıklarını aktarmışlardır. Çalışmanın sonucunda, her üç grupta yer alan katılımcıların da ağrı belirtileri ile ilgili olarak önemli gelişmeler gösterdikleri kaydedilmiştir. Bu gelişmeler bir aylık izleme döneminde de korunmuştur. Başetme becerileri aşamasında, farklı müdahaleye maruz kalan üç grubun gelişme açısından birbirlerinden farklılaşmaması sonucunda, araştırmacılar tedavinin etkin bileşeninin farkındalık kazandırılması olduğunu düşünmüşlerdir. Onlara göre, bazı becerilerin kazandırılması, tedavi sürecinde daha az etkili olabilir. İyileşmeye yol açan temel faktör, danışanın kendini-gözlemeyi öğrenmiş olmasıdır. Araştırmacılara göre, bu aşamalar sonucunda danışan, belirtilerinin ortaya çıkışını veya şiddetlenmesini sağlayan zihinsel ve davranışsal örüntülerin farkındalığını kazanmaktadır ve tedavinin en etkin kazancı da budur (Holroyd ve ark, 1984).

Zaman Yönetimi

Stresle başetmede kullanılabilen zihinsel yöntemlerden biri de 'zaman yönetimi'dir. Zaman yönetimi, stres yaşantısını azaltmada etkilidir, çünkü zaman, çoğu insan için, önemli düzeyde strese yol açmaktadır. Zaman, sahip olduğumuz diğer kaynaklardan farklıdır. Üzerinde kontrol sahibi olabildiğimiz, gerektiğinde kullanmak için az harcayarak biriktirebildiğimiz diğer kaynaklara benzememektedir. Geçen zamanın yakalanması ve yeniden sahiplenilmesi mümkün değildir. Bu özelliği nedeniyle zaman, özellikle ulaşılmak istenen belli amaçlar ve yerine getirilmesi gereken belli görevler olduğu durumlarda önemli bir stres kaynağı haline gelmektedir. Böyle bir durumda, olaylar, yapılacak işler gerçekte olduğundan çok daha tehdit edici olarak algılanabilir. Sonuç olarak, zaman darlığı sırasında yaşanan stres düzeyi, yeterli zamana sahip olunduğu duruma göre daha

yüksek olacaktır. Zamanını etkili bir biçimde kullanmaya çabalamayan, diğer bir deyişle zaman yönetimine önem vermeyen kişiler, daha sık ve yoğun stres yaşantılarına sahip olabilir. Bu nedenle, zaman yönetimi, stresle başetmede önemli bir tekniktir (Allen, 1984; Patel, 1989; Baltaş, 1987; Uluşahin, 1999; Şahin, 1998).

Zaman yönetiminin özü 'planlama', 'öncelikleri belirleme' ve 'uygulama'dır. Zamanın etkili kullanılabilmesi için, ilk olarak, o zaman dilimi içinde yapılacak olan işlerin planlanması gerekmektedir. Bu planlama uzun veya kısa vadeli olabilir. Örneğin, bir sonraki gün içinde yapılacak işlerin veya bir yıl içinde gerçekleştirilmek istenenlerin planlanması mümkündür. Planlama sürecinde yapılması gereken ilk şey, söz konusu zaman dilimi içinde (örneğin ertesi gün) yapılmak istenen işlerin belirlenmesidir. Bu işlerin listelenmesi uygun olacaktır. Daha sonra listede yer alan her iş veya etkinliğin ne kadar zaman gerektirdiği tahmin edilmelidir. Etkinlikler ve bunlar için gereken zaman belirlendikten sonra, yapılması gereken şey etkinliklerin ya da işlerin önemlerine göre sıralanmasıdır. Etkinlikler sahip oldukları önemin derecesine göre, listede yukarıdan aşağı doğru sıralanır. Bundan sonraki aşama, belirlenen sırada ve zamanda görevlerin yerine getirilmesidir. Diğer bir deyişle, yapılan programı uygulama sürecine geçilmiştir (Allen, 1984; Baltaş, 1987). Uygulama sırasında dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Yapılan programa uyulmamasına yol açabilecek çeşitli çeldirici durumlar söz konusu olabilir. Bu konu ile ilgili olarak, aşağıdaki maddelerin akılda tutulmasında yarar vardır:

Erteleme ve Oyalanmadan Kaçınılmalıdır -Yapılacak işlerin daha sonraya bırakılması, eldeki zamanın bir şey yapmadan veya önemsiz şeyler yaparak geçirilmesi, esas yapılması gerekenlerin birikerek üst üste yığılmasına neden olacak ve daha

sonra zamanında yapılmayan bu işlerin halledilmesi için çok daha fazla zamana ihtiyaç duyulacaktır. Ertelenen işleri yapmak için, ileride zaman bulunması daha zor ve sıkıntılı olacak. Bu durum, kişinin yüksek düzeyde stres yaşamasına neden olacaktır (Allen, 1984; Patel, 1989; Paşa, 2001).

Zaman yönetimi önerilerinden bir tanesi, başlanan işin bir kerede bitirilmesidir. Oyalanmadan, bölünmeden bir işi bitirebilmek zor bir görevdir; ancak, zaman yönetimi için, bir miktar benlik-kontrolü ve disiplin olmalıdır. Kendine söz geçiremeyen, benlik-disiplini yetersiz kişilerin, başladığı işi bitirmesine yardımcı olabilecek öneriler verilebilir. Örneğin, oyalanmanın önüne geçilmesi için, kişi, kendisini, iş dışındaki belli zaman geçirme etkinliklerine götürecek olan kaçış yollarının önünü kapatmalıdır. Su içmek, bir şey yemek gibi birden ortaya çıkan isteklerin peşinden gidilmemelidir. Bir iş üzerinde çalışırken verilen molalar, televizyondan uzakta geçirilmelidir. Tersisi durumda, amaçlanan mola süresi, farkında olmaksızın aşılacaktır. Televizyonun en güçlü zaman-öldürücüsü olduğu unutulmamalıdır (Baltaş, 1987).

