

STRES, RUH SAĞLIĞI VE STRES YÖNETİMİ: GÜNCEL BİR GÖZDEN GEÇİRME

İlker KABA¹

Öz

Stres, kişilerin hayatını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olmasının yanında çağımızın ve gündelik yaşantının vazgeçilmez bir parçasıdır. Günlük hayatta strese maruz kalma durumu bireyin hem fiziksel, davranışsal, duygusal ve psikolojik problemler yaşamasına hem de kronik bir hastalığa yakalanmasına yol açabilmektedir. Bunun yanında stres ve strese verilen tepkiler, kişilerin hayatını oldukça güç hale getirebilmektedir. Bundan dolayı, kişilerin stresle başa çıkmayı öğrenmeleri ve stresin negatif etkilerini asgari düzeye indirmeleri için stres yönetimini bilmeleri oldukça önemlidir. Bu gözden geçirme yazısında; stres, stresin oluşumu, oksitosin hormonu ve oksitosin hormonunun işlevi, başlıca stresle baş etme yöntemleri ele alınmıştır. Stresle başa çıkma ve stres yönetimi için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Stres, stres yönetimi, ruh sağlığı, gözden geçirme, stresle başa çıkma

STRESS, MENTAL HEALTH VE STRESS MANAGEMENT: A CONTEMPORARY REVIEW

Abstract

Stress is an indispensable part of everyday life as well as being a factor affecting people's life negatively. The stress situation experienced in everyday life can cause a person to suffer both a physical, behavioral, emotional, and psychological problem and a permanent disease. Moreover, the reactions that are exposed to the stress can sometimes make the whole life of the individual difficult. For this reason, individuals need to learn how to live with stress and how to manage their negative impacts in the least. In this review, stress, the formation of stress, the oxytocin hormone and function of oxytocin, the main methods of coping with stress are discussed. Suggestions for stress management are presented.

Key Words: Stress, stress management, mental health, review, coping with stress

GİRİŞ

Stres günümüzde, günlük hayatın önemli bir parçası haline gelmiştir. İnsan hayatının tüm yönlerini, kişinin normal işlevlerini ve yaşam kalitesini etkileyebilmektedir. “Hatta strese uzun süre maruz kalmak, bireyde çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açabilmektedir” (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy, 2013). Araştırmalar, uzun süreli stresin insan sağlığı üzerinde negatif etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008; Schneiderman, Ironson ve Siegel, 2005). Yaşamın her alanında karşılaşılan stres, bireylerin bir zorluk ya da tehdit olarak algıladıkları durumlara karşı göstermiş oldukları içedönük bir tepki olarak ya da çevresiyle etkileşim sonucu bazen zaman baskısı, bazen beklenmedik bir olay veya tepki sonucunda maruz kalınan bir durum olarak tanımlanabilir (Durna, 2006; Kara, 2009). Araştırmalar süregelen stresin günümüzde, başlıca ölüm nedenleri arasında yer alan kalp, damar ve dolaşım sistemi (kardiyovasküler) hastalıklarının oluşmasında önemli bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Stres ile ilgili çalışmalar, stresin ruh sağlığıyla güçlü bir ilişkisinin olduğuna işaret etmektedir (Çevik ve Şentürk, 2008). Stres algısı ve stresli olaylara maruz kalma, sigara, alkol, uyuşturucu gibi madde kullanımı ve madde bağımlılığı riskini de artırmaktadır (Siqueira, Diab, Bodian ve Rolnitzky, 2000; Simmons ve ark., 2009).

¹ Uzman Psikolojik Danışman, Tarsus Amerikan Koleji, ikabapdr@gmail.com

Stres, sadece beden sağlığını ve psikolojik sağlığı değil, aynı zamanda bireylerin günlük tutum ve davranışlarını da olumlu veya olumsuz etkileyebilmektedir. Stres, organizma için daima olumsuz bir faktör olarak değerlendirilmemelidir. Stres koşulları, bireyin kapasitesini engelleyebilirken diğer taraftan kapasitesini ortaya koymasını da sağlayabilmektedir. Hafif düzeydeki stres, kişi için uyarıcı olabilmekte, kişiyi harekete geçirebilmekte ve motive etme işlevi görebilmektedir. Bununla birlikte yukarıda da ifade edildiği gibi stresin düzeyi arttıka, birey için psikolojik, fiziksel ve davranışsal sorunlar görülebilmektedir (Bernestein, 1994; akt.: Eryılmaz, 2009; Rowshan, 2000).

Hans Selye, stres kavramını *iyi stres* (eustress) ve *kötü stres* (distress) olarak iki yönü de kapsayacak şekilde kullanmıştır. Selye'ye (1974) göre optimum düzeyde stres, organizmanın davranışta bulunması, çalışması ve gelişmesi için gereklidir. Bir diğer ifadeyle yararlı stres; engeli aşmak, problem çözmek için gereken psikolojik ve bedensel glerin toplamından oluşan bir motivasyondur (Akt.: Akdeniz, 2014). Baştaş ve Baltaş'a (2008) göre, olumlu ya da olumsuz olması fark etmez; stres, organizmanın yaşamının her döneminde görülebilmektedir. Kişinin gelişmesi ve kişisel doyum için stres gerekmektedir.

STRES

“Stres” kavramını ortaya atan ilk kişi, Kanadalı hekim ve endokrin uzmanı olan Hans Selye'dir. Selye (1956) stresi, “bedenin, kendisine yönelik herhangi bir baskıya verdiği tepki” şeklinde tanımlamıştır (Akt.: Butcher, Mineka ve Hooley, 2013). Bir diğer tanımda stres, kişinin kendisiyle çevresi arasındaki dengeyi bozan ve kişinin dengesini korumak veya sağlamak için daha çok abalmasına yol açan içsel veya dışsal herhangi bir unsur olarak tanımlanmaktadır (Humphrey ve King, 2000). Richlin-Klonsky ve Hoe (2003) ise, gündelik hayat içinde bireyin karşılaştığı talepler ve yaşadığı değişmeye ayak uydurma süreçlerinin, stresin temel kaynakları olduğunu ifade etmektedirler.

Stresin sözlük anlamına bakıldığında, Latince'de “estricia”, Fransızca'da “estree” sözcüklerinden geldiği görülmektedir. Kelime anlamları; “zorlanma, gerilme ve baskıdır”. On yedinci yüzyılda bela, felaket, musibet, keder, dert, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. On sekizinci ve on dokuzuncu yüzyıllarda kavrama yüklenen anlam değişmiş ve g, baskı, zorluk gibi anlamlarda ve nesnelere, bireye, organa ya da psikolojik yapıya yönelik olarak kullanılmıştır. Stres; “nesnenin ve kişinin bu tür glerin etkisi ile biçiminin bozulmasına karşı bir direnç” anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca kelime “bütünlüğü koruma” ve “var olan duruma dönmek için harcanan çaba” halini de ifade etmektedir (Baltaş, 1997).

“Stres” sözcüğü genellikle bireylerin rahatsızlık duyduğu farklı yaşantılarını ifade ederken kullanılmaktadır. Günümüz dünyasında büyük şehirlerde yaşayan insanların hemen hepsinin gündelik hayatının bir parçası haline gelen stres, birçok araştırmaya konu olmuş ve birçok bilim insanı tarafından birbirine benzer şekilde tanımlanmıştır. Graham-Bonnalie (1972) stresi, “kişide istenmeyen ve hoş olmayan etkilere yol açan dıştan gelen zararlı bir g/baskı” olarak tanımlamıştır. Stres, zorlama ve uyum gösterme süreçlerinin içinde ortaya çıkan karışık, davranışsal, duygusal tepkiler ile bu tepkilerin fiziksel bağlantılarına verilen addır (Baltaş, 2000; Akt.: Yamak, 2015). McNerney (1974) stresi, “bedenin korkutucu, heyecanlandırıcı, zihni karıştırıcı, tehlikeli ya da rahatsızlık verici durumlara karşı fiziksel, zihinsel ve kimyasal tepkileri” olarak tanımlamıştır (Akt.: Byars, 2005). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre ise stres, “organizmanın iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi ve evre arasındaki etkileşimdir.”

