

STRES VE STRES YÖNETİMİ

STRESS AND STRESS MANAGEMENT

Merve Geylani¹ 

¹Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Doktora Programı Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

ÖZET:

Stres, modern yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak, bireylerin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir ve fiziksel, psikolojik, davranışsal ve sosyal belirtilerle kendini gösterir. Stresin kaynakları fiziksel çevre, kişisel özellikler, iş yükü, sosyoekonomik durumlar gibi çeşitlilik gösterirken, Hans Selye'nin Genel Uyum Sendromu teorisi ve Richard Lazarus'un bilişsel stres modeli gibi çeşitli teorik yaklaşımlar stresin doğasını ve insan üzerindeki etkilerini açıklamaktadır. Stres yönetimi, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırmayı amaçlar ve bu kapsamda, zaman yönetimi, rahatlama teknikleri, fiziksel aktivite ve sosyal destek gibi çeşitli teknikler sunar. Özellikle sorun odaklı ve duygu odaklı yaklaşımlar, stresle mücadelede etkili yöntemler olarak öne çıkar. Uygun stres yönetimi stratejileri, bireylerin hem mental hem de fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur, böylece genel yaşam kalitelerini iyileştirir. Bu derlemenin amacı, stresin nedenlerini, etkilerini ve yönetim tekniklerini kapsamlı bir şekilde inceleyerek bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

Anahtar Kelimeler: Stres, stres yönetimi, ruh sağlığı

ABSTRACT:

Stress, as an inevitable part of modern life, can significantly affect individuals' quality of life, manifesting in physical, psychological,

behavioral, and social symptoms. The sources of stress vary, including the physical environment, personal traits, workload, and socioeconomic situations, while various theoretical approaches such as Hans Selye's General Adaptation Syndrome theory and Richard Lazarus's cognitive stress model explain the nature of stress and its effects on individuals. Stress management aims to enhance an individual's capacity to cope with stress and offers various techniques such as time management, relaxation techniques, physical activity, and social support. In particular, problem-focused and emotion-focused approaches stand out as effective methods in combating stress. Appropriate stress management strategies help individuals maintain both their mental and physical health, thereby improving their overall quality of life. The purpose of this review is to comprehensively examine the causes, effects, and management techniques of stress, thereby aiding individuals in enhancing their coping skills.

Keywords: Mental health, stress, stress management

GİRİŞ

Modern tıp, son yüzyılda salgın hastalıklar ve benzeri acil sağlık sorunlarına karşı büyük zaferler kazanmıştır; ancak günlük yaşamın getirdiği sürekli ve sinsi bir tehdit, birçok insanın yaşam kalitesinin düşmesine neden olmaktadır. Bu gizli düşmanın adı 'stres'tir. Bilim insanları, stresi modern çağın vebası olarak tanımlamaktadır, zira stres yalnızca anlık bir rahatsızlık değil, uzun vadeli sağlık sorunlarının

da kaynağıdır (Baltaş, 2015; Özel ve Karabulut, 2018; Keller ve ark., 2012).

Stres Kavramı

Stres kelimesi, köken olarak Latince 'estrica' ve Fransızca 'estrece' terimlerine dayanır; başlangıçta felaket ve keder anlamlarına gelmekteydi. 19. yüzyılda ise kelime, baskı ve zorluk anlamlarını kazanarak hem fiziksel hem de psikolojik zorlukları ifade etmekte kullanılmıştır (Akgemci, 2001). Günümüzde stres, bireylerin çevresel ve sosyal etkilere karşı uyum sağlama süreçlerinde yaşadıkları psikolojik ve fiziksel gerilimler olarak tanımlanmaktadır (American Psychological Association, 2020). Bu gerilimler, duruma bağlı olarak hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Stresin iki temel türü vardır: Eustress ve Distress. Eustress, bireyin gelişimine ve hayatta kalmasına yardımcı olan olumlu stres türüdür ve genellikle performansı artırır. Öte yandan, Distress, stres seviyesi optimalin üzerine çıktığında bireyde zarara yol açan stres türüdür. Bu iki tür stres, bireyin karşılaştığı zorluklara verdiği tepkileri ve bu tepkilerin sağlık üzerindeki etkilerini şekillendirir (Turan ve Poyraz, 2015; Özel ve Karabulut, 2018).

