

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.11613570>

Accepted: 05.05.2024

## Stresle Baş Etme Stratejilerinin Öznel İyi Oluş İle İlişisini Yordamak Üzerine Derleme Review Of Stress Coping Strategies On How To Predict Your Relationship With Happiness

**Yağmuray EROĞLU**

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü  
20201036@std.neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5080-9761>

**Meryem KARAAZİZ**

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

### Özet

Günlük yaşamımızda her alanda karşımıza çıkan stres, bireylerin tehdit ya da olası bir zorlukla karşılaştığında gösterdiği içe dönük bir tepkidir. Stres üzerine birçok çalışma yapılmış olsa da hala kesin tanımlama yapılmadığı görülmektedir. Stres, bireyin ruhsal ve fiziksel olarak sınırlarını zorlayan ve tehdit eden psikolojik bir bozukluktur. Stres, algılandığı şekliyle bireye etki eden bir durum karşısında organizmanın bedensel ve ruhsal olarak tehdit edilmesi sonucu ortaya çıkan bir bozukluktur. Stresle baş edebilmek için bazı tekniklerin kullanılması stresin etkisini azaltmakta önemli bir faktördür. Bireylerin sağlığı ve yaşam doyumunun artırılması için stres ve bu stresle edebilme alan yazında önemli bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikoloji alanında 19.yy'da genel olarak olumsuz duygular üzerine araştırmalar yapılmış olup olumlu duygular üzerine yoğunlaşmadığı görülmektedir. Bu bağlamda öznel iyi oluşun stres yönetiminde bireyin daha sağlıklı olabilmesi için önemli bir konu olduğu görülmektedir. Stres yönetimi, durum yönetme ve organizmanın daha mutlu, sağlıklı, verimli ve kaliteli hayat sürebilmesinde yardımcı olan tekniklerden oluşmaktadır. Öznel iyi oluşun bireylerin hayatı bilişsel ve duygusal olarak öznel değerlendirebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip bireylerin, stres yönetiminde, problem çözme becerilerini yeterli kullanabildikleri, özgeci davranışlar sergiledikleri ve strese karşı direnme gücünün daha fazla olduğu görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Stres, Stresle Baş Etme Teknikleri, Öznel İyi Oluş

### Abstract

Stress, which we encounter in every area of our daily lives, is an introverted reaction of individuals when faced with a threat or possible difficulty. Although many studies have been conducted on stress, it is seen that there is still no definitive definition. Stress is a psychological disorder that

pushes and threatens the limits of the individual mentally and physically. Stress is a disorder that occurs as a result of the physical and mental threat of the organism in the face of a situation that affects the individual as perceived. . The use of some techniques to cope with stress is an important factor in reducing the effect of stress. In order to increase the health and life satisfaction of individuals, stress and being able to cope with this stress appear as an important research topic in the literature. In the field of psychology, research was carried out on negative emotions in general in the 19th century, but it is seen that there was no focus on positive emotions. In this context, it is seen that subjective well-being is an important issue in stress management for the individual to be healthier. Stress management consists of situation management, and techniques that help the organism to lead a happier, healthier, more productive and quality life. Subjective well-being is defined as the ability of individuals to evaluate life cognitively and emotionally. It is seen that individuals with a high level of subjective well-being can use their problem-solving skills adequately in stress management, exhibit altruistic behaviors and have more resistance to stress.

**Keywords:** Stress, Techiques to Cope With Stress, Subjective Well-Being

## GİRİŞ

Hayatımızın her alanında karşımıza çıkan stres, bireylerin tehdit ya da herhangi bir zorluk karşısında gösterdiği içe dönük bir tepkidir. Bu tepki bireyin dış dünyanın zorluklarıyla karşı karşıya kaldığında çıkabileceği gibi kendi iç dünyasındaki çatışmalardan da kaynaklanabilir. Günümüzde çağımızın hastalıklarının en başta gelenlerinden olan stresin çok fazla nedeni bulunmaktadır ve stres çeşitli duygulanımlarla kendini gösterebilmektedir. Örneğin öfke, hayal kırıklığı, gerilim, korku gibi tepkilerle karşımıza çıkmaktadır. Başka bir tanımla açıklayacak olursak stresi Sdorow (1998:558), “fiziksel ve psikolojik taleplere karşı vücudun fizyolojik olarak vermiş olduğu karşılık” olarak DeFrank/Ivancevich(1998:558) ise “bireyin üzerine belirli talepler yükleyen eylem, durum ve olayların sonucu olan ve bireysel farklılıkları azaltan uyum tepkisi” olarak tanımladıklarıdır. Stres bireylerin hayatlarını çok yakından etkilemektedir. Aynı durumlar insanlar içinde aynı derecede etki göstermese de hayattaki beklentiler birey üzerinde önemli derecede ruhsal ve fiziksel etkiye sahiptir. Stres hakkında birçok çalışma yapılmış olsa da hala kesin bir tanımlama mevcut değildir. (Veatch vd., 2003: 257-258). Stres kavramı günümüze kadar çok farklı şekillerde tanımlanmıştır. Stres bireyin fiziksel ve ruhsal olarak sınırları zorlayan ve tehdit ederek ortaya çıkan bir psikolojik bozukluktur.(Baltaş ve Baltaş, 1984). Selye(1956, 1974) stresi, organizmayı etkileyen herhangi bir duruma karşı organizmanın kendisi tarafından yapılan genel bir tepkidir(Akt: Ersever, 1985).