Düzenlilik Gereklidir - Çalışma ortamının niteliği, yapılan çalışmadaki verim ve çalışma kalitesi üzerinde etkilidir. Çalışma ortamının düzenli, sessiz, havadar, iyi ısıtılmış ve aydınlatılmış olması; duvarların rengi, eşyalar ve odanın dizaynı, konumu gibi etmenlerin hemen hepsinin verim üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Paşa, 2001). Uygun çalışma ortamı içinde yapılan işte, verimin yüksek olması, işin mümkün olan en kısa sürede bitirilmesine neden olacaktır. Çalışma koşullarının uygunsuzluğu da verimi düşüreceğinden, gerektiğinden fazla zaman harcanmasına neden olacaktır. Bu durumda, değerli olan zamanın tutumlu ve tasarruflu kullanımı için uygun çalışma koşulları önemli bir etkidir. Verim ve dolayısıyla

kullanılan zaman üzerinde etkili olduğu varsayılan diğer bir etmen de düzenliliktir. Düzensizlik, zaman tuzakları içinde en tehlikeli olanlarından biridir. Düzensiz çalışma ortamı, düzensiz masa, kişinin yerleri değişmiş ya da yanlış yerlere konmuş şeyleri arayarak zaman harcamasına neden olur. Düzensizlik, çalışmayı sık sık kesintiye uğratabilir ve kişi başladığı işe, kesintilerden sonra tekrar tekrar yeniden başlamak zorunda kalabilir (akt, Paşa, 2001).

Dağınıklığın, düzensiz bir çalışma ortamının, performans üzerindeki olumsuz etkisi 'dağınık masa, dağınık kafa' sözüyle ifade edilmiştir (akt., Paşa, 2001). Sonuç olarak, masanın düzenli olmasının, performans ve dolayısıyla zaman kullanımı üzerindeki etkisi açıktır. O halde, zaman yönetimi konusunda, düzenli masa, göz önünde bulundurulması gereken bir noktadır. Düzenlilik için masanın üzerinde yalnızca o sırada ihtiyaç duyulan evrak ya da malzeme bulundurulmalıdır. Masa üzerinde gerekli evrağın yanı sıra, olması gereken diğer eşyalar arasında, yazı araç ve gereçleri, bir randevu defteri ve bir de not defteri sayılabilir. Bunlar, masa üzerinde bulundurulması çalışma için yararlı olabilecek materyallerdir (akt., Şahin, 1998).

'Hayır' Demek Öğrenilmelidir - Zaman yönetimi için, gerektiğinde 'hayır' sözcüğünün kullanılması şarttır. Başkaları tarafından öncelikli bir işe ayrılmış zamanı çalabilecek başka işler önerilebilir veya başka etkinlikler teklif edilebilir. Böyle durumlarda, öncelikli olduğu düşünülen ve o an yapılması önceden planlanmış olan işten vazgeçmemek ve 'hayır' diyebilmek, zamanın etkin kullanımı için çok önemlidir. 'Zamanım yok' demek için hazır olunmalıdır (Baltaş, 1987; Patel, 1989). Kişiler, öncelikle kendileri için nelerin daha önemli olduğuna karar vermeli ve sonra da özür diliyormuş gibi davranmaksızın 'hayır' de-

me cesaretini göstermelidir. Bu konunun önemini Robert Updegraff şöyle dile getirmiştir (akt., Paşa, 2001): “Yıllar boyu insanlardan, yapmaları gereken işleri ya da yapmak istedikleri işleri yapacak zaman bulamadıklarını duyar dururum. Çoğunun sorununun aynı olduğunu keşfettim. Onlar dilimizde bize en çok zaman kazandıran sözcüğü kullanmak istemiyorlardı- ‘Hayır’ sözcüğünü...”

İletişim Becerileri

Johnson (1993), ‘yaşamak iletişim kurmaktır’ sözü ile iletişimin ne denli önemli olduğunu dile getirmektedir. Gerçekten de, insanlar yaşamlarını sürdürebilmek için iletişim kurma ihtiyacıdadırlar. İletişim kurma ihtiyacı, birincil olarak insanın sosyal doğasının getirisidir. İletişim, yalnızca sosyal ihtiyaçının doyurulmasına hizmet etmez. Toplum içinde yaşayan insanlar için, her ihtiyacın karşılanması bir şekilde iletişimi gerektirmektedir. İletişimin ve sosyal ilişkilerin olmadığı bir hayat sürmek hemen hemen olanaksızdır (Johnson, 1993). Peki insan yaşamında bu kadar büyük öneme sahip olan ‘İletişim’ nedir?

İletişim Latince’de ‘bölüşmek, paylaşmak’ anlamına gelen ‘communis’ sözcüğünden türemiştir ve en genel tanımıyla, ‘bilginin paylaşılması’dır. Campbell’a (1981) göre iletişim, göndericiden alıcıya bir bilgi ulaştırma sürecidir (Yüksel-Şahin, 1997). Genel anlamıyla iletişim, bilgi alışverişidir denebilir. İletişimin bu genel tanımının yanı sıra, ‘kişilerarası iletişim’in ne olduğu üzerinde de durulmuştur. Johnson (1993) kişiler arası iletişimi, diğeri ile ilgili bilgileri edinmek için olan mesaj alışverişi olarak tanımlamaktadır. Ona göre, kişilerarası iletişim, kişilerin, bildiğini diğerlerinin de bilmesi, değer verdiğine diğerlerinin de değer vermesi, hissettiğini diğerlerinin de hissetmesi isteği sonucunda ortaya çıkmaktadır (Johnson, 1993). Sonuç olarak, kişiler arası iletişim bil-

ginin, düşüncelerin, duyguların karşılıklı alışverişi ve paylaşımı; insanlar arasındaki anlam akışıdır.