Hans Selye (1907- 1982), 1930'lu yıllardaki çalışmalarıyla modern stres araştırmalarının öncüsü olarak kabul edilir. Selye, stresi çevresel etkilere karşı insanın verdiği bir tepki olarak tanımlamış ve stresle stresör kavramlarını geliştirmiştir; burada çevresel uyaranlar stresör, bireyin bu uyaranlara verdiği tepkiler ise stres olarak adlandırılmaktadır (Sürme, 2019). Stres fiziksel (ısı, radyasyon, travma, enfeksiyon veya toksik ajanlar gibi) ve emosyonel nedenlerle tetiklenebilir. Stres nedenleri kişiden kişiye değişiklik gösterir ve bireyin bir uyarana verdiği anlam, bu uyarıcının stresör olup olmadığını belirler. Stres, organizmanın homeostazını bozabilecek tehditler algılandığında ortaya çıkar ve hem fizyolojik hem de davranışsal karmaşık etkilere neden olur. Özellikle uzun süreli stres, psikolojik değişikliklerin yanı sıra fiziksel sağlık problemlerine de yol açabilir (Krizanova ve ark., 2016; Sürme, 2019). Selye, fareler üzerinde yaptığı deneylerle, farklı stresörlere maruz bırakılan farelerin benzer fizyolojik tepkiler verdiğini gözlemlemiştir. Bu gözlemler sonucunda "Genel Uyum Sendromu" teorisini geliştirmiştir (Rom ve Reznick, 2015; Turan ve

Poyraz, 2015). Bu teori, stres tepkisinin üç aşamalı bir süreç olduğunu öne sürer (Şekil 1).

- Alarm/reaksiyon evresi:** Bu ilk evrede, stresör organizmanın homeostasisini bozar ve otonom sinir sistemi bedeni korumak için hızla aktive olur, bedensel bir şok tepkisi meydana gelir. Bu tepki, vücut ısısının ve kan basıncının düşmesi ve bir anlık fiziksel güçsüzlük hissi ile belirginleşir. Organizma hızla kontra şok evresine geçer; bu durum, hayatta kalabilmek için 'savaş veya kaç' tepkisinin tetiklenmesiyle sonuçlanır (Aydın, 2016). Bu evrede, tehlike anında organizma ya tehditten kaçır ya da onunla yüzleşir. Alarm reaksiyonu genellikle kısa sürer ancak bazı durumlarda uzayabilir.
- Direnç/adaptasyon evresi:** organizmanın stresle yüzleştikten sonraki evresidir ve bu dönemde vücut direnci normal seviyelerin üzerine çıkar. Ancak, bu süreçte organizma diğer stres kaynaklarına karşı daha savunmasız hale gelir. Örneğin, direnç döneminde olan bir kişi basit bir soğuk algınlığına karşı daha az dirençli olabilir.
- Tükenme evresi:** Süregelen ve yoğun stresin organizma üzerindeki etkilerinin en ağır hissedildiği son aşamadır. Bu dönemde organizma, sürekli stres altında enerjisini ve uyum yeteneğini tüketir. Uzun süreli stres, uyku ve dinlenme ile kısmen iyileşebilir; ancak stresle başa çıkılmadığında, organizma tükenir ve çeşitli sağlık sorunlarına daha yatkın hale gelir. Eğer stresör kronik ve yoğun ise ayrıca birey bu duruma adaptasyon sağlayamazsa, organizma biyopsikososyal sorunlarla karşılaşabilir ve bu durum ciddi sağlık problemlerine ve hatta ölüme yol açabilir (Rom ve Reznick, 2015; Crevecoeur, 2016).

