

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.11784184>

Accepted: 28.04.2024

Stresin Hastalıklar Üzerindeki Etkisi Üzerine Bir Derleme

The Effect Of Stress On Diseases A Review On

Tuğba KURAL

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC
tugbakural45500@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0004-9435-1510>

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Lefkoşa, KKTC
meryemkaraaziz@neu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Özet

Stres kavramı insanlık tarihi kadar eski olmasına rağmen, tanımı genellikle zorlu bir süreç olmuştur. Her bireyin yaşadığı stresin nedeni kişisel olduğundan, herkesin kendine özgü bir stres deneyimi olduğu söylenebilir. Stres, çağımızın yaygın sağlık sorunlarından biridir. Günlük yaşamımızda, farklılık yaratan herhangi bir durum stres kaynağı olabilir. Stres, dünya genelinde stresle ilişkilendirilen hastalıkların ve davranış bozukluklarının artmasına yol açmıştır. Günlük yaşamda karşılaşılan olaylar, anlaşmazlıklar ve sorunlar da stres seviyesini etkileyebilir. Stresi fark etmek, kaynağına dönmek ve etkilerini azaltmak için bilinçli bir yaklaşım benimsemek önemlidir. Bireyin hayatındaki stresli durumlar, bedeninin savaş ya da kaç tepkisi oluşturmak üzere endokrin ve sinir sistemini etkileyen olumsuz çevresel uyarıcılardır. Yapılan araştırmalar, stresin bedensel sağlık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Son on yılda, depresyonun ve stresin kalp hastalıkları üzerindeki etkileri daha belirgin hale gelmiştir. Kronik stresin uzun süre devam etmesi durumunda, hafif rahatsızlıklardan başlayarak yorgunluk, endişe, sindirim sorunları, baş ağrıları ve cilt problemleri gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Uzun süreli stresin zararlı olduğu bilinirken, kısa süreli stresin (dakikalar veya saatler süren) bağışıklık sistemi üzerinde koruyucu etkileri olabileceği düşünülmektedir. Akut stres, bağışıklık sisteminde dendritik hücreler, nötrofiller, makrofajlar ve lenfositlerin trafiğinde artış, sitokinlerin olgunlaşması ve işlev gelişimi, yerel ve sistemik düzeyde sitokin üretiminde artış gibi etkilere neden olabilir. Stresin kalp-damar hastalıkları, kanser, klinik depresyon ve HIV/AIDS gibi durumlar üzerindeki etkileri iyi bilinmektedir. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve stresi tamamen engellemek oldukça zor, çünkü stres faktörleri yaşamın pek çok alanında var ve bazıları başarı, enerji ve büyüme için gereklidir. Stresle başa çıkma stratejileri geliştirmek ve içsel dengeyi yeniden sağlamak için gösterilen çabalar önemlidir. Bu, stresle başa çıkma becerilerini geliştirme, destek arama veya problem çözme gibi çeşitli yöntemleri içerebilir.

Anahtar Kelimeler: Stres, Stres ile başa çıkma, Hastalık

Abstract

The concept of stress, despite being as old as human history, has often been a challenging process to define. Due to the personal nature of the causes of stress experienced by each individual, it can be said that everyone has their own unique experience of stress. Stress is one of the prevalent health issues of our time. Any situation that creates a difference in our daily lives can be a source of stress. Stress has led to an increase in diseases and behavioral disorders associated with stress worldwide. Events, conflicts, and problems encountered in daily life can also affect the level of stress. Recognizing stress, returning to its source, and adopting a conscious approach to reduce its effects are important steps. Stressful situations in an individual's life serve as negative environmental stimuli that activate the body's fight or flight response, affecting the endocrine and nervous systems. Research has examined the effects of stress on physical health. In the last decade, the effects of depression and stress on heart diseases have become more prominent. If chronic stress persists for a long time, symptoms can range from mild discomfort to fatigue, anxiety, digestive problems, headaches, and skin issues. While long-term stress is known to be harmful, short-term stress lasting minutes or hours is thought to have protective effects on the immune system. Acute stress can lead to effects such as increased traffic of dendritic cells, neutrophils, macrophages, and lymphocytes in the immune system, maturation and development of cytokines, and increased cytokine production at local and systemic levels. The effects of stress on conditions such as cardiovascular diseases, cancer, clinical depression, and HIV/AIDS are well known. Maintaining a healthy lifestyle and completely eliminating stress is quite challenging, as stress factors exist in many aspects of life and some are necessary for success, energy, and growth. Developing coping strategies and making efforts to restore inner balance are important. This can involve various methods such as improving stress management skills, seeking support, or problem-solving.

Keywords: Stress, Coping with stress, Illness

Giriş

Çağımızın modern hastalıklarından biridir stres. Çağımızda çok fazla insan farkın da olmasa da ağır bir stres e sahiptir. Yaşantımız da olumlu veya olumsuz ne olursa olsun hayatımızdaki bilişsel farklılıklar stresli durumlardır. Günlük hayatımızda, farklılığa sebep olan herhangi bir şey stres kaynağıdır. Vücudumuzda ki farklı olaylarda strese yol açar. Gerçek bilişsel değişiklikler de somut farklılıklar kadar strese yol açarlar. Günlük yaşamımızdaki yaşadığımız olaylar, anlaşmazlıklar ve çatışmalar, şahit olduğumuz sorunlar da stres yaşamamıza sebep olurlar (Güçlü,2001). Stres problemi tüm dünyada stresle ilişkili hastalıkları ve stresle ilişkili davranış bozukluklarını arttırmıştır. Olumsuz stres bir yana olumlu stres, insan hayatındaki etkileri bir hayli fazladır. Stresi tanımlamak, onun bozucu etkileriyle mücadele edebilmek ve strese karşı önlem almak, insan yaşamının devamlılığı adına da oldukça önemlidir. Stresi fark etmek, stresin kaynağına dönmek ve stresin şiddetine karşı bilinçli bir süreç yaşayarak yaşamın olumsuz yönde etkilenmesinin önlemek önemli bir adım olacaktır (Emre Yavuz,2023). Vücudumuz, adrenalin gibi stres hormonları salgılamaktadır. Bu sistemde bilişsel ve bedensel durumumuzdaki farklılıklara neden olarak ya bu halden kaçmaya ya da savaşılmaya yardımcı olmaktadır. Buna “stres yanıtı” demekteyiz ve “savaş ya da kaç” olarak isimlendirilmektedir. Bireyin hayatındaki stresli durumlar, endokrin ve sinir sistemini savaş ya da kaç tepkisi oluşturmak için harekete geçiren olumsuz fiziksel uyaranlar olarak hizmet etmektedirler. Bu tepki, normal dışı olarak daha uzun süre devam ettiğinde, hormonal ve sinir

