

# İŞ YAŞAMINDA stres

---

İnayet AYDIN

---

5. Baskı





Prof. Dr. İnyet AYDIN

## İŞ YAŞAMINDA STRES

ISBN 978-975-6802-11-3  
DOI 10.14527/9789756802113

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2020, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

5. Baskı: Ekim 2020, Ankara

Yayın-Proje: Özge Yüksek  
Dizgi-Grafik Tasarım: Müge Çetin  
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.  
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler - Ankara  
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 36306  
Matbaa Sertifika No: 47865

### İletişim

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay/ANKARA  
Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51  
Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)  
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

## Prof. Dr. İnayet AYDIN

1963 yılında Artvin'in Borçka ilçesinde doğdu. İlk ve Ortaöğrenimini Çanakkale'nin Yenice ve Bayramiç ilçelerinde tamamladı.

1985 yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Yönetimi ve Planlaması Bölümünden mezun oldu.

1986 -1988 yılları arasında Sümerbank Bankacılık Personel ve Eğitim Müdürlüğünde görev yaptı.

1988 yılında A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsünde "3308 Sayılı Çıraklık ve Meslek Eğitimi Kanunu Gereğince Sümerbank Banka Şubelerinde Ticaret Lisesi Öğrencilerine Yaptırılan Beceri Eğitimi" başlıklı tezini vererek yüksek lisans eğitimini tamamladı.

1988 yılında A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Yönetimi ve Planlaması Bölümüne Araştırma Görevlisi olarak atandı.

1993 yılında "Eğitim Yönetiminde Stres Kaynakları" konulu tezi ile Doktor ünvanını kazandı.

1993 yılında aynı bölüme Yardımcı Doçent olarak atandı.

1996 yılında 8 ay süre ile YÖK/ Dünya Bankası Milli Eğitimi Geliştirme Projesi kapsamında kazandığı bursla Amerika Birleşik Devletleri - OHIO "University of Cincinnati"de doktora sonrası araştırmacı olarak çalıştı. Aynı dönemde 6 haftalık "Yönetici Yetiştirme Akademisi"nde konuk öğretim üyesi yaptı.

1997 yılında Doçentlik ünvanını kazandı. 2003 yılında profesör oldu. Yazarın "Yönetimsel, Mesleki ve Örgütsel Etik" isimli bir kitabı daha vardır. Yirmiden fazla kamu ve özel sektör kurumunda hizmet içi eğitim ve yönetim seminerlerinde programcı, koordinatör ve öğretici olarak görev alan; ihtiyaç saptama ve değerlendirme çalışmalarını gerçekleştiren yazar Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdür Yardımcılığı görevini yürütmüştür.

2007 Yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Yönetimi ve Politikası Bölümü, Eğitim Yönetimi Anabilim Dalı Başkanlığına atanmıştır.

Evli ve bir çocuk annesidir.

**Hoşgeldin KIZIM,**

*Sana **Bilgesu** dedik,*

*Bilgeliği sezmen, su gibi duru olman için.*

## Önsöz

Stresin farklı yanlarını ve iş yaşamındaki önemini tartışmayı amaçlayan bu kitabı hazırlarken, bu konuda pek çok seminer verdiğim, çeşitli meslek alanlarında çalışan bireylerin büyük katkıları olmuştur.

Yaşadıkları stresin iş yaşamlarına olan etkileri konusunda değerli katkılar sunan herkese teşekkür etmeyi bir borç biliyorum.

Her gün trafik karmaşası içinde, olumsuz hava koşulları, kirli hava, uzun ve yorucu çalışma koşulları altında yetersiz araç gereçlerle çalışan Trafik polisleri; yer altında hem kendi hem de başkalarının can güvenliği ve iş disiplinlerini sağlamak zorunda olan maden mühendisleri; insanlara haber, bilgi, eğlence sunmak için zaman baskısı ve vardiya çalışması içinde sağlıklarını yitiren TRT çalışanları; mükelleflerinin özlük haklarını sağlamak için hala eski teknoloji ile yoğun bir işyükünün gereklerini yerine getirmeye çalışan SSK mensupları; ülkemizin her köşesindeki okullarda denetim yapan ilköğretim müfettişleri; zaman baskısı altında ve ağır ekonomik bunalımlar içinde çalışan öğretmenler; kıt kaynaklarla okulların her türlü sorunlarını çözmek için çabalayan okul müdürleri; ve daha saymadığım pek çok meslek grubu kendilerine özgü stres kaynakları altında ciddi sorunlar yaşamaktadır.