Stresin kelime anlamına sözcüklerden bakılacak olursa, nesne, olay ya da organizmaya uygulanan bir kuvvet, basınç olarak tanımlanır. Bu tanım psikolojiye olduğu gibi aktarılabilecek olursa stresi anlamak zorlaşacaktır. Tanıma göre, stres kaynağının doğrudan her bireyde duygusal tepkilere yol açması anlamı çıkartılabilir. Lakin stres kaynağı her bireyde farklı duygusal tepkilere

yol açabileceği gibi herhangi bir duygusal tepkiye yol açmayabilir. Birey tarafından bir stres kaynağının nasıl algılandığı bu ölçüde önemlidir. Algılayış biçimine bağlı olarak stres kaynağının derecesi birey üzerinde etkilidir. Örnek verilecek olursa, dünyadaki silahlanma, savaşlar, evlenme, sınava girme, kırmızı ışıkta geçme, Afrika’da açlıktan ölme tarzı olaylar karşısında bireylerin yaşayacağı stres oranları farklı olacaktır. Çünkü insanların stres kaynaklarıyla karşılaştıkları algıları, yorum, düşünce ve inanç ve kalıpları farklıdır. Burdan yola çıkarak stres, algılandığı şekliyle, bireyi etkileyen herhangi bir faktör karşısında organizmanın hem bedensel hem de ruhsal olarak tehdit eden bir bozukluk olarak tanımlanabilir (Özer, 1989).

Selye ve diğer çoğu yazar stresi tanımlarken *dystress*’in tanımından yararlanmaktadır. Son yıllarda Selye (1976) stresi, herhangi bir durum karşısında bedenin spesifik olmayan bir tepkisi olarak tanımlamış ve yapıcı, olumlu bir güç olan “*Eustress*” ile yıkıcı, ıstırap verici “*dystress*” i birbirinden ayırmıştır (Armacost, 1990).

Bireylerin sağlığı ve yaşam doyumu ve bu doyumun artırılması için stres ve bu stresle baş edebilmek araştırma ve uygulama alanında önemli konulardandır (Folkman ve Moskowitz, 2000). Baş etme teriminin anlamı daha detaylı incelendiğinde, bireyin yaşam becerilerini ve sınırlarını zorlayan fiziksel ve psikolojik olayları yönetebilmek için sürekli bilişsel davranışsal çabalar şeklinde ele alınmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Baş etme stratejileri stresten uzaklaşmanın yanında stres yaratan durumların da yönetilmesinde önemli etkisi olan (Iwasaki, Mackay ve Mactavish, 2005) ve öncelikli olarak sosyal etmenlerden beslenen bir sürece eşlik etmektedir (Holahan ve Moos, 1991). Stresle baş etme stratejilerinin iki öncelikli işlevi bulunmaktadır. Birincisine bakıldığında strese dayalı duyguları düzeltmenin olduğu, ikinci işlev olarak da stresin kaynağı olan çevre veya insan ilişkisini değiştirmekten geçtiği görülmektedir (Matud, 2004). Lazarus ve Folkman, (1984) ise farklı bir ikili sınıflandırma yaparak stresle baş etmenin, duygu odaklı yaklaşımın çevreyi değiştirmeksizin stres yaratan durumun anlaşılmasına yönelik çabayı, problem odaklı yaklaşımın da stres yaratan süresiz durumlara müdahale etmeyi temel almayı savunmaktadır. Boş zaman ve rekreasyon literatüründe yeni farkedilen boş zamanın stresle baş etme stratejileriyle olan yakın ilişkisi, pozitif psikoloji alanında uzun yıllardır önemini koruyan bir ilişki olarak sürdürülmektedir (Iwasaki, 2006). Stresle baş etmede boş zaman aktivitelerinin etkisine dair birçok araştırma sonucu, çeşitli boş zaman etkinlikleriyle uğraşmanın (Patterson ve Coleman, 1996; Caltabiano, 1994), boş zamana ilişkin spor etkinliklerinin (Lazarus ve Folkman, 1984; Kimball ve Freysinger, 2003), sosyalleşebilme imkanı sağlayan boş zaman etkinliklerinin (Joudrey Wallance, 2009; Iwasaki, MacKay, Mactavish, Ristock ve Barlett, 2006), açık alan ve doğada yapılan boş zaman aktivitelerinin (Miller ve McCool, 2003; Iwasaki, Mannell, Smale ve Burtcher, 2005) etkisini desteklemektedir.

Mutluluğun tanımı çok eski tarihlere kadar dayanmaktadır. İnsanın nasıl mutlu olacağı sorusu Aristo'dan günümüze kadar merak uyandırıcı olduğu görülmektedir. Psikoloji bilimi alanında çalışanlar 19.yy'da genel olarak depresyon, kaygı gibi olumsuz duygular üzerine araştırmalar yapmıştır, olumlu duygular hakkında çok nadir araştırma yapılmıştır. Pozitif psikolojiyle birlikte 1980'li yıllarda mutlulukla ilgili konuşulmaya başlanmış ve bu bağlamda daha aktif araştırma konusu olmuştur. Günümüz literatüründe öznel iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu üzerine yıllık ortalama prevelansına bakıldığında 780 makale yayınlandığı görülmektedir (Myers ve Deiner, 1995).

Öznel iyi oluş, bilişsel ve duyuşsal bileşenlerden oluşan doyumun öznel ve olumlu ruh sağlığı olarak tanımlanmaktadır (Deiner, 2001). Bireyin hayatını değerlendirebilmesi ve bunun hakkında yargı bildirmesi anlamına gelmektedir. Öznel iyi oluş ele alındığında üç önemli faktör öne çıkmaktadır. Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu önemli öğelerindedir. Olumlu duygulanım kendi içinde güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları, olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk, keder, gibi duyguları gösteren bireye özel stresi ve doyumuzluğu barındırmaktadır. Bunlar duyuşsal bileşeni oluşturmaktadır. Bilişsel bileşenin en önemli etkeni de yaşam doyumu olmaktadır. Kişinin farklı yaşam faaliyetlerine olan doyumuyla ilişkilendirilmektedir (Myres ve Deiner, 1995). Yüksek öznel iyi oluşu, bireyin haz veren deneyimleri daha çok tercih etmesi ve haz vermeyen deneyimlerden uzaklaşmayı tercih etmesi göstermektedir. Sonuca bakıldığında öznel iyi oluşun kişinin hayatını zihinsel ve duygusal olarak öznel değerlendirmesini içerdiği görülmektedir (Myres ve Deiner 1995; Myres, 2000).

