

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.12511019>

Accepted: 20.05.2024

Günlük Yaşam Ve Stres Yönetimi Üzerine Genel Bir Derleme

A General Review On Daily Life And Stress Management

Sultan İŞÇİ

Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü
20212016@sdt.neu.edu.tr, <https://orcid.org/0009-0009-3340-4902>

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

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

Özet

Stres, ister gerçek ister hayali olsun, algılanan tehditlere veya taleplere verilen fizyolojik ve psikolojik tepkidir. Genellikle işin son teslim tarihleri, mali zorluklar, ilişki sorunları veya yaşamdaki büyük değişiklikler gibi çeşitli faktörler tarafından tetiklenen bir baskı, gerginlik veya duygusal gerginlik hissi olarak ortaya çıkabilir. İçinde bulunduğumuz, yaşadığımız günlük hayatta toplumun bir nevi hastalığı olarak tabir edilen stres, insanların hayatını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olmakla beraber günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Önemli olan nokta insanların stresle nasıl başa çıkabileceklerini bilmeleridir. Derleme makalesinde 2006- 2022 yılları arasındaki makaleler ele alınmıştır. Bu makalede bireylerin yaşadığı stres düzeyini daha az düzeye indirmek amaçlanmaktadır. Stresle başa çıkmada kullanılan bazı yöntemler vardır egzersiz yapmak, gevşeme teknikleri, meditasyonlar, beslenme, olumlu tavır geliştirme vb. yöntemler. Bireylerin stresi yönetebilmeleri için öncelikle stresin ne anlama geldiğini, stresin ortaya nasıl çıktığını, belirtilerini ve bununla beraber sonuçlarını bilmesi gerekmektedir. Bu yöntemler daha fazla kullanıldığı takdirde birey, stresi daha az yaşayacaktır. Bireylerin bu tekniklerin bilincinde olup daha sık kullanmaları gerekebilmektedir. Stres yönetimi yüksek olan bireylerin strese yakalanma ihtimallerinin daha düşük olabileceği düşünülmektedir. Aslında istenilen stres düzeyi ne çok ne de az olandır istenilen stres düzeyi orta seviyeli olan kısa süreli strestir. Stres hayatımızın bir yerinde bir parça olarak olmalı diye düşünüyorum stres olmalı ki başladığımız , ya da yapacağımız bir iş için bizi motive etmeli ve odaklanmamızı sağlayabilmeli. Stres her zaman kötü , negatif bir şey algısı yaratıyor olabilir , iyi yönetildiği takdirde her zaman bir fırsata dönüştürülebilir. Bu nedenle derleme makalemiz stres, oluşum mekanizması, belirtileri ve doğru, etkili stres yönetimi konularının önemine vurgu yapmak amacıyla yazılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Stres, Günlük hayat, Stresle başa çıkma yöntemleri.

Abstract

Stress is the physiological and psychological response to perceived threats or demands, whether real or imagined. It can manifest as a feeling of pressure, tension, or emotional strain, often triggered by a variety of factors such as work deadlines, financial difficulties, relationship problems, or major changes in life. Stress, which is described as a kind of disease of society in our daily life, is a factor that negatively affects people's lives and has become an indispensable part of daily life. The important point is that people know how to cope with stress. In the review article, articles between 2006 and 2022 were discussed. This article aims to reduce the level of stress experienced by individuals. There are some methods used to cope with stress: exercise,

relaxation techniques, meditations, nutrition, developing a positive attitude, etc. methods. In order for individuals to manage stress, they must first know what stress means, how stress occurs, its symptoms and its consequences. If these methods are used more, the individual will experience less stress. Individuals may need to be aware of these techniques and use them more frequently. It is thought that individuals with high stress management may be less likely to suffer from stress. In fact, the desired stress level is neither too much nor too little; the desired stress level is short-term stress at a medium level. I think stress should be a part of our lives somewhere, so that it can motivate us and keep us focused on a job we have started or will do. Stress may always create the perception of something bad or negative, but if it is managed well, it can always be turned into an opportunity. For this reason, our review article was written to emphasize the importance of stress, its formation mechanism, symptoms and correct, effective stress management.