aktivitede uzun süreli yükselmeler, anormal vücut dokuları ve sistem işlevine yol açmak için hücrelerin içindeki gelişimsel genin değişmesine neden olmaktadır. Fizyolojik stresin ortaya çıkması sonucu bireyde hızlı yaşlanma, ağrı ve hastalık, ölüm meydana gelebilmektedir (Baykarabulut ve Özel, 2018). Vücudumuzun farklı kısımlarının kendine özel belli yankı yapan frekanslara sahiptir. Bunlar bir arada uyumlu bileşiği oluşturur: Bu bizim kendimize özgü dalga seviyemizdir. Vücudun belli bir kısmı rahatsız ve uyumsuz dalga görüldüğünde, vücudun çeşitli bölgelerindeki hücresel dalgalar farklı sorunlar sebebiyle bozulduğunda vücudumuz da rahatsızlık yaşayabilir, buna “hastalık” diyoruz (Karamızrak, 2014).

Yapılan araştırmalarda stresin bedensel sağlık üzerindeki etkilerini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Stresin neden olduğu durumlara bakıldığında en büyük sağlık sorunlarından dır kalp-damar rahatsızlıkları. Dolayısıyla son senelerde yapılan araştırmalarda ilerlemiş ülkelerdeki en fazla vefat sebebinin kalp-damar rahatsızlıkları olduğu saptanmıştır (Aysal,2014). Son on yılda, depresyonun ve stresin kalp hastalıkları üzerindeki etkileri daha belirgin hale gelmiştir. Özellikle kronik stresin kalp hastaları üzerinde iki farklı şekilde etkisi vardır. İlk olarak, stresin vücuda doğrudan etkileri bulunmaktadır. Bir kişi stres altındayken, vücut çeşitli kimyasallar üretir. Bu kimyasallar bedensel farklılıklara sebep olur. Daha sonra, stresle ilişkili davranışlar önemlidir. Yüksek stres düzeyi kalp hastalıklarının oluşmasında veya var olan hastalığın ağırlaşmasında önemli bir noktada yer alır (Karamızrak, 2014).

Tüm dengeyi bozan faktörler, kişiyi kronik stres durumuna sürükleyebilir. Başka bir ifadeyle, bu etkenler sürekli olarak sempatik sinir sistemini aşırı derecede etkileyebilirler. Eğer bu durum uzun süre devam ederse, ortaya çıkan belirtiler hafif rahatsızlık hissinden başlayarak yorgunluk, endişe, sindirim sorunları, baş ağrıları ve cilt problemlerine kadar geniş bir yelpazede ortaya çıkabilir. Ayrıca, hipertansiyon, astım, mide ülserleri, felç kalp krizleri ve kanser, depresyon ve psikiyatrik rahatsızlıklar veya diğer psikolojik hastalıklar gibi çeşitli hastalıklara neden olabilirler. (Ulubayram , 2015).

Uzun süreli stres genellikle zararlı olmasına rağmen, kısa süreli (dakikalar veya saatler süren) stresin koruyucu etkileri olabileceği ve bağışıklık sistemi üzerinde çeşitli meydan okumalara hazırladığı tezi de öne sürülmüştür. Akut stres, bağışıklık sisteminde dendritik hücreler, nötrofiller, makrofajlar ve lenfositlerin trafiğinde artış, sitokinlerin olgunlaşması ve işlev gelişimi, yerel ve sistemik düzeyde sitokin üretiminde artış gibi etkilere neden olabilir. Ancak, uzun süreli stres, içsel ve adaptif bağışıklık yanıtını baskılayabilir veya dengesiz hale getirebilir. Bunun nedeni, Tip I ve II sitokinlerin dengesini bozarak, düşük düzeyde kronik iltihap oluşturarak ve bağışıklık koruyucu hücrelerin sayısını, hareketini ve işlevini azaltarak gerçekleşir. Örneğin, kronik stres bazı kanser tiplerine duyarlılığı artırabilir, çünkü Tip I sitokinleri ve koruyucu T hücrelerini baskılayabilir ve T hücrelerinin baskılayıcı ve düzenleyici işlevlerini artırabilir. (Şar, 2018). Şizofreni ikili etken varsayımına göre, enfeksiyon, genetik bozukluk veya maternal stres gibi birincil bir etkenin beyin gelişimini olumsuz etkileyerek, daha sonra yaşamda karşılaşılan stres veya aktive edilen bağışıklık gibi ikincil etkenlere karşı bireyde hassasiyet oluşturabileceği ve bu durumun şizofreni gelişme olasılığını artırdığı belirtilmektedir. (Altunay,2022). Stresli olaylar, fiziksel hastalıkların yanı sıra kaygı ve depresyon duygularını tetikleyerek etki eder. Bu şekilde, biyolojik fonksiyonları veya davranış kalıplarını doğrudan etkileyerek hastalık oluşumunu kolaylaştırabilir. Stresin kalp-damar hastalıkları, kanser, klinik depresyon ve HIV/AIDS gibi durumlar üzerindeki etkileri iyi bilinmektedir. (Alpaslan & Yılmaz,2023).

Stresin Tarihçesi

Stres ilk çağlardan beri var olan bir kavram olmasına rağmen, kesin bir tanımı yoktur. Herkesin yaşadığı stresin nedeni o kişiye özgü olduğundan herkesin kendine özel bir stres kavramı vardır da diyebiliriz (Ulubayram,2015).

