



# Stresin Günlük Hayattaki Avantajları: Stres Üzerine Genel Bir Bakış

Advantages Of Stress In Daily Life: Overview Of Stress

Ebrar SEVİNDİK

Istanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul, Türkiye

## ÖZET

İnsan hayatının vazgeçilmez bir parçası olan stres kişiyi birçok açıdan etkilemektedir. Stres, uzun süreli maruz kalındığında bireyin günlük işlevlerini olumsuz etkileyerek hayat kalitesini düşürür. Kişi fizyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan sorunlar yaşar ve birtakım sağlık problemleri de kaçınılmaz hale gelir. Stresli durum karşısında ortaya çıkan belirtiler kişiden kişiye göre değişiklik gösterebilir. Terleme, baş ağrısı, kas ağrısı gibi belirtiler fizyolojik belirtilerin birkaçıdır; unutkanlık, hata yapmada artış, zihinsel belirtilerin ve endişe, yoğun kaygı, özgüven azalması duygusal belirtilerin; güvensizlik, insanlarla konuşmamak, insanları suçlamak ise sosyal belirtilerin birkaçıdır. Stres günümüzün kaçınılmaz bir parçası olduğu için stresi yönetmek, stresle baş etmek çok büyük önem taşır. Stresi etkili bir şekilde yönetebilmek için işlevsel olan yöntemleri işlevsel olmayan yöntemlerden ayırt etmek gerekir. Fazla uyuma, erteleme, çok ya da az yeme işlevsel olmayan yöntemlerken egzersiz yapma, dengeli beslenme, yeterli uyku işlevsel olan yöntemlerdir. Stres her ne kadar olumsuz bir kavrammış gibi algılsa da etkili yönetildiğinde olumlu bir noktaya gelebilir ve kişiyi motive ederek başarıya, mutluluğa, bir adım daha ileriye götürebilir. Harekete geçebilmemiz için belirli bir miktar strese ihtiyacımız vardır. Stres miktarının çok yüksek olması odaklanmakta zorluk yaşatırken stres seviyesinin sıfır olması halinde de tembellik ortaya çıkar. Kısa süreli ve orta seviyede olan stres miktarı ise kişileri motive ederek daha ileri gidebilmelerini, odaklanmalarını sağlar. Bu çalışma da, stresle etkili baş edildiğinde nasıl günlük hayatta avantaj sağladığını ve stresin her zaman olumsuz bir şey olmadığını ifade etmek amaçlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Stres, stres yönetimi, stres belirtileri

## ABSTRACT

Stress, which is an unavoidable part of human life, affects individuals in many ways. When exposed to stress for a long period of time, it reduces the quality of life by negatively affecting the daily functions of the individual. The person experiences physiological, mental, emotional, and social problems, and some health problems become unavoidable. Symptoms that appear as a result of a stressful situation may differ from person to person. While indicators, such as sweating, headache, and muscle pain are some of the physiological symptoms, memory loss, the increase in making mistakes are mental symptoms, anxiety, intense anxiety, decrease in self-confidence are emotional indicators, insecurity, not talking to people, blaming others are some of the social symptoms. As it is an unavoidable part of the daily life, it is very important to manage and cope with stress. To manage stress effectively, it is necessary to distinguish functional methods from non-functional methods. While oversleeping, procrastination, eating too much or less are non-functional methods, doing exercises, balanced nutrition, and adequate sleep are functional methods. Although stress is perceived as a negative concept, it may come to a positive point and may take the person to success, happiness, and one step further by motivating. We need a certain level of stress to be able to move. It will become difficult to concentrate if the level of stress is too much, stress may lead to laziness if the stress level is zero. Short-term and moderate level stress ensures people proceed and focus by motivating them. In this study, it is aimed to state how it is an advantage in daily life to cope with stress effectively and that stress is not always a negative situation.