Stres, günlük hayatta karşılaşılan olayların ya da kişilerarası ilişkilerdeki baskı sonucu hissedilen zorlanma veya sıkıntı durumudur. Stres, kişinin çevresel baskılara, çatışmalara, gerilimlere ve benzer uyaranlara verdiği tepkiden kaynaklanan duygusal, bedensel veya bilişsel bir tepki şeklinde tanımlanır (Newbury-Birch ve Kamali, 2001). Aynı stres kaynağı, herkeste aynı duygusal tepkilere yol açmayabilir. Bir stresörün kişi tarafından ne şekilde

algılandığı oldukça önemlidir. Kişinin yaşadığı stresin düzeyi, stres kaynağını algılama şekline göre değişiklik gösterebilir. Örneğin; Tüm dünyada artış gösteren yoğun silahlanma, savaşlar, Afrika'da açlıktan ölme, evlenme, boşanma, sınava girme ve kırmızı ışıkta geçme gibi olaylar karşısında herkesin yaşayacağı stresin seviyesi farklı olacaktır. Çünkü, kişilerin bu stresörler karşısındaki algıları, düşünce, yorum ve inanç kalıpları farklıdır (Özer, 2015).

Stres, iç ve dış ortamdaki kaynaklanan unsurların, kişi tarafından zararlı veya tehdit edici olarak değerlendirilmesi sonucu, ruhsal ve bedensel boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma halidir (Şanal-Karahan, 2016). Stres oluşturan bir durumdan söz ederken, o durumdan ziyade, kişinin o durumu nasıl algıladığına ve yorumladığına, kullandığı savunma mekanizmalarına ve stresle baş etme becerilerine dikkat etmek gerekmektedir (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Stres tepkisi, çevrenin beklentileri ile bireyin yapabilecekleri arasında dengesizlik oluştuğunda ortaya çıkabilmektedir. Birey başlangıçta strese karşı atağa geçer, direnir ve sonunda stres, tükenmişlik ile ciddi boyutlara ulaşabilir (Maraşlı, 2005).

Stresin nedenleri arasında ise şunlar sayılabilir; kontrol edilebilirlik, sınırların zorlanması, yordanabilirlik, baskı, engellenme, içsel çatışma, tehdit ve değişme (Aydın, 2010). Stres, kişide fiziksel ve ruhsal beklentiler oluşturan bir eylem, olay veya dış etken sonucunda, psikolojik durum ve bireysel farklılıklarla ortaya çıkan uyum gösterme belirtisidir (Arpacı 2005; Durna, 2004). Stres tepkisi, organizmanın psikolojik ve bedensel sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi ile oluşan bir durumdur. Stres, ortamda ne olduğuna bağlı olarak değil, organizmanın duruma nasıl tepki verdiğine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Gibbons, 2012).

STRES BELİRTİLERİ

Stres; gerginlik, endişe, çatışma, uyarılma, ağır dış şartlar, duygusal çöküntü, benlik ya da güvenlik tehdidi, engellenme vb. kavramların yerine kullanılabilir (Baltaş ve Baltaş, 2008). Stres yaşayan kişide baş ağrısı, sindirim sorunları, yüksek tansiyon, nefes almada zorluk, aşırı terleme gibi fiziksel semptomların yanı sıra; kaygı, öfke, gerginlik, keyifsizlik, alınganlık, dikkat dağınıklığı, karamsarlık, kararsızlık, uyuma durumu ve düzensiz yemek yeme gibi psikolojik ve davranışsal belirtiler de görülebilmektedir (Braham, 2002; Şanal-Karahan, 2016).

Stresin oluşması öncesi veya sonrasında birtakım belirtiler meydana gelmektedir. Alanyazında stres belirtileri farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Stres belirtilerinin bazı çalışmalarda (Aydın, 2008; Rowsan, 2000; Yamak, 2015) fiziksel, psikolojik ve davranışsal olmak üzere üç ana başlık altında toplandığı; ekseriyetle ise fizyolojik ve psikolojik belirtiler başlıkları altında incelendiği görülmektedir. Bu çalışmada da bu ikili sınıflandırma tercih edilmiştir.

Fizyolojik Belirtiler: İnsan vücudundaki fiziksel değişimler, bazen yaşamakta olduğu bir stresin sonucu olabilmektedir. Bu değişimler, stres kaynaklı olmayan biyolojik bir sorunun belirtisi de olabilir ancak genellikle insan vücudunun stresli bir olaya reaksiyon vermesidir. Stres durumunda çok sık karşılaşılan fizyolojik semptomlar şöyle sıralanabilir; iştahsızlık ya da aşırı yeme, kilo kaybı ve zayıflık, kronik yorgunluk ve halsizlik, uykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uyku, bitkinlik, sıkça görülen baş ağrıları, vücudun çeşitli yerlerinde ve eklemlerde ağrı hissetme, nefes darlığı, yüksek tansiyon, kalp çarpıntısı, aşırı hassasiyet, duygulanma, gözlerden yaş gelmesi, aşırı sigara ya da alkol kullanma, normalin üstünde fiziksel ağrı ve acı çekme, enerji kaybı, terleme, titreme, alerji, mide bulantısı veya mide krampları, yüksek sese karşı aşırı duyarlılık, sıcak veya soğuk basması (Aydın, 2008; Batıgün ve Şahin, 2006; Yamak, 2015).

Psikolojik Belirtiler: Ruhsal belirtiler, fizyolojik belirtiler kadar kolay anlaşılacak şekilde birlikte genelde görünüş olarak oldukça zor fark edilmektedirler. Bu tür belirtiler, çoğunlukla düşünme süreci, bireyin düşünceleri ve stresin bu işleyişi nasıl etkilediği

ile ilgilidir. Stresin psikolojik belirtileri, bireyin düşüncelerini başka kişilere açıklaması ve davranışları aracılığıyla kendini belli etmektedir. Stres durumunda çok sık karşılaşılan psikolojik semptomlar şöyle sıralanabilir; korku ve endişe, aşırı tedirginlik, alınganlık, gerginlik, çabuk sinirlenme, geçimsizlik, yetersizlik, yersiz telaş yaşama, her şeyin boş olduğuna inanma, yaşamdan zevk almama, hasta olmaktan korkma ya da hasta olduğunu zannetme, yapılacak işleri unutma, olayları ve insanları hatırlayamama, bir işe uzun süreli odaklanamama, benlik saygısında azalma, karar vermede güçlük yaşama, bir işi başlatabilme yetersizliği, genellikle kötümser olma, kaygılı olma, çökkünlük hali, olumsuzluklara odaklanma (Aydın, 2008; Aydın ve İmamoğlu, 2001; McMahan, 2011; Rowsan, 2000; Şahin, Güler ve Basım, 2009; Yıldırım, 1991).