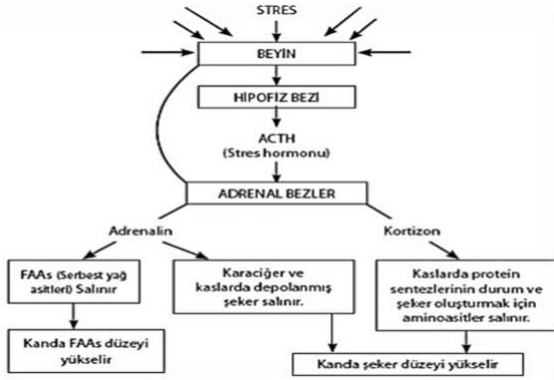


Şekil 1: Genel Uyum Sendromu Evreleri

Stresin Biyolojik Temelleri

Stresin biyolojik temelleri, insan vücudunun çevresel tehditlere verdiği yanıtları anlamamıza

olanak tanır. Stres yanıtı, esas olarak endokrin sistemin işlevlerini ve özellikle hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) ekseninin aktivasyonunu içerir. Bu aktivasyon, stres algılandığında adrenokortikotropik hormon (ACTH) ve kortizol gibi hormonların salgılanmasını tetikler, bu hormonlar vücudun stresle başa çıkmasına yardımcı olacak çeşitli fizyolojik süreçleri harekete geçirir (Mikulska ve ark., 2021).



Şekil 2: HPA Aktivasyonu

Kortizol, özellikle enerji metabolizmasını düzenleyerek vücuda hızla enerji sağlar ve böylece tehditkâr durumlara karşı vücudun direncini artırır. Ancak, kronik stres durumunda kortizol seviyelerinin sürekli yüksek kalması, bağışıklık sistemini zayıflatabilir ve vücut üzerinde zararlı etkiler bırakabilir. Örneğin, sürekli yüksek kortizol seviyeleri, inflamasyon süreçlerini tetikleyebilir ve bu da çeşitli kronik hastalıkların gelişimine neden olabilir (Cohen ve ark., 2019). Bunun yanı sıra, noradrenalin ve adrenalin gibi katekolaminler de stres yanıtında kritik roller oynar. Bu hormonlar, kalp atış hızını artırır ve kan basıncını yükseltir, bu da fiziksel ve zihinsel uyanıklığı artırarak bireyin stresle başa çıkmasına yardımcı olur. Ancak, bu yanıtların uzun süreli olması, kalp-damar sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir (Lu ve ark., 2021). HPA Aktivasyonu Şekil 2’de belirtilmiştir.

Stresin Psikolojik Boyutları

Richard Lazarus tarafından geliştirilen bilişsel stres modeli, Selye'nin Genel Adaptasyon Modeli'nin aksine stresin psikolojik yönlerine odaklanarak bu konuda derinlemesine açıklamalar getirmiştir (Özdemir, 2015). Richard Lazarus ve Folkman'ın (1984), geliştirdiği bilişsel stres modeline göre, stres bir süreçtir ve stres verici bir durum birey tarafından öyle

algılanmadıkça stres yaratmaz. Bu modelde, birey önce bir durumu zararlı, tehdit edici ya da zorlayıcı olup olmadığına dair birincil değerlendirme yapar. Olumsuz olarak algılanan durumlar stres yaratır. Ardından, ikincil değerlendirme ile birey, başa çıkma becerilerini ve mevcut kaynaklarını değerlendirir. Bireyin stres deneyimi, bu değerlendirmeler sonucunda, kaynaklar yeterliyse stresin azalması, yetersizse stresin artması şeklinde ortaya çıkar (Ocak ve Güler, 2013; Özdemir, 2015; Yıldırım, 2016).