### **Stres Konusundaki Araştırmaların Tarihçesi**

Posttraumatik stres bozukluğu (PTSB) sendromuna benzeyen oluşlara Amerikan iç savaşında asker kalbi (soldier heart) olarak adlandırılmıştır. Bu tip askerleri D. A. Costa 1871 tarihinde çıkardığı "On Irritabl Heart" adlı yazınında tanımlanmaktadır ve bu tipe sahip askerlerde, günümüzde stresin belirtisiyle benzer bir çok belirti tespit edilmiştir. Bu sendrom birinci dünya savaşında "Shell Shock" adıyla isimlendirilmiş olup beyin tramvasına neden olan bomba patlamalarından kaynaklandığı hipotezi ile öne sürülmektedir (Dornan, 1999).

Buna benzer stres semptomları, ikinci dünya savaşından sonrasındaki emekli askerlerde, Nazi kamplarından sağ çıkanlarda, Japonya'da atom bombası etkisinde kalıp sağ çıkanlarda gözlenmiştir. Zaman geçtikçe bu duruma zorlama nevrozu ve fiili tükenmişlik adları da verilmiştir. Psikoanalitik etkinin hakim olduğu 1900'lü zamanlarda Amerika Birleşik Devletlerinde doktorlara stres belirtileriyle başvuran hastalara nevroz tanısı konulmaktadır. Psikodinamikler tramvatik nevrozu, tramvatik olaylar nedeniyle çözülmemiş erken dönem çatışmalarının yinelenmesi olarak açıklamaktadırlar (<http://www.hipnoz.com>).

Tarihsel sürece bakıldığında, yoğun stres semptomlarının travmatik olaylardan sonra süregeldiği görülmektedir. Bu da stresin yoğunluğunun, travmatik olayın büyüklüğüyle ilişkilendiğini anlatmaktadır. Bugüne geldiğimizde ise modern bireyin günlük yaşamının bir parçası olarak algılanmaya başlayan strese ilişkin tıbbi ve psikolojik araştırmaların arttığı çok açık gözlemlenebilmektedir.

## **STRESE KURAMLARLA YAKLAŞIM**

### **Psikanalitik Kurama Göre Stres**

Stresi ele alırken bireyin yaşamında stres verici durum ve olayların yanı sıra psikolojik özelliklerinin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu yaklaşıma göre bireylerin içinde bulunduğu stresin içsel çatışmalarının neden olduğu psikofizyolojik sorunları ele alınmaktadır. Bu alanla yakından ilgilenen Franz Alexander psikofizyolojik bozuklukları bilinçdışının yarattığı duygusal durumların bir nedeni olduğunu savunmaktadır (Özakkaş, 2004).

Hüzün, keder ve acıya katlanabilme gücü egonun gelişmişlik düzeyiyle yakından ilişkilidir. Egonun gelişmişlik düzeyi strese karşı dayanıklılığı etkiler buradan yola çıkılacak olursa kişinin egosunun zayıflık düzeyi içinde bulunulan sıkıntıların üstesinden gelebilmesi o kadar zorlaşmaktadır. Bire bu durumda geçici bir çözüm yoluna başvurmaktadır. Freud bu çözümü izolasyon savunma mekanizmasıyla yani duygu yalıtımı adı verdiği bir yöntemde bulmuştur. İzolasyon, kişinin yaşamış olduğu olayın etkisini bastırarak, hissetmeyerek açıklaması ya da yaşamış olması durumudur. Bireyin bir çok sevdiği bir kaybı sonrası o kayıp hiç yaşanmamış gibi hayatına devam etmesi izolasyona bir örnek olabilmektedir. Dayanıklı bir ego, stres yaratan olaylarda yas tutma becerini yerinde yaşayabilen bir ego olmaktadır (Özakkaş, 2004).

Sebebi belli olmayan durumlarda yaşanan sıkıntı ve bunalımların giderilebilmesi için, sıkıntı ve bunalıyı somut bir nedene ve olaya bağlayabilen birey de yine savunma mekanizmalarına başvurmaktadır. Psikolojik bir bunalının fiziksel bir soruna dönüşmesi buna örnek olmaktadır. Anksiyete nevrozları da bu duruma örnek olmaktadır. En belirgin klinik örneklerden olan atak yaşayan birinin boğuluyor gibi hissetmesi kalbinin sıkışması gibi durumlar sıralanabilmektedir. Bu durum organizmanın strese verdiği biyolojik reaksiyonlar olarak düşünülebilmektedir (Özakkaş, 2004).

### **Kognitif Kurama Göre Stres**

Stres kavramı ilk olarak 1950'li yıllarda araştırma konusu olmaya başlanmış ve üzerine çalışmalar yapılmıştır (Uçar, 2004). Stres bireyi hem psikolojik olarak hem de fizyolojik olarak zorlayan bir

durumdur. Fiziksel ve psikolojik olarak yaşanan durumu psikolojik olarak tanımlandırmak gerekmektedir. Hayatımızın her noktasında bilişsel süreçler etkin bir biçimde kullanılmaktadır. Zihinsel şemalar bu tutumlarımızı belirleyen yapılar olarak önümüze çıkmaktadır. Yaşanılan tüm davranış ve tutumlar şemalara bağlı olarak gelişmektedir (Görgülü ve Gül, 2008).

Stres kaynağı bireylerde farklı tepkilere yol açtığı düşünülmektedir. Yıldırım (1991), aynı stres kaynağının bireylerde aynı tepkilere yol açmadığını savunmuştur. Stres kaynağının bireylere göre nasıl algılandığı önem arz etmektedir. Bireylerin içinde bulunduğu stresin şiddeti bireyin stres kaynağını nasıl algıladığına bağlı olmaktadır. Örneğin, iki farklı boşanmış ailenin çocuklarının yaşadıkları stres düzeyi değişken olabilmektedir. Nedeni çocukların boşanma durumunu nasıl algıladığı olmaktadır (Görgülü ve Gül, 2008).