STRESİN OLUŞUMU

Stresin niçin ruhsal ve fiziksel problemlere yol açtığını anlayabilmek için stres yaşandığında organizmada ne gibi değişiklikler olduğunu bilmek gerekmektedir. Organizmada bir dizi biyolojik değişim gerçekleşir. Burada iki farklı sistem söz konusudur. İlki olan “sempatik-adrenomodüler” (SAM) sistem, kaynakları harekete geçirmek amacıyla ve “kaç ya da savaş” tepkisine hazırlanmak için tasarlanmıştır (Gunnar ve Quevedo 2007). Stres, sempatik sinir sistemini uyaran hipotalamusta başlar. Bunu takiben böbreküstü salgı bezleri, epinefrin olarak da bilinen adrenalin ve noradrenalin salgılar. Bunların kana karışmasıyla beraber kalp atışı hızlanır. Aynı zamanda vücudun daha çabuk bir şekilde glikoz metabolize etmesini sağlar (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013).

Strese verilen tepkide rolü olan ikinci sistem, “hipotalamik-hipofiz adrenokortikal” (HHA) sistemidir. Hipotalamus, sempatik sinir sistemini uyarmanın yanı sıra, “kortikotropin salgılatıcı hormon” (KSH) olarak adlandırılan bir hormon salgılar. Kanla beraber bedene yayılan bu hormon, hipofiz bezini uyarır. Hipofiz bezi bunun üzerine “adrenokortikotropik hormon” (AKTH) salgılar. Bu hormon böbreküstü bezi korteksini uyararak “glukokortikoid” olarak adlandırılan stres hormonlarının üretilmesini sağlar. İnsanlarda üretilen bu stres hormonu, “kortizol” olarak adlandırılır. Kortizol, acil durumlarda çok işe yaramaktadır. Organizmayı kaçmaya veya savaşmaya hazırlar. Aynı zamanda doğuştan gelen bağışıklık tepkisini engeller. Bir diğer ifadeyle, bir yaralanma durumu olduğunda bedenin yangısal tepkisi ertelenir. Kurtulma, iyileşmeden daha önceliklidir. Bunun yanında kortizol hormonunun olumsuz bir işlevi de bulunmaktadır. Kortizol üretimi sonlandırılmazsa beyin hücrelerine, özellikle de hipokampus zarar verebilir. Bundan dolayı beyinde kortizolü algılayan reseptörler bulunmaktadır. Bu reseptörler, stres tepkisinde rol oynayan salgı bezlerinin faaliyetini durdurmak için tasarlanmış bir geribildirim mesajı yollamaktadır (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013; Civan, Özdemir, Gencer ve Durmaz, 2018).

Organizma bir tehdit veya sıkıntı verici bir uyarıcı ile karşılaştığında, beyindeki bir sinir hücresi, bedenin diğer bölgelerine sinyaller gönderir ve saniyeler içinde çok karmaşık birtakım bedensel tepkileri harekete geçirir. Enerji ve hareketten sorumlu sempatik sistem hızlanır. Sindirim sistemi durur ve sistemdeki kan, kaslara ve beyne yönelir. Vücuda daha çok enerji sağlamak için hormon üretimi artar. Tükürük salgısı engellenir, gözbebekleri genişler, cinsel organların etkinliği ketlenir. İdrar torbası kasları ve bağırsak, kaçma durumunda bedeni hafifletmek için gevşer, terleme artarak bedenin aşırı ısınması önlenmiş olur. Vücutta depolanmış yağ ve şekerler, hızlı enerji sağlamak için kana karışır. Kanın deri yüzeyinden çekilmesiyle, ten aynı zamanda soğuduğu için tüyler diken diken olur. Bu şekeri enerjiye dönüştürmek için gerekli oksijeni sağlamak üzere solunum hızlanır. Beyne, kaslara ve gerekli organlara yeterince kan göndermek üzere kalp atışları hızlanır ve kan basıncı artar. Eller, ayaklar ve deriye yakın bölgelerdeki kan, gövde ve beyin kaslarına doğru ilerler. Bacak ve kollarda oluşabilecek bir yaralanma durumunda daha az kan kaybı olması sağlanır. Kana daha

çok alyuvar karışarak, daha çok oksijen taşınmış olur. Kaslar hareket için hazırlanır ve gerginleşir (Civan ve ark., 2018; Yamak, 2015).

OKSİTOSİN HORMONU VE İŞLEVİ

Oksitosin hormonu, hipotalamustan gelen uyarılar ile hipofiz bezinden salgılanır. Bundan dolayı hipotalamustan gelen uyarılar oksitosinin salınımını baskılayabilir. Stres meydana getiren her durum oksitosin salınımının azalması ile sonuçlanacaktır. Oksitosine “sevgi hormonu” da denilmektedir. Oksitosinin seviyesi doğum, emzirme, cinsel aktivite ve çok sevilen bir kişi görüldüğünde artmaktadır (Mete, 2013; Romano ve Lothian, 2008).

Korkulu ve stresli durumlar oksitosin sistemini uyararak hem merkezi sinir sisteminde hem de merkezi sinir sisteminin dışında oksitosin salınımına sebep olmaktadır (Neumann 2007; Say ve Müjdecı, 2016). Oksitosin, stres ve anksiyete ile ilişkisinde çift yönlü bir işlev görmektedir. Oksitosin, strese bağlı olarak oluşan belirtilere etki etmesinin yanında strese cevap olarak da salınmaktadır (Carter, 1998; akt.: Türen, 2014). Yapılan çalışmalar göreceli olarak sınırlı olsa da, oksitosinin stres azaltıcı etkisinin olduğu bildirilmiştir (Heinrichs, Baumgartner, Kirschbaum ve Ehlert, 2003).

Oksitosin hormonunun, toplumsal eğilimlerin düzenlenmesi, bağlanma, sosyal destek, anne davranışı ve güvenin yanı sıra strese ve kaygıya karşı korunmada anahtar rol oynadığı bilinmektedir (Eşel, 2007). Oksitosinin etkilerinden biri de strese tetiklenen kortizol salınımını baskı altına alarak kaygıyı azaltması ve güven duygusu oluşturmaktır (Heinrichs ve ark., 2003; Heinrichs, von Dawans ve Domes, 2009; Say ve Müjdecı, 2016). Yapılan bir araştırmada, tartışmadan önce çiftlere verilen oksitosin hormonunun kortizol ve anksiyete seviyesini azalttığı, pozitif iletişimi ise arttırdığı görülmüştür (Ditzen ve ark., 2009). Oksitosin salınımının beyinde dokunma, müzik ve güzel kokular ile uyarıldığı bulunmuştur. Meditasyon, aromaterapi, sanat terapisi gibi alternatif terapilerin oksitosin hormonu salınımını arttırdığı değerlendirilmektedir (Uvnas-Moberg ve Petersson, 2005).

STRES İLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Lazarus’a (1976) göre baş etme, çok genel bir kavramdır. Bu genel kavram, “doğrudan eylemler” ve “hafifletici eylemler” olmak üzere iki kategoride incelenmektedir. Doğrudan davranışlar; kişinin çevreyle etkileşimi sonucu beliren tehdit ve kavga gibi negatif durumları kendi lehine çevirmeyi hedefleyen eylemlerdir. Kişinin tehlikeye karşı hazırlık yapması, saldırganca tutum sergilemesi, kaçması veya hareketsizliği tercih etmesi gibi eylemler doğrudan davranışlara örnek olarak verilebilir. Hafifletici eylemler ise, kişinin rahatlamasına yöneliktir. Kişi, hafifletici eylemler sayesinde, duygusal olarak rahatsız edici durumlarda kendini daha iyi hissedebilir. İşlevlerini, daha etkin veya daha rahat bir biçimde sürdürebilir (Akt.: Eryılmaz, 2009).