Stres, bireylerin ruh sağlığı üzerinde derin ve çeşitli etkilere sahiptir. Psikolojik olarak, stres bireylerin duygu durumlarını, düşünce süreçlerini ve genel davranışlarını etkileyebilir. Stresin algılanışı, bireysel farklılıklar gösterir ve bu algılama şekli, stresin yol açtığı psikolojik yükü belirleyebilir. Yüksek düzeyde algılanan stres, anksiyete ve depresyon riskini artırabilir ve bireylerin yaşam kalitesini düşürebilir (Blackwell ve Heidenreich, 2021). Stresle başa çıkma kapasitesi, bu negatif duygusal tepkilerin yönetilmesinde kritik bir rol oynar. Stresin algılanışı da bireysel farklılıklar gösterir ve bu algılama şekli, stresin yol açtığı psikolojik yükü belirleyebilir. Yüksek düzeyde algılanan stres, anksiyete ve depresyon riskini artırabilir ve bireylerin yaşam kalitesini düşürebilir (Blackwell ve Heidenreich, 2021). Stresle başa çıkma kapasitesi, bu negatif duygusal tepkilerin yönetilmesinde kritik bir rol oynar. Stres altındaki bireyler, çeşitli davranışsal değişiklikler gösterebilirler. Örneğin, yüksek stres seviyeleri, agresif davranışlar ve sosyal çekilme gibi davranışları tetikleyebilir. Ayrıca, stresin kronikleşmesi, iş ve okul performansında düşüşlere neden olabilir (Luo ve ark., 2023). Stresle etkili bir şekilde başa çıkabilmek, bireylerin hem mental hem de fiziksel sağlıklarını korumaları için hayati önem taşır.

Stresin Nedenleri

Stres, bireylerin yaşam kalitesini etkileyen önemli bir faktördür ve çeşitli nedenlerden kaynaklanabilir. Fiziksel, bireysel, örgütsel, sosyoekonomik ve çevresel olmak üzere birçok farklı stres faktörü bulunmaktadır. Örneğin, fiziksel stres faktörleri arasında hava kirliliği, gürültü ve kalabalık gibi çevresel özellikler yer alırken, bireysel stres faktörleri arasında kişilik, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve aile gibi unsurlar bulunmaktadır (Yıldırım, 2016; İştar, 2012; Tanhan ve Özok, 2018).

Örgütsel stres; iş yerindeki yüksek iş yükü, zaman baskısı, rol belirsizliği ve yetersiz yetki gibi faktörlerle ilişkilidir ve çalışanların stres düzeylerini önemli ölçüde artırabilir (Yıldırım, 2016;). Aynı zamanda, bireylerin iş doyumu ve verimliliği üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir.

Aile ve ev hayatındaki stres kaynakları arasında ekonomik zorluklar, eşler arası çatışmalar ve çocuklarla ilgili sorunlar yer almaktadır. Bu tür sorunlar, bireylerin stres düzeylerini artırabilir ve mental sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir (Donker ve ark., 2021; Özel ve Karabulut, 2018). Sosyoekonomik faktörler de stresin önemli kaynaklarından. İşsizlik, düşük gelir seviyeleri ve ekonomik belirsizlikler, özellikle uzun süreli olduğunda, bireylerin psikolojik stresini tetikleyebilir (Viseu ve ark., 2018). Ayrıca, modernleşme ve toplumsal değişimler de bireyler arasındaki ilişkileri zayıflatarak stres yaratıcı kaynaklar olarak öne çıkmaktadır (İştar, 2012).

Çevresel ve kültürel faktörler, yoğun trafik ve hava kirliliği gibi günlük yaşam kalitesini düşüren unsurlar stres düzeylerini etkileyebilir. Kültürel beklentiler ve toplumsal baskılar da bireyler üzerinde stres yaratabilir (Bilotta ve ark., 2018). Stres yönetimi, bireylerin bu tür stres kaynaklarıyla etkili bir şekilde başa çıkabilmelerini sağlayacak araçlar ve teknikler sunarak yaşam kalitelerini artırabilir. Bu nedenle, stresin kaynaklarını anlamak ve ona uygun başa çıkma stratejileri geliştirmek, bireylerin hem iş hem de özel yaşamlarında daha sağlıklı ve üretken olmalarını sağlar.