Şemalar belleğimizde yer eden erken yaşantılar sayesinde şekillenmektedir. Şemalar bireylerin şuandaki yaşadıklarını nasıl şekillendirdiklerinin dayanaklarındandır (İngram,2003 akt. Uçar,2004). Belleğe duyu organları aracılığıyla alınan uyarıcılar, uygun zamanda, uygun biçimde zihne yerleşmekte ve bireye yeni kaynaklar oluşturmaktadır (Uçar, 2004). Şemalar bizi etkileyen durumların ne olduğunu en kolay yoldan anlaşılması ve değerlendirmesini oluşturan bilişsel bir organizmadır. Şemalarla zaman ve mekândaki yerimizi kolaylıkla bilebilir, çevrede olup bitenlere karşı farkındalık geliştirir ve ona uygun tepkiler geliştirmeyi kolaylaştırabilmektedir (Uçar, 2004).

Bilişsel model, bireyin duyguları ve bununla ilişkili fiziksel ve psikolojik tepkilerine etkide bulunan olayın, bir durumun kendisinin değil de durumla ilgili düşündüklerimizin olduğunu savunmaktadır. Otomatik düşünceler, herhangi bir duruma karşı net düşüncelerdir; hiçbir çaba sarf etmeden, anında ortaya çıkan düşünceler olmaktadır. Birey genellikle bunlarla alakalı duyguların farkındadır ve otomatik düşünceleri değerlendirmeden doğru kabul etmektedir(Şahin, 2001). Beck ise, bireyin geçmiş yaşantısında edindiği olumsuz şemalar ya da inançları yeni yaşantısında karşılaştırdığı olaylarla ilişkilendirir. Bu olumsuz şemaların getirisi olarak da gerçeği çarpıtma ve bilişsel yanlılıklar ortaya çıkmaktadır. Bilişsel yanlılıklar; keyfi çıkarsama, seçici soyutlama, aşırı genelleme, büyütme ve küçümseme olmaktadır (Şahin, 2001).

Bilişsel görüş stresi, kişinin çevreyle olan ilişkisinde çevreye adapte olma durumunu zorlayan ve tehlikeye düşüren, içinde olduğu kaynaklarını zorlayan istekler olarak açıklamaktadır (Uçman, 1990). Bireyin stresi nasıl algıladığı ve duruma nasıl anlamlar yüklediği stresi nasıl yaşayacağını bir göstergesi olmaktadır. Bu model bireyleri düşünme aşamasında etkin ve karar verebilen organizmalar olarak ele almaktadır. Bireyler kendilerine göre bazı şemalar oluşturmaktadır. Şemalar bir kısmı evrensel olan bir kısmı da kişisel olan yapılarda olmaktadır (Rice, 1999;akt. Akman, 2004).

Bilişsel kuramın önde gelen isimlerinden ilki Richard Lazarus'tur. Lazarus, bireyin bir durumu stres verici bir uyarıcı olarak tanımladığında o durumun stres kaynaklı olmadığını savunmaktadır. Durum veya olay hiçbir zaman evrensel olarak stres verici olmamaktadır. Lazarus bunu savunurken birincil ve ikincil değerlendirme süreçleri ile açıklamaktadır (Görgülü ve Gül, 2008). Birincil değerlendirme, kişi bir durumu kendisi için doğrudan tehdit edici olarak yorumlayabilmektedir. Birey bir durumu stres verici olarak değerlendirirse bunun beraberinde ikincil değerlendirme aşamasına geçmektedir. İkincil değerlendirme, bireyindurumla başa çıkma yeteneğinin baş etme aşamasında yetip yetmeyebileceğini değerlendirme aşaması olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1987; Gençöz, 1998).

### **Davranışçı Kurama Göre Stres**

Freud stres tepkilerinin kaynağını bilinçdışı çatışmalar olarak yorumlarken, davranışçılar bireylerin stres tepkilerini öğrenme yoluyla öğrendiklerini savunmaktadır. Bireyler tehlike arz eden durumlarda korku ve kaygı gibi duygularla tepki gösterir, nedeni bu olaylar geçmiş yaşantılarında bireylere zarar vermiş veya stres etkenlerine maruz kalmak durumunda bırakmıştır. Bu bağlamda karşımıza öğrenilmiş çaresizlik kuramı çıkmaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik kuramı, bireylerin ellerinde birşey gelmediği durumlarda bunu kabul etme kendini bu durumlara karşı pasif hale getirme durumudur. Bu durumları kontrol altında tutamadıklarında bireylerin özgüvenleri zedelenir ve içinde buldukları durumların değişebileceğine olan inançlarını kaybetmektedirler. Özgüvenini kaybeden bireyler, diğer insanlara güvenebilme duygusunu da kaybeder ve umutsuz, pasif bir duruma neden olarak stres yaratacak durumlara zemin hazırlamış olmaktadır. Davranışçılar strese neden olan durumların kişilerin olaylara karşı atfetme tarzı oluşturduklarını öne sürmektedirler. Bunlar kötümser atfetme tarzı ve iyimser atfetme tarzı olarak ayrılmaktadır. Davranışçı kurama dayatılan teknikler stresle baş etmede iki açıdan yardımcı olmaktadır. Bu tekniklerin bazı kısmı stresi nitel ve nicel yönden söndürmeye yönelik teknikler olmaktadır. Bu amaca yönelik teknikler; fizyolojik kontrol mekanizması, fiziksel egzersizler ve beslenme üzerinde öğretilen tekniklerdir. Bu teknikler stres düzeyini en aza indirmeye yönelik kullanılmaktadır. Bu amaçlara yönelik örnek verilecek olursa, bireyler arasında iletişim kabiliyetlerini geliştirilmesi, aktif dinleme ve empati yapabilme yetenekleri kazandırmak hedeflenmektedir. Diğer bir teknik ise zamanı aktif ve yararlı bir şekilde kullanabilmektir. Davranışların iyileştirilmesi bireyin vücudunu kontrol edebilmesi de stresi azaltmak üzerinde etkin davranış örüntüleri oluşturmaktadır. Nefes egzersizleri, stres düzeyini azaltmakta yararlı bir aktivite olabilmektedir. Fiziksel egzersizler ve doğru beslenme alışkanlıkları edinebilmede stres faktörünü aza indirmekte yararlı aktiviteler olarak kullanılmaktadır (Demir, 2014).