Greenberg (1984), stres yönetiminde gerekli olan unsurları şu şekilde sıralamaktadır:

1. Katılım/ İştirak
2. Girişim isteği
3. İrade gücü
4. Bilgi
5. Sağduyu

Kişinin stres durumunda gösterdiği baş etme yöntemleri, “aktif ve probleme yönelik” olanlar ve “pasif ve savunmaya yönelik” olanlar olarak iki gruba ayrılabilir. Bu yöntemler stres durumunu azaltabiliyorsa hatta ortadan kaldırılabiliyorsa, “yeterli” veya “fonksiyonel” olarak görülebilir. Aksine daha çok strese neden oluyorsa “yetersiz” veya “fonksiyonel olmayan” mekanizmalar olarak isimlendirilirler. Yetersiz yöntemleri de iki grupta toplamak mümkündür (Şahin, 1994; akt.: Doğan, 1999):

a. Uygun Olmayan Davranışlar: Alkole/maddeye sığınma, kaçma davranışları, saldırganlık, içe kapanma, depresyon, intihar ve diğer ruhsal problemler.

b. Kendini Aldatmaya Yönelik Davranışlar: Rasyonalizasyon, bastırma, reddetme, yansıtma gibi çeşitli savunma mekanizmaları.

Yeterli yöntemleri ise üç grupta incelemek mümkündür (Şahin, 1994; akt.: Doğan, 1999):

a. Bedene Yönelik Yöntemler: Derinlemesine kas gevşetme, meditasyon, yoga gibi çeşitli gevşeme teknikleri, nefes egzersizleri, doğru beslenme, aerobik-jimnastik.

b. Duygu ve Düşüncelere Yönelik Yöntemler: Yaşama bir bilim insanı gibi yaklaşmayı alışkanlık haline getirme. Stres faktörlerini bir tehdit gibi yorumlamak yerine yetenekleri test etme olanağı olarak yorumlama, mantıkdışı inançlarını/varsayımlarını test etmeyi öğrenme, duygularını başka insanlarla paylaşabilme, duygularını açıkça ve uygun şekilde ifade edebilme.

c. Duruma Yönelik Yöntemler: İletişim becerilerini geliştirme, zamanı iyi kullanma, sosyal desteklerden faydalanma, atılgan davranışları geliştirme, sorun çözme becerilerini geliştirme.

Hefferon ve Boniwell'e göre (2014) kişilerin stresli ya da zor durumlarla karşılaştıklarında kullandıkları problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki temel başa çıkma yöntemi vardır. "Problem odaklı başa çıkma", bireyin stresli durumu tanımladığı ve bunun üstesinden gelmek için etkili adımlar attığı yöntemdir. "Duygu odaklı başa çıkma" ise, bireyin diğer kimselere yönelmesi ve sosyal destek arayışı içinde olmasını içermektedir. Bu tür baş etme stratejisi, bireyin varolan durumu görmezden gelmesini ve sorun çözmek adına yapılacak olan herhangi bir etkileşimden kaçınmasını kapsamaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014; akt.: Şanal-Karahan, 2016).

Stresle başa çıkma yolları 3 ana başlıkta ele alınmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008):

1. Bedenle İlgili Yöntemler

- a. Gevşeme Egzersizleri
- b. Fiziksel Egzersiz
- c. Beslenme

2. Zihinsel Yöntemler

- a. Akılcı Olmayan İnançlar
- b. Zihinsel Düzenleme Tekniği

3. Davranışçı Yöntemler

- a. A tipi davranış biçiminin değiştirilmesi
- b. Güvenli davranış biçiminin kazanılması
- c. Zaman Yönetimi
- d. Öfke Yönetimi

Stres tepkisi, bütünüyle engellenmesi ve yok edilmesi gereken bir durum değildir. Stres, belli bir ölçüye kadar kişinin başarıma azmini ve mücadele gücünü artıran, zorluklarla baş etmesini kolaylaştıran ve kişiye direnme gücü sağlayan zihinsel, fiziksel ve duygusal bir tepkidir. Çoğu birey başarısını, yaşamlarındaki stresle desteklenen bir azim ile elde etmiştir. Çünkü stres, uygun düzeyde ve nitelikte olduğunda bireyi geliştiren, harekete geçiren, kuvvetlendiren ve kişiye deneyim kazandıran bir uyarıcıdır (Barutçugil, 2004; akt.: Şanal-Karahan, 2016).

Stresle başa çıkmanın ise üç temel amacı olduğu öne sürülmektedir. Bu amaçlar şu şekilde ifade edilebilir (Baltaş ve Baltaş, 2008; Yaşar, 2008):

- Kısa vadede: Strese karşı etkin başa çıkmak amacıyla izlenecek bütün yöntem ve kuralları öğrenmek.
- Orta vadede: Stresin zararlarını ve nedenlerini öğrenerek stresin belirtilerinin önceden farkına vararak stresin zararlı yönlerinin etkilemeyeceği bir yaşam biçimi oluşturmak. Stresin olumlu yönlerini gerektiği yerde kullanabilmek.
- Uzun vadede: Stresin yönetilebildiği, huzur dolu, sağlıklı, düzen içerisinde ve verimli bir yaşam sürebilmek.

Stresle baş etmede etkin olunması gereken bireysel stratejiler aşağıda sıralanmıştır (Lamberton ve Minor, 1995; akt.: Tan, 2006):

- Kişilik özelliklerinin değiştirilmesi,
- Hayatın kontrol altına alınması,
- Gündelik yaşamda şakaya ve mizaha yer verilmesi,
- Kişinin kendisini başka bireylerle kıyaslamaması,
- Stres ve stres tepkisinin avantajları ve olumlu yanlarının kullanılması,
- Süreğen ve başa çıkılmayan stres ile yaşamın öğrenilmesi.

Stresle baş etme ya da stres yönetiminin birçok tekniği vardır. Başlıca stresle başa çıkma yolları şu şekilde sıralanabilir: Fiziksel egzersiz/spor, nefes ve gevşeme egzersizleri, uyku, sağlıklı ve dengeli beslenme, zaman yönetimi, hipnoz/hipnotik telkinler ve biyolojik geri bildirim.

Fiziksel Egzersiz/Spor

Fiziksel egzersizin ya da sporun stresi, öfkeyi, gerginliği ve depresyonu azalttığı ve insanlara kendilerini daha iyi hissettirdiği bilinmektedir. Bununla birlikte fiziksel egzersiz, baş edilemeyen veya yönetilemeyen stresin, fizyolojik ve ruhsal sonuçlarını da azaltmaktadır. Bu yönleriyle egzersiz, stresle baş etme yollarının en etkili yöntemlerinin başında gelmektedir (Yates, 1989; akt.: İlgar, 2001).

Fiziksel egzersiz ve sporun birçok faydası bulunmaktadır. Bu faydalar; kas gevşemesi, zihinsel gevşeme, çalışma hayatında işlevselliğin artması, uyanıklık düzeyinde ve enerjide artış, rahatlık, duygusal boşalma, daha verimli ve kaliteli uyku, fiziki dayanıklılığın artması, endişelerde azalma, bel ve sırt ağrılarında azalma, kalp hastalığı riskinin azalması, özgüvende yükselme ve daha iyi bir sağlık şeklinde sıralanabilir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Nefes ve Gevşeme Egzersizleri

Doğal ve uygun nefes alıp verme burundan ve karın hareketleri ile yapılır. Bu nefes diyaframdan alınan nefestir (Gümüş, 2006). Diyaframdan alınan nefes, ciğerleri oksijen ile doldururken, karının dışarı doğru itilmesiyle alınan nefestir. Nefes verirken de karın hafifçe içeri doğru çekilmek suretiyle diyafram çalıştırılmış olunur. Doğru diyafram nefesi almak için, nefes burundan alınıp ağızdan verilmelidir. Diyafram nefesi, yatmakta olan veya çiçek koklayan kişinin doğal nefes alış biçimidir (Kolçak, 1998; akt.: Ertürkler, 2009). İnsanlar, doğduğu zaman doğal ve rahatlatıcı olan bu nefes alıp verme biçimini zamanla kaybeder ve daha çok göğüs hareketleriyle nefes alıp vermeye alışır. Bu yolla yapılan nefes alışverişi, özellikle gergin ve öfkeli zamanlarda daha hızlı ve yüzeysel olmakta ve gerilimin daha da artmasına neden olmaktadır. Çünkü alınan nefes, sadece ciğerlerin üst kısmında toplanmaktadır (Gümüş, 2006).