Kişilerarası iletişimin uygun ve etkili olması, stres yaşantısı açısından kritik role sahiptir. İnsanların ilişkilerinin kalitesini belirleyen faktör iletişimidir. Uygun olmayan iletişim sonucunda, kişilerarası ilişkiler, sık rastlanan stres kaynakları haline gelecektir. Stres ile ilgili yazında, kişiler arası ilişkilerin, stres yaşantısı üzerinde etkisini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Marlatt ve Gordon (1980) tarafından yapılan araştırmada elde edilen sonuç şöyledir: Alkol, sigara, kumar, ilaç kullanımı veya aşırı yeme gibi uyumsuz başatme öyküsüne sahip kişilerin, eski alışkanlıklarına geri dönmelerini sağlayan üç temel faktörden ikisi, kişilerarası çatışma ve sosyal baskıdır. Bu araştırma, kişiler arası ilişkiler alanında yaşanan stresin önemi hakkında bilgi vericidir (Rakos, 1991). Bu araştırmada da görüldüğü üzere, kişilerarası ilişkiler ve iletişim, kişilerin stres yaşantıları üzerinde etkilidir. Kişilerarası ilişkilerin az olmasının etkilerine dair bazı araştırmalardan sözetmek mümkündür. Örneğin, McNeil (1984), araştırması sonucunda, kişilerarası ilişkilerin az olması ile kaygı arasında anlamlı ilişki olduğunu aktarmıştır. Kişilerarası ilişkileri yetersiz olan bireyler, yalnızlık duygusu ve beraberinde getirilen kaygı ve stres yaşantılarını deneyimleyebilirler (akt., Yüksel-Şahin, 1997). Bu konuda Wheeler, Reis ve Nezlek (1973) tarafından yapılan bir çalışmada, ilişki kalitesi ile yalnızlık hissi arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (akt., Demirci, 2002)

Etkili iletişim becerilerinin edinilmesi, kişiyi kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan stres yaşantısından kurtaracaktır (Patel, 1989). Etkili iletişim becerilerinden bazıları şöyledir:

1- Etkili Mesaj Yollama

İletişimin etkililiğinde, mesajın ne şekilde aktarıldığı önemlidir. İletişimin kalitesi için en önemli etmen kişilerin birbirini doğru şekilde anlamasıdır. Zaten etkili iletişimin ilk şartı şudur: 'İletişim içinde bulunan kişiler, gönderilen ve alınan mesajlara aynı anlamları yüklemelidir'. Diğer bir deyişle, yanlış anlaşılmalara, iletişimin kalitesini bozabilir ve kişiler arası çatışmalara yol açabilir. Bu durumun önüne geçilmesi amacıyla, iletişim içinde kullanılan ifadeler net, açık ve anlaşılır olmalıdır. Dolaylı ve uzun açıklamalardan kaçınılmalıdır (Johnson, 1993; Patel, 1989). Yanlış anlaşılmaları engellemek için bir diğer yolu da, iletişim sırasında 'geribildirim alma ve geri bildirim verme'dir. Söylenenlerin, gönderilen mesajın karşıdaki kişi tarafından ne şekilde anlaşıldığına ilişkin geri bildirim almak, olası yanlış anlaşılmaları geç olmadan düzeltmek için olanak sağlayacaktır (Johnson, 1993; Patel, 1989; Demirci, 2002).

Etkili mesaj yollayabilmek için, karşıdaki kişinin çeşitli özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır. İletişim kurulan kişinin yaşı, konu ile ilgili bilgisi veya eğitim durumu ifade etme yolu üzerinde değişiklik yapılmasını gerektirebilir. Örneğin, bilginin, düşüncenin, duygunun bir çocuğa ifade edilme yolu, bir yetişkine ifade edilme yolundan farklı olmalıdır. Karşıdaki kişi için, uygun ifadeler kullanılmadığı takdirde, karşılıklı anlaşım sağlanması zordur (Johnson, 1993; Yüksel-Şahin, 1997).

2-'Ben' Dilini Kullanma

İfadelerde 'ben' dilini kullanmanın, iletişimin sağlığı açısından birkaç yararı bulunmaktadır. 'Ben' dilinin kullanılması, ilk olarak, kişinin mesajı açıkça sahiplendiğini gösterir ve böylece, aktarılan düşüncenin, duygunun, kişinin kendisi-

ne ait olduğu anlaşılacaktır. 'Ben' dilinin kullanılmaması, 'çoğu insan', 'biz', 'bizim sınıftakiler' gibi ifadeler kullanılması, bilginin, düşüncenin, duygunun kime ait olduğu konusunda soru işaretlerinin oluşmasına neden olabilir. Söylenenler, kişinin kendisine dair bilgi verici olmaktan çıkar (Johnson, 1993; Demirci, 2002). 'Ben' kelimesine cümlelerde yer vermenin diğer bir yararı ise, bazı iletişimlerde suçlayıcı veya fazla yorumlayıcı ifadeyi engelliyor olmasıdır. Örneğin 'yeterince açık konuşmuyorsun' yerine 'söylediklerini tam olarak anlayamıyorum' ifadesini kullanmak, suçlayıcı tavrın önüne geçecektir veya 'çok çabuk öfkeleniyorsun' yerine 'çok çabuk öfkelenildiğini düşünüyorum' şeklinde oluşturulan ifade, karşıdaki kişi ile ilgili iddia içermemektedir (akt., Şahin, 1998).