### Varoluşçu kurama göre stres

Varoluşçu kuramcılar en temel hayat bunalımlarının başında hayatı anlama konusunda yaşadığı bunalım olduğunu ve bireylerin bu anlam arayışında olduğunu vurgular bu sebepten yola çıkarak çağdaş zamanların varoluşun temel kaynağı olarak stres ve kaygısının nedenin anlam yokluğundan olduğunu öne sürmektedirler. Varoluşçulara göre; hayatın kendisinin bir anlamı yoktur, evrensel olarak kendi varlığını yaratabilen tek organizma insandır, insan kendi kendisini var eder, değer ve inançlarını yaratır, yolunu kendisi seçer. İnsandan önce yaşam yoktur, hayata anlam veren insanın kendisidir. Birey varoluşunu anlamsız kılarırsa bu insanı eylemsizliğe götürür, anlam ve hedef bulma araştırması bireyin yegâne özelliğidir(Corey, 1990). Hayatta ölüm düşüncesinden kaçmak mümkün değildir. Lakin aşırı, ölçsüz, saplantılı, patolojik biçimde olan ölüm düşüncesi organizmanın psikoloji üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Karaca, 2000; Köknel, 1985). Hayatın tatmin edici, sürdürülebilir ve kontrol edilebilir olduğuna inanmak isteriz. Bu tarz inan veya varsayım, bireye günlük stres yaratıcı durumlarla baş etmekte yardımcı olan güven hissini vermektedir. Lakin bu yönelim görüldüğü kadar gerçekçi olmamakla birlikte herhangi bir yakının kaybı, ölümle yüz yüze gelme, hastalık içinde olunduğunda bozulmaktadır. Buradan yola çıkarak bireyin kontrolünü sağlayabilmesi için ölüm düşüncesini sınırlandırabilmesi gerekmektedir. Bu denge durumu bozulduğu zamanlarda bireydeki stres düzeyi artış göstermekte ve hayata uyum gösterebilmesi zorlaşmaktadır. Bunun yanında bilişsel olarak tamamen bastırılmayan, belli ölçülerde hatırlanan ölüm düşüncesi birey için faydalı olabilmektedir. Stres karşısında birey, savunma mekanizmalarının yetersiz kullanılması ya da aşırı kullanılması şeklinde hastalık adı verile durumla karşılaşabilmektedir. Genellikle korkuyla baş etmede kabiliyetsiz şekilleri olan savunma mekanizmaları, klinik tabloları oluşturmaktadır (Yalom, 1999).

Varoluşçulara göre stres hayatımıza sonradan girmez; hayatımız boyunca sürekli iç içe olduğumuz bir durum olmaktadır. Savunma mekanizmalarının yetersiz kaldığı olaylarda veya direnç düştüğünde stres ortaya çıkmaktadır. Stresin yaratmış olduğu gerilim duygusu baş edilemeyecek noktalarda olabilmektedir. Varoluşçulara göre direnç düşüklüğüne sebep olan durumlar bazen işsiz kalma durumları, boşanma veya sevilen birinin kaybı vb. nedenler olabilmektedir (Yalom, 2000).

### Öznel İyi Oluşun Kuramlarla Açıklanması

Uyum kuramı öznel iyi oluşu açıklayan birçok kuramdan biri olmaktadır. Kurama göre birey olaylara veya yeni durumlara ilk başta tepki gösterceğini zamanla ise alışacaklarını ve en baştaki seviyeye geri dönecekleri savunulmaktadır. Durum olumlu ve olumsuz şekillerde bireyler mutluluk ve mutsuzluk vermektedir ve zamanla oluşan etki gücünü kaybetmektedir. Birey iyi bir duruma uyumlandığı için mutluluk daha kısa sürmektedir. Aynı şekilde olumsuz bir duruma



uyum sağlandığında mutsuzluk hali daha kısa sürmektedir (Brickman ve Campbell, 1971; Heady ve Wearing, 1989; Lucas, Clark, Georgellis ve Deiner, 2003).

Sabit Nokta (Set Point) öznel iyi oluş üzerine konuşulan bir diğer kuram olmaktadır. Kuram ışığında, mutluluğun birey üzerinde sabit bir düzeyi olmaktadır. Bireyler üzerinde mutluluk ele alındığında uzun süreli kararlılık gösteren bir yapıda olduğu görülmektedir. Kararlılığın belirleyicisi ise genetikten gelmektedir. Bireyin genetiğinde içinde barındırdığı mutluluk düzeyi çok az değişkenlik göstermektedir. Bireyde mutluluk düzeyi çok az da olsa değişse de yaşamları boyunca sabit düzeyde ilerlemektedir ve tekrar aynı düzeye gelmektedir (Deiner, 1984).

Bir başka öznel iyi oluşu açıklayan Erek (Telic) kuramı olmaktadır. Bu bağlamda üzerinde durulan iki önemli boyut bulunmaktadır. Amaç ve gereksinimle açıklanmaktadır. Bireylerin doğuştan getirdikleri ve sonradan edindikleri olmak üzere iki gereksinimi olmaktadır. Birey gereksinimlerinin farkında olsa da olmasa da bunlar doyuma ulaştığında mutlu olmaktadır. Amaç boyutunda ise bireylerin farkında oldukları istekleri bulunmaktadır. Günlük yaşantısında gerçekleştirilecek hedef, beklenti, bireysel projeleri ve yarış içinde olma halinden oluşan istekler olmaktadır. Bu iki boyut sürekli etkileşim halinde olmaktadır (Cantor, 1990; Deiner, 1984; Deci ve Ryan, 2000; Plays ve Little, 1983).