Diyaframın devreden çıkarılması ile yapılan solunum, beyin ve kaslara giden oksijen miktarını azaltırken; karbondioksitin çok miktarda dışarı verilmesine de yol açmaktadır. Böylece, organizmaya bir tehditle karşı karşıya olduğunun işareti verilir ve kaslar gerilir. Bu durum kalp çarpıntısının artmasına, baş dönmesine, kendinden geçme hissine, kesik ve hızlı

solumaya, dudakların ve parmakların titremesine hatta aşırı soluk verme ile bilincin kaybedilmesine sebebiyet verebilir. Doğal ve uygun nefes alıp verme, gerginliğin giderilmesinde son derece etkili olabilir. Bilinçli bir biçimde, doğal nefes alıp verme alıştırmaları yapılmak suretiyle bu giderek otomatik hale getirilebilir. Bu sayede, kasların gevşemesi sağlanabilir (Gümüş, 2006).

Kişinin beden işlevlerini istendik bir biçimde terk etmesi esasına dayanan gevşeme egzersizi, beyni bir imge veya mesaj üzerinde yoğunlaştırma, serbest çağrışımlar yaptırma ya da zihinsel sessizlik içinde olmak biçiminde yapılmaktadır. 15-20 dakika boyunca bu durumda kalan bireyler, gözlerini huzur ve stresten kurtulma duygusu içinde açabilir ve kendilerini oldukça enerjik hissedebilirler. Gevşeme egzersizleri; solunum, kalp atışı, vücut ısısı ve kan basıncı ölçümlerinde önemli değişimler meydana getirmektedir (İlgar, 2001).

Gevşeme egzersizlerinde amaç, gevşeme becerisinin öğretilmesidir. Gevşeme, herhangi bir durumda ve hızlıca yapılabilir. Otomobil kullanmak, yüzmeyi öğrenmek, bisiklete binmek gibi herhangi bir beceriye benzetilebilir. Gevşeme egzersizlerini öğrenmek için vakit ayırmak ve bol bol alıştırmak gerekmektedir. Birey, bu beceride ustalaştığında, gevşeme egzersizini birçok yerde uygulayabilir. Halka açık yerlerde, bankta otururken ya da yürüyüş yaparken de dikkat çekmeyecek biçimde, gevşeme egzersizi yapılabilir (Öst, 1986; akt.: Yıldırım, 1991).

Gevşeme eğitimi, stres yaşayan kişide başlayan stres tepkisine tam zıt bir etki yapmaktadır. Stres yaşandığı an kaslar gerilmekte, kan basıncı ve kan şekeri yükselmekte, solunum artmaktadır. Gevşeme egzersizleriyle ise kaslar rahatlar, solunum yavaşlar, tansiyon düşer ve kan şekeri azalır. Gevşeme tekniği kullanıldığında, vücutta başlayan psikosomatik stres tepkisi kırılır ve stresin zararları engellenebilir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Uyku

Uyku, stresle baş edebilmek için oldukça önemli bir argümandır. Uykusuzluk, kişilerin enerjisini tüketir ve performanslarında düşüşe yol açabilir. Yeteri kadar uyumayan bireyler, problemlerini çözmek için gereken enerjiden yoksun kalmaktadırlar. Hatta ciddi uykusuzluk problemi yaşayan kişiler, kontrolü tamamen kaybettikleri hissine kapılabilmekte ve stres düzeyleri artmaktadır (İlgar, 2001).

Yeterince uyumuş ve dinlenmiş birey, yaşadığı stresle daha etkili bir biçimde başa çıkabilir. Kişinin kendisini etkin ve iyi hissetmek için ne kadar uykuya gereksinimi varsa, o kadar uyumalıdır (Cerrah ve Semiz, 2000; akt.: Seyhan, 2007). Kafein ve türü maddeler, merkezi sinir sistemini uyararak sistemin uyanık kalmasına neden olmaktadır. Alkollü içecekler, sindirildikten sonra gece uyanmaya neden olabilir. Nikotin güçlü bir uyarıcıdır. Uyuyamama veya kronik uykusuzluk, can sıkıcı ve çok rahatsız edici bir durum olabilmektedir. İnsanların çoğu, uyuyamama konusunda endişe duydukları için uykuya dalmakta güçlük yaşarlar. Endişe ve stres düzeyinin azaltılması, uyku kalitesini artırabilir (DHSVIC, 2002; akt.: Seyhan, 2007).

Stres ve yoğun kaygı, fazla enerji tüketmeye neden olmaktadır. Birey bundan dolayı bir süre sonra kendisini güçsüz, zayıf, sebebi belirsiz yoğun bir endişe yaşayan, kaliteli uyuyamayan, gergin, öfkeli, çabuk heyecanlanan bir kişi olarak hissedebilir. Kişinin karşılaştığı ya da karşılaşma ihtimali olan davranışsal problemler; içe kapanma, uyuma isteği, uykusuzluk, iştahsızlık, konuşma güçlükleri, yemek yemede artış, sigara, alkol gibi maddelere aşırı düşkünlük, gevşeyememe şeklinde sıralanabilir (Griffin, 1990; Soysal, 2009; Sökmen, 2005). Uyku, yaşamın vazgeçilmez ihtiyaçlarından biridir ve genel olarak sağlıktaki bir aksama, kendini ilk olarak uyku düzeni ve kalitesinde gösterdiği için uyku düzensizliği de bireyin genel sağlığında ve günlük yaşamında doğrudan etkilere neden olabilmektedir. Bundan dolayı stresi yönetme ve stresle baş etmede kaliteli ve dinlendirici bir uyku oldukça önemlidir.

Dengeli ve Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı beslenmenin iyi ve kaliteli yaşama olan katkısı, yadsınamaz bir gerçektir. Kötü beslenme alışkanlıkları ise sempatik sinir sistemine bağlı stres tepkilerini doğrudan uyarak veya yorgunluğu ve sinirsel duyarlılığı artırarak stres oluşumuna yol açabilmektedir. Her iki durumda da gündelik hayatın stresine karşı olan dayanma gücü, önemli ölçüde azalmaktadır (Girdano ve Everly, 1994; akt.: İlgar, 2001). Protein, su, karbonhidrat, yağ, mineral ve vitamin gibi besinlerin gereğinden fazla alınması organizma için zararlıdır (Çetin, 2011).

Bedeni dengede tutacak biçimde beslenmek, stresle baş etme yöntemlerindedir. Araştırma sonuçlarına göre; stres ile beslenme arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir (İlgar, 2001; Schafer, 1987; Tan, 2006; Yamak, 2015). Özellikle doymuş yağlar ve kafein gibi bazı gıda maddelerini ihtiva eden yiyeceklerin strese neden olduğu; hatta strese karşı kişiyi daha duyarlı hale getirdiği bulunmuştur. Bundan dolayı, stresi yönetmek ve stresle daha etkin baş edebilmek için, beslenme alışkanlıklarını ve beslenme düzenini gözden geçirmek oldukça önemlidir (Schafer, 1987; Tan, 2006). Dengeli beslenme, özellikle stresin bedensel belirti ve sonuçlarını azaltmaya imkân sağlamaktadır. Eğer yeme ve su içme gereksinimleri yeterince karşılanmazsa stres düzeyi yükselebilir ve vücudun tüm toparlanma faaliyetleri sekteye uğrayabilir (Loehr, 1999; akt.: Yamak, 2015).