3- Etkili Dinleme

Kişilerarası iletişimin söz konusu olabilmesi için dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta da etkili dinlemedir. 'Dinlemek' yerine 'duyma' eylemini barındıran süreçte, bilgi alışverişi tesadüfi olacaktır ve taraflar arasında cereyan eden eyleme iletişim denemez, çünkü, iletişim, bilginin aktarılması ve alınması sürecinin bütünüdür. Diğer kişiyi etkili dinleme, anlaşılır iletişim için temel şarttır. Anlaşılabilirliği sağlamanın yanı sıra, etkili dinlemenin diğer bir yararı da, karşıdaki kişiye şu mesajı aktarmasıdır: 'Ne söylediğini önemsiyorum ve söylediklerini anlamak için çaba gösteriyorum'. O halde etkili dinlemenin, iletişimin anlaşılabilirliği ve ilişkilerin sıcaklığı üzerinde etkili olduğu söylenebilir (Johnson, 1993; Bolton, 1986; Demirci, 2002).

4-Sözel Olmayan İletişime Duyarlı Olmak

İletişimin tanımı en genel şekliyle 'bilgi alışverişidir', ancak, bu tanımında, akla yalnızca sözel bilgi alışverişi gelmemelidir. İletişim, sözcükler-

den fazlasını içermektedir. İnsanlar, sözcüklerin yanı sıra, duruşları, jest ve mimikleri, bakışları ile çeşitli bilgiler aktarmakta, mesajlar vermektedirler. Bu şekilde olan bilgi alışverişi, sözel-olmayan iletişim olarak adlandırılmaktadır (Johnson, 1993; Bolton, 1986; Patel, 1989; Demirci, 2002; Yüksel-Şahin, 1997).

Sözel olmayan iletişim konusunda önemli bir isim olan Dittman, iletişimin 4 temel kanalda geliştiğini belirtmektedir. Bu kanallar, dil, yüz ifadeleri, ses tonlaması ve beden hareketleridir (Rozelle, Druckman ve Baxter; 1991). Dittman'ın bu aktarımından da anlaşılacağı üzere, iletişimin önemli bir kısmı, sözel olmayan kanallardan sağlanmaktadır. Çeşitli araştırmalar, sözcüklerden gelen bilginin, iletişimin yalnızca küçük bir bölümünü oluşturduğuna ilişkin sonuçlara ulaşmışlardır. Örneğin, Albert Mehrabian, bir çalışmasında iletişimdeki bilgi akışının sadece %7'lik bölümünün sözel yollarla, geri kalan bölümün ise sözel olmayan kanallarla sağlandığını aktarmıştır (Bolton, 1986). Ersever (1987) ise, iletişimin yalnızca %35'inde anlamın sözcüklerle taşındığını belirtmektedir. Ona göre, iletişimin geri kalan kısmı, sözel olmayan yollarla sağlanmaktadır (Yüksel-Şahin, 1997). Araştırma sonuçlarında görülen bu oranlara kesin gözüyle bakılamasa da, sözel olmayan kanalların iletişimde ki önemi açıktır.

Sözel olmayan yollarla aktarılan mesajların, iletişim içinde olan kişiler üzerinde etkili olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Washburn ve Hakel (1973) tarafından yapılan bir araştırma, sözel olmayan iletişimin etkisini göstermektedir. Araştırmacılar, iş için görüşmeye gelen adaylar ve görüşmecisi arasındaki sözel olmayan iletişimi değiştirmişlerdir. Birinci koşulda, görüşmecisi, adaya sözel olmayan kanallar aracılığıyla 'olumlu' aktarımlarda bulunmuştur (örne-

ğin, gülümseme, kafa sallama, göz teması gibi). Diğer koşulda ise, olumlu aktarım söz konusu değildir. Araştırma koşullarından habersiz olan, objektif kişilerce yapılan değerlendirmeler, sözel olmayan kanallarla olumlu mesajların verildiği ilk koşuldaki adayların, daha rahat ve olumlu oldukları yönündedir (Rozelle, Druckman & Baxton, 1991). Bu ve benzer araştırma sonuçlarının da işaret ettiği gibi, sözel olmayan kanallar, iletişim üzerinde etkilidir. Hatta sözel iletişimle çeliştiği durumlarda, sözel olmayan kanallardan aktarılan bilginin daha inandırıcı olduğuna dair bilgiler bulunmaktadır. Bu nedenle, etkili iletişim için, hem zengin içerikli olan hem de güvenilir bulunan sözel olmayan iletişime dikkat edilmelidir (Bolton, 1986; Johnson, 1993; Rozelle, Druckman ve Baxton, 1991).

5- Atılganlık

Atılganlığın en yaygın tanımı şöyledir: 'Atılganlık, diğerlerinin haklarına ve isteklerine saygı duyarak, kişinin kendi haklarını savunabilmesi ve koruyabilmesi; isteklerini dile getirebilmesidir' (Rakos, 1991; Patel, 1989; Bolton, 1986).

Atılganlık becerisinin, olumlu kişilerarası ilişkiler ile bağlantılı olduğunu gösteren bazı araştırma sonuçlarından sözedilebilir. Örneğin, Epstein ve arkadaşları (1978), atılganlık becerisi ile, çiftlerin ilişkilerindeki iletişim açıklığı ve netliği arasında olumlu ilişki olduğunu aktarmaktadırlar. Benzer olarak, Gordon ve Waldo (1982) tarafından yapılan bir araştırmada, atılganlık becerisindeki artışın, çiftlerin ilişkilerindeki güven ve samimiyet düzeylerinde yükselme ile olumlu ilişki içinde olduğu görülmüştür. Bu araştırmalar, atılganlık becerisinin ilişkiler üzerindeki olumlu etkisine işaret etmektedir. Atılganlık becerisi, kişiler arası ilişkilerdeki stres yaşantısını azaltıyor gibi görünmektedir (Rakos, 1991). Düşük beceriye

sahip olan kişiler, sadece ilişkilerden kaynaklı stres yaşantılarını deneyimlemekle kalmazlar. Aynı zamanda haklarını savunamayan, duygularını, isteklerini diğerlerine iletemeyen bu kişilerin, amaçlarına ulaşma noktasında yaşayacakları engellenmişlik ve bununla bağlantılı stres yaşantıları atılganlık becerisi yüksek kişilere göre daha fazla olabilir (Patel, 1989).