Bu kitap, tüm çalışanlarda stres konusunda duyarlılık geliştirmek, arabamıza ya da çiçeklerimize baktığımız kadar kendimize de bakmamız gerektiğini hatırlatmak, yaşamın kaçınılmaz bir parçası olan stresten korkmadan; çözebileceğimiz sorunların üzerine gitmek ancak kontrolümüz dışında ve değiştirmemiz olanaksız olan olayları da bedensel ve ruhsal sağlığımızı yitirmeden kabullenmek konusunda belli mesajlar vermeyi amaçlamaktadır.

Kitap herkesin kolayca okuyabileceği ve anlayabileceği bazı temel bilgileri vermeyi amaçlayan bir yaklaşımla kaleme alınmıştır.

Kitabın geliştirilmiş üçüncü baskıya hazırlanması için beni teşvik eden Prof. Dr. Aytaç Açıklın'a ve tüm diğer hocalarım; düzeltilmeleri büyük bir titizlikle yapan kardeşim Zeki Pehlivan'a; resimlemeleri gerçekleştiren Salih Denli'ye, kitabın okuyucuya ulaşmasında en önemli katkısı sunan **Pegem Akademi** takımına emeklerinden dolayı şükranlarımı sunarım.

Okuyucuları ile buluşacak olan bu kitaba ilişkin görüşlerini bildirecek herkese şimdiden teşekkür ederim.

Prof. Dr. İnyet Aydın  
Ankara,  
Ocak 2008

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No

Önsöz.....	v
İçindekiler .....	vi
Şekiller Listesi .....	xi

## STRESE İLİŞKİN GENEL BİLGİLER

### 1. BÖLÜM (ss.1-14)

Stres Kavramı .....	1
Genel Uyum Sendromu.....	4
Psikomatik Stres Modeli.....	6
Duyumsal Uyaranlar .....	6
Algı .....	6
Bilişsel Değerlendirme .....	6
Duygusal Canlanma .....	7
Zihin-Beden Bağlantısı.....	7
Fiziksel Canlanma .....	7
Fiziksel Etkiler.....	7
Hastalık .....	7
Stres ve İnsan.....	9
Değişme ve Yaşam Olayları.....	10
Yaşam Olayları Ölçeği .....	13

## ÖRGÜTSEL STRES

### 2. BÖLÜM (ss.15-19)

## ÖRGÜTSEL STRES KAYNAKLARI

### 3. BÖLÜM (ss.21-68)

Örgütsel Stres Kaynakları Modeli .....	25
İşgören.....	26
Stres ve Kişilik .....	27
Kişilik Tipi Ölçeği.....	31

A Tipi Davranış Özellikleri .....	32
B Tipi Davranış Özellikleri.....	34
Karma Tip .....	34
Stres ve Tükenmişlik.....	35
Tükenmişlik Ölçeği .....	36
Yabancılaşma ve Stres.....	37
Güçsüzlük Biçiminde Yabancılaşma.....	37
Anlamsızlık Biçiminde Yabancılaşma .....	39
Normsuzluk Biçiminde Yabancılaşma.....	39
Yalıtılmışlık Biçiminde Yabancılaşma .....	40
Özsoğuma Biçiminde Yabancılaşma .....	40
Stres Kaynakları .....	41
Görev Yapısına İlişkin Stres Kaynakları .....	42
Aşırı İşyükü .....	43
İşin Sıkıcı Olması .....	44
Ücret Yetersizliği .....	44
Yükselme Olanığı .....	46
Çalışma Saatlerinin Uzun Olması.....	47
Çalışma Koşulları.....	48
Aydınlatma .....	48
Isı.....	48
Gürültü .....	49
Kalabalık.....	49
Yetke Yapısına İlişkin Stres Kaynakları .....	50
Karar Verme.....	50
Karara Katılma .....	50
Yetkilerin Yetersizliği .....	51
Sorumlulukların Verdiği Endişe.....	52
Değerlendirmede Adaletsizlikler .....	52
Yöneticilerin Teşvik Etmemesi.....	53
Üretim Yapısına İlişkin Stres Kaynakları.....	53
Zaman Baskısı.....	54
Araç-Gereçlerin Yetersizliği .....	54
Yeteneklerin İşin Gereklere Uygun Olmaması .....	55
Çalışmaların Karşılığını Alamamak .....	55
Toplumsal Çevre ve Stres Kaynakları.....	55
Kümeleşme Yapısına İlişkin Stres Kaynakları .....	56
İş Ortamında Huzursuzluk .....	57
Ast-Üst ve İş Arkadaşları ile Anlaşmazlık .....	58
Toplumsal Desteğin Düzeyi.....	59
İşyerinde Dedikodu Yapılması .....	60
Yaranma ve Dalkavukluğun Yarattığı Huzursuzluk .....	61