**Keywords:** stress, stress management, stress symptoms

## 1. GİRİŞ

Günümüzün vazgeçilmez bir parçası haline gelen stres, insan hayatını pek çok açıdan etkilemektedir. Stres bireyin normal işlevlerini olumsuz şekilde etkilemekte ve strese uzun süreli maruz kalındığında kişide birtakım sağlık sorunlarını da beraberinde getirerek hayat kalitesini düşürmektedir (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy, 2013). 1930’lu yıllar da ilk kez Hans Selye tarafından ortaya atılan stres kavramı Modern çağın bir parçası haline gelmiştir. Stresin tek bir tanımından bahsetmek çok zordur ancak Selye’nin stres tanımı en genel tanım olarak kabul edilmektedir. Hans Selye stresi, durumlar karşısında bedenin göstermiş olduğu özgül olmayan tepkisi şeklinde ifade etmektedir. Selye bu tanımla stresin yalnızca fizyolojik kısmını ele almıştır (Güleç, 2019). 17. Yüzyılda ise bela, felaket, dert, musibet, keder gibi anlamlarda kullanılmıştır (Ömeroğlu, 2015).

Yaşanılan stresli olaylar karşısında kişilerde birtakım belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bu belirtiler kişiden kişiye değişmektedir. Başlıca belirtiler ise fizyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal belirtilerdir.

Duygusal belirtiler; endişe ve yoğun kaygı, ruhsal durumun sürekli ve hızlı bir şekilde değişmesi, güvensizlik veya özgüven azalması, öfke patlamaları, saldırganlık ve duygusal anlamda tükendiğini hissetme olarak sıralanmaktadır (Aydın, 2017).

Fizyolojik belirtiler; nabızın artması, artan kas gerilimi, hızlı nefes alıp verme, kan basıncının yükselmesi, mide bulantısı, baş ağrıları görülebilmektedir ( Duygun, 2001)

Sosyal belirtiler; başkalarını suçlamak, kişilere karşı güvensizlik, olması gerekenden çok savunmacı tutum, rencide etme, kişilerde hata arama, randevuları iptal etme veya gitmeme şeklinde ifade edilmektedir (Aydın, 2017).

Zihinsel belirtiler; düşünüş biçimlerinde hızlı değişimlerin olması, konsantre olamama, unutkanlık, hata yapma eğilimi, mantıksız düşünceler ve aşırı hayal görme gibi belirtiler vardır (Duygun, 2001).

Stres yönetimi veya stresle başa çıkma, beden sağlığını korumak, verimli ve üretici bir hayat sürdürebilmek için gereklidir. Stresten tümüyle kaçınmak stres yönetiminin amacı değildir, verimlilik ve enerji için güç oluşturmaktır

(Pehlivan, 2019). Stresle etkili başa çıkmak için birtakım stratejiler vardır. Bedensel hareket, solunum egzersizi, gevşeme ve beslenme bu stratejilerden birkaçıdır.

***Bedensel Hareket (Egzersiz):*** İnsan bedeninde yüksek düzeyde sinirsel ve duygusal hareket olurken, bedensel hareket az ise, birtakım problemler ortaya çıkar. Bedenin kimyasal yapısı bozulabilir ve bu da beraberinde kalp hastalıklarına sebebiyet verebilir. Böyle bir durumla karşı karşıya kalmamak için stres altında olan kişilerin sık sık bedensel hareket yapmaları gerekir (Norfolk,1989:39).

***Solunum Egzersizi:*** Uygun bir şekilde soluk alıp vermeme, bunaltı, kaygı, depresyon, panik atak, kas gerginliği, yorgunluğun ve baş ağrılarının oluşmasına katkıda bulunur. Göğüs solunumu ve karın solunumu olmak üzere iki çeşit soluk alıp verme vardır. Göğüs solunumu daha çok düzensiz, daha hızlı ve daha sık soluk alıp vermenin gerçekleştiği bir yöntemdir. Göğüs solunumu daha çok kaygı düzeyi yoğun olan kişilerin kullandığı bir yöntemdir. Göğüs solunumu yönteminde kan yeterince oksijenlenmez, akciğerlere yeterli düzeyde hava ulaşmaz, kas gerginliği ve kalp hızı artar ve stres yanıtı oluşur. Karın solunumunda ise akciğerlerin derinlerine kadar solunan hava girer ve düzenli bir şekilde soluk alıp verilir. Karın solunumu, stresle ilgili düşüncelerin ya da belirtilerin olması halinde ortaya çıkan kaygı düzeyini ve kas gerginliğini azaltır. (Koroğlu, 2009:783)