Keywords: Stress, Daily life, Methods of coping with stress.

Günlük Yaşamın Stres Yönetimi Üzerindeki Etkisi

Giriş

Her insanın kendine has bir hayatıvar olmakla beraber birçoğumuz doğduğumuz an ile beraber çok rahat bir şekilde istediğimiz çoğu şeye sahip olabilmekteyiz, bir kısmımız doğduğu andan itibaren kendi söylemleriyle yenik başlayarak çabalarıyla, diğerlerine nazaran daha çok emek vererek bir başarı elde etmeyi hedeflerler. İçinde bulunduğumuz, yaşadığımız toplumun bir nevi hastalığı olarak tabir edilen stres, insanların hayatını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olmakla beraber günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası, kişisel farklılıklar ve psikolojik süreçlerin çevresel ve toplumsal faktörlere karşı uyumlu olmakla beraber, birey üzerinde psikolojik, fiziksel bir baskı yaratan çevresel faktörün organizmaya yansımaları sonucunda ortaya çıkabilmektedir (Özel & Karabulut, 2018). Günümüzde insanların çoğu her ne kadar farkında olmasalarda yoğun bir stres yüküne sahiptirler. Pozitif veya negatif ne olursa olsun hayatımızdaki zihinsel farklılıklar stres verici durumlar olabilmektedir. Zihinsel farklılıklar da gerçek, somut farklılıklar gibi strese neden olabilmektedir. Çoğu zaman günlük yaşamımızda karşılaştığımız iddialar, yorumlar, sorunlar ve çatışmalarda strese maruz kalmamıza sebep olabilmektedir (Güçlü, 2001). Toplumun en önemli sorunlarından biri olan stres aynı zamanda çalışma yaşamını da negatif yönde etkileyebilmekte, bireyler zamanlarının neredeyse tamamını iş yerlerinde geçirmektedir. İnsanların yaşantılarındaki en önemli değerleri aileleri ve yakın çevreleri olmakla beraber aile ve iş hayatımızın güzel bir dengede olması toplum açısından ve sosyal düzen açısından da ciddi anlamda önemlidir. Hemen hemen bütün dünyada yaşanan endüstrileşme sürecinde oluşan insan gücünün beraberinde makineleşme ve hızlı üretimle beraber zaman kavramı ciddi anlamda değer kazanmakta ve bununla beraber iş gücü, çalışma süreleri de dengeli bir şekilde artış göstermektedir. Bu uyum süreçleri de çalışan kişilerde stresi tetikleyerek fizyolojik ve ruhsal bir dizi sağlık problemlerinin görülmesine sebebiyet vermektedir (Avcı, 2019). Stresin ne kadar dışsal sorunlardan kaynaklandığını düşünsek, gerçek olan şudur ki stres içimizdedir. Bireylerin iş hayatında problemlerle başa çıkmaları ve bu problemlerin üstesinden nasıl geleceğini düşünmeleri, bireylerde stres yaratan kaynakların başında gelebilmektedir. Bireysel stres kaynakları içinde kişinin yetenekleri, kişiliği, olaylara karşı sergilediği tutumu ve bununla birlikte iş hayatında bireyin cinsiyeti, medeni durumu, eğitim durumu vb. sosyo demografik etkenler önemli bir yer oluşturmaktadır (Gültekin, 2015).

Tarihçe

Bilim dünyasında stres kavramının ilk defa 17. Yüzyılda fizikçi R . Hook tarafından kullanıldığı iddia edilmektedir kelimenin köken olarak ise Latince'de "estrica" ve Fransızca "estrece" kelimelerinden oluştuğu iddia edilmektedir. Stres kavramının 17.yy'da dert, yıkım , üzüntü verici bu ve buna benzer anlamlarda kullanıldığı iddia edilmektedir (Gökler & Işıtan, 2012). Stres" terimi ilk olarak 17. yüzyılda fizik alanında ortaya çıktı ve deformasyona neden olan malzemelere uygulanan kuvvete atıfta bulundu. Ancak stresin insan psikolojisi ve fizyolojisi ile ilişkisi 20. yüzyılın başlarında tartışılmaya başlandı. Günümüz Türkçe'de TDK stres sözcüğünü "zorlanma" kelimesinin karşılığı olarak kullanabilmektedir. Daha sonralarda ise stres kavramının değişik anlamlarda kullanıldığı gözlemlenmiştir. Stres kavramının psikoloji, tıp ve sosyoloji gibi birçok disiplini kapsayan karmaşık ve gelişen bir tarihi vardır. (Altuntaş, 2003).