#### Çizelge : Mutluluğun Dört Niteliği

1355

	Dış Nitelikler	İç Nitelikler
<b>Yaşamsal Değişkenler</b>	Çevresel Yaşanabilirlik (İyi yaşam koşulları)	Yaşam Becerisi (Hayatın getirdiği problemleri çözme becerisi)
<b>Yaşamsal Sonuçlar</b>	Yaşamsal Araçlar (Yaşamın iyi amaçlar peşinde olması)	Yaşamdan Doyum Alma (Yaşamdan memnun kalma, deneyim)

(Veenhoven, 2012, s:8-9)

## STRES YÖNETİMİ

Stresle karşılaşan bireylerin, stresle baş etme stratejilerini uygun ve en etkili şekilde kullanmasını sağlayan bir süreç olarak stres yönetimi bu bağlamda fazlasıyla önem arz etmektedir. Olumlu ve olumsuz çabaların tümü süreci oluşturmaktadır. Stres yönetimi, durumu yönetme, kişisel ve kişilerarası sorunları çözebilmek için gayret gösterme, stres ve ya çatışmayı yönetme, tolere etmeyi

ve organizmanın daha mutlu, sağlıklı, verimli, dengeli ve kaliteli hayat sürdürmesini yardımcı olan tekniklerden oluşmaktadır (Akçayaka ve Erden, 2018; Parker, 2007). Baş etme stratejileri kişilik özelliklerine göre değişkenlik gösterebilmektedir. Bireye en uygun yöntemin denenmesi ve öğrenilmesi gerekmektedir.

Stres ile baş etmede iki temel yaklaşım önem arz etmektedir. Sorun odaklı ve ya duygu odaklı baş etme yöntemi olmaktadır (Parker, 2007). Diğer yönteme göre daha çok tercih edilen sorun odaklı yaklaşım altta yatan nedene yönelmektedir (Soysal, 2009). Bu yöntemi tercih eden bireyler sorun yaratan durumun sebebi ile ilgilenmektedir. Örneğin; hasta olduklarında, hastalık hakkında bilgi edinerek, hastalığı yönetebilme becerilerini öğrenerek, çevresel faktörleri yöneterek yapmaktadır (Parker, 2007). Bu yaklaşım ile ilerleyenlerin stres yönetiminde daha başarılı ve sorunlara daha iyimser yaklaştığı görülmektedir. Duygu odaklı yaklaşıma göre, stresin altta yatan nedeninden çok stresin yarattığı duygu ve düşünce üzerine odaklanmaktadır (Soysal, 2009). Yaklaşımına göre birey, düşünce yapısını değiştirdiği zaman baş edebilme olmaktadır, örneğin: inkar ve problemden kaçınma. Bireyler sorun hakkında düşünce, amaç ve değerlerini değiştirerek ve ya mizah kullanarak durumla baş etmektedir (Parker, 2007). Günlük hayatta stres yönetimi üzerine üç yaklaşım öne çıkmaktadır. Fizyolojik, davranışsal ve psikolojik temel yaklaşımları oluşturmaktadır (Durna, 2004).

### **Fizyolojik Yaklaşım**

Bu yaklaşım bireyin, stresin neden olduğu etkiyi azaltmak için kullandığı fizyolojik teknikleri içermektedir. Edmund Jacobson tarafından geliştirilen, kademeli kas gevşetme tekniği en sık kullanılan yöntem olmaktadır (Durna, 2004). Bu teknikle birey, karşılaştığı bir çok stres unsurunu sosyal etkileşim ve fiziksel aktiviteyle yönetebilmekte ve bireyin normal fizyolojisine dönmesinde kolaylık sağlamaktadır (Piotrowski ve Holar, 2013). Organizmanın rahatlayabilmesi ve gevşemesi adına atılan ilk adım nefesi kontrol edebilmektir. Nefes teknikleri bu bağlamda, organizmadaki gerilimi azaltmak adına alternatif teknik olmaktadır. Bu tekniğin yanında meditasyon ve yoga da rahatlama sağlayan diğer yöntemler olarak kullanılmaktadır (Durna, 2004; Parker, 2007). Başka bir yöntem ise biyolojik geri besleme tekniği olmaktadır. Bu yöntemle birey farkında olmadığı fizyolojik tepkilerini eğitim programı yoluyla farkına vararak fizyolojik faaliyetlerini istenilen düzeyde düzenlemeyi öğrenmekte ve tedavi edilmektedir (Durna, 2004). Bu teknik, psikoterapi ile birlikte kullanıldığında etkisi daha kalıcı olabilmektedir. Bu bağlamda bir diğer yöntem ise zihinsel gevşeme tekniği olmaktadır. Bu teknik ile zihinsel imgeleme yoluyla fiziksel rahatlama sağlanmaktadır. Zihinsel gevşeme tekniğinin temel amacını, kasların kasılması ve gevşeme durumu arasındaki farkın fark edilmesi ve rahatlama hissine ulaştırılması oluşturmaktadır (Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü, 2018). Zihinsel gevşeme tekniği, nabız, kan basıncı ve adrenalin akışını azaltmaktadır (Durna, 2004).

### **Davranışsal Yaklaşım**

Bireylerin stresi kontrol edebilmesine yardımcı olan zaman yönetimi teknikleri sıkça önerilmektedir (Durna, 2004; Parker, 2007). Organize olabilme, öncelik belirleme ve yapılacaklar listesi oluşturma kaygıyı azaltmada yardımcı olan teknikler, bireye kontrol ve başarı hissi vermektedir (Parker, 2007). Bunların yanında, sosyal bağı güçlendirme, öz saygı geliştirme ve günlük yaşam durumlarının nasıl yorumlanabileceğini öğrenme bilişsel davranışçı terapide kullanılmaktadır (Piotrowski ve Holar, 2013). Bu terapi yöntemiyle düşünce, duygu ve davranışların yönlendirilebileceği vurgulanmaktadır. Bu yöntem bilişsel, davranışsal ve problem çözme becerilerini içinde bulundurmaktadır (Özcan ve Çelik, 2017).