Rol Yapısına İlişkin Stres Kaynakları.....	61
Rol Çatışması .....	62
İş Gereklere İle Kişilik Uyumsuzluğu .....	63
Örnek Olay.....	64
Rol Belirsizliği.....	64
Kültürel Yapıya İlişkin Stres Kaynakları.....	65
İş Ortamında Görüş Farklılıkları.....	66
İş Çevresindeki Ortak Değer ve Normlara Uyum.....	67
Statü Düşüklüğü .....	67
Moral ve Doyum Düşüklüğü .....	68

## BAZI MESLEK ALANLARININ STRES KAYNAKLARI

### 4. BÖLÜM (ss.69-77)

Bankacılarda Stres Kaynakları.....	69
Avukatlarda Stres Kaynakları .....	71
Doktorların Stres Kaynakları .....	72
Öğretmenlerde Stres Kaynakları .....	73
İlköğretim Müfettişlerinin Stres Kaynakları.....	75
Trafik Polislerinin Başlıca Stres Kaynakları.....	76

## STRES BELİRTİLERİ VE SONUÇLARI

### 5. BÖLÜM (ss.79-92)

Fiziksel Stres Belirtileri .....	81
Tansiyon Yükselmesi.....	81
Sindirim Bozukluğu.....	82
Terleme.....	82
Nefes Darlığı.....	83
Baş ağrısı .....	83
Yorgunluk.....	84
Allerji.....	84
Mide Bulantısı .....	84
Davranışsal Stres Belirtileri.....	85
Uykusuzluk .....	85
Uyuma İsteği.....	86
İştahsızlık .....	86



Aşırı Yeme .....	87
Sigara Kullanma .....	88
Alkol Kullanma .....	88
Psikolojik Stres Belirtileri.....	89
Gerginlik .....	89
Geçimsizlik.....	89
İşbirliğinden Kaçınma.....	90
Sürekli Endişe.....	90
Yetersizlik Duygusu .....	90
Yersiz Telaş .....	91
Stresin Sonuçları.....	91

## STRES - PERFORMANS İLİŞKİSİ

### 6. BÖLÜM (ss.93-99)

Yapıcı Stres (Eustress) ve Performansa Etkileri .....	93
Yıkıcı Stres (Distress) ve Performansa Etkileri.....	95
İşe Gitmede İsteksizlik .....	95
Örgütten Ayrılma .....	96
Yetersizlik Duygusu .....	97
İşbirliği Sağlayamama .....	97
İşte Hata Yapma.....	98
İşten Uzaklaşma İsteği.....	98
İsabetsiz Kararlar Verme.....	99
Nitelik ve Nicelik Düşmesi .....	99

## EĞİTİMDE İLETİŞİM VE STRES

### 7. BÖLÜM (ss.101-118)

İletişim.....	103
Eğitimde Stresi Azaltacak Öğreticilik Becerileri .....	106
Uygun Bir Dil Kullanma.....	107
Ses Kalitesi.....	109
Bedensel Özellikler .....	110
Sınıf İçi Eğitim.....	112
İyi Bir Eğitiminin Temel Görevleri .....	113
Öğrenmeyi Besleyici Bir Ortam Yaratmak .....	113
İçerikte Süreklilik Sağlamak .....	114

Bilgiyi Etkili Biçimde Sunmak .....	114
Bilgiyi Paylaşmak.....	114
Etkinliklerin Tamamlanmasında Yol Göstermek ve Yöneltmek .....	114
Herkesin Katılımını Sağlamak .....	115
Eğitimcinin Kontrol Listesi .....	115
Yetişkin Eğitiminde Uygulama .....	116
Heyecanın Kontrolü.....	118

## EMEKLİLİK VE STRES

### 8. BÖLÜM (ss.119-128)

Ekonomik Sorunlar .....	120
Toplumsal Rol ve Statü Kaybı.....	121
Toplumsal Çevre Kaybı.....	121
Yaşlanmanın Getirdiği Sağlık Sorunları .....	121
Ailedeki Değişiklikler.....	122
Eşin ve Arkadaşların Kaybı.....	125
Boş Zamanların Fazlalığı .....	125
Emekliliğe Hazırlık ve Stresle Başa Çıkma Eğitimi.....	125
Emeklilik Öncesi Hazırlık ve Planlama .....	125
Emeklilikte Ortaya Çıkacak Stres Kaynakları ile Başa Çıkma Eğitimi.....	126