Stres Yönetimi

Stresin minimum düzeyde olmasını sağlayan bir süreç olarak tanımlanabilmektedir. Kişiler arasındaki sorunları çözmek için gerekli bir çaba harcama, kişiler arasında oluşabilecek stresi, çatışmayı önlemek, bireyin daha sağlıklı, kaliteli, üretken vb. bir yaşam sürmesini sağlayan bir süreç olarak ifade edilmektedir. Kişilik özelliklerine göre baş etme yöntemleri kişiden kişiye değişkenlik gösterebileceğinden dolayı kişi için en uygun olanı denenmeli ve ona göre öğrenilmelidir(Soysal,2009).

Stresin Belirtileri

Strese maruz kalındığında öncelikli olarak beyin, algıladığı bu tehlikeli duruma karşı bir tepki vererek bedene savaş ya da kaç komutu verebilmektedir. Beynin verdiği bu emir sonucunda, vücuttaki kas gerginliği artış göstermektedir. Stres yaratan duruma karşı, savaşmak ya da kaçmak mümkün değil ise bu durum neticesinde vücutta enerji artışı sonucu çeşitli fizyolojik belirtiler meydana gelebilmektedir(Hisli,2013).

Stresin DSM'ler Boyu Gelişimi

DSM-1

"Büyük stres reaksiyonu" ve "strese nevroitik reaksiyon" gibi terimler dahil edildi. DSM-1 de stresle ilgili koşullar hakkında sınırlı bir tartışma içermekteydi(Selye, 1956).

DSM-2

DSM-2 strese bağlı olan tepkileri içermeye devam etti. Ne yazık ki kavramsallaştırma ve tanı kriterlerini önemli ölçüde genişlettiremedi(Amerikan Psikiyatri Birliği, 1968).

DSM-3 - DSM-4

DSM-3 stres kavramını zihinsel bozukluklarda önemli bir faktör olarak tanıtarak psikiyatrik sınıflandırmada önemli bir değişikliğe işaret etti. Bu baskı, stresin ruh sağlığındaki rolünü vurgulayan Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve Uyum Bozuklukları gibi teşhisleri içeriyordu. DSM- 4 'te stresle ilişkili bozuklukların tanı kriterlerini daha da geliştirdi ve Akut Stres Bozukluğu (ASD) gibi ek tanıları içeriyordu(Lazarus,1994).

DSM-5

DSM'nin en son baskısı, stresle ilişkili bozuklukların sınıflandırmasını ve kriterlerini iyileştirmeye devam etti. Devam eden araştırma ve klinik anlayışı yansıtacak şekilde TSSB ve uyum bozuklukları kriterlerinde değişiklikler getirdi(Folkman, 1994).

Epidemiyoloji

Epidemiyolojik çalışmalar sürekli olarak çeşitli demografik gruplar arasında stresin yüksek prevalansını göstermektedir. Çalışmalar stresin her yaşta, cinsiyetten, sosyoekonomik durumdan ve bununla beraber kültürel anlamda bireyleri etkilediğini göstermektedir. Ayrıca stres yaygınlığı farklı yaşam evreleri arasında değişiklik gösterebilmekte ve işle ilgili stres etkenleri, sosyoekonomik eşitsizlikler ve toplum özellikleri gibi çevresel faktörlerden etkilenebilir. Sonuç olarak , stresin epidemiyolojisi stresin yaygın doğasını ve halk sağlığı üzerindeki etkisini ciddi anlamda vurgulamaktadır(McEwen ,1988).