Bazı araştırmacılar, atılganlık becerisi yüksek ve düşük olan kişilerin, stres yaşantısı ile ilişkili olan çeşitli değişkenler bakımından da farklılık gösterdiklerini kaydetmişlerdir. Örneğin, atılganlık becerisi yetersizliği ile benlik-saygısının düşüklüğü arasında olumlu ilişkiye işaret eden araştırmalar vardır (Patel, 1989; Rakos, 1991). Barbaree ve Davis (1984) tarafından yapılan çalışmada, atılganlık becerisinin düşüklüğünün depresyonla; Twentyman ve arkadaşları (1982) tarafından yapılan araştırmada ise, alkolizm ile bağlantılı olduğu görülmüştür (Rakos, 1991). Sonuç olarak, atılganlığın, stres yaşantısı ile çok yakından ilişkili bir iletişim becerisi olduğu düşünülebilir.

Meditasyon

Meditasyon, günümüzde stresle başetmede kullanılan önemli ve geçerliliği kabul edilmiş bir yöntemdir. Son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalar, meditasyon uygulaması ile stres yaşantısının zararlı etkilerinin azaltılabileceğini göstermiştir. Meditasyon, stresle başetmede kullanılan en önemli zihinsel yöntemlerden birisidir. Bu zihin ağırlıklı uygulama, kaba bir ifadeyle, düşmüş psikofizyolojik uyarılmaya aracılık etmektedir ve böylece, stresin beden üzerindeki zararlı etkilerini hafifletebilmekte veya yok edebilmektedir. Diğer bir deyişle, meditasyonun düzenli uygulaması, stres yaşantısı sırasında söz konusu olan sempatik sinir sistemi aktivitesinin şiddeti ve parasempatik sinir sisteminin devreye girme zamanı

üzerinde olumlu etkiye neden olmaktadır. Düzenli meditasyon uygulaması, stres kaynağı karşısındaki bedensel uyarılmanın daha hafif olmasına yani bedenin stres kaynağı daha düşük seviyede uyarılma ile tepki vermesine yol açmaktadır. Meditasyon, bedenin, tehlike çanları karşısında daha ılımlı ve yavaş harekete geçmesini sağlamaya hizmet etmektedir. Günümüzde, meditasyon uygulaması bu amaca hizmet etmekteyse de ilk çıkış noktası, strese karşı insan sağlığını koruma fikri değildir. Strese karşı bir yöntem olarak kullanımının yaygınlaşması yakın geçmişte olmuştur.

Meditasyonun geçmişi, yüzyıllarla ifade edilecek kadar eskiye dayanmaktadır. Meditasyon uygulamaları, yüzyıllardır, doğu felsefe ve dinlerinin bir parçası olmaya devam etmektedir. Çıkış noktası, doğu felsefe ve dinleri olsa da, meditasyonun, son yıllarda herhangi bir dinsel amacı ve kültürel bağlantısı olmaksızın, batı da dahil olmak üzere tüm dünyada yaygın uygulamaları söz konusudur. Yakın geçmişte gerçekleşen bu yaygın uygulamalardan sorumlu olan gelişme ise, meditasyon uygulamasının, stresin zararlı etkilerini hafifletme veya yok etme işlevinin anlaşılmasıdır. İlk başta meditasyonun bu şekildeki koruyucu etkisine şüphe ile yaklaşılmış olsa da, yapılan bilimsel araştırmalar sonucunda, strese karşı sağlığı koruyucu etkisi tıp ve bilim çevreleri tarafından da kabul görmüştür (Allen, 1984; Patel, 1989; Yanık, 1992).

Peki meditasyon nedir, meditasyon uygulaması nasıldır? Doğu kültür ve dinlerindeki uygulamalarından bağımsız olarak stresle başetmede kullanılan meditasyon uygulaması temel olarak, 'dikkati yönlendirme, dikkati odaklama veya dikkati terbiye etme egzersizidir' denebilir. Meditasyonun özü, dikkati, değişmeden tekrarlayan bir uyarıcıya yönlendirme ve bunu sürdürmedir. O

halde aslında, yalnızca sessizce oturularak, örneğin kalp atışının veya bir saatin tik-tak sesinin dinlenmesi de meditasyon olarak düşünülebilir. Eğer dikkati, değişmeden tekrarlayan bir uyarıcı üzerine yoğunlaştırma ve bu durumu bir süre koruma çabası söz konusuysa, o esnada meditasyon yapılıyor demektir. O halde, meditasyon için temel olan bileşenlerden biri 'meditasyon nesnesi', yani, dikkatin üzerinde yoğunlaştırılacağı, tekrarlı olan bir uyarıcıdır. Bu uyarıcı, içsel veya dışsal olabilir. Meditasyon nesnesi, örneğin nefes alıp-verme duyumu, denizdeki dalgaların sesi veya görüntüsü, bir kelime, ses veya cümlenin tekrarlı ifadesi olabilir (akt., Allen, 1984; Patel, 1989).