***Gevşeme (Relaxation):*** Gevşeme gerilimi daha fazla biriktirmeden önce önlemeyi sağlayan bir yöntemdir. Bir nevi kendini bırakma, boş verme sürecidir ve bu süreçte bedenin gevşemesine izin verilir. Birey sinirlendiğinde veya giderek gerildiğini hissettiği zamanlarda gevşeme yöntemini kullanarak kasları serbest bırakıp gerginlikten kurtulduğunu hisseder. Kişi gevşediğinde kasılma yerine, serbestlik ve açılma hisseder. Böylelikle kişi içinde bulunmuş olduğu duruma rahat bir uyum sağlar (Braham, 1998:194).

***Beslenme:*** Stresle başa çıkmanın bir başka yolu da yemek yemektir. Eğer kişi stresli bir günün ardından kötü beslenirse, bu durum kişide olumsuz bir etkiye sebep olabilir. Ancak çeşitli ve sağlıklı yemek yerse, vücut her gün karşılaştığı yüksek ya da normal seviyeli stresle daha kolay baş edebilecektir (Hallowell,2008:72).

## 2. STRES NEDİR?

Stres, Latince kökenli “estrica” sözcüğünden dilimize geçmiş, insanların huzuru, sağlığı açısından bir uyarı bir tehlike işareti olarak algılanmıştır (Erdoğan, Ünsar ve Süt, 2009). Anlamı gerilme, zorlanma ve baskıdır (Ömeroğlu, 2015). Stres kavramı, 1930’lu yıllarda ilk kez Hans Selye tarafından ortaya atılmış ve kişilerin stresle başa çıkamadıkları, endişelendikleri, yoğun baskı altında kaldıkları vakit gösterdikleri tepki olarak kullanılmıştır (Timuroğlu, Yılmaz, 2019). Yine de tek bir stres kavramından bahsetmek neredeyse imkânsızdır.

17. Yüzyılda stres, bela, felaket, keder, dert gibi birtakım anlamlarda kullanılmış, 18. ve 19. yüzyıllarda stres kavramının anlamı değişmiş ve zor, güç, baskı anlamlarında kullanılmıştır (Güçlü, 2001).

Trafik sebebiyle bekleyen bir yolcu, sınavlara hazırlanan ya da düşük not alan bir öğrenci çoğunlukla bu sıkıntılı durumu “stres” ile tanımlamaktadır. (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Fizikçi Robert Hook stres kavramını elastiki nesneye uygulanan dış güç olarak ifade etmiştir(Akman, 2004).

Hammer ve Organ’a göre ise stres, kişinin çevresel faktörlere yeterli derece tepki gösterememesidir (Balcı,2000).

Cüceloğlu’na göre stres, “kişinin uyumsuz çevre koşulları sebebiyle, fiziksel ve psikolojik sınırlarının da ötesinde vermiş olduğu mücadeledir (Cüceloğlu, 1992)”.

1984 yılında Hans stresi, bireyin içinde bulunduğu ortamda mücadele edebilme gücünü aşan olaylarda kendini kötü hissetmesi olarak ifade etmiştir (Balcıoğlu, 2005; akt. Timuroğlu, Yılmaz, 2019).

Stres fazla, kronik ve uzun süreli ise endişe verici bir durum olarak tanımlanmıştır (Kuswaha, 2014).

Selye stres kavramını kişiyi etkisi altına alan çevresel uyarıcı olarak görmüş ve 1950 yılında yapmış olduğu bir çalışmadan sonra organizmanın bulunduğu çevreye karşı almış olduğu bir durum olarak stres terimini tanımlamıştır. Bunun sonucunda Selye, stresör ve stres kavramlarını ön plana çıkartıp, kişinin tepki vermesine yol açan çevresel uyarıcıya stresör, kişinin uyarıcılara karşı göstermiş olduğu tepkilere de stres demiştir (Güçlü, 2001). 1960 yılından itibaren Lazarus stresi, kişinin içinde bulunduğu çevrede zorlu durumlarla karşılaştığında göstermiş olduğu tepki olarak ifade etmektedir (Houghton vd., 2011).