Etiyoloji

Biyolojik Faktörler: Nöroendokrin Sistem Düzensizliği Kronik stres, hipotalamik -hipofiz-adrenal (HPA) eksenini düzenleyerek anormal kortizol salgılanmasına ve stres tepkisinin bozulmasına yol açabilir. Genetik eğilimden dolayı genetik farklılıklar bireyin strese duyarlılığını ve bununla baş etme yeteneğini etkileyebilir. Nörotransmitter Dengesizliği Serotonin, dopamin ve norepinefrin gibi nörotransmitterlerin düzensizliği, ruh halini ve stres tepkisini etkileyebilir(Chrousos,2009).

Psikolojik Faktörler: Freud, bütün şiddetli travmaların savunma düzeneklerini aşarak, egonun bununla baş etme gücünün yetersiz, zayıf olduğunu egonun gücünün kalmadığını ileri sürmektedir. Öncelikle yaşantılar bilinçli alandan ayrıştırılıyor, daha sonrasında ise bilinç dışına yerleştirilmektedir. Bu, yaşantının bir tarafını hatırlatacak bir başka travma ile bütün anıların yeniden yaşanabileceği iddia edilmektedir. Yeni oluşabilecek bir travma ile daha önce geçmişteki çatışma alanı bütünleşmiş olduğunda da baş etme gerçekleşebilmektedir(Özgen, Aydın, 1999).

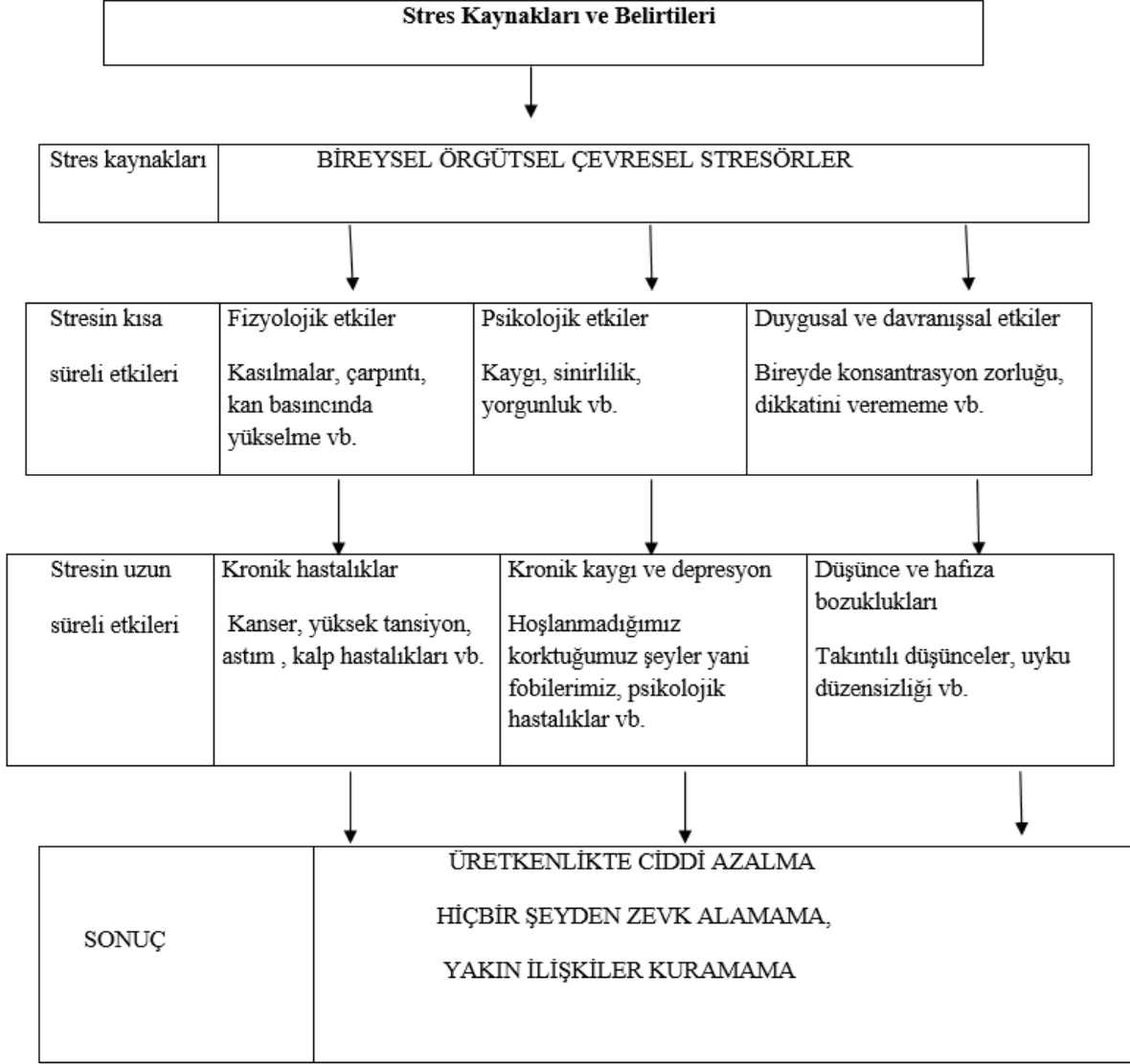
Sosyal Faktörler: Stres, bireylerin içinde bulunduğu çevre ve değişen koşullarına uyum sağlamaya çalışırken aynı zamanda bireyin bu yaşantılarını değerlendirebilmesinde, başa çıkmasında da çevrelerini şekillendirebilmektedir. Afetler, ekonomik krizler ve son olarak savaşlar kitleleri etkileyen stresörler ciddi anlamda göze çarpmaktadır. İnsanlar, stres içeren yaşantılar ile yaşam süreleri boyunca karşılaşmakta bununla beraber hem fiziksel hem de ruhsal sağlıkları etkilenebilmektedir(Balcıoğlu, Doğrul, 2011).

Stresle İle Başa Çıkabilme:

Strese neden olan faktörleri tamamen ortadan kaldırmak pek mümkün olmayabilir, ancak stresle mücadele edebilmek için bazı önlemler alınabilir ve stresle başa çıkma yollarını öğrenmek mümkün olabilir, bu da şu demek günlük hayatta hissettiğimiz duygularımız, hayata hangi bakış açısıyla baktığımızla bağlıdır. Stresle başa çıkmada öncelikle stresin duygu ,davranış ve bedensel bileşenleri hedeflenebilmelidir, çünkü ruhsal gerginliğimiz arttıkça bedensel tepkilerimizde artmakta ve bu kısır döngü de böyle böyle devam edebilmektedir, stresle başa çıkma yöntemlerine değinecek olursak bunlardan ilki egzersiz yapmak yani bedensel hareketler hem fiziksel hem de ruh sağlığını korumaktadır , burada ki amaç stresin olumsuz sonuçlarını ortadan kaldırmaktır,bununla beraber fiziksel egzersizlerin yararları şunlardır: kişide kas

gevşemesi sağlanabilir, enerjide artış görülebilir, daha sağlıklı bir uyku ve bireyin yapılan işte etkinliği artabilir böylelikle kişinin kendine olan güveni de artmış olur. Gevşeme teknikleri, meditasyonlar, beslenme, olumlu tavır geliştirme vb. stres ile başa çıkabilmede etkili yöntemlerden bazılarıdır (Bulut,2013).

Tablo 1. Stresin Sebepleri ve Etkileri



Stres olumsuz düzeyde aynı zamanda uzun süre yaşandığında çok fazla zararlı sonuca sebep olabilmektedir. Strese karşı verilen tepkiler yoğunlaştıkça kişinin hayatına yansıyan olumsuzluklar da artabilir ve böylelikle hastalıklara karşı savunmalar da azalabilir(Hardal,2013).

Üzerine Yapılan Çalışmalar

(Filiz,vd.2022) bu çalışmasında Sağlık sektöründe çalışan bireylerin genel olarak ortalamanın üstünde stres yaşadıkları yönünde, ebe-hemşire grubunda olanların ise diğer meslek gruplarına göre daha çok stres yaşadıkları gözlemlenmiş ve kadınların erkeklere oranla stres seviyelerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Diğer yandan yaş, eğitim, kurumda çalışma süresi, medeni durum değişkenlerine göre çalışan bireylerin stres düzeyleri arasında

ilişki görülmemiştir. Genel olarak bakacak olursak sağlık çalışanlarının stres düzeylerinin orta olduğu ve kadınların erkeklere göre daha fazla stres yaşadığı saptanmıştır.

(Saltık ve Kızıllırmak,2018) bu çalışmada rehberlerin stresi yönetebilme şekillerini, psikolojik dayanıklılığını belirleyerek, bu kavramlar arasındaki ilişkiyi ve etkileşimi ortaya çıkarmayı hedeflemektedir. Bu araştırmanın evrenini Türkiye genelindeki aktif bir şekilde faaliyette olan kokartlı turistik rehberler oluşturmaktadır. Bu araştırmanın örnekleme ise %5 güvenilirlik aralığı ele alınmış ve totalde 370 birey olarak sonuçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda ele alınan verilerle psikolojik dayanıklılığın stres yönetimi üzerinde herhangi bir etkisi bulunamadığı tespit edilmiştir.

(Durna,2006)' ya göre stres psikolojik, fizyolojik, davranışsal tekniklerle yönetilebilmekte ve aynı zamanda denetlenebilmektedir. Bu çalışmada kişilerin kaygı düzeyleri ile değişkenler arasında ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Kişilerin eğitim aldıkları okulun türü bununla beraber sahip oldukları arkadaş sayısı bu ve buna benzer değişkenler ile kişilerin kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte kişinin cinsiyeti , bitirdiği okulun türü vb. değişkenler ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

(Kaba,2019)'a göre bireylerin stresle başa çıkmaları, stresle başa çıkmanın farkında olmaları ve stresin olumsuz yanlarını en aza indirebilmeleri için stres yönetimini biliyor olmaları ciddi anlamda önemlidir. Yapılan çalışmada stresin, stresin neden olduğu, oksitosin hormonuyla beraber, bu hormonun görevi bireyin stres ile başa çıkmasını, bireyin stres yönetimini önemli bir biçimde etkileyebilmektedir. Bu çalışmada stres algısı ve bizim için stres arz eden durumlarla karşılaşma , tütün, alkol gibi bağımlılığı tetikleyen maddelerin kullanımı sonucunda bireylerde madde bağımlılığı riskinin de arttığı gözlemlenmiştir.

(Aksoy ve Kutluca,2006) bu çalışmada bireylerin çalışma hayatında strese neden olan faktörleri aynı zamanda bu faktörlerin çalışan bireyler üzerindeki olumsuz belirtilerini ve bu belirtilerin çalışan bireyler ve dolayısıyla örgüt performansı üzerine olan etkilerini ortaya çıkarmaktadır.

(Ergül,2012) bu çalışmada eğitim ve sağlık alanlarında çalışan bireylerin stres eşiklerini belirlemek ve bireylerde yaşanan stresin performans üzerindeki etkileri incelenmektedir. Bu çalışma Balıkesir ilinin manyas ilçesinde kamuda eğitim ve sağlık alanındaki işgörenler arasında sınıflandırılmış ve bu sektörde çalışan 156 kişiye bir anket uygulanmıştır. Yapılan bu araştırmanın sonucunda sağlık alanında çalışan bireylerin eğitim alanında çalışan bireylere kıyasla daha çok strese maruz kaldıkları belirlenmiştir. Bununla beraber kurumda geçirilen vakit ile stres düzeyi arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma, Sonuç, Öneri

Stres kavramının tek bir tanımı yoktur çünkü stres kavramı insan hayatını birçok anlamda etkileyebilmektedir. Stres çoğu zaman hepimizde kötü çağrışımlar yaratmış olabilir. Günlük hayatta yaşadığımız olaylara karşı verdiğimiz tepkiler kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. İşte bu belirtiler tam olarak fizyolojik, psikolojik ve biyolojik belirtilerdir. Stresin herhangi bir zarara yol açmaması için stresi yönetebiliyor olmamız oldukça önemlidir. Çalışmamızın içeriğinde değindiğimiz üzere nefes egzersizleri meditasyonlar, sağlıklı beslenmek bunlardan bazılarıdır. Stresin hiç olmadığı durumlarda tembellik aynı zamanda motivasyonsuzluk gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir. Bu ve buna benzer durumlar ortaya çıktığında bireylerde ciddi anlamda odaklanma problemi görülebilmektedir. Aslında istenilen stres düzeyi ne çok ne de az olmalıdır istenilen stres düzeyi orta seviyeli olan kısa süreli strestir. Stres hayatımızın bir yerinde bir parça olarak olmalı diye düşünüyorum stres olmalı ki başladığımız , ya da yapacağımız bir iş için bizi motive etmeli ve odaklanmamızı

sağlayabilmeli. Stres her zaman kötü , negatif bir şey algısı yaratıyor olabilir , iyi yönetildiği takdirde her zaman bir fırsata dönüştürülebilir.

Kaynakça

- Aksoy, A. ve Kutluca F.(2006). Çalışma Hayatında Stres Kaynakları,Stres Belirtileri Ve Stres Sonuçlarının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma.
- Altuntaş, E. (2003). Stres Yönetimi. Alfa Yayınları .
- Amerikan Psikiyatri Birliği(1968). Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı.
- Avcı, A . (2019). İŞ VE İŞ STRESİ YÖNETİMİ. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi , 6 (1), 290-296.
- Balcıoğlu İ. ve Doğrul, C. (2011). Sosyal Faktörler
- Bulut, D.(2013). Stres, Stres kaynakları, Örgütsel Stres, Stres ile Başa Çıkma, İş Verimi ve Etkinliği.
- Chrousos, GP (2009). Stres ve stres sistemi bozuklukları. Nature Reviews Endocrinology, 5(7), 374-381.
- Durna B. ,Çetin İ. , Filiz M.(2022). Sağlık Çalışanlarında Stres ve Stres Yönetimi Üzerine Bir Algı Çalışması.
- Durna, U.(2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi.
- Ergül, A.(2012). Çalışma Hayatındaki Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri.
- Folkman, S.(1984). Stres Değerlendirme ve Başa Çıkma
- Geyran, PÇ. Travma Sonrası Stres Bozukluğu ile ilişkili Nörobiyolojik Kanıtlar Düşünen Adam 1995; 8 (I): 9-18.
- Gökler R. ve Işıtan İ. (2012). MODERN ÇAĞIN HASTALIĞI; STRES VE ETKİLERİ. Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi , 1 (3), 156.
- Güçlü N. (2001). Stres Yönetimi. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi , 21 (1), 91-109.
- Gültekin, G. E. (2015). STRES KAYNAKLARININ KARİYER YÖNETİMİNE ETKİLERİ. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi , 1 (23)
- Hardal, T.(2013). Stresin Nedenleri ve Belirtileri.
- Hisli, Ş.(2013). Stresin Sebepleri ve Etkileri.
- Kaba, İ.(2019). Stres Ruh Sağlığı Ve Stres Yönetimi.
- Lazarus, R.(1984). Stres Değerlendirme Ve Başa Çıkma.
- Mc,Ewen. (1998). Stres, adaptasyon ve hastalık: Allostasis ve allostatik yük. New York Bilimler Akademisi Yıllıkları, 840(1), 33-44.
- Özel Y. ve Karabulut A. B. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi , 1 (1), 48-56.
- Özgen E. ve Aydın, A. (1999). Psikolojik travma. Türk Psikiyatri Dergisi, 10(3), 223-230.
- Saltık Z. ve Kızılırmak İ.(2018). Profesyonel Turist Rehberlerinde Stres Yönetimi ve Psikolojik Dayanıklılığın Ölçülmesi. Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi
- Selye, H.(1956). Hayatın Stresi.
- Soysal, A.(2009). İş yaşamında stres. Çimento İşveren Dergisi