Zaman Yönetimi

Zaman, yaşamdır. Geçen zamanı telafi etmenin ve yerine koymanın olanağı yoktur. Zamanı boşa geçirmek, yaşamı boşa geçirmek anlamına gelmektedir. Buna karşın kişinin geçen zamana hâkim olması, yaşamına hâkim olması demektir. Zamanı iyi kullanan birey, yaşamının kalitesini yükseltebilir ve geçen zamandan kendisi ve hedefleri için en iyi şekilde faydalanabilir. Zamanı iyi kullanmak için; amaç ve öncelikleri belirleyerek kişinin zamanını gerçekten yapmak istediği şeylere ayırması ve yaşamından daha fazla doyum alması gerekmektedir. Zamanını iyi yönetmeyen ve düzenlemeyen birey kaçınılmaz olarak stres yaşamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Alanyazında, zaman yönetimi ile stresin ilişkisinin incelendiği çalışmalar (Adams ve Jex, 1999; Bond ve Feather, 1988; Francis-Smythe ve Robertson, 1999; Macan, 1996; Sungur, 2018; Tecer, 2019; Türe, 2013) olduğu görülmektedir. Bu araştırmaların ortak sonucu; stres ile zaman yönetiminin negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğudur. Zamanı iyi yönetmek, kişinin kavrama gücüyle doğrudan alakalıdır (Haynes, 1999). Bireyin zamanını iyi kullanması, kendi hayatını kontrol altında tutabilmesi anlamına gelmektedir. Bu faktörler bireyin ruhsal ve sağlıklı olarak gelişebilmesi ve başarılı olabilmesi için oldukça önemlidir (Eldeleklioğlu 2008). Zamanı iyi kullanamama, işleri erteleme, yapılacak işleri son ana bırakma ve zaman baskısı altında olma, önemli stres kaynaklarıdır. Bundan dolayı yapılacak işlere dair planlama yapma ve zamanı kullanma, zaman yönetimine yönelik davranışlar, zaman baskısından kaynaklanan stresle başa çıkmada oldukça etkilidir (Çakır, 2006).

Haynes'e (1999) göre zamanı etkili yönetememenin en belirgin nedenleri şu şekilde sıralanmaktadır:

- Plansızlık,
- Öncelikleri belirleyememe ve sıralayamama,
- Erteleme,
- Acelecilik,
- Verimsiz okuma,
- Rutin ve gereksiz işler,
- "Hayır" diyememe,
- Verimsiz ve gündemsiz toplantılar,

- Kararsızlık,
- Dağınık masa.

Zaman yönetimi ile ilgili süreçler, genel olarak aşağıdaki üç davranışı içermektedir:

- Zamanı Değerlendirme Davranışları: Burada ve şimdi veya geçmişte, şimdiki zamanda ve gelecekte farkındalık yaratma amacıyla gerçekleştirilen davranışlar ve bir kişinin yetenekleri dahilinde olan görev ve sorumluluklarını kabul etmesini içermektedir (Kaufman, Lane ve Lindquist, 1991; Tecer, 2019).
- Planlama Davranışları: Amaçların belirlenmesini, yapılacak işlerin planlanmasını, önceliklerin saptanmasını, listelerin yapılmasını ve işlerin kategorize edilmesini kapsamaktadır (Britton ve Tesser, 1991; Macan, 1996).
- İzleme Davranışları: Faaliyetleri gerçekleştirirken zamanın kullanımını gözlemlemeyi amaçlayan, görevlerin sekteye uğramalarını engelleyen ya da bir sınırlama getiren davranışları kapsamaktadır (Tecer, 2019; Zijlstra, Roe, Leonora ve Krediet, 1999).

Hipnoz/Hipnotik Telkinler

“Hipnoz” terimi, ilk olarak tıp doktoru James Braid tarafından 1841’de kullanılmıştır. Braid, gözlemlenen olguların, uykuya benzer bir ruhsal durum nedeniyle ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Psikolojide yirminci yüzyıl başlarında davranışçı yaklaşımların gelişmesiyle, hipnoza olan ilgi azalmış olsa da kaygının davranışçı terapisinde gevşemeyi sağlamak amacıyla hipnoz kullanılmaya devam edilmiştir (Burrows ve Stanley, 2005; akt.: Konyalıoğlu, 2013).

Hipnoz tekniğinin, klinik anlamda daha çok Travma Sonrası Stres Bozukluğu tedavisinde kullanıldığını gösteren çalışmalar (Kavakçı, Yıldırım ve Kuğu, 2010; Özer ve Özmen, 1999; Spiegel, 1989; Spiegel ve Cardena, 1990) olsa da hipnoz, stres yönetimi için tercih edilmektedir. Stres yönetim stratejilerinin (Hipnoz, Aşamalı Gevşeme) etkililiği üzerine yapılan bir çalışmada (Pekala, Forbes ve Contrisciani, 1989; akt.: Yıldırım, 1991), bu tür tekniklerin katılımcıların stres düzeylerini düşürdüğü belirtilmektedir.

Birçok çalışma hipnozun; sınav kaygısı, stres, tıbbi müdahaleler gibi durumsal anksiyete içeren durumlarda ve baş ağrısı gibi stres kaynaklı rahatsızlıklarda etkili bir teknik olduğunu ortaya koymaktadır (Hammond, 2010; akt.: Konyalıoğlu, 2013). Hipnoterapi ve kendi kendine yapılan hipnozun (otohipnoz), bireyin kaygı veya stresini manidar bir biçimde azalttığını ve bu durumun sadece kaygı bozuklukları değil stres ve anksiyete içeren herhangi bir sorun durumunda da geçerli olduğu ifade edilmektedir (Smith, 1990).

Kai ve Yu (2006), sınav kaygısı yaşadığı belirlenen üniversite öğrencilerine Stres Yönetimi Programına uygulamışlardır. Hipnoz, Bilişsel-Davranışçı Terapiye ek olarak uygulanmıştır. İstatistiksel değerlendirmelerde öğrencilerin stres ve sınav kaygılarındaki azalma oranı düşük olmasına rağmen, öğrenciler kişisel raporlarında sınavlara bakış açılarının pozitif yönde değiştiğine vurgu yapmışlardır. Sapp’ın (1990) yaptığı deneysel çalışmada ise, stres ve sınav kaygısını azaltmak için bilişsel davranışçı hipnoz yöntemi kullanılmıştır. Altı haftalık çalışmadan sonra hipnozun, stresi ve sınav kaygısını azalttığı ve akademik performansı arttırdığı saptanmıştır.

Biyolojik Geribildirim (Biofeedback)

“Biyolojik geribildirim” kavramı, 1960’lı yıllarda ortaya çıkmıştır. Biyolojik geribildirim; “kişinin fizyolojik faaliyetlerini, bu faaliyetlerle ilgili bilgi almasını sağlayarak, istemli olarak kontrol etmesini arttırmaya çalışan teknikler” olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer ifadeyle biyolojik geribildirim, biyolojik süreçler hakkında bilgi edinme şeklinde tanımlanabilir (Olton ve Noonberg, 1980; akt.: Aktop, 2008). Biyolojik geribildirimle

biyolojik fonksiyonlar hakkında elde edilen bilgilerin temel hedefi, kişinin bu fonksiyonları kendisinin düzenleyebilmesini sağlamaktır (Petruzzello, Landers ve Salazar, 1991).