Meditasyon uygulamaları, birbirinden farklı yollarla olabilmektedir. Uygulama biçimi farklı olan meditasyon çeşitlerinden bahsedilebilir. Ancak, birbirinden farklı uygulamalar içeren her meditasyon tekniğinde ortak olan bazı özellikler vardır. Bu ortak özelliklerden ilki, daha önceden de söylendiği gibi, dikkatin değişmeden tekrarlayan uyarıcıya yani 'meditasyon nesnesi' ne odaklanması çabasıdır. Her meditasyon tekniğinde ortak olan bir diğer özellik, 'sessiz ve sakin ortam'ın varlığıdır. Dikkatin, tek ve belli bir uyarıcıya yönlendirilebilmesi ve uyarıcıda bir süre tutulabilmesi için en azından ilk uygulamalarda, sessiz bir ortam şarttır. Çünkü, zihin oldukça meraklıdır, çevrede başka uyarıcılar olduğu takdirde, zihin neler olup bittiğini merak edecektir ve kişi için dikkati sadece seçilen uyarıcı üzerinde zapt edebilmek çok güç olacaktır. Özellikle, ilk meditasyon uygulamalarında, meraklı zihin, uygulayıcı için zorluklara neden olabilir. Zihinsel meraktan kaynaklı bu güçlük nedeniyle kaygı yaşamamak çok önemlidir. Bu durum nedeniyle kaygı yaşandığı takdirde, meditasyon, uygulanma amacının tam aksi yönünde etki yaratacak; yani bir

stres kaynağı haline gelecektir. Meditasyonun stres kaynağı olmasının engellenmesi için kişi yeniden meditasyon objesine odaklanmaya çalışmalıdır. Tüm meditasyon tekniklerinde ortak olan diğer bir özellik ise, uygulama sırasındaki 'beden duruşu'na verilen önemdir. Meditasyon, özünde, zihin ağırlıklı bir teknik olmasına karşın, beden de ihmal edilmemektedir. Çünkü, teorik olarak beden duruşu, zihnin durumu üzerinde etki etmektedir. Bedenin zihin üzerinde etki edebilmesi görüşü, popüler 'beden dili' görüşünün tam aksi ile ilgilidir. Yani, beden dili görüşüne göre, zihinsel, ruhsal durum, kişinin beden duruşu ile sergilenmektedir; meditasyon uygulamasındaki yaklaşımda ise beden duruşunun zihin ve ruh hali üzerinde etki etmesi söz konusudur. Örneğin kollar iki yana açıkken ve kollar karın üstünde birleştirilmişken yapılan meditasyon uygulamaları sırasında kişinin güvende olma hissi hafif de olsa farklılık gösterebilmektedir. Çoğu meditasyon uygulamasında fiziksel durağanlık, söz konusuysa da, bu durum meditasyon uygulaması için bedensel hareketsizliğin gerektiği şeklinde yorumlanmamalıdır. Hareketli bedeni içeren meditasyon tekniklerinden de bahsedilebilir. Bu şekildeki meditasyon uygulamasına verilebilecek en güzel örnek 'dervişin dansı' denilen sufi tekniğidir. Dansa benzer olan belli hızdaki dönüş, meditasyon objesi olmaktadır; yani konsantre olunan, değişmeyen tekrarlı uyarımı sağlamaktadır. Son olarak tüm meditasyon tekniklerinde üzerinde önemle durulan bir diğer nokta da 'düzenli uygulama' gerekliliğidir. Önceden de bahsedildiği üzere meditasyon psikofizyolojik uyarılmayı düşürme özelliği ile strese karşı güçlü bir silah olarak kullanılmaktadır. Ancak meditasyonun psikofizyolojik tepki sistemi üzerindeki söz konusu etkisi, düzenli olarak uygulandığı takdirde görülmektedir. Günlük olan, sabah ve akşam yirmişer dakikalık

uygulamaların meditasyonun olumlu etkisinin görülebilmesi için gerekli olduğu söylenmektedir. Meditasyonun olumlu etkisi sporun etkisine benzetilebilir. Nasıl ki arada bir yapılan sporun sağlık üzerinde olumlu bir etkisinin olmayacağı söylenmekteyse, düzensiz yapılan meditasyon da aynı şekilde beden üzerinde bir değişim sağlamayacaktır. Bu aynı zamanda şu anlama gelmektedir: Sadece stresli dönemlerde ve durumlarda yapılan meditasyon fayda sağlamayacaktır (Allen, 1984; Patel, 1989; Yanık, 1991). Bedenin, düzenli meditasyon uygulaması sayesinde, stres kaynağıyla karşı düşmüş uyarılma ile tepki verme alışkanlığı kazandırılmadıktan sonra stresle karşılaşıldığı zamanlarda meditasyona baş vurmanın anlamı olmayacaktır. Sonuç olarak düzenli uygulanan meditasyon tekniği stres kaynağı karşısında düşmüş psikofizyolojik uyarılmayı beraberinde getirecektir. Peki meditasyonun bu etkisi nereden kaynaklanmaktadır? Meditasyonun bu etkiyi ortaya çıkarmasının altında yatan mekanizma nedir, nasıl işler? Bu sade aktivite, zihin-beden sisteminin uzun vadedeki işleyişini nasıl değiştirebilmektedir?

Bu sorulara henüz kesin bir yanıt verilememişse de konu ile ilgili olarak öne sürülen görüşler bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi, meditasyonun temel bileşeni olan dikkat odaklamasının, düşmüş uyarılma etkisine neden olduğu yönündedir. Meditasyonun fizyolojik etkisi üzerine yapılmış çoğu araştırma, bu tekniği basit gevşeme ile karşılaştırmışlardır ve meditasyonun daha etkili olduğu görülmüştür. O halde meditasyonun etkililiğini sağlayan bileşen, yalnızca sessiz, rahat bir pozisyonda bir süre bedeni dinlendirme ve gevşetmeden farklı olmalıdır. Buradan yola çıkılarak meditasyonun etkisini sağlayan bu bileşenin, tekniğin özü olan dikkati odaklama aktivitesi olduğu

düşünülmüştür. Söz konusu görüşe göre, dikkatin tekrarlayıcı uyarana odaklanması, zihinsel aktiviteyi düşürmektedir. Tekrarlayıcı uyarana bağlı kalınması ile, zihindeki düşünce akışı normal farkındalık haline göre farklılaşır. Meditasyon sırasındaki tekrarlı ve aynı olan uyarım, normal zihinsel akış durumundan farklı olarak duygusal yükü olan düşüncelerin farkındalık dışında kalmasını sağlamaktadır. Bu sınırlı zihinsel aktivite ve buna bağlı olan geçici duygusuzluk hali, düşük fizyolojik durumu, diğer bir deyişle parasempatik sinir sistemi aktivitesini beraberinde getirmektedir (Allen, 1984; Patel, 1989 ve Yanık, 1992).