Literatür incelendiğinde Hippocrates’in stres sözcüğünü kullanmasa da günümüzdeki stres anlamında kullanmış olduğu bir tanım dikkat çekmiştir. Hippocrates doğanın gücünün hastalıkları iyileştiremediği zamanlarda kişilerin “distress” (stres) haline girdiklerini, aşırı ağrı ve acı çektiklerini belirtmiştir (Öztop, 2000; akt. Akman, 2004).

### 2.1. Stresin Belirtileri

Kişiler yaşadıkları stresli olaylar karşısında etkilenmekte ve birtakım belirtiler göstermektedirler. Bu belirtiler kişiden kişiye ve yaşanan duruma göre değişmektedir. Uzun süreli stresli yaşam kişiye zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal olarak zarar verebilir.

### 2.1.1. Fizyolojik Belirtiler

Beden stresli bir durum karşısında terlemeyi de oluşturur. Stres terlemelerinde genel olarak koltuk altlarında, avuç içlerinde ve ayak tabanlarında terleme görülmektedir (Yanık, 2019).

Düzensiz uyku, baş ağrısı, sırt ağrıları, ishal, kabızlık, döküntü, hazımsızlık, kas ağrıları ve ülser, kalp krizi ve yüksek tansiyon, aşırı terleme, enerji kaybı veya yorgunluk gibi belirtiler fiziksel nitelik taşıyan belirtilerdir (Aydın, 2017). Bağırsak, mide problemleri, iştahta azalış ya da artış, deri dökülmeleri gibi problemler de görülebilmektedir (Coşkun, 2018).

Stresli olaylar vücudun çalışma hızını da artırdığından dolayı kişi algıladığı tehditli olay karşısında daha fazla oksijen alma ihtiyacı hissetmektedir. Sonuç olarak nefes alışverişinin sayısı artar. Solunum sisteminde rahatsızlığı olan bireyler bu tür durumlardan daha fazla etkilenmektedirler (Yanık, 2019).

### 2.1.2. Zihinsel Belirtiler

Çok fazla strese maruz kalan bireyler bu stresli duruma karşı tepki göstermeye devam ederler. Kişi göstermiş olduğu tepkiye rağmen stresinin düzeyini azaltamıyorsa vücut yorulur. Bu yorgunluğa bağlı olarak kişi de unutkanlık, konsantrasyon güçlüğü, hafızada zayıflık, zihin karışıklığı, fazla hayal kurma, düşük verimlilik, hata yapmada artış gibi birtakım belirtiler görülebilmektedir (Yanık, 2019). Bu belirtilerle beraber karar vermede güçlükler, yanlış yargılar, karamsar düşüncelerde örnek olarak verilebilir (Yıldırım, 2020).

### 2.1.3. Duygusal Belirtiler

Endişe ve yoğun kaygı, ruhsal durumun hızlıca sürekli değişmesi, güvensizlik hissi veya özgüven azalması, duygusal olarak tükenmişlik hissi ve heyecan duymama gibi belirtiler sıralanmaktadır (Aydın, 2017).

Bireyin maruz kaldığı stresli ortam hem çevresine hem de kendisine karşı olumsuz olan davranışlarda bulunmasına yol açar. Strese maruz kalan kişi bu durumla baş etmek için çalışırken gerginlik yaşamaktadır. Eğer birey içinde bulunduğu durumda stresle başa çıkmada birtakım zorluklar yaşarsa çevresindekilere kızgınlık, öfke, nefret, kin, saldırganlık ve düşmanlık gibi davranışlar içinde bulunarak geçimsizlik belirtileri gösterir (Yanık 2019).

Kişinin günlük hayatını önemli derecede etkileyen bu duygusal belirtiler yorucu ve yıkıcı olabilmektedir (Aksu, 2016).

