

# Bölüm 1

## STRESLE BAŞA ÇIKMA

Ayşe İpek KOCA BALLI<sup>1</sup>  
Kemal Can KILIÇ<sup>2</sup>

### GİRİŞ

“Bireyin olağan davranış modellerini yeniden ayarlamasını gerektiren herhangi bir çevresel, sosyal veya içsel talep” olarak tanımlanabilen stres (Thoits, 1995), modern toplum hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Kişinin hayatında farklılığa neden olan, iyi veya kötü her unsur stres yaratmaktadır (Güçlü, 2001). Stres, yaşamın kaçınılmaz bir yanıdır ve stres ile ilgili olarak insanlar arasında farklılık yaratan şey, insanların onunla nasıl başa çıktığıdır (Lazarus ve Folkman, 1984). Stresli bir durum ile karşı karşıya kalan bir kişinin psikolojik anlamda kendini iyi hissedebilmesi için duruma uygun kullandığı davranışsal yaklaşımlar veya kişinin kendisini kötü hissetmemek için kullandığı kaçınma davranışları stresle başa çıkma olarak ifade edilmektedir. (Palancı, 2000). Başa çıkma stratejileri stresin yönetilebildiği bir mekanizmadır ve birey yeni başa çıkma stratejilerini öğrenerek, stres düzeyini belli bir seviyede tutabilmekte ve stresi azaltmayı sağlayacak yeni beceriler geliştirebilmektedir. Stresin yoğun olarak yaşandığı zamanlarda, başa çıkma stratejileri stresi yönetmenin yanı sıra, stresin bir sonucu olarak ortaya çıkan olumsuz duygusal tepkileri yönetmeyi de sağlamaktadır (Rabbani & ark., 2014).

Bu anlamda tamamen ortadan kaldırmanın mümkün olmadığı stresin bireyin yaşamında yarabileceği olumsuz sonuçları en aza indirmek için stresle başa çıkma kavramının açık bir şekilde anlaşılması önem taşımaktadır. Bu nedenle çalışma kapsamında; stres ve başa çıkmanın tanımları, stresle başa çıkma kavramı, stresle başa çıkmanın önemi, stresle başa çıkma yöntemleri ile ilgili bilgiler verilecektir.

---

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Çukurova Üniversitesi Kozan İşletme Fakültesi, [ikocaballi@cu.edu.tr](mailto:ikocaballi@cu.edu.tr)

<sup>2</sup> Prof. Dr., Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, [kcan@cu.edu.tr](mailto:kcan@cu.edu.tr)

\*Bu çalışma doktora tezinden üretilmiştir.

- Alternatif Ödüller Yaratma
- Duygusal Boşalma

Tutar (2000)'a göre ise bireyler stresle başa çıkma amacıyla bedenle başa çıkma yolları, davranışla başa çıkma yolları, zihinsel başa çıkma yolları ve inançla başa çıkma yollarından birini ya da aynı anda bir kaçını kullanabilmektedirler.

## KAYNAKÇA

- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of personality and social psychology*, 53(2), 337.
- Aslan, M. (1995). Öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Aşan, Ö., & Aydın, E.M. (2006). Örgütsel davranış. İstanbul: Arıkan.
- Avşaroğlu, S., & Taşgın, Ö. (2011). Öğretmen adaylarının stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 225-248.
- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2000). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12, 25-38.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1999). *Stres ve başa çıkma yolları (19. bs.)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Blum, S., & Silver, R. C. (2008). *Coping*. *SilverThe International Encyclopedia of the Social Sciences (2nd ed.)* Retrieved 18.11.2014 from [http://kefad.ahievran.edu.tr/archieve/pdfler/Cilt9Sayi3/JKEF\\_9\\_3\\_2008\\_125\\_132.pdf](http://kefad.ahievran.edu.tr/archieve/pdfler/Cilt9Sayi3/JKEF_9_3_2008_125_132.pdf).
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 1-13.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarioğlu, çev.). İstanbul: Kaknüs yayınları.
- Canales-Gonzales, P., Kranz, P. L., Granberry, M., et al. (2008). An assessment of stress experienced by students in a prepharmacy curriculum. *Journal of Instructional Psychology*, 35(1), 17-23.
- Carwer, S. C., Scheier, F. M., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Chinaveh, M. (2013). The examination of reliability and validity of coping responses inventory among Iranian students. *Social and Behavioral Sciences*, 84, 607 – 614.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, et al. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127 (1), 87-127.
- Cox, T., & Ferguson, E. (1991). Individual differences, stress and coping. In C. L. Cooper & R. Payne (Eds.), *Wiley series on studies in occupational stress. Personality and stress: Individual differences in the stress process* (pp. 7-30). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Cüceloğlu, D. (1994). İnsan ve davranışı (Psikolojinin temel kavramları). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Demir, N. (1998). *Stresle başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeyi arasındaki ilişki: Bir grup lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 20-37.

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, et al. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Güney, S. (2001). *Yönetim ve organizasyon*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Güney, S. (2011). *Örgütsel davranış*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Hall, C. A. (2007). *Examining the relationship between leadership effectiveness, emotional intelligence, and coping responses of school administrators*. Doctoral dissertation, University of Massachusetts, Lowell.
- Harzer, C., & Ruch, W. (2015). The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction. *Frontiers in psychology*, 6, 165.
- Hassan, M., Mishra D., Mahto, J., et al. (2013). Comparative study and coping skill among alcohol users, cannabis users and non-patient group. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4 (4), 830-832.
- Hobfoll, S. E. & Shirom, A. (2000). Conservation of resources theory. *appears in Handbook of Organizational Behavior*, RT Golembiewski (ed.), Marcel Dekker, New York, 57-80.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: advancing conservation of resources theory. *Applied psychology*, 50(3), 337-421.
- Hobfoll, S.E. (1998). *Stress, culture, and community*. New York: Plenum.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-955.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). Optimizing human resources: A case for preventive health and stress management. *Organizational Dynamics*, 9, 5-25.
- Karaca, S. & Aşkın, R. (1995). Depresyonla başa çıkma ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Düşünen Adam*, 8(3): 24-30
- Karatekin, H. (2013). *Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunun incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi üniversitesi, Ankara.
- Kemp, S. (1996). *The role of illness representations in the process of coping and psychosocial adjustment among adults with epilepsy*. Unpublished doctoral dissertation, University of Leeds, Leeds.
- Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan insan-Kayıgı çağında stres*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Krohne, H. W. (2002). Stress and coping theories. *International Encyclopedia of the Social Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170.
- Kupriyanov, R. ve Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences* 11 (2), 179-185.
- Lazarus, R S, (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Psychological stress and the coping process*. New York: Springer.
- LeSergent, M.C. & Colleen H. (2005) Rural hospital nurse's ressors and coping strategies : A survey. *International Journal of Nursing Studies*, 42, 315-324.
- Mcafee, R.B. & Champagne, P.J. (1987). *Organizational behavior a manager's view*. New York: West Pub. Com.
- Moos, R. (1993). *Coping responses inventory: Professional manual* (2nd ed.). New York: PAR Assessment Resources.
- Moos, R., & Billings, A. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger and S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*. New York: Macmillan.
- O'Driscoll, M. P. & Cooper, C. L (1994), Coping with work-related stress: A critique of existing measures and proposal for an alternative methodology. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 67 (4), 343-354.
- Özmutaf, N. M. (2006), Örgütlerde insan kaynakları ve stres: Ampirik bir yaklaşım", *Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi*, 23 (1-2), 73-81.

- Packard, J. A. (2008). *Analyzing the intersection of leadership practices, emotional intelligence, and coping responses in women-owned small businesses*. Doctoral dissertation. Capella University, Minneapolis.
- Palancı, Mehmet (2000). *Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başa Çıkma Davranışları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Pehlivan, İ. (1994). Stresle başa çıkmada bireysel ve örgütsel stratejiler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27 (2), 803-815.
- Rabbani, M., Mansor, M. B., Yaacob, S. N., et al. (2014). The relationship between social support, coping strategies and stress among Iranian adolescents living in Malaysia. *The Online Journal of Counseling and Education*, 3(4), 52-63.
- Robbins S.P. & Judge T.A. (2012). Örgütsel davranış. (Çev. İnci Erdem). İstanbul: Nobel Akademik Yay.
- Rosenthal, U. & Pijenburg, B. (1991). *Crisis management and decision making*. London: Kluwer Academic Publishers.
- Rout, U. & Rout, J. K. (2002). *Stress management for primary health care professionals*. Hingham: Kluwer Academic Publishers.
- Seyhan, N. (2007). *Halk-polis karşılaşmasında stres faktörü: Stad örneği uygulaması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Stefani, D. (2004). Gender and coping in old age. *Interdisciplinaria*. Retrieved 22th July 2014 from <http://www.scielo.org>.
- Steptoe, A. (1991). Psychological coping, individual differences and physiological stress responses. In C. L. Cooper ve R. Payne (Eds.), *Personality and stress: Individual differences in the stress process* (pp. 205-233). Chichester: Wiley.
- Şahin, N. H. & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Thoits, P. A. (1995) Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 35(Extra Issue), 53-79.
- Torun, A. (1997). Stres ve tükenmişlik. S.Tevrüz (Ed.) *Endüstri ve örgüt psikolojisi* (2. bs.) içinde (ss. 43-53). İstanbul: Türk Psikologlar Derneği ve Kalite Derneği Ortak Yayını.
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve stres ortamında yönetim*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7 (24), 58-75.