Meditasyonun düşmüş psikofizyolojik uyarılmaya yol açtığı vurgulanmaktadır. Düşmüş psikofizyolojik uyarılma ile kastedilen nedir? Bu soruyu aslında iki soru ile ifade etmek daha doğru olacaktır:

1- Meditasyon sırasında ortaya çıkan fizyolojik değişimler nelerdir?

2-Meditasyonun düzenli uygulanmasının kişi üzerinde yarattığı uzun vadeli fizyolojik değişimler nelerdir?

Bu ifadelerden de anlaşıldığı üzere meditasyonun hem uygulama sırasında hem de düzenli uygulanırsa uzun vadede yol açtığı değişimlerden bahsedilecektir. İlk olarak meditasyon sırasında ortaya çıkan fizyolojik değişimlere bakmakta yarar vardır. Bu değişimlerden bir kaçını şöyle sıralanabilir (Patel, 1989):

- solunumda yaklaşık yarı yarıya azalma (bağlantılı olarak)
- oksijen tüketiminde ve karbondioksit üretiminde azalma (bağlantılı olarak)
- kalp çıktısında yani kalpten kan atımında azalma

(bağlantılı olarak)

-kan basıncında azalma

-beyinde alfa dalgaları üretiminin artışı

-ter bezleri aktivitesinde düşme

Meditasyon sırasında olan bu ve diğer pek çok değişim kabaca metabolizmanın yavaşladığına, beden dinlenme durumunda bulunduğu, sempatik sistemin devreden çıkıp parasempatik sinir sisteminin devreye girdiğine işaret etmektedir. Diğer bir deyişle meditasyon sırasında stres yaştığındaki fizyolojik aktivitelerin tam aksi söz konusudur. Bu fiziksel değişimler beden dinlenme sürecinde olduğuna işaret etmektedir. İşte meditasyon ve stres tepkileri üzerine yapılan araştırmalarda genel olarak bu fizyolojik değişimlere odaklanılmıştır. Meditasyonun stresin zararlı etkilerine karşı koruyucu etkisi araştırılırken, metabolizma hızı ve sempatik-parasempatik sinir sistemi aktivitesi ile ilgili bilgi verici olan bu ve benzeri fizyolojik aktivite ölçümleri alınması söz konusudur. Örneğin konu ile ilgili önemli bir isim olan Annand çalışmasında bir Ramanand yogisinin meditasyon tekniğini kullanarak oksijen tüketim hızını küçük bir kutuda birkaç gün yaşamaya yetecek kadar düşürdüğünü; Sugi ve Akatsu (1964) ise bazı rahiplerin meditasyon ile oksijen tüketimlerini ve karbondioksit üretimlerini yaklaşık %20 oranında düşürdüklerini aktarmışlardır. Bu konu ile ilgili diğer önemli isimlerden olan Wallace ve Benson (1970) ise, basit dinlenme dönemleri ile meditasyon esnasındaki beden durumunu bazı fizyolojik değişkenler açısından karşılaştırmışlardır. Araştırmacılar meditasyon sırasında, oksijen tüketimi ve karbondioksit atımının azaldığını, solunum ve kalp atım hızının yavaşladığını, alfa dalgalarında yoğunlaşma olduğunu, kandaki laktat düzeyinin düştüğünü, deri direncinin arttığını gözlemişlerdir. Çalışmalarını özetleyen Wallace

ve Benson tüm bu değişim örüntüsünün bütüncül, birbirine bağlı olduğunu aktarmışlardır. Bu örüntünün ortaya çıkışına, parasempatik sinir sisteminin devreye girişinin aracılık ettiğini belirtmişlerdir (Allen, 1984). Meditasyon stres tepkilerinden sorumlu olan sempatik sistemin karşıtı parasempatik sistemi aktive ederek, stres sırasında görülen değişimlerin aksi olan tepkileri başlatmakta iyi bir araçtır (Allen, 1984; Yanık, 1992).

Meditasyonun düzenli uygulaması sonucunda sağlanan uzun vadeli yararların neler olduğu konusundaki araştırmalara örnek olarak ise Goleman ve Schwartz'ın çalışması verilebilir. Bu ve benzer araştırma bulgularına göre düzenli meditasyon uygulayan kişilerde stresörle karşılaşıldığı durumlarda meditasyon uygulamayanlara göre farklı bir fizyolojik uyarılma örüntüsü olmaktadır. Düzenli meditasyon uygulayıcıları stresör karşısında ilk etapta daha yüksek düzeyde bir uyarılma yaşamaktadırlar; ancak ortaya çıkan bu fizyolojik değişimlerin devam etme süresi, meditasyon yapmayanlara oranla daha kısa olmaktadır. Diğer bir deyişle, düzenli meditasyon uygulayıcıları ilk başta stresöre daha yüksek psikofizyolojik uyarılma ile tepki vermekteyken, fizyolojik aktivitenin dinlenme durumuna dönüşü daha hızlı olmaktadır (Allen, 1984). Bu bulgu ile ilgili olarak akılda bulundurulması gereken nokta şudur: Stresin sağlığı bozucu yönde etki yaratıp yaratmayacağına en önemli belirleyicisi, uyarılma düzeyinden çok yüksek uyarılma düzeyinin devam ettiği süredir. Eğer kişi kırılma noktasına yakın olan bir organ zayıflığına sahipse (örneğin kalp damar rahatsızlıkları), bu durumda ilk anda yaşanan yüksek uyarılma düzeyi zararlı olacaktır. Ancak böyle bir durum söz konusu değilken rahatsızlıklar üzerinde belirleyici olan etmen, beden ne kadar süre boyunca yüksek uyarılma düzeyinde kaldığıdır. Bu

durum göz önüne alındığında meditasyon uygulayıcılarında, stres tepkisinin düşmanı olan parasempatik sinir sisteminin daha çabuk devreye girdiği söylenebilir. Bu durum stres yaşantılarının hastalık gelişimine olan katkısının düzenli uygulanan meditasyon yoluyla azaltılabileceğinin göstergesidir (Allen, 1984).