## STRESLE BAŞA ÇIKMA

### (Stres Yönetimi)

### 9. BÖLÜM (ss.129-169)

Stresle Başa Çıkma Ölçeği.....	131
Stresle Başa Çıkma Bireysel Stratejiler.....	134
Kişilik Özelliklerinin Değiştirilmesi .....	134
Bedensel Hareket (Spor ve Egzersiz) .....	144
Solunum Egzersizi .....	145
Meditasyon .....	146
Biyo-Feedback (Biyolojik Dönüt) .....	147
Gevşeme (Relaksasyon).....	148
Beslenme .....	150
Toplumsal Destek.....	152

Sosyal, Kültürel, Sportif Etkinliklere Katılma .....	153
Masaj .....	154
Dua ve İbadet .....	154
Zaman Yönetimi.....	155
İş Yaşamındaki Stresle Başa Çıkmada Örgütsel Stratejiler .....	157
Destekçi Bir Örgütsel Hava Yaratmak .....	158
İş Zenginleştirilmesi (Job Enrichment).....	158
Örgütsel Rollerin Belirlenmesi ve Çatışmaların Azaltılması .....	159
Mesleki Gelişim Yollarının Planlanması ve Danışmanlık .....	159
İşyerinde Neşeli Bir Ortam Yaratmak .....	160
Örgütsel Stresin Azaltılmasında Yöneticilere Düşen Görevler .....	161
Yeni Personelin Uyumunun Sağlanması ve Bütünleştirilmesi.....	161
TANRIM BENİ YAVAŞLAT .....	163
KAYNAKÇA .....	165

## ŞEKİLLER LİSTESİ

### Sayfa No

Şekil 1 Fiziksel Stres Tepkileri ve Belirtileri .....	8
Şekil 2 Stresi Yaratan İstemleri ve Bireysel Kaynaklar.....	10
Şekil 3. Potansiyel Stres Kaynakları.....	23
Şekil 4. Makro Düzeyde Örgütsel Stres Kaynakları .....	25
Şekil 5. Örgütsel Stres Kaynakları Modeli.....	26
Şekil 6. Mesleki Kişilik Özellikleri.....	30
Şekil 7. Stres Belirtileri .....	79
Şekil 8. Stres Belirtileri ve Sonuçları .....	80
Şekil 9. Stres-Performans İlişkisi .....	94
Şekil 10. Eğitsel İklim Özellikleri .....	118



# STRESE İLİŞKİN GENEL BİLGİLER

*“En büyük stresi içine düştüğümüz durumu kontrol etmek, etkilemek ya da değiştirmek için kendimizi güçsüz hissettiğimizde ya da böyle olduğuna inandığımızda; yani kontrol altına almaya hazırlıklı olmadığımız, beklenmedik bir durumda yaşıyoruz.”*

*Donald H. Weiss*

## STRES KAVRAMI

Bu bölümde stres kavramına ilişkin tanımlar, stresin farklı boyutlarına ilişkin açıklamalar ve bilgiler yer almaktadır.

Stres terimi uzun süredir çok yaygın olarak kullanılmakla birlikte tek ve yeterli bir tanımlanmamıştır.

Stres kavramı Latince “estrica”, eski Fransızca “estrece” sözcüklerinden gelmektedir. Kavram, 17. Yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem anlamlarında kullanılmıştır. 18 ve 19. Yüzyıllarda ise kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organa ve ruhsal yapıya



yönelik olarak kullanılmıştır. Buna bağlı olarak da stres, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 1989, s.265).

Kavramı ilk kez ortaya atan Hans Selye stresi, organizmanın her türlü değişmeye yaygın tepkisi olarak tanımlamıştır (Rosch, 1986, s. 103). Hans Selye'nin (1946) çok yaygın olarak benimsenen bu tanımına göre stres, memnuniyet verici olup olmadığına bakılmaksızın, her türlü isteme bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği yaygın tepkisidir (Allen, 1983, s.3).

Selye'nin bu tanımındaki bazı öğelerin açıklığa kavuşturulması gerekmektedir. İlk olarak stres, “bedenin bir tepkisidir”. Bunun anlamı, stresin fiziksel bir durum olması ve fizyolojik bir tepki meydana getirmesidir. Buna göre stres fizyolojik bir durumdur ve endişe, kaygı, depresyon veya engellenme değildir. Bu zihinsel durumlar, fizyolojik tepki için başlatıcı olabilir, ancak kendileri stres değildir. Bazen psikoloji literatüründe kaygı ile stres eş anlamlı kullanılmaktadır. Kaygı stresi hızlandırabilir, fakat stresin kendisi değildir. Geç kalındığında kırmızı ışıkta durmak zorunda kalınması stres değildir. Stres, bedenin olaya yanıtıdır. Stresi başlatan çevresel uyarıcı etkenlere “stres yapıcı, stres kaynağı = stresör”denir. Bir stres yapıcı nedendir, stres ise fizyolojik etki ve sonuçtur (Allen, 1983, s. 3).

Stres ayrıca yaygın etkiler ortaya çıkarır, yalnız bir değil, birden çok organ sisteminin etkinliğini değiştirir. Stres kalp, solunum sistemi ya da karaciğeri etkileyebilir. Stres insanın biyolojik işlevlerinin hemen hemen bütün yanlarını etkileyebilecek bir başlatıcı etken olabilir. (Allen, 1983, s.3).

Selye'nin tanımı bir stres tepkisinin uyanmasında hem memnuniyet verici hem de sıkıntılı oluşumların etkili olduğunu işaret etmektedir. İnsan bedeni genel olarak zevkli ve zararlı olaylar arasındaki farkı ayırdetmez. Her iki farklı durumda da beden, işlevini yerine getirmektedir. Bu nedenle hem memnuniyet verici hem de olumsuz uyarılar altında bedenin gösterdiği stres tepkisi aynıdır. (Allen, 1983, s. 3).

Ancak stres terimi genellikle kişide sıkıntı yaratan olaylar karşısında yaşanan bir tepki süreci olarak kabul edilmektedir.

Birçok uzman stresi, bedeninin her türlü stres yapıcı etkiye karşı gösterdiği tepki olarak tanımlar. Stresle ilgili olarak yapılan ilk çalışmalarda stres insan davranışının bir boyutu olarak ele alınmış ve temel olarak “distress-yıkıcı stres” üzerinde durulmuştur. Araştırma sonuçları bazı bireylerin stres karşısında zayıf duruma düşüp ciddi hastalıklara yakalanmalarına karşılık, bazıları için stres, performanslarını artıran bir etken “eustress-yapıcı stres” olmuştur. Stres bu boyutta, organizma tarafından bir tehdit olarak yorumlanan uyarılara organizmanın psikolojik tepkilerinin toplamıdır (Jewell ve Mylander, 1988, s. 488).

Bireyin psikolojik varlığının, kendine olan güven ve saygısını tehdit eden bir uyarım onda bir zorlanma başka bir deyişle stres yaratır. Stres; kaygı, huzursuzluk, gerilim gibi psikolojik veya alerji, çarpıntı, baş ağrısı gibi bedensel tepkilere yol açabilir. Bireyi tehdit eden uyarıcıya karşı gösterilen stres tepkisi psikolojik, fizyolojik veya biyokimyasal biçimlerde ya da bu tür tepkilerin bileşimi halinde ortaya çıkabilir (Ülkü ve Bilgin, 1983, s.20).

Jessie Bernard stresi yapıcı stres “eustress” ve yıkıcı stres “distress” olarak ikiye ayırmıştır. Bunlardan birincisi yaşadıkça neşe, canlılık ve kazanç sağlayan, istenmesi gereken bir durumdur. Hans Selye de konunun bu boyutu üzerinde ısrarla durmuş ve stresin sadece yıkıcı stresle eş anlamlı olup olmadığını araştırmıştır (Baltaş ve Baltaş, 1989, s.55).

Günümüzde stres tanımları iki gruba ayrılmaktadır. Bunlardan birincisi kişi ve çevresi arasındaki ilişkiyi vurgulayan tanımlar, diğeri ise dışarıdan gelen herhangi bir istem ya da etkiye organizmanın verdiği tepkiyi çıkış noktası olarak alan tanımlardır.

Stres teriminin gerektiği gibi kullanılmasına ilişkin olarak hala bir belirsizlik vardır. Stres terimi psikoloji, ergonomi, psikiatri, dahili tıp, fizyoloji, eczacılık, sosyoloji, antropoloji gibi bilim alanlarında farklı biçimlerde anlaşılmış ve kullanılmıştır (Tanner, Schnittjer, Atkins, 1991, s.203-204).

Stres bir organizmanın normal etkinliklerini kesintiye uğratan olaylar için kullanılmıştır (Appley ve Trumbul, 1967; House 1972; Kagan 1971; Kollar 1961; Whitney 1962). Ayrıca bu terim, Aviril 1979; Lazarus 1971; Mechanic 1974; tarafından organizmanın belli olaylara