Stres Belirtileri

Stres, günümüzde pek çok bireyin yaşamında önemli bir yer tutan ve çeşitli fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal ve sosyal belirtilerle kendini gösteren bir durumdur. Araştırmalarda stres belirtileri genellikle beş ana kategori altında incelenmektedir: fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal ve sosyal (Akgemci, 2001; Turan ve Poyraz, 2015; Özel ve Akbulut, 2018).

Fiziksel belirtiler arasında baş ağrısı, düzensiz uyku, yorgunluk ve kas gerginliği öne çıkmaktadır. Bu belirtiler, sırt ve eklem ağrıları, çene kasılması, uykuda diş gıcırdatma ve tırnak yeme gibi davranışlarla da bağlantılıdır. Ayrıca, kabızlık, ishal, peptik ülser, hipertansiyon ve aşırı terleme gibi durumlar da stresin fiziksel etkileri

arasında sayılabilir. Stres, ayrıca yemek yeme alışkanlıklarında değişikliklere ve libido düşüklüğüne de yol açabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2014).

Duygusal belirtiler genellikle kaygı, endişe, öfke ve depresyon şeklinde kendini gösterir. Stres altındaki bireylerde hızlı duygudurum değişimleri, sinirlilik, gerginlik ve özgüvende azalma gözlenir. Ayrıca, alkol ve madde kullanımında artış, çabuk ağlama ve aşırı hassasiyet gibi durumlar da stresle bağlantılı olarak rapor edilmektedir.

Bilişsel belirtiler ise konsantrasyon bozukluğu, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı ve hafızada zayıflık şeklinde ortaya çıkar. Stresli bireyler sıklıkla tek bir düşünceye takılıp kalabilir, mizah anlayışını yitirebilir ve iş verimlilikleri düşebilir.

Davranışsal belirtiler, stresin davranışlar üzerindeki etkisini gösterir. Bu belirtiler arasında aşırı hareketlilik, hızlı konuşma veya kekeleme, tiklerde artış ve alkol ile madde kullanımındaki artış yer alır. Ayrıca, stresli bireylerde aşırı savunmacı tutum ve sosyal çekilme gibi davranışlar da gözlemlenebilir.

Sosyal belirtiler, stresli bireylerin sosyal ilişkilerindeki değişimleri ifade eder. Bu bireyler genellikle insanlara karşı güvensiz hisseder, başkalarını suçlama eğilimi gösterir ve sosyal etkinliklerden kaçınır. Randevuları iptal etme veya son dakikada değiştirme, diğer insanlarda hata bulma ve savunmacı bir tutum sergileme de sık rastlanan sosyal belirtiler arasındadır.

Stresin belirtilerini tanımak ve erken müdahale etmek, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri için kritik öneme sahiptir. Stres yönetimi stratejileri, stresin olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olabilir ve bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha sağlıklı olmalarını sağlayabilir. Bu stratejiler, profesyonel yardım almayı, sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerini uygulamayı ve güçlü sosyal destek sistemleri oluşturmayı içerebilir.

Stres Yönetimi

Stres yönetimi teknikleri, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olmak için çeşitli stratejiler ve metotlar sunar. Öncelikle, zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, stres seviyelerinin azaltılmasında önemli bir rol oynar. Planlama ve

önceliklendirme yoluyla, bireyler günlerini daha verimli yönetebilir ve iş yükünü dengeli bir şekilde dağıtabilirler (Aeon ve ark., 2021).

Gevşeme teknikleri de stres yönetiminde kritik bir öneme sahiptir. Meditasyon, derin nefes alma teknikleri ve progresif kas gevşetme gibi rahatlama teknikleri, vücudun rahatlama yanıtını aktive ederek stres hormonlarının seviyesini düşürebilir. Bu teknikler, fizyolojik stres tepkisini azaltmaya yardımcı olarak bireylerin daha sakin ve kontrol altında hissetmelerini sağlar (Robinson ve ark., 2024).

Fiziksel aktivite, stres yönetiminde bir diğer önemli faktördür. Düzenli egzersiz yapmak, endorfin salgılanmasını tetikleyerek bireylerin ruh halini iyileştirir ve stresle mücadele etmek için genel dayanıklılığını artırır. Yürüyüş, koşu, yüzme veya yoga gibi aktiviteler, stresi azaltmada etkili olabilir.

Sosyal destek de stres yönetiminde önemli bir destek kaynağıdır. Güçlü sosyal ilişkiler kurmak, stresli zamanlarda bireylere destek ve rahatlama sağlar. Arkadaşlar, aile veya meslektaşlarla sağlıklı ilişkiler, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Li ve ark., 2021).

Profesyonel yardım almak da aşırı stres altındaki bireyler için faydalı olabilir. Psikologlar, terapistler veya diğer sağlık profesyonelleri, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olacak özelleştirilmiş stratejiler sunabilir. Bu profesyoneller, bireylerin stres kaynaklarını daha etkili bir şekilde yönetmelerini sağlar ve uzun vadede sağlık ve yaşam kalitesini artırabilir (Gaskell ve ark., 2023).

Stresle başa çıkmada kullanılan iki temel yaklaşım bulunmaktadır: sorun odaklı ve duygu odaklı başa çıkma. Sorun odaklı yaklaşım, stresin altında yatan nedenler üzerine odaklanırken, duygu odaklı yaklaşım, stresin yarattığı duygular üzerinde değişiklik yaparak başa çıkmayı amaçlar. Her iki yöntem de bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmek için kullanılabilir, ancak sorun odaklı yaklaşım genellikle daha etkili bulunmaktadır (Özel ve Karabulut, 2018).

Stres yönetimi için kullanılan diğer teknikler arasında müzik terapisi, sosyal destek alma, meditasyon, biyo feedback (biyolojik dönüt), gevşeme (relaxation) teknikleri ve duygusal başa çıkma stratejileri yer alır. Bu teknikler, bireylerin stresle başa çıkma yeteneklerini artırır ve onlara

daha sağlıklı bir yaşam sürdürme fırsatı sunar (Sürme, 2019).

Stres yönetimi, bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur ve genel yaşam kalitelerini artırabilir. Her teknik, kişinin ihtiyaçlarına ve yaşam tarzına göre uyarlanabilir, böylece her birey için en uygun stres yönetimi stratejisi belirlenebilir.

KAYNAKLAR

Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021) "Does time management work? A meta-analysis", PLoS ONE 16(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>

Akgemci, T. (2001). "Örgütlerde stres ve yönetimi", Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 15/1-2: 301- 309.

American Psychological Association. (2020). APA dictionary of psychology. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/stress>

Aydın, İ. (2020). İş Yaşamında Stres, Ankara Pegem Akademi, (5) s. 79-92. <https://doi.org/10.14527/9789756802113>

Baltaş, Z., & Baltas, B. A. (2015). Stres ve Başa çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitapevi.
Bilotta, E., Vaid, U., & Evans, G. W. (2018). "Environmental Stress", Environmental Psychology, 36-44. <https://doi.org/10.1002/9781119241072>

Blackwell, S. E., & Heidenreich, T. (2021). "Cognitive behavior therapy at the crossroads", International Journal of Cognitive Therapy, (8) s.1-22. <https://doi.org/10.1007/s41811-021-00104-y>

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2019). "Psychological stress and disease", JAMA, 298(14), 1685-1687. <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>

Crevecoeur, G.U. (2016). "A System Approach to the General Adaptation Syndrome", Research Gate, Working Paper, <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2112.9200>

Donker, M. H., Mastrotheodoros, S., & Branje, S. (2021). "Development of parent-adolescent relationships during the COVID-19 pandemic:

The role of stress and coping”, *Developmental Psychology*, 57(10), 1611–1622. <https://doi.org/10.1037/dev0001212>

Gaskell, C., Simmonds-Buckley, M., Kellet, S., Stockton, C., Somerville, E., Rogerson, E., & Delgado, J. (2023). “The effectiveness of psychological interventions delivered in routine practice: Systematic review and meta-analysis”, *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 50(1), 43–57. <https://doi.org/10.1007/s10488-022-01225-y>

İştar, E. (2012). “Stres ve verimlilik ilişkisi”, *Akademik Bakış Dergisi*, (33), 1-21.

Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L. E., Maddox, T., Cheng, E. R., Creswell, P. D., & Witt, W. P. (2012). “Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality”, *Health Psychology*, 31(5), 677-684. <https://doi.org/10.1037/a0026743>

Krizanova, O., Babula, P., & Pacak, K. (2016). “Stress, catecholaminergic system and cancer”, *The International Journal on the Biology of Stress*, 19 (4), 419- 428. <https://doi.org/10.1080/102553890.2016.1203415>

Li, F., Luo, S., Mu, W. et al. (2021), Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic”, *BMC Psychiatry*, (21), 16 <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>

Lu, S., Wei F., & Li, G. (2021), “The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system”, *Cell Stress*. 26;5(6):76-85. <https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>

Luo, S., Ban, Y., & Qiu, T. (2023). “Effects of stress on school bullying behavior among secondary school students: Moderating effects of gender and grade level”, *Frontiers in Psychology*, 14, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1074476>

Mikulska, J., Juszczak, G., Gawrońska-Grzywacz, M., & Herbet, M. (2021). “HPA Axis in The Pathomechanism of Depression And Schizophrenia: New Therapeutic Strategies Based on its Participation”, *Brain Sciences*,

11(10): 1298. <https://doi.org/10.3390/brainsci11101298>

Ocak, M., & Güler, M. (2013). “A Tipi Kişilik ve Başa Çıkma Yöntemlerinin Stresle İlişkisi: Türk ve Bosnalı Öğrenciler Arasında Karşılaştırmalı Bir Araştırma”, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(8), 135-147.

Özdemir, G.S. (2015). “Duygusal Yememin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirtileri ile Olan İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi” Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özel, Y., & Karabulut, A. (2018). “Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi” *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.

Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2014). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

Robinson, L., Segal, J., & Smith, M. (2024). “Relaxation Techniques For Stress Relief”, *HelpGuide.org.*, from <https://www.helpguide.org>

Rom, O., & Reznick, A. Z. (2015). “The Stress Reaction: A Historical Perspective”, *Advx Exp. Medicine, Biology- Neuroscience and Respiration* 20:1–4. https://doi.org/10.1007/5584_2015_195

Sürme Y. (2019). “Stres, Stresle İlişkili Hastalıklar ve Stres Yönetimi”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(64): 525-529. <https://doi.org/10.17719/jisr.2019.3374>

Tanhan, F., & Özok, H. İ. (2018). “Stres Kuramları Bağlamında İçsel Çatışmanın Dışsal Savaşa Dönüşümüne İlişkin Bir Çözümleme”, *Vankulu Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (2), 57-78.

Turan, Ş., & Poyraz, C. A. (2015). “Günlük Yaşam Stresiyle Baş Etmek İçin Kullanılan Psikoterapi Yöntemleri” *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 4(3), 133-140.

Viseu, J., Leal, R., Neves de Jesus, S., Pinto, P., Pechorro, P., & Greenglass, E. (2018). “Relationship between economic stress factors and stress, anxiety, and depression: Moderating role of social support”, *Psychiatry Research*, (268), 102-107. <https://doi.org/10.1016/..psychres.2018.07.008>

Yıldırım, Ş. (2016). “Sosyal Hizmette Krize Müdahale Yaklaşımının Kullanımı Krize Müdahale”, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi 3 (4): 481- 48