Son yıllarda biyolojik geribildirim, özellikle tıp, sağlık ve psikoloji alanlarında yaygın olarak kullanılmaya başlanan bir yöntemdir. Biyolojik geribildirim kullanıldığı hastalık türü gün geçtikçe artmaktadır. Son zamanlarda yaygın olarak kaygı, stres, ülser, migren ağrıları, felç ve astım tedavilerinde kullanılmaktadır (Olton ve Noonberg, 1980; akt.: Aktop, 2008).

Biyolojik geribildirim, kişilerin kalp atış hızı, kas gerilim seviyesi veya kan basıncı gibi fonksiyonlarına ilişkin farkındalığını arttırmayı hedefler. Birey bunun için bir izleme ekipmanına bağlanır ve kişiye pozitif tepki vermeyi (örneğin, kan basıncının veya bir yüz kasındaki kasılmanın azalması) ne zaman başardığına ilişkin ipuçları (örneğin, sinyal sesi) verilir. Zamanla, kişinin içsel tepkilerine yönelik farkındalığı artar ve gerektiğinde bu tepkilerini değiştirebilmeye başlar. Uzun süreli bağ ağrısı veya stres yaşayan bireylerde biyolojik geribildirim etkili olduğu görülmüştür (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013; Köknel, 1998).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Stres zarar ya da yarar görmek, büyük ölçüde kişinin kendisine bağlıdır. Çünkü stres tepkisi, kişiyi psikolojik ve fizyolojik olarak tehdit eden bir ağırlık olabildiği gibi, yaşamın güçlükleriyle baş edebilmede enerji veren bir güç de olabilir. Birey stres yaşadığında, beden otomatik olarak tepki vermeye başlar; kalp atışı hızlanır, terler, nefes alışverişi hızlanır, kas gerilimi artar. Kısacası vücut, teyakkuz haline geçer. Bu teyakkuz haliyle yani stresle başa çıkmak mümkündür. Bireyin yaşadığı stresin çok büyük bir kısmı, olayın veya durumun kendisinde değil o olaya veya duruma yüklediği anlamdadır.

Stres yönetimi için bedende ve zihnindeki değişimlerin farkında olunmalıdır. Bununla birlikte strese yol açan düşünce kalıplarını kullanmamak ya da olabildiğince az kullanmak faydalı olacaktır. Doğru nefes alıp vermek suretiyle aslında bedene her şeyin yolunda olduğu mesajı verilebilir. Bunun yanında stresle başa çıkmada en önemli yöntemlerden biri de düzenli spor ve egzersizdir. Çünkü kaslar düzenli egzersizle rahatlar, nefes alışverişi düzenlenir ve spor daha sağlıklı düşünmeye ve hissetmeye yardımcı olur. Pasif ve hareketsiz bir yaşam sürmek, stresi perçinlemektedir.

Dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta ise düzenli ve yeterli uyku ve sağlıklı beslenmedir. Uykusuzluk ya da düzensiz uyku ve sağlıksız beslenme, kısır döngü halinde birbirlerini besleyerek daha çok strese neden olabilir. Zamanı etkili kullanmak da stresle baş etmede etkili bir yöntemdir. Zaman yönetimi, genel hatlarıyla 3 basamaktan oluşur: 1. Planlama 2. Uygulama 3. Değerlendirme. Bir diğer stres yönetimi tekniği de belirsizlikleri ortadan kaldırmaktır. Belirsizlik, en önemli stres kaynaklarından biridir. Yaşamdaki belirsizlikleri azaltmak, kontrol edilebilen kısımları kontrol edebilmek stresi azaltacaktır.

Stres yönetimi için özetle aşağıdaki maddeler önerilmektedir:

- * “Hayır” diyebilmek,
- * Aşırı mükemmeliyetçi olmamak,
- * Paylaşmak, biriktirmemek,
- * Hobi edinmek, kendine zaman ayırmak,
- * Spora ve sağlıklı beslenmeye önem vermek,
- * Bedenine iyi bakmak,

- * Nefes egzersizini ve gevşemeyi öğrenmek,
- * Sevdiklerine zaman ayırmak,
- * Dinlenmeyi ihmal etmemek,
- * Planlı olmak,
- * Ertelememek.

KAYNAKÇA

- Adams, G. A., & Jex, S. M. (1999). Relationships between time management, control, work-family conflict, and strain. *Journal of Occupational Health Psychology, 4*(1), 72-77.
- Akdeniz, S. (2014). *Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik geribildirimle zihinsel antrenman yönteminin dart performansına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- APA (Amerikan Psikiyatri Birliği) (2005). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması elkitabı (DSM-IV-TR)*. (Gözden geçirilmiş 4. baskı). (E. Köroğlu, Çev. ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- APA (Amerikan Psikiyatri Birliği) (2014). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal elkitabı (DSM-5)* (E. Köroğlu, Çev. ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arpacı, F. (2005). Sekreterlerin çalıştıkları yöneticinin kademesine göre stres kaynaklarının incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, 17*, 1-17.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 14*, 41-52.
- Aydın, İ. (2008). *İş yaşamında stres*. (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Aydın, K. B. (2010). *Stresle başa çıkma*. (2. Baskı). (U. Öner, Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Baltaş, A. (1997). *Stres altında ezilmeden öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. (24. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Batıgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2006). İş stresi ve sağlık psikolojisi araştırmaları için iki ölçek: A-tipi kişilik ve iş doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi, 17*(1), 32-45.
- Bond, M. J., & Feather, N. T. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(2), 321-329.
- Braham, B. (2002). *Stres yönetimi. Ateş altında sakin kalabilmek*. (3. Baskı). (Çev. Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Breslau, J., Aguilar-Gaxiola, S., Kendler, K. S., Su, M., Williams, D., & Kessler, R. C. (2006). Specifying race-ethnic differences in risk for psychiatric disorder in a USA national sample. *Psychological Medicine, 36*(1), 57-68.
- Breslau, N., Davis, G. C., Andreski, P., and Peterson, E. (1991). Traumatic events and posttraumatic stress disorder in an urban population of young adults. *Archives of General Psychiatry, 48*(3), 216-222.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology, 83*(3), 405-410.

- Butcher, J. N., Mineka, S. & Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji* (Çev. Okhan Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Byars, J. L. (2005). *Stress, anxiety, depression, and loneliness of graduate counseling students: the effectiveness of group counseling and exercise* (Unpublished Doctoral Dissertation). Texas Tech University.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., & Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Çakır, İ. (2006). *Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çetin, M. (2011). *Sağlıklı yaşama ve hastalıklardan korunma*. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Bülteni. 05.05.2019 tarihinde https://www.aep.gov.tr/wp-content/uploads/2019/04/05_02_Sa%27C4%9Fl%27C4%B1k%27C4%B1-Ya%27C5%9Fama-Kitab%27C4%B1.pdf adresinden erişildi.
- Çevik, A. ve Şentürk, V. (2008.) Tarihsel süreçte psikosomatik tıp ve psikosomatik bozukluklara genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 1, 1-11.
- Ditzen, B., Schaer, M., Gabriel, B., Bodenmann, G., Ehlert, U., & Heinrichs, M. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication and reduces cortisol levels during couple conflict. *Biological Psychiatry*, 65(9), 728-731.
- Doering, L., Moser, D., and Dracup, K. (2000). Correlates of anxiety, hostility, depression, and psychosocial adjustment in parents of NICU infants. *Neonatal Network*, 19(5), 15-23.
- Doğan, T. (1999). *Başkent Üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 191-206.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 133-150.
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 7(3), 656-663.
- Ertürkler, A. (2009). *Müzikle gevşeme teknikleri kullanılarak verilen problem çözme eğitiminin öğretmenlerin sınıf yönetim becerilerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Eşel, E. (2007). Aşkın biyolojik ve evrimsel temelleri. *Yeni Symposium*, 45, 21-27.
- Francis-Smythe, J. A., & Robertson, I. T. (1999). On the relationship between time management and time estimation. *British Journal of Psychology*, 90(3), 333-347.
- Gibbons, C. (2012). Stress, positive psychology and the national student survey. *Psychology Teaching Review*, 18(2), 22-30.
- Graham-Bonnallie, F. E. (1972). *The doctor's guide to living with stress*. New York: Drake Publishers.
- Greenberg, S. F. (1984). *Stres and the teaching profession*. London: Paul H. Brookes Publishing Co., Inc.
- Griffin, R. W. (1990). *Management*. (Third Edition). Houghton Mifflin Company.