Stres kelimesi, Latince'deki "estricia" ve eski Fransızca 'daki "estree" kelimesinden gelir ve baskı, zorlanma ve gerilme anlamlarını taşır. 17. yüzyılda stres, dert, felaket, bela, elem, musibet, keder gibi anlamlarda kullanılmıştır. Ancak 18. ve 19. yüzyıllarda, terimin anlamı değişmiş ve güç, baskı ve zor gibi anlamlarda nesnelere, organlara, ruhsal yapıya ve kişi bazlı olarak kullanılmıştır. Bu değişiklikte birlikte, stres terimi, kişi ve nesnenin bu tür kuvvetlerin etkisiyle çarpıtılmasına, şeklinin bozulmasına karşı bir tepki anlamında kullanılmaya başlanmıştır. (Güçlü,2001). Stres aynı zamanda "ana duruma geri dönme çabası" ve "bütünlüğünü koruma" halini de ifade eder. Stres, kişisel, çevresel ve örgütsel etkenlerin dengeli bir şekilde etkilediği ve kişinin tutum ve davranışlarını yönlendiren bir durum olarak görülür. (Erdoğan, Ünsal & Süt ,2009).

Bilim dünyasında stres terimi ilk defa 17. yüzyılda, fizikçi Robert Hooke tarafından esnekliği bulunan bir cisim ile ona uygulanan dış kuvvet etmenleri arasındaki bağıntıyı açıklamak için kullanılmıştır. Bir yüzyıl sonra, fizikçi Thomas Young bu kavramı bir formülle açıklamıştır. Young, stres, maddenin kendi içinde bulunan bir kuvvet veya direnç olduğunu belirtmiştir. Madde, dışarıdan gelen kuvveti iç direnciyle dengeler ve uyum sağlar. Esnek bir madde, bu gibi stres tepkileri sayesinde, eğilip bükülerek dışarıdan uygulanan kuvveti denge de tutmaya çalışır. Fakat, eğer dışarıdan gelen kuvvet madde benliğindeki dirençten büyük ise, bu dengeleme gerçekleşmez ve madde şekilsel olarak değişebilir hatta kırılabilir. Dış kuvvetin aşırı büyüklüğü durumunda ise maddenin özelliklerinde niteliksel değişiklikler görülebilir. Stres terimi, büyük olasılıkla Latin dilindeki "çekip germek" anlamında kullanılan "stringere" kelimesinden türemiştir. (Paşa,2007).

Walter Cannon'a göre stres, canlının iç dengesinin, dış çevresel uyaranlar tarafından bozulmasından dolayı ortaya çıkan, temelde biyolojiksel var olma ile uyum gereksinimi olan acil bir durum reaksiyonu olarak tanımlamıştır. Canon, stresi canlının yaşam ve çevreye olan uyumunu tehlikeye atan bir uyarıcıya karşı sergilediği "savaş veya kaç" reaksiyonu olarak tanımlamıştır. (Ulubayram,2015).

Baltaş ve Baltas (2012)'in, stres organizmadaki psikolojik ve bedensel sınırların zorlanması ve tehdit edilmesi sonucunda ortaya çıkar. Bu bağlamda, stres kişinin iyilik halini zorlayıcı şekilde değerlendiren kişi ve çevre arasındaki etkileşimi ifade eder. (Aysal,2014).

Hans Selye'nin çalışmaları neticesinde ortaya çıkardığı tanıma göre, stres bütün değişimlere karşı bedenin uyum sağlaması için gösterdiği yaygın olan fizyolojik reaksiyonlardır. Selye'nin tanımındaki gibi, stresin fizyolojik bir durumdan kaynaklandığı vurgulanmaktadır; engellenme, üzüntü, depresyon ya da kaygı gibi bilişsel durumlar stresin kendisi değildir, ancak stres için başlangıç noktası olabilirler. Selye'nin tanımında bilişsel süreçlere dikkat edilmediği görülmektedir. Başka bir bileşim olarak, stresin tetiklediği etmenlerin çeşitliliğe sahip olmasına rağmen, verilen fiziksel tepkinin özgü olmadığı vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, stres bütün değişime karşı vücudun tüm sistemlerini etkileyerek bütünüyle biyolojik işlevlerini etkileyebilen fizyolojik bir örüntüdür. (Ulubayram,2015).

Hans Selye' e göre, stres teorisi organizmanın tepki mekanizmalarını barındırır ve çoğunlukla ' genel uyum sendromu ' olarak bilinir. Organizmanın strese tepkisi üç aşamada gelişir: alarm tepkisi, direnme ve tükenme aşamaları (Paşa,2007).

Stres Etiyolojisi

Biyolojik Kuramlar

Biyolojik kuramı içerisinde Hans Selye nin "Genetik Yapısal Kuramlar" ve "Genel Uyum Sendromu" teorileri incelenecek ve ele alınacaktır. (Yurtsever,2009).

Genel Uyum Sendromu

Genel Uyum Sendromu, 1936 yılında Hans Selye tarafından stresi tanımlamak için geliştirilen ilk yaklaşımlardan biridir. Selye, deney bünyesinde fareleri sıcak, soğuk, basınç, hareketlilik, hareketsizlik gibi stres etkenleriyle karşılaştırarak ortaya çıkan fizyolojik değişiklikleri gözlemlemiştir. Selye, yaptığı bu deneylerin neticesinde, farelerin stres etkenleri değişse bile aynı fizyolojik düzende reaksiyon verdiklerini tespit ederek "Genel Uyum Sendromu" teorisini oluşturmuştur. (Taylor, 1986).

Dört temel olasılığa dayanan 'Genel Uyum Sendromu' aşağıdaki gibidir:

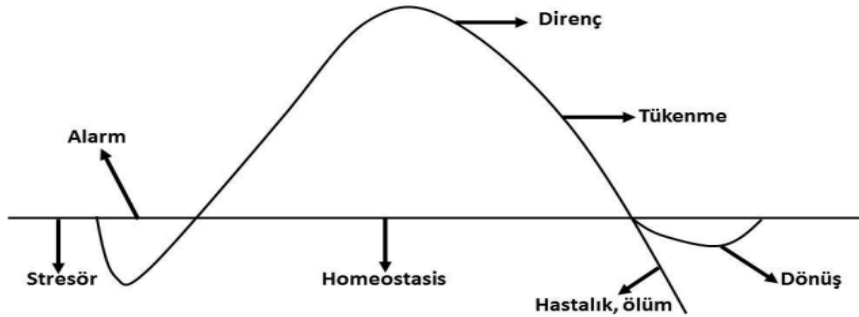
- Bütün biyolojik organizmalar iç dengeyi koruma güdüsüyle doğuştan gelirler ve bu dengeyi sağlama eğilimi yaşam boyu devam eder.

- Mikroplar yada fazla iş yükü gibi stres faktörleri, iç dengeyi bozar. Vücut, bütün stres faktörlerine genel bir fizyolojik uyarımla yanıt verir. Bu reaksiyon savunmacı ve vücudun kendisini korumasına yöneliktir.

- Bu fizyolojik uyarıma uyum sağlama süreci aşamalı olarak gerçekleşir (tükenme, alarm, direnç). Fizyolojik uyarıma uyum sağlama aşaması, stres faktörünün yoğunluğuna, süresine ve gösterilen direncin etki derecesine bağlı olarak belirlenir.

- Uyum sağlama enerjisi organizmalarda sınırlıdır. Enerji tükendiğinde, organizma stresle mücadele etme becerisini kaybeder ve sonuç olarak ölebilir. (Rice,1999)

Genel Uyum Sendromu Grafik I



(Ulubayram,2015).

Alarm Evresi: Bu aşama, Walter Cannon'un "savaş veya kaç" reaksiyonu olarak belirttiği reaksiyonla benzerlik gösterir. Dengenin bozulmaya uğradığı ve gerilim durumunun yaşandığı bir aşamadır. Stresin başlangıç aşaması olduğundan, organizmanın sahip olduğu direnç, daha ileriki evrelerle karşılaştırıldığında çok daha düşük seviyededir. Direncin düşük durumda olduğu bu kısa sürede, bireyde gastrointestinal yakınmalar ve yükselmiş kan basıncı gibi belirtiler görülebilir. Daha sonralarda, organizma dengesini korumaya yönelik çabalarla savunma sistemlerini devreye sokar. Bu aşamaya ayrıca akut stres reaksiyonu da denir. Vücudun başarılı bir şekilde devreye aldığı savaşçı tepkilerle alarm reaksiyonu ortadan kalkar ve normal işleyişe geri dönülür. (Rice , 1999).

Direnme Dönemi: Strese neden olan koşullara rağmen uyumlu bir olay ortaya çıkarsa, direnç oluşur. Bu olayda organizmanın alarm tepkisi sırasında gösterdiği semptomlar azalır veya tamamen ortadan kalkar. Bu dönemde bedenin direnci normalin üstündedir. Ancak, stresli

durumla başa çıkmak veya uyum sağlamak için direnç göstermek zorunda kalan organizmanın, strese neden olan başka koşullara karşı direnci azalır. Örnek olarak, beden, bir toksine karşı direnç gösteriyorsa, gribal enfeksiyona karşı direnci düşük olabilir. Organizma direnç gösterdiğinde, stresi yenmesi mümkün olabilir, ancak aksi takdirde yoğun ve sürekli gerilim organizmanın savunmasını zayıflatır ve tükenme aşamasının ortaya çıkmasına neden olabilir. (Çakır, 2006).

Tükenme Aşaması: Strese neden olan olay ciddi ve uzun süreli olursa, organizma için tükenme aşamasına ulaşılır. Bu aşamada bazen alarm dönemi tepkileri yeniden çıkabilir. Tükenme döneminde, parasempatik sinir sistemi aktif olmayı sürdürür, ancak mücadele edilemeyen stresler dengeyi bozar ve uyum enerjisi tükenmeye uğrar. Bitkinlik ve tükenme nöbetleri yaşanabilir. Bundan sonra organizma geri dönüşü olmayan etkilere sahip olur. Hastalıklara özellikle bu dönemde daha açık hale gelinir. Sonuç olarak, bedensel tükenme, hatta ölüm meydana gelebilir. Yaşamın sürdürebilir olması ve ayakta kalınabilmesi için bireylerin pozitif bir denge sağlamaları gerekmektedir. Bu pozitif dengeyi sağlamak amacıyla, bireylerin kendilerini belirli risk faktörlerine karşı dirençli hale getirme zorunluluğu bulunur. (Paşa, 2007).

Selye'nin geliştirdiği "Genel Uyum Sendromu", çeşitli stres faktörlerine uzun bir süre boyunca verilen tepkilerin genel bir teorisini sunması ve stres ile hastalık arasında fizyolojik bir mekanizma olabileceğini öngörmesi nedeniyle günümüzde de stres alanında önemine sahiptir. Selye, hastalığın içinde barınan fizyolojik sıkıntılardan, teorisinde ifade ettiği tükenme aşamasından sorumlu olduğunu belirtmektedir. Günümüz koşullarında uzun süren ve tekrarı olan stresin kalp hastalıkları, hipertansiyon, mide rahatsızlıkları ve bağışıklık sisteminde bulunan yetersizlikler gibi hastalıklara yol açabilir. (Ulubayram, 2015).

Genetik Yapısal Kuramlar

Bu tür teoriler, stres ile başa çıkma konusunda bireyin genetik yapısının önemini vurgular. Genotip ve bazı fenotip özellikler bireyin strese direnme yeteneğini etkilerler ve bundan dolayı önemlidirler. Bu teoriler, genotip ve kişinin direncini belirleyen fiziksel yapı arasındaki bağlantıyı anlamaya çalışır.

Genetik etkenler, organizmanın gösterdiği direnci çeşitli yollarla azaltabilir. Genotip, otonom sinir sisteminin dengesi üzerinde etkilidir. Stres durumunda yaşanan "savaş veya kaç" reaksiyonundan sorumlu olan yine otonom sinir sistemidir. Örnek olarak, bazı kişilerin kalp-damar sistemleri veya diğer sistemleri, diğerlerine göre genetik olarak daha fazla hassasiyete sahip olabilir ve stres ile birlikte bu bölgeler daha yoğun stres reaksiyonu verebilir ve stres bu sistemleri daha fazla etkileyebilir. Genetik kodlar, bu hassasiyet tarafından belirlenir. (Yurtsever, 2009).

Kalıtım ve Çevre Etkileşim Kuramı

Kalıtım ve çevre etkileşimi kuramına göre, kalıtım ve çevre, çevresel uyaranların eşik değerinde olduğu durumlarda, kişinin biyolojik yapısı ve görevleri arasında birbirlerini tamamlayan bir rol oynarlar. Bu, çünkü biyolojik yapının kalıtımla belirlenmiş bir direnç sınırı vardır. Eğer çevresel uyaranların direnç eşiği, biyolojik yapının direnç eşiğinden düşükse, kişi fizyolojik açıdan tükenme yaşar. Bu durumda birtakım rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. (Küçükköse, 2015).

Psikolojik Kuramlar

Freud, anksiyete bireyi fiziksel veya toplumsal çevrelerden gelen tehlikeli durumlara karşı uyarma, gerekli olan uyumu sağlama ve yaşamın sürdürülebilirliğini dengede tutma işlevlerine katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Bundan dolayı, bu durumda anksiyete evrensel ve doğal bir tepkidir. Bu tür anksiyeteye nesnel anksiyete de denir ve bireyde belirli bir gerilime yol açabilir.

Nevrotik anksiyete ise içgüdülerin doyuma ulaşmasının cezaya yol açacağından korkmaktır. Bu anksiyetenin gerçek bir altyapısı olduğuna inanılır. Çocukluk döneminde anne-babanın düşündüğü dünya, dürtüsel davranışları cezalandırmaya yol açar.

Bireyin kendi vicdanından korkmasına suçluluk anksiyetesi denir. Süperegosu gelişime uğramış olan insanlar, törelere ve normlara aykırı bir davranışta bulduklarında veya bu tür davranışları düşündüklerinde suçluluk duyabilirler. (Gençtan,1997).

Bahsedilen anksiyete türleri, kişilerde belirli düzeylerde gerilim oluşturur. Kişi, ortaya çıkan gerilimlerle başa çıkmak üzere savunma mekanizmalarına başvurur. İşte bu aşamada Freud'un teorisinin stres ile bağlantısı ortaya çıkar. Freud stres durumunun temelinde bu anksiyete duygusunun yattığını belirtir. Freud, zamanla hastalığa yol açabilen etkenler arasında anksiyete ile başa çıkarken aşırı derecede kullanılan savunma mekanizmalarının olduğunu vurgulamıştır. (Yurtsever,2009).

Psikanalitik Kuram

Freud "Anksiyete Sorunu" isimli yazısında, bunalımın ortaya çıkışının travmatik durumlar, tehlikeli durumlar olarak adlandırdığı durumlarla ilişkilendirmeyi önerdiği belirtilir. Freud, travmatik durumların ilk örneği olarak doğan bir bebeğin karşılaştığı doğum deneyimi kabul eder. Bu fikri daha da ileri götüren Otto Rank, Freud'un bu düşüncelerini klinik uygulamalarda kullanarak bütün nevrozların bu yolla tedavi edilebileceğini öne sürmüştür. Doğum sırasında çocuk, dış ve iç organlardan gelen baskıcı duyuşal uyarıcılara maruz kalır ve bu duruma Freud'un anksiyete semptomları olarak kabul ettiği semptomlarla tepki verir. Freud, doğumdan sonraki erken bebeklik döneminde ortaya çıkan travmatik olaylara da dikkat çeker. Bu erken dönemde yaşam doyumunun, öncelikle bedensel ihtiyaçların karşılanmasıyla ilişkili olduğunu belirtir. (Sözer,2009). Birincil anksiyeteden sonraki yaşam anksiyetelerine geçiş süreci, ruhsal yapıdaki id, ego ve superego süreçlerinin ayrışması ve olgunluğa erişmesiyle ilgilidir. Egonun olgunlaşma süreciyle birlikte insan organizması, kendisini içten ve dıştan gelen tehlikelere karşı savunabileceği bazı yetenekler de geliştirir. Bu tehlikeler, vücudun içinden ve dışından gelen fazla uyarılmalar olabilirken, edinilen savunmalar bu tür uyarılardan kaçınma veya bunlarla başa çıkma yöntemleridir. Ego gelişime uğradıkça, insanın dış dünyaya olan duyarlılığı artabilir ve ihtiyaçlarını karşılama hedefine yönelik davranışlar kazanılır. Eğer bütün ihtiyaçlar anında karşılanabilseydi, ne gerçeklik tanımı ne de anksiyete oluşurdu. Yapısal açıdan incelendiğinde, ego anksiyete yaşantısının oluştuğu yerdir. Birincil anksiyeteden sonraki anksiyeteleri anlamak, ego işlevlerinin anlaşılmasına bağlıdır. (Gençtan,1998).

Analitik Psikoloji: Carl Gustav Jung

Jung, zihin ve zihinsel etkinlikler yerine, hem bilinç hem de bilinçdışını kapsayan ruh (psişe) ve ruhsal (psişik) terimlerini kullanmıştır. Bu nedenle, Jung'un ifade ettiği ruhsal yapı

(psişe), bilinçli ve bilinçdışı olarak adlandırılan tüm düşünceleri, duyguları ve davranışları içerir. psikolojik yapı, çeşitli ancak birbiriyle etkileşim halinde olan sistemlerden oluşur. Bu sistemler, kişiliğin yapısı altında ele alınacak olan kişisel bilinçdışı, bilinç ve kolektif bilinçdışıdır (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012). Jung ve Freud'un teorisi kısmen kabul etmiş, fakat bazı noktalarda reddetmiştir. Freud bazı kavramlarını benimsemiş, bazılarını reddetmiş ve bazılarını da geliştirmiştir. Jung 'un psikoloji kaynaklarına önemli katkıları ve ortaya koyduğu kavramlar vardır. Kişiliği, benliği, bilinci, kişisel bilinçdışını, kolektif bilinçdışını, karmaşıkları, arketipleri gibi kavramlarla açıklamaya, anlamaya ve anlatmaya çalışmıştır (Yurtsever, 2009). Jung 'a göre içgüdüsel davranışlar, bilinçli dürtülerin etkisiyle karmaşıklaşabilir, bu yüzden içgüdülerin tamamını belirleyemediğimiz gibi libidonun gerçek doğasını da kesin olarak saptayamayız. Bundan dolayı Freud'un yaptığı gibi içgüdüleri sınıflandırmak ve içeriklerini net bir şekilde tanımlamak gibi bir çaba içine girmemiştir. Jung'un vurguladığı bazı içgüdüler ise; cinsellik, hareketlilik(oyun, değişim arzusu ve seyahat isteği), beslenme (susuzluk ve açlık), güç, bütünleşme veya bireyselleşme (kendi olma) ve yaratıcılıktır. Jung'un Freud'dan ayrı düştüğü noktalardan biri de, insanların doğuştan sahip olduğu dini inanç ihtiyaçları olduğuna ve tanrı düşüncesinin psikolojik işlevsellik için son derece gereklilik arz ettiğine inanmasıdır (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012). Jung, bireyin gelişiminde hedef ve isteğe büyük önem verdiği için Freud'dan ayrı düşer. Freud, yaşamı, ölüm araya girinceye kadar tekrarlanan içgüdüsel faaliyetlerden ibaret olduğunu belirtmiştir. Ancak Jung, kişiliğin soygelişimsel ve ırksal yönlerine önem vermesinden dolayı diğer psikanalitik kuramcılardan ayrılır. Jung'a göre bireyin davranışları, kişisel ve ırksal tarih yanı sıra, amaçları tarafından da şekillenir (Yurtsever, 2009).

Öğrenme Kuramı

Öğrenme modeli, stresli yaşantıları edimsel koşullanma ve klasik koşullanma süreçleriyle ifade etmeye çalışır. İlk başta uyarıcı nötr iken, onunla eşleşme yaşayan doğal bir uyarıcı yoluyla koşullu bir uyarıcı haline gelen uyarıcılar, kişinin psikolojik veya fizyolojik bütünlüğüne yönelik tehdit özelliği kazandığında stres kaynağı olabilir. Kişinin davranışlarını deneme, yanılma yoluyla ödüle ulaştıran ve cezadan uzaklaştıran davranışlar özelinde sınıflandırma yeteneği bulunmaktadır. (Küçükköse,2015). Stres teoremi için koşullanmanın iki önemli yönü vardır: Başlangıçta, anksiyete ve korku gibi duygusal tepkiler karmaşıklığa sahiptir ve fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bileşenleri içerir. Kaçınma davranışı bireyi stres yaratan uyarıcıdan uzak tutar. Birey korkulan nesne, kişi ve olayla karşılaştığında içsel gerilim oluşur ve beden fizyolojik olarak uyarılır. Anksiyetenin önceden tahmin edilmesi için koşullanmanın oluşması gerekir. Korkulan uyarıcı ile karşılaşma durumu olmaksızın sadece onu düşünmek ve onun hakkında konuşmak bile kaygıyı uyandırabilir. Watson, nefretlerinin, kaygılarının yetişkin korkularının, ve kaygı duygularının temelinde erken çocukluk koşullanmalarının olduğunu ileri sürmüştür. (Sözen,2009).

Stres İle Başa Çıkabilme

Stres yönetimi stresle mücadele etmek ve hayat kalitesini arttırabilmek için, olaya ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye denir (Güçlü,2001). Sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve stresten tamamen kaçınmak oldukça zordur, çünkü stres kaynakları yaşamın birçok alanında bulunmaktadır ve bazıları başarı, dinamizm ve gelişim için gereklidir. (Balaban,2000). Durak ve Şahin(1995), kaynaklarda başa çıkma stratejilerini özetleyip bunları 5 farklı açıdan ele almıştır. Bunlar;

1. Freud'un psikoanalitik kuramında öneride bulunduğu bilinçdışı savunma mekanizmaları, bireyin bilinçaltında yer alan dürtüleri, istekleri veya duyguları bastırarak, bilinçli farkındalıktan uzaklaşmasını sağlayarak, zorlayıcı içsel çatışmaları hafifletmeyi amaçlar.
2. Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında söz ettiği içsel kontrol, özyeterlilik ve özgüven gibi bireysel kaynaklar, kişinin farklı yaşam evrelerinde geliştirmesi gereken psikososyal yeteneklerdir ve sağlıklı kişisel gelişim için önemlidir.
3. Evrim kuramı ve davranışçı akımdaki problemi ortadan kaldırma çabaları, bireylerin hayatta kalma ve üreme avantajlarını artırmak için geliştirdikleri stratejileri ve becerileri içerir. Bu, çevresel zorluklarla başa çıkmak ve uyum sağlamak için bireyin gösterdiği çabaları içerir.
4. Selye ve Cannon gibi araştırmacıların ileri sürdüğü, hem hayvanların hem de insanların stres karşısında gösterdiği genetik olarak programlanmış reaksiyon, organizmanın tehlikeli durumlara karşı otomatik olarak harekete geçen doğal bir savunma mekanizmasıdır.
5. Organizmanın kendi fizyolojik ve psikolojik kaynaklarının zorlanarak tükenmesi durumunda gösterdiği uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen, zihinsel ve davranışsal çabalar, bireyin stresle mücadele etme stratejileri geliştirmesi ve içsel dengeyi yeniden sağlamak için gösterdiği çabalarıdır. Bu, stresle başa çıkma becerilerini geliştirme, destek arama veya problem çözme gibi çeşitli yöntemleri içerebilir. (Çakır,2006).

Erdoğan (1999), stresle mücadele etmede kişisel stratejiler olarak, şu yöntemleri önermektedir: olumlu hayal kurma, egzersiz ve beden hareketleri, davranışsal açıdan kişinin kendini kontrol etmesi, zaman yönetimi, iletişim kurma, meditasyon, beslenme kontrolü ve masaj gibi tekniklerin yanı sıra bireyin kendine özgü bir hobi edinmesini ve dışa dönüklüğü teşvik etmeyi önermektedir. (Güçlü,2001).

1. Olumlu Hayal Kurma: Kişiler geçmiş dönemde yaşadıkları olumsuz deneyimleri hatırladıklarında, bu deneyimleri tekrar yaşar gibi hissedebilirler ve bu da onları tekrar stresli bir duruma sokabilir. Ancak, geçmiş dönemde yaşanan olumlu anıları düşünmek, unutulmuş zevkleri tekrar yaşayıp gevşemek için etkili bir yöntemdir. Hayal kurma bazen gelecekte arzulan ve gerçekleşebilen davranışları da içerebilir. Önemli olan olumlu anıları tekrar yaşamak veya yaşamayı düşünmektir. (Erdoğan,2009)

2. Egzersiz ve Beden Hareketleri: Egzersiz, stresin etkilerinden kurtulmak ve rahatlama sağlamak için başvurulan fiziksel aktivitelerdir. Bu aktiviteler sakinleştirici etkileriyle bilinir ve stresle başa çıkmada etkili bir yöntemdir. Birçok işletme, çalışanlarının sağlığını önemseyerek iyi bir stres yönetiminin iş verimini artırabileceğini fark etmiş ve çalışanları için jimnastik salonları gibi olanaklar sunmuştur. (Erdoğan,2009). Solunum Egzersizi: Nefes alma, kendisi başlı başına bir gevşeme yöntemi olmakla birlikte, genel gevşeme egzersizlerinin önemli bir parçasını oluşturur. Derin ve doğru nefes almanın, damarları genişletmeye uğratarak kanın ve oksijenin vücudun en uç noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliğine sahiptir. Derin ve doğru nefes alma, kişide başlayan veya başlamış olan stres reaksiyonu zincirini kırmakta ve tersine çevirmektedir.(Durak & Şahin 1995).

3. Davranışsal Açıdan Kişinin Kendini Kontrol Etmesi: Kişinin davranışlarının sonuçlarını bilinçli bir şekilde yönlendirebilme ve kontrol edebilme durumu mümkündür. Bu, kişinin

kendisini tanıması ve stresi tanımlayıp başa çıkması amacıyla önemli bir yöntemdir. (Erdoğan,2009).

4. Zaman Yönetimi: İşleri son ana kadar bırakmak, zamanı iyi kullanamamak vakit baskısı altında olmanın önemli bir kaynağıdır. Bundan dolayı işleri düzenlemek için bir plan yapmak ve zamanı etkili bir şekilde kullanmak, vakit baskısından kaynaklanan stresle mücadele etmenin etkili bir yoludur (Çakır,2006).

Yapılan Çalışmalar

İlk yapılan araştırmalar, geleneksel risk faktörlerinin kalp damar hastalıklarını sadece yarı yarıya açıklayabildiğini ve diğer faktörlerin de etkili olabileceğini ortaya koymuştur. Ekonomik zorluklar, aile içindeki anlaşmazlıklar, işteki yüksek beklentiler ve bu beklentilere karşılık kişinin yetersiz kapasitesi, bireyin stresini artırıcı etkenler arasındadır. (Paşa,2007).

Topal (2011), Bir araştırmada, üniversite öğrencileri üzerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve duygu düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada, negatif duyguların, sosyal destek arama ve problem odaklı başa çıkma yöntemleriyle negatif bir ilişkisi; pozitif duyguların ise bu yöntemlerle pozitif bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Öte yandan, kaçınma başa çıkma stili, negatif duygularla pozitif bir ilişki gösterirken, pozitif duygularla negatif bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. (Küçükköse,2015).

Walker ve arkadaşları (2007) Araştırmalar göstermiştir ki, kronik karın ağrısı çeken çocuklar, sağlıklı çocuklara göre daha yüksek stres algısı yaşamakta, daha uyumsuz başa çıkma yöntemleri kullanmakta, daha çok somatik ve depresif belirtiler göstermekte ve işlevsel olarak yetersiz kalmaktadırlar. Stres ile semptomlar arasındaki ilişkide başa çıkma yöntemlerinin kısmen aracı bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, bu çalışma, bu popülasyonda ağrı yerine yaşam olaylarını stresör olarak kabul ederek modeli test eden ilk çalışma olma özelliğini taşımaktadır. (Aysal,2014).

Lee (1999), Bir araştırmada, kalp yetmezliği teşhisi almış Çinli yaşlılar üzerinde stresi değerlendirme, stresle başa çıkma ve sübejtif iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgulara göre, stres değerlendirmesi, stresle başa çıkma yöntemleri, fiziksel işlevsellik ve sağlık algısı öznel iyi oluşun önemli belirleyicileri olarak ortaya çıkmıştır. Kalp yetmezliği durumunu bir tehdit olarak gören kişiler genellikle duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini benimserken, tehdit olarak görmeyenler problem odaklı yöntemleri tercih etmektedirler. Duygu odaklı başa çıkma yöntemleri, stresli durumlara negatif bir algı ile yaklaşılmasına bağlı olarak öznel iyi oluş üzerinde negatif bir etki yaratırken; problem odaklı başa çıkma yöntemleri, pozitif bir algı ile yaklaşılmasına bağlı olarak öznel iyi oluş üzerinde pozitif bir etki yaratmaktadır. (Küçükköse,2015).

Tartışma, Sonuç ve Öneri

Bu araştırmanın ana hedefi, stres ile sağlık sonuçları arasındaki bağlantıyı en detaylı biçimde incelemektir. Yapılan araştırmalar, stresin olumsuz sağlık etkilerine neden olan tek faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, stresin değerlendirilmesi, Lazarus ve Folkman tarafınca geliştirilen etkileşimsel stres ve başa çıkma modeli kullanılarak, başa çıkma yetenekleri ve kişilik özellikleri gibi çeşitli değişkenlerin etkileşimini de içerecek şekilde yapılmıştır. (Aysal,2014)

Stresin fiziksel ve psikolojik belirtilerini daha detaylı bir şekilde anlamak amacıyla Kısa Semptom Envanteri ve Stres Belirtileri Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçüm araçlarının bir arada kullanılması, stresin hem fiziksel hem de psikolojik belirtilerinin daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Stres Belirtileri Ölçeği, özellikle stresin fiziksel belirtilerine odaklanmaktadır. Bu sebeple, psikolojik belirtileri daha ayrıntılı inceleyebilmek için Kısa Semptom Envanteri de çalışmaya eklenmiştir. Bu ölçüm araçlarının özelliklerinin detaylı incelenmesi, bunların hem stres belirtilerini hem de genel bir sağlık taraması kapsamında değerlendirilebilecek belirtileri ölçebildiğini göstermektedir. Bu nedenle, stresin psikolojik ve fiziksel semptomları ölçümleri, katılımcıların genel psikolojik ve fiziksel sağlık durumlarını da yansıtabilir. Bu bulgular ışığında yapılan istatistiksel analizler, stres semptomlarının beraberinde, bireysel psikolojik ve fiziksel sağlık durumlarını da etkileyen faktörleri ortaya koymaktadır. Bu nedenle, tartışma sırasında "stresin psikolojik / fiziksel belirtileri" ifadesi kadar " psikolojik/ fiziksel sağlık" olarak da kullanılacaktır. (Ulubayram,2015).

Kişilerin stres kaynaklarını tehditkar ve üstesinden gelinemez olarak algılamalarının artması, stres ile ilgili belirtilerin ve depresyon, anksiyete, somatizasyon gibi psikolojik belirti düzeylerinin yükselmesine neden olmaktadır. Araştırmada başa çıkma yetenekleri ve stres değerlendirme puanları arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Literatürdeki bulgulara göre, genel ve sosyal duygusal zorluklarla ilgili stres değerlendirme puanlarının, yüksek kendine güven içeren başa çıkma stratejileriyle negatif yönlü anlamlı ilişkiler sergilediği ve düşük başa çıkma becerileriyle pozitif yönlü anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, çaresizlik ve kendine güven temelli başa çıkma yöntemleri ile kronik ağrı durumu ve kronik ağrı bildiren kişilerde VAS skoru dışında tüm ölçek puanları arasında anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlara göre, duygusal temelli başa çıkma yöntemlerinin kişileri olumsuz stres sonuçları yaşamaya daha meyilli kıldığı, probleme yönelik başa çıkma stratejilerinin ise koruyucu bir etki sunduğu düşünülebilir. (Aysal,2014).

Stres hayatımızda daima var olan bir kavramdır. Stres yaşamımızda duygusal, psikolojik, fiziksel ve davranışsal alanlarda sorun yaşamamıza sebep olur. Stresi nasıl değerlendirdiğimiz ve nasıl yönettiğimiz önemlidir. Stresi hayatımızdan çıkarmamız mümkün değildir. Bu yüzden hayatımızda bize stres yaratan durumları farkına varıp stresi yönetmemiz gerekir. Stresi yönetemediğimiz durumlarda kronik hastalıklara, psikolojik, bilişsel ve bedensel rahatsızlıklara yol açabilir. Sonuç olarak stres hem kişisel sağlığımızı hem de yaşam kalitemizi bozar. Stresle başa çıkma yöntemlerinden davranışçı terapideki: anda kalma egzersizleri veya nefes egzersizleri kullanılabilir.

Kaynak

- Alpaslan C. ve Yılmaz E.B. (2023). Temporomandibuler Bozuklukların Etiyolojisinde Stres. ADO Klinik Bilimler Dergisi.12(1):130.
- Altınay, M.Z. (2022).Maternal Lipopolisakkarid ve Juvenil Stres Uygulaması ile Oluşturulmuş Sıcak Şizofreni Modelinde Glutamaterjik Reseptörlerin Kinurenin Yolak Enzimlerinin ve Davranışsal Değişikliklerin Farklı Gelişimsel Dönemlerde Cinsiyete Göre Araştırması , Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli,29,30
- Aysal N. (2014). Stres Algısı, Başa Çıkma Algısı, Kişilik ve Sağlık Arasındaki İlişkilerin Etkileşimsel Stres ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi,

- Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Yüksek lisans Programı, İstanbul,3,12,114,116,117,118.
- Balaban J. (2000) Temel Eğitimde Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Teknikleri Ulusal Sınıf Öğretmenliği Sempozyumu 15- 16 Ekim1998 Pamukkale Üniversitesi-Denizli PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi , Sayı:7,
- Baykarabulut A. & Özel Y. (2018). Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi, Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 1(1),49,50, 51.
- Çakır İ. (2006). Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana,37 ,52, 53, 57.
- Durak, A. & Şahin, N. (1995), “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması”, Türk Psikoloji Dergisi, 10(34), 56,73
- Emre Yavuz, D. (2023). Stres ve Sağlığı Geliştirmede Stres Yönetimi. Sağlık Hizmetleri Ve Eğitimi Dergisi, 7(1), 9,14.
- Erdoğan İ. (1999) İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul:
- Erdoğan T., Ünsal A. S. & Süt N. (2009)Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri : Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi Y.,448, 452, 453.
- Gençtan, E. (1997). Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar. Remzi Kitapevi.İstanbul.3.Baskı. 64.
- Gençtan, E. (1998). Psikanaliz ve Sonrası. Remzi Kitapevi.İstanbul.8.Baskı.51
- Güçlü N. (2001). Stres Yönetimi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt 21, Sayı 1 (2001),92 101, 102.
- Karamızrak N. (2014). Ses ve Müziğin Organları İyileştirici Etkisi. Koşuyolu Heart Journal,17(1),55.
- Küçükköse, İ. (2015). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi .Yüksek Lisans Tezi, Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.Konya,34,35,37,46.
- Paşa M. (2007). Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri ve Bir Uygulama. Doktora Tezi, T.C. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, BURSA,4,8,14.
- Rıce, P.L. (1999). Stress And Health, 3. Edition, Brooks/Cole Publishing Company, New York, 1999’dan aktaran AKMAN, Sevil; “Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004, s.45.
- Sözen, A. (2009). Obez Hastalarda Psikiyatrik Değerlendirme ve Stres Yanıtının Araştırılması. T.C. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı. Psikiyatri Uzmanlık Tezi.İstanbul.11,13,
- Şav V. (2018). Travmatik Stres ve Bedensel Hastalık. Stres ve Bedensel Hastalıklar, Günümüzde Psikosomatik Tıp. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2018, 2.
- Taylor, S.E. (1986). Health Psychology (6th edition). New York: McGraw-Hill, Inc.

- Ulubayram G. (2015). Tüberküloz Hastalıklarında Stres ve Stresle İlişkili Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara, 35,36,38,86.
- Yazgan İnanç, B. & Yerlikaya, E.E. (2012). Kişilik Kuramları. Pegem Akademi.Ankara, 6.Baskı. 64,66.
- Yurtsever, H. (2009). Kardeşlik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı İnsan Kaynakları Programı, İzmir,34,36,37.