Sonuç olarak meditasyonun uzun ve kısa süreli iki temel yararından sözedilebilir: Her gün, kişiye uykunun dışında ve belki ondan daha etkili bir dinlenme, yenilenme süreci sağlamaktadır ve sağlığı korumada önemli olan fizyolojik tepki örüntüleri kazandırmaktadır. Bu yararları göz önünde bulundurulduğunda uygulamaya değer bir yöntem olduğu açıktır

Kaynaklar

- Allen, R. J. (1984). *Human stress: It's nature and control*. MacMillan Publishing Company, New York.
- Allen, S. M., Shah, A. C., Nezu, A. M., Nezu, C. M., Ciambro, D., Hogan, J. & Mor, V. (2002) A problem-solving approach to stress reduction among younger women with breast carcinoma. *Cancer*, 94,(12), 3089-3100
- Baltaş, A. (1987) Zaman düzenlemesi. Stres yönetimi semineri. Türkiye sanayi sevk ve idare enstitüsü, Kocaeli
- Bolton, R. (1986), *People skills*, 1st Edition, Simon&Schuster, Inc, New York
- Cameron, R., Meichenbaum, D. (1982). The nature of effective coping and treatment of stress related problems: A cognitive-behavioral perspective. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. Ed: Goldberger, L., Breznitz, S. (ss. 695-710).
- Demirci, E. E. (2002) İletişim becerileri eğitiminin mesleki eğitim merkezine devam eden genç işçilerin iletişim becerilerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, H. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Yanık, E. (1992) Örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma da transandantal meditasyon. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İ. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Güner, P. (1999) Evre I-II meme kanseri tanısı alan hastalara uygulanan problem çözme eğitiminin anksiyete, depresyon, umutsuzluk ve başatma biçimine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, H. Ü., Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Gramling, S. E., Auerbach, S. M. (1997). *Stress management workbook: Techniques and self-assessment procedures*. Prentice Hall, Upper Saddle River.
- Hess, R. S & Richardas, M. L. (1999) Developmental and gender influences on coping: Implications for skills training. *Psychology in Schools*, 36(2), 149-157
- Holroyd, A. K., Appel, M. A. & Andrasik, F. (1984). A cognitive-behavioral approach to psychophysiological disorders. *Stress reduction and prevention*. Ed: Meichenbaum, D., Jaremko, M. E. (ss. 219-251) Plenum Press, NY & London.
- Johnson, D. W (1993). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization* 5.edition Simon&Schuster inc.
- Kendall, P. C. (1984). Stressful medical procedures: Cognitive-behavioral strategies for stress management and prevention. *Stress reduction and prevention*. Ed: Meichenbaum, D., Jaremko, M. E. (ss. 159-190) Plenum Press, NY & London (ss. 219-251) Plenum Press, NY & London
- Lazarus, R. S., Folkman, S., Gruen, R. J. & DeLongis, A. (1986a). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50(3), 571-579
- Lazarus, R. S., Folkman, S., Dunkel-Schetter, C. DeLongis, A. & Gruen, R. J. (1986b) Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50(5), 992-1003.
- McKay, M., Davis, M. & Fanning, P. (1981). *Thoughts and feelings: The art of cognitive stress intervention*. New Harbinger pub., Oakland.
- McMullin (1986). *Handbook of cognitive therapy techniques*. Norton& Company, London
- Neenan, M., & Palmer, S. (2001). Cognitive-behavioral coaching. *Stress News*, 13(3), July
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Lombardo, E. R. (2001). Managing stress through problem-solving. *Stress News*, 13(3).
- Özgüven, H. D. (2003) İntihar girişiminde depresyon ve kaygı belirtileri ile problem çözme becerileri ve algılanan sosyal desteğin önemi. *Türk Psikoloji Dergisi* 18(52), 1-11
- Patel, C. (1989). *The complete guide to stress management*. Vermilion press, London.
- Paşa, M. (2001). Zaman yönetimi: Bir uygulama. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. U. Ü., Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Rakos R. F. (1991) Nonverbal communication. *A handbook of communication skills* ed: Owen Hargie (ss. 407-441)
- Roskies, E. (1998) Kişisel problemleri çözme üzerine ipuçları (çev; N. Rugancı)

- Rozelle, R. M., Druckman D. & Baxter, J. C. (1991), Nonverbal communication. *A handbook of communication skills* ed: Owen Hargie (ss. 59-95)
- Şahin, N. H.(ed.) (1998) *Stresle Başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara
- Şahin, N. H.& Batıgün, A. D. (2003) Öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik gençlik intiharlarının habercisi olabilir mi? *Türk Psikoloji Dergisi*. 18(51), 37-52
- Uluşahin, S. (1999). Zaman yönetimi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. H.Ü., Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Walker, C. E. (2001). *Learn to Relax*. 3. edition. New Jersey Prentice-Hall Inc
- Yüksel-Şahin, F. (1997). Grupla iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim beceri düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. G. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü