

BÖLÜM 9

Sağlıklı Yaşam İçin Stresle Başa Çıkma

Şeyma DEMİRALAY KATIRCIOĞLU¹
İlkay KESER²

Giriş

Sağlık insan hayatındaki en önemli kavramlardan biri olup bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde sağlık anlayışı birey, aile ve toplumun sağlığını koruyan, sürdüren ve geliştiren sağlık merkezli bakım yaklaşımını benimsemekte, bireyin iyilik halini koruyacak, sürdürecekt ve geliştirecek davranışlar kazanmasını ve kendi sağlığı ile ilgili doğru kararlar almasını sağlamak üzerine odaklanmaktadır. Bir toplumun sağlık düzeyinin belirlenebilmesi için o toplumdaki sağlıklı gençlerin oranı önem kazanmaktadır. Geleceğin yetişkinleri olan gençlerin sağlığının korunması ve geliştirilmesinde iyilik halinin sürdürülmesi oldukça önemlidir (1-3). Bireylerin iyilik halini etkileyen en önemli faktörlerden biri de stresle baş etme becerisinin gelişmiş olmasıdır (4).

Stres ve strese bağlı gelişen semptomlar bireylerin sağlığını tehdit etmektedir. İçinde bulunduğumuz yüzyılda hızlı kentleşme ve teknolojik gelişmeler sonucunda, bir yandan insanlık yararına birçok ilerleme kaydedilirken diğer yandan daha hareketsiz ve stresli bir yaşam biçimi ortaya çıkmaktadır (5). Bu faktörlere ek olarak gelişim dönemlerine özgü oluşan değişimler ve çevresel koşullar stres oluşumunu kolaylaştırıcı faktörlerdendir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan adölesan dönemde bireydeki fiziksel, sosyal, bilişsel, ruhsal

¹ Arş. Gör, İstanbul Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, bsgseyma@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-5177-1919

² Doç Dr, Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği AD., ikeser@akdeniz.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-6595-4188

değişim yaşanmaktadır. Eğer stres doğru yönetilemezse ve uzun süreli maruz kalınırsa kronik hastalıkların gelişimine sebep olabilmektedir. Birçok stresöre sıklıkla maruz kalan gençler, stres ile baş etme becerilerini geliştirerek, yaşamlarındaki olası stres kaynaklarını tanıyarak, etkili ve doğru baş etme yöntemlerini kolayca bulabilir, ruhsal iyilik hallerini koruyup geliştirebilirler.

Kaynakça

1. Ardıç A. Öğrencilerde strese neden olan etkenler ve başa çıkma davranışları. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma Ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı. 2009 . Ankara.
2. Durna U. Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 2006; 20(1): 319-343.
3. Durak Batıgün A, Atay Kayış A. Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: Kişilerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*. 2014; 29(2): 69-80.
4. Koçhan A. Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzları, hastalık yükü algıları ve bilgece farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. 2019. Ankara.
5. (5) Özel Y, Bay Karabulut A. -Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*. 2018; 1 (1): 48-56.
6. Akman S. Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*. 2004; 34(35): 40-55.
7. Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 2005; 607-628.
8. Selye H. Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*. 2850; 1383-1392.
9. Selye H. Stress and disease. *Science*. 1955;122(3171): 625-631.
10. Hiçyılmaz S. Örgütsel stres kaynakları ve yönetimi: Türkiye ve Rusya'dan seçili özel sektör çalışanları ile nitel bir çalışma. *Uluslararası Beşeri Bilimler Ve Eğitim Dergisi (IJHE)*. 2020; 6(14): 670 – 707.
11. Crevecoeur GU. A system approach to the General Adaptation Syndrome. 2016. Doi: DOI: 10.13140/RG.2.1.2112.9200. URL: https://www.researchgate.net/publication/305609884_A_system_approach_to_the_General_Adaptation_Syndrome.
12. Çakır İ. Polislerin İş Stresi Ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. Çukurova Üniversitesi. Adana (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Sabahattin Çam). 2006.
13. Yurtsever S, Sütcü S. Obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisi: Sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2016; 8(Ek-1), 39-60. doi: 10.18863/pgy.97769.
14. Chen Y, Peng Y, Xu H, et al. Age Differences in Stress and Coping: Problem-Focused Strategies Mediate the Relationship Between Age and Positive Affect. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2018; 86(4): 347–363. DOI: 10.1177/0091415017720890.

15. Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, Papathanasiou IV, et al Stress and coping strategies among nursing students: an international study. *Journal of Mental Health*. 2018; 27:5, 402-408, DOI: 10.1080/09638237.2017.1417552.
16. Göksel A, Tomruk Z. Akademisyenlerde stres kaynakları ile stresle başa çıkmada ve stres durumunda gösterilen davranışların ilişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2016; 20 (2) , 315-343.
17. Adıbelli D (2016). Sağlıkın Geliştirilmesi ve Sağlıklı Yaşam: *Halk Sağlığı Hemşireliği*. B Erci (Ed), Ankara, Nobel Tıp Kitabevi, s. 229-249.
18. Baloran ET. Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during COVID-19 Pandemic, *Journal of Loss and Trauma*. 2020; 25:8, 635-642, DOI: 10.1080/15325024.2020.1769300.
19. Avşaroğlu S, İdayeva A. Stres çalışmalarında başetme yaklaşımlarının analizi. *Social Sciences Studies Journal*. 2019; 10.26449/sss.1366
20. Barseli M, İfdil I, Nikmarijal N. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2017; 5(3): 143-148. DOI : <https://doi.org/10.29210/119800>.
21. Youngs BB, Youngs JL. çeviri : Hande Argüç. (2015). *Gençler için stres ve yaşamın baskılarıyla baş etme kılavuzu*. Birinci basım. Yakamoz Kitap. İstanbul
22. McVicar A. Workplace Stress In Nursing: A Literature Review. *Journal of Advanced Nursing*. 2003; 44(6): 633–642.
23. Tokay Taçgın F. Üniversite çalışanlarının stres algılarına yönelik bir araştırma. Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2020, Karabük (Danışman: Prof. Dr. A. Karakaya).
24. Güçlü N. (2001). Stres yönetimi. G.Ü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2001; 21(1): 91-109.
25. Bulut Uğurlu N, Çapan Ö. Stres ve Başetme Yolları (*Yaşam Boyu Sağlığı Geliştirme* içinde). Erci B, Kılıç D, Adıbelli D (Ed)Elazığ, Anadolu Nobel Tıp Kitabevleri, 2018; s. 21-37.
26. Altan S. Örgütsel yapıya bağlı stres kaynakları ve örgütsel stresin neden olduğu başlıca sorunlar. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2018; 2 (3) , 137-158 . DOI: 10.30692/sisad.470420.
27. Hisli Şahin N, Güler M, Basım N. A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duygusal Zekânın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2009; 20(3):243-254.
28. Chrousos GP. Stress and disorders of the stress system. *Nat Rev Endocrinol*. 2009; 5(7):374-381. doi: 10.1038/nrendo.2009.106.
29. Do Yup Lee, E.K., & Choi, M.H. Technical and clinical aspects of cortisol as a biochemical marker of chronic stress. *BMB reports*. 2015; 48(4): 209.
30. Guyton A. *Tıbbi Fizyoloji*, 12. Baskı Nobel Tıp Kitabevi İstanbul 2013.
31. Sellami M, Gasmı M, Denham J, et al. Effects of acute and chronic exercise on immunological parameters in the elderly aged: can physical activity counteract the effects of aging? *Front Immunol* 2018; 9: 2187, 10.3389/fimmu.2018.02187.
32. Thau L, Gandhi J, Sharma S. *Physiology, Cortisol*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan. 2021 Feb 9.
33. Yurdakoş E. Stres fizyolojisi. 2016. Erişim tarihi: 07.08.2021 URL: <https://silo.tips/download/stres-fzyolojs-profdr-ertan-yurdako-cerrahpaa-tp-fakltesi-fizyoloji-anabilim-dal>.

34. Yehuda N. Music and Stress. *Journal of Adult Development*. 2011; 18: 85–94.
35. Hammen C, Kim EY, Eberhart NK, et al. Chronic and acute stress and the prediction of major depression in women. *Depression and anxiety*. 2009; 26(8): 718-723.
36. Ozbaki J, Goudarzi I, Salmani ME, et al. Acute stress does not affect the impairing effect of chronic stress on memory retrieval. *Iranian journal of basic medical sciences*. 2016; 19(7): 763.ü
37. Sağlam B. Kronik Stres Etkisinde Sıçan Testis Sertoli Hücrelerindeki Yapısal Değişiklikler: Vimentin İmmunohistokimyası, Dna Fragmantasyonu, Serbest Oksijen Radikal Biyokimyası. (Danışman: Doç. Dr. Sule Çetinel). 2009.
38. French-Rosas LN, Moye J, Naik AD. Improving the recognition and treatment of cancer-related posttraumatic stress disorder. *Journal of Psychiatric Practice*. 2011; 17, 270–276.
39. Fioranelli M, Bottaccioli AG, Bottaccioli F, et al. Stress and inflammation in coronary artery disease: a review psychoneuroendocrineimmunology-based. *Frontiers in immunology*. 2018; 9: 1-15.
40. Bonaz B. Stress and the Gastrointestinal System. *Neuro-Immuno-Gastroenterology*. 2016; 123-156.
41. Buske-Kirschbaum A, Hellhammer D. Endocrine and immune responses to stress in chronic inflammatory skin disorders. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006; 992(1):23-40. DOI: 10.1111/j.1749-6632.2003.tb03153.x.
42. Temel Ş, Yüksel RC, Gündoğan K., et al. Stress hyperglycemia incidence in critically ill patients: cross-sectional observational study. *Yoğun Bakım Derg*. 2018; 9(2):46–50.
43. Gölünük S, Taşmektepligil MY, İmamoğlu O. Bedeni ve Ruhsal Baskının Menstruasyon Düzenine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi. 2010; 12 (1), 1–5.
44. Mercan S, Altunay İK. Psikiyatri ve dermatolojinin ortak çalışma alanı: Psikodermatoloji, *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2006; 17: 305-313.
45. Bacanlı H, Sürücü M, İlhan T. Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu'nun (BÇ-SÖ-KF) psikometrik özelliklerinin incelenmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 2013; 13(1), 81-96
46. Stults-Kolehmainen MA, Sinha R. The effect of stress on physical activity and exercise. *Sports Med*. 2014; 44, 81–121. doi: 10.1007/s40279-013-0090-5.
47. MayoClinic.org. Exercise and stress: Get moving to manage stress. By Mayo Clinic Staff. Ertişim tarihi: 10.08.2021; Güncellenme: Ağustos, 2020 URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>.
48. Saha SK, Lee SB, Won J, et al. Correlation between oxidative stress, nutrition, and cancer initiation. *Int J Mol Sci*. 2017; 18: 1544. Doi: 10.3390/ijms18071544.
49. Güneşer R, Atalay E. Ambulans servisi çalışanlarının uyku kalitesi, iş stresi ve beslenme davranışlarının değerlendirilmesi. *Hastane Öncesi Dergisi*. 2020; 5(2): 143 – 156.
50. Geçkil E, Yıldız S. Adölesanlara yönelik beslenme ve stresle başetme eğitiminin sağlığı geliştirmeye etkisi. *C. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*. 2006; 10(2):19-28.
51. Jacob S, Sharma S. Efficacy of progressive muscular relaxation on coping strategies and management of stress, anxiety and depression. *Int J Indian Psychol*. 2018; 6: 106-124.