### **Psikolojik Yaklaşım**

Bireylerin bir olayı olumlu ve ya olumsuz değerlendirmesi, genelde bireyin olayı nasıl algıladığıyla ilgili değişkenlik göstermektedir. Çeşitli tekniklerle, birey içinde bulunduğu durumu değerlendirerek, durumu algılama biçimi ve bilişsel süreçlerini değiştirerek stresin olumsuz etkisini azaltmaktadır (Durna, 2004). Tekniklerden birisi olarak otojenik eğitim kullanılmaktadır. Bu teknik, bedensel ve sanatsal beceri geliştirmekte, sürekli yorgunluk ve huzursuzluğun giderilmesinde, konsantrasyon bozukluğunu düzenlemede, uyku problemlerinin düzenlenmesinde yardımcı olmaktadır. Hayatın engelleyici ve zorlayıcı olumsuz düşüncelerini olumlu yönde geliştirmekte, durumlara ve yaşananlara sınır koymak yerine özgüveni arttırarak sorunlarla baş etmekte, çoğu stres unsurunu yönetmekte kolaylık sağlayıcı yöntem olmaktadır (Akdeniz, 2010). Bunun yanında stres yönetiminde diğer kullanılan teknikler; kendini anlama, özdenetim, olumlu tutum, kendi kendine konuşma, otojenik eğitim, uyku, dinlenme, stres topları, terapötik masaj ve gülme yöntemleri kullanılmaktadır (Parker, 2007). Bu yaklaşımlar bireyin hayat kalitesini geliştirmekte ve stresli durumlara karşı daha iyimser bakış açısıyla yaklaşmasını sağlamakta yardımcı olmaktadır. Tüm bu teknikler, bireyin kişilik yapısını ve günlük hayatta zamanını daha yararlı kullanmasına yardımcı olmaktadır (Yasemin ve Aysun, 2018).

Öznel iyi oluş kavramıyla ilgili alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında çalışmaların daha geniş bakış açısıyla Amerika'dan Avrupa'ya geniş alanlara yayıldığı gözlenmektedir. Pozitif psikoloji ve mutluluk üzerine, Seligman (2004) ve Leonard (2008) Amerika'da, Wong (2011) Kanada'da ve Peseschkian (2012) Almanya'da çalışıldığı görülmektedir. Lu ve Gilmour (2004) Amerikan ve Çin topluluğunun mutluluk düzeyleri ile kültürel etkisi üzerine çalıştıkları görülmektedir. Araştırmacılar bu çalışmalarda genel olarak cinsiyet, aile yapısı ve sosyo-ekonomik düzey vb. değişkenlerle ilerlemektedir. Araştırmanın cinsiyet değişkeni üzerine yapılan çalışmalarda mutluluk ve cinsiyet arasındaki farklılıkların tutarsız olduğu görülmektedir. Örnek verilecek olursa; Haring ve diğerleri (1984), iyi oluş açısından erkeklerin kadınlardan daha iyi bir

mevkide olduğu sonucu ele alınmaktadır. Bunun aksine Le, Seccombe ve Shehan (1991) tersi bir bulgu elde etmektedir (Özgür ve Eyüp, 2017).

Psikolojik iyi oluş üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında önemli etkenleri arasında stres de bulunmaktadır (Essex, Seltzer ve Krauss, 1999; Carmody ve Baer, 2008). Stres günlük hayatta sıkça başa çıkmak zorunda kaldığı bir hayat bileşeni olarak karşımıza çıkmaktadır. Strese neden olan durumlara bakıldığında bireyler arası iletişim kopukluğu (Thomas, 2003; Arslanian-Engoren ve Scott, 2003), gereğinden fazla iş yükü ve görev değişiklikleri (DeFrank ve Ivancevich, 1999; Balaban, 2000) gibi durumlar sıralanmaktadır. İnsanlar stresle baş edebilmek için çeşitli teknikler geliştirmektedir (Bartram ve Gardner, 2008). Folkman (1984) baş etmeyi, stres verici durumların ortaya çıkardığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da gerilime direnme için ortaya çıkan bilişsel, davranışsal ve duyuşsal tepkiler bütünü olarak tanımlandırmaktadır. Bireyin sağlıklı olabilmesi baş etme yöntemlerini olaylar karşısında yeterli olmasından geçmektedir ve bu bağlamda baş etme becerileriyle psikolojik iyi olma ilişkilendirilmektedir. Örneğin polisleri üzerinde yapılan bir çalışmaya bakıldığında, stresör olaylarla baş edebilmek için alkol ve içki kullanan polislerin, fiziksel egzersizler ile baş etmeye çalışan polislere göre iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir (Burke, 1994). Bu bağlamda uygun baş etme tekniği seçildiğinde mutluluk düzeyinin de o doğrultuda etkileneceği görülmektedir. Diğer bir deyişle mutlu bireyler daha başarılı baş etme teknikleri seçmektedir. Mutlu bireylere avantaj sağlayan gerek stres durumlarıyla baş edebilme becerileri gerekse yaşanan olumsuz durumlar karşısında gösterdikleri psikolojik dayanıklılık ve kendini toparlayabilme gücü etkili olmaktadır (Özgür ve Eyüp, 2017).

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİ

Mutluluk kavramı ile ilgili alan yazında son yıllarda çalışmalar artmakta ve daha çok lise, üniversite öğrencileri üzerine yoğun ilgi toplamaktadır. Birleşik Arap Emirliklerinin 2016 yılında halkının iyi oluşu ve yaşam doyumu sağlayabilmesi için Mutluluk Bakanlığını kurması bu bağlamdaki çalışmaların yalnızca psikoloji üzerine değil farklı alanlarda da ilgi odağı olduğu görülmektedir. Son yirmi yıla bakıldığında da psikolojinin olumlu yönü dikkat çeken bir yapı olmaktadır. Bireylerin sorunlardan ve yalnız olumsuz duygulardan ibaret olmadığı düşünülmektedir. Bireylerin olumlu duyguları üzerine de yoğunlaşılması gerektiği düşünülmekte ve mutlulukla ilgili araştırmalar artmaktadır. Bu derlemede mutluluk ve çeşitli risk faktörü taşıyan bireylerin stresörlerle nasıl baş ettiği üzerine yoğunlaşmakta ve arasındaki ilişki yordanmaktadır (Özgür ve Eyüp, 2017).

Alan yazında yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyi ile stresle baş etme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Özgür ve Eyüp, 2017). Literatürde yapılan diğer çalışmalara bakıldığında araştırma bulgularını destekler nitelikte bulgular bulunmaktadır (Çelik

Menderes, 2009; Topal, 2011; Özbay ve diğerleri, 2012). Başka bir araştırmaya bakıldığında Wood ve diğerleri (2007) stresle baş etmenin bireyin öznel iyi oluşu ve hayat doyumu arasında orta derecede ilişkili olduğu görülmektedir. Watkins, Woodward, Stone ve Kolts (2003) araştırmalarında mutlu bireylerin yaşamın olumlu yönlerini görmeye daha yatkın olduğuyla ilişkili bulgular bulunmaktadır. Bu bağlamda yaşam doyumunun, bireyin stres verici durumlarla baş edebilmesinde yardımcı olabildiği ve bireyin uzun vadede mutluluk düzeyinde artış gözlendiği görülmektedir. Araştırma ışığında bulgular, stresle baş etmenin mutluluğu anlamlı yordadığı göstermektedir (Özgür ve Eyüp, 2017). Alan yazında bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Lee, 1999). Özbay ve diğerlerinin (2012) çalışmalarında baş etme tekniklerinin öznel iyi oluşu anlamlı yordadığı görülmektedir.

Yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip bireylerin, problem çözme becerilerine sahip oldukları, özgeci davranış sergiledikleri ve stresli durumlara karşı direnme gücünün daha iyi olduğu görülmektedir (Veenhoven, 1989; Frisch, 2000). Stresin bireyin hayatını etkileyen önemli bir faktör olduğu düşünüldüğünde, insanların stres durumlarında ne kadar mücadele edebilirse o kadar mutlu olabilecekleri savunulmaktadır. Diğer bir deyişle insanın hayatındaki olumsuz ve stres verici durumlarla etkili baş edebilmesi bireyin mutluluğu ve psikolojik iyi oluşunu arttırdığı savunulmaktadır (Özgür ve Eyüp, 2017).

Bu bağlamda bulgulardan yola çıkarak, stresle baş etme tekniklerinin mutluluk üzerinde olumlu etkisi göz önünde bulundurulduğunda mutluluk düzeylerini arttırmak için stresle baş etmeye yönelik hedef, kazanım ve faaliyetlerin kullanıldığı mutluluk ve stresle baş etme temalı psiko-sosyal eğitim programlarının oluşturulması önemli görülmektedir (Özgür ve Eyüp, 2017). Alan yazında mutluluk ve stresle baş etme stratejilerinin ilişkisi üzerine yapılan çalışmaların arttırılması önemli olduğu düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

Akçakaya ÖR, Erden ÇS. Stres ve stresle baş etmede psikiyatrik yaklaşım. Turkish Family Physician [Internet]. 2014 [cited 2018 May 24]; 5(2): 18-25. Available from: <http://turkishfamilyphysician.com/wp-content/uploads/2016/08/C5-S2-stresle-bas-etmede-psikiyatrikyaklasim.pdf>.

Akdeniz V. Otojenik eğitim ve otojenik eğitim teknikleri. Kent Kültürü ve Yönetimi Dergisi: Kent Akademisi: Gündem Başlıkları [Internet]. 2010 [cited 2018 May 24]; 3(4). Available from: <http://www.kentakademisi.com/otojenik-egitim-nedir/10426/>.

Balaban, J. (2000). Temel eğitimde öğretmenlerin stres kaynakları ve başa çıkma teknikleri. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(7), 188-195.

- Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü. Nefes ve Gevşeme Egzersizleri [Internet]. Bursa Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi, Kitapçık No: 10. [cited 2018 May 23] Available from: <http://img.eba.gov.tr/275/6f7/97e/86d/a63/0c4/b0a/b15/205/999/ae3/15e/622/d24/026/2756f797e86da630c4b0ab15205999ae315e622d24026.pdf?name=NEFES%20ve%20GEV%20C5%9EEME%20EGZE%20RS%20C4%B0ZLER%20C4%B0.pdf>
- Çevik, H., Özcan, Ö., & Munusturlar, S. (2018). Boş zaman yoluyla stresle baş etme inancı ölçeği ve boş zaman yoluyla stresle baş etme strateji ölçeği'nin faktör yapısının Türkiye örneğine yönelik sınanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 36-50.
- DeFrank, R. S., ve Ivancevich, J. M. (1998). Stress on the job: An executive update. *The Academy of Management Executive*, 12(3), 55-66.
- Demir, V. (2014). Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi (Master's thesis, İstanbul -Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Doğaner, S. (2017). Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi.
- Durna U. Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilim Fakültesi Derg [Internet]. 2004 [cited 2018 May 23];11(1):191–206. Available from: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/yonveek/article/view/5000069087>.*
- Durna, U. (2010). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Essex, E. L., Seltzer, M. M., ve Krauss, M. W. (1999). Differences in coping effectiveness and well-being among aging mothers and fathers of adults with mental retardation. *American Journal on Mental Retardation*, 104(6), 545-563.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A Theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-859.
- Gökler, R. (2012). Modern Çağın Hastalığı; Stres Ve Etkileri/The Disease of Modern Era: Stress and its effects. *Journal of History culture and art research*, 1(3), 154-168.
- Kaya, Ö. S., & Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (33), 18-33.
- Lee, G. R., Secombe, K., ve Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 839-844.

- Lee, W. L. (1999). The relationships between stress appraisal, coping behavior, and subject well-being in Chinese elderly with a diagnosis of congestive heart failure. Unpublished doctoral dissertation, University of Maryland, Baltimore.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özcan Ö, Çelik GG. Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri J. Child Psychiatry- Special Topics* [Internet]. 2017 [cited 2018 May 23]; 3(2): 115-120. Available from: <http://psikiyatridizini.net/viewarticle.aspx?articleid=26355>.
- Parker H. Management of stress. In: Parker H., editor. *Stress management*. First Ed. Delhi: Global Media.; 2007. p. 1-30.
- Piotrowski NA, Holar DW. Stress [Internet]. *Magill's Medical Guide (Online Edition)*; 2013 [cited 2018 May 23]. Available from: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=1&sid=bd19ba2c209d423194f86522435b87df%40sessionmgr4007&bdata=Jmxhbmc9dHIImc2l0ZT1lZHMtbGlQ%3d%3d#AN89093561&db=ers>.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Soysal A. İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi* [Internet]. 2009 [cited 2018 May 23]:17-40. Available from:
- Yasemin, Ö., & Karabulut, A. B. (2018). Günlük yaşam ve stres yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6).