- Gunnar, M., and Quevedo, K. (2007). The neurobiology of stress and development. *Annual Review of Psychology*, 58, 145-173.
- Gümüş, A. E. (2006). *Sosyal kaygı ile başa çıkma*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Haynes, M. E. (1999). *Kişisel zaman yönetimi*. (Çev. Yaşar Bülbül). İstanbul: Alfa Basım Yayınları.
- Heinrichs, M., Baumgartner, T., Kirschbaum, C., & Ehlert, U. (2003). Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biological Psychiatry*, 54(12), 1389-1398.
- Heinrichs, M., von Dawans, B., & Domes, G. (2009). Oxytocin, vasopressin, and human social behavior. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 30(4), 548-557.
- Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *New England Journal of Medicine*, 351(1), 13-22.
- Humphrey, L. T. and King, T. (2000). Childhood stress: a lifetime legacy. *Anthropologie*, 38(1), 33-49.
- İlgar, Ö. (2001). *Örgütsel stresin çalışan kadınlar üzerindeki etkileri ve stresle başa çıkma yolları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kai, C., & Yu, C. (2006). Cognitive-behavioural hypnotic treatment for managing examination anxiety and facilitating performance. *Contemporary Hypnosis*, 23(2), 72-82.
- Kara, D. (2009). Eğitim öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 254-263.
- Kaufman, C. F., Lane, P. M., & Lindquist, J. D. (1991). Time congruity in the organization: A proposed quality-of-life framework. *Journal of Business and Psychology*, 6(1), 79-106.
- Kavakçı, Ö., Yıldırım, O., & Kuğu, N. (2010). Travma sonrası stres bozukluğu ve sınav kaygısı için EMDR: Olgu Sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 13, 42-47.
- Konyalıoğlu, A. P. (2013). *Bilinçli hipnoz ile sınav kaygısı programının üstün zekâlı öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmadaki etkilerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köknel, Ö. (1998). *Depresyon-ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Macan, T. H. (1996). Time-management training: Effects on time behaviors, attitudes, and job performance. *The Journal of Psychology*, 130(3), 229-236.
- Maraşlı, M. (2005). Bazı özelliklerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre lise öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 23(3), 27-33.
- McMahon, G. (2011). *No more stress!: Be your own stress management coach*. Karnac Books.
- Mete, S. (2013). Stres, hormonlar ve doğum arasındaki ilişki. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(2), 93-98.
- Neumann, I. D. (2007). Stimuli and consequences of dendritic release of oxytocin within the brain. *Biochemical Society Transactions*, 35, 1252-1257.
- Newbury-Birch, D., & Kamali, F. (2001). Psychological stress, anxiety, depression, job satisfaction, and personality characteristics in preregistration house officers. *Postgraduate Medical Journal*, 77(904), 109-111.
- Özer, A. (2015). *"Ben" değeri tiryakiliği*. (17. Baskı). İstanbul: Galata Yayıncılık.
- Özer, Ş., & Özmen, E. (1999). Posttravmatik stres bozukluğunda hipnoterapi: olgu sunumu. *Düşünen Adam*, 12, 24-27.

- Petruzzello, S. J., Landers, D. M., & Salazar, W. (1991). Biofeedback and sport/exercise performance: Applications and limitations. *Behavior Therapy*, 22(3), 379-392.
- Richlin-Klonsky, J., & Hoe, R. (2003). Sources and levels of stress among UCLA students. Retrieved in October, 2012 from <http://www.sairo.ucla.edu/SAIRO>.
- Romano, A. M., & Lothian, J. A. (2008). Promoting, protecting, and supporting normal birth: A look at the evidence. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 37(1), 94-105.
- Rowshan, A. (2000). *Stres Yönetimi: Hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz?* (Çev. Şahin Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sapp, M. (1990). Hypnotherapy and test anxiety: two cognitive-behavioral constructs. the effects of hypnosis in reducing test anxiety and improving academic achievement in college students. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy and Hypnosis*, 12(1), 25-31.
- Say, G., & Müjdecı, M. (2016). Oksitosin ve psikiyatrik bozukluklar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 102-113.
- Schneiderman, N., Ironson, G., Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607-628.
- Schafer, W. (1987). *Stress management for wellness*. New York: Mc Graw Hill.
- Seyhan, N. (2007). *Halk-polis karşılaşmasında stres faktörü: stat örneği uygulaması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Simmons, L. A., Havens, J. R., Whiting, J. B., Holz, J. L., and Bada, H. (2009). Illicit drug use among women with children in the United States: 2002-2003. *Annals of Epidemiology*, 19(3), 187-193.
- Siqueira, L., Diab, M., Bodian, C., and Rolnitzky, L. (2000). Adolescents becoming smokers: The roles of stress and coping methods. *Journal of Adolescent Health*, 27, 399-408.
- Smith, W. H. (1990). Hypnosis in the treatment of anxiety. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 54(2), 209.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3), 17-40.
- Sökmen, A. (2005). Konaklama işletmeleri yöneticilerinin stres nedenlerinin belirlenmesinde cinsiyet faktörü: Adana'da ampirik bir araştırma. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1, 1-27.
- Spiegel, D. (1989). Hypnosis in the treatment of victims of sexual abuse. *Psychiatric Clinics of North America*, 12(2), 295-305.
- Spiegel, D., & Cardena, E. (1990). New uses of hypnosis in the treatment of posttraumatic stress disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 51, 39-43.
- Sungur, S. (2018). *Özel okul öğretmenlerinin zaman yönetimi ile stres düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, N. H., Güler, M. ve Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Şanal-Karahan, F. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tan, S. (2006). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Tecer, H. (2019). *Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin depresyon-anksiyete-stres seviyeleri ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türe, G. (2013). *Hazırlık okulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri ile stres yönetimi becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması: Yeditepe Üniversitesi örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türen, E. (2014). *Prenatal anne- bebek bağlanmasında maternal oksitosin, kortizol ve prolaktin düzeylerinin etkisi ve annenin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile ilişkisi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Uvnas-Moberg, K., & Petersson, M. (2005). Oxytocin, a mediator of anti-stress, well-being, social interaction, growth and healing. *Z Psychosom Med Psychother*, 51(1), 57-80.
- Yamak, B. (2015). *Adölesanların fiziksel uygunluk seviyelerinin vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Yaşar, G. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin okulla ilgili sorunları ve stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6), 175-189.
- Zijlstra, F. R., Roe, R. A., Leonora, A. B., & Krediet, I. (1999). Temporal factors in mental work: Effects of interrupted activities. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72(2), 163-185.