52. Aybaş T. Karaciğer nakli olan bireylerde progresif gevşeme egzersizinin, stresle baş etme ve psikososyal uyuma etkisi. Yüksek Lisans Tezi (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi ilkay KESER). Sağlık Bilimleri Enstitüsü. 2019. Antalya.
53. Ölçer Z, Oskay U. Yüksek riskli gebelerin yaşadığı stresörler ve stresle baş etme yöntemleri. *Hemşirelikte Eğitim Ve Araştırma Dergisi*. 2015; 12 (2): 85-92 doi:10.5222/HEAD.2015.085.
54. Tellhed U, Daukantaitė D, Maddux RE, et al. Yogic breathing and mindfulness as stress coping mediate positive health outcomes of yoga. *Mindfulness*. 2019; 10, 2703–2715. doi: 10.1007/s12671-019-01225-4.
55. Erer S, Atıcı E. Selçuklu ve Osmanlılarda Müzikle Tedavi Yapılan Hastaneler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2010; 36 (1): 29-32.
56. Fiore J. A Pilot Study Exploring the Use of an Online Pre-Composed Receptive Music Experience for Students Coping with Stress and Anxiety. *Journal of Music Therapy*. 2018; 55 (4): 383–407, doi: 10.1093/jmt/thy017.
57. Andrianov A, Guerriero S, Mohammadi Ziabari SS, Cognitive Modeling of Mindfulness Therapy: Effect of Yoga on Overcoming Stress. *Distributed Computing and Artificial Intelligence*. 2019; 79-86. DOI: 10.1007/978-3-030-23887-2_10.
58. Alkan E., Özçoban FA. Yoganın Gebelik, Doğum ve Doğum Sonuçları Üzerine Etkisi, *Smyrna Tıp Dergisi*. 2017; 64-71.
59. Tiwari GK. Yoga and Mental Health: An Underexplored Relationship. *The International Journal of Indian Psychology* 2016; 4, 19-31.
60. Ludwid DS, Kabat-Zinn J. Mindfulness in Medicine. *JAMA*. 2008; 300(11): 1350-1352. doi:10.1001/jama.300.11.1350.
61. Karaca A (2020). Sağlık Profesyonellerinde Stres ve Farkındalık (Mindfulness) Kavramı. *Sağlık Profesyonelleri İçin İletişim* içinde. Yılmaz, M. (Ed.). ss: 339-355. Akademisyen Kitabevi. Ankara.
62. Donald JN, Atkins PWB. Mindfulness and coping with stress: Do levels of perceived stress matter? *Mindfulness*. 2016; 7(6): 1423-1436, 10.1007/s12671-016-0584-y
63. Dodson J. The Effects of Mindfulness on Test Anxiety in Nursing Students. 2021; https://mospace.umsystem.edu/xmlui/bitstream/handle/10355/83241/DNP_2021_Dodson.pdf?sequence=1&isAllowed=y
64. Smith AM, Willroth EC, Gatchpazian A, et al. Coping With Health Threats: The Costs and Benefits of Managing Emotions. *Association For Psychological Science*. 2021; 32(7): 1011–1023. Doi: 10.1177/09567976211024260.
65. Başpınar Can P, Dereboy Ç, Eskin M. (2012). Yüksek riskli sınav kaygısının azaltılmasında sistematik duyarsızlaştırma ile bilişsel yeniden yapılandırmanın etkililiğinin karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2012; 23(1), 9-17.
66. Oğuz G, Karabekiroğlu A, Kocamanoğlu B. et al, Obezite ve bilişsel davranışçı terapi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2016; 8(2), 133-144.
67. Seligman ME, Railton P, Baumeister RF, Sripada C. Navigating into the future of driven by the past. *Perspectives on Psychological Science*. 2013; 8(2), 119-141.
68. Çakan P. (2019). Stres ve Strese Verilen Endokrin Yanıt: Kortizol Hormonu. (*Academic Studies on Natural and Health Sciences* içinde). Dalkılıç M (Ed.). Gece Akademi, Ankara.