### 2.1.4. Sosyal Belirtiler

İnsanlar günlük yaşamın gerektirdiklerine göre her gün farklı davranış biçimlerinde bulunabilirler. Yaşamın gerektirdiği kurallar bazı bireyler için kolayken bazı bireyler için zor olabilmektedir. Bu tamamen bireyin karşılaştığı durum ve yaşantısıyla alakalıdır (Yanık,2019). Stres içerisinde olan bireyler; başkalarını suçlamak, güvensizlik, randevulara gitmemek ya da az zaman kala randevuyu iptal etmek, insanlara küsmek ya da insanlarla konuşmamak gibi birtakım belirtiler göstererek bulunduğu sosyal çevresiyle ilişkisini olumsuz yönde etkilemesine sebep olmaktadır (Aydın,2017).

Baş çıkma ihtiyacı duyduğumuz konulardan biri de streştir ancak bunu nasıl yapacağımızı kimi zaman bilemeyeyiz, kimi zamanda çok etkili olmayan sağlıksız yöntemler uygularız. Bu uyguladığımız yöntemler ise çoğu zaman kısa süreli rahatlama sağlar.

## 2.2. Stres Yönetimi

Stresli durumların kişinin bedensel ve ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sebep olduğu bilinmektedir. Stresin olumsuz etkilerini yok etmek için uygulanan stresle baş etme tekniklerinin oldukça önem taşıdığı düşünülmektedir (Aysal, 2014). Bireyi baskı altında bırakan stresle yüzleştğinde etkili ve uygun baş etme yöntemini kullanabilmesini sağlayarak, stres seviyesinin en aza inmesini sağlayan sürece stres yönetimi denilmektedir (Özel, Karabulut, 2018). Stres yönetimi, kişilerarası sorunları çözmek için mücadele etme, koşulları, çatışmayı ya da stresi yönetmeyi ve kişinin daha sağlıklı, mutlu, davranışsal ve psikolojik olarak dengeli, kaliteli bir hayat sürmesini sağlayan teknikleri içermektedir. Stres yönetiminde kişilerin dikkat etmesi gereken önemli husus, stresin hayatın bir parçası olduğunu bilip varlığını kabul etmektir (Kıralı, 2021).

Günlük hayatta stres yönetimi ile ilgili davranışsal, psikolojik, fizyolojik ve çevresel olarak 4 temel yaklaşımdan bahsedilmektedir.

### 2.2.1. Fizyolojik Yaklaşım

Stresin oluşturduğu negatif etkiyi fizyolojik olarak azalmasını sağlayan teknikleri içeren yaklaşımdır (Özel, Karabulut, 2018). Burada amaç stresin ortaya çıkardığı belirtilerin tam tersi fiziksel bir durum yaratmaktır (Bayrak, 2009).

Edmund Jacobson tarafından geliştirilmiş olan kademeli kas gevşetme tekniği en sık kullanılan yöntemdir. Bu teknikte kişi bilinçli olarak gevşetme ve germe hareketleri ile büyük kas gruplarının harekete geçmesini sağlayan egzersizler yapmaktır (Durna, 2004).

### 2.2.2. Psikolojik Yaklaşım

Bireyin bir olayı olumlu ya da olumsuz değerlendirmesinin nedeni genellikle algılama biçimine göre farklılık gösterir (Özel, Karabulut, 2018). Negatif ya da pozitif düşünme şekline göre stres ya artar ya da azalır. İlk bakışta kötü gibi görülen bir olay yaşandığında bu olayla ilgili daha etraflıca düşünülmeli, zaman geçtikçe bu olayın seyrinin değişebileceği düşünülmeli ya da aslında olayın da o kadar kötü bir şey olmadığı görülmelidir (Özel, Karabulut, 2018).

### 2.2.3. Çevresel Yaklaşım

Dış şartların objektif niteliklerini değiştirip daha az stresli bir hale getirmeyi hedefleyen bu yaklaşım, insanların içinde buldukları çevreye özgü koşulları değiştirerek stresle başa çıkmaya çalışır. Çevresel yaklaşım işyerinde ya da evde uygulanabilir (Durna, 2004).

### 2.2.4. Davranışsal Yaklaşım

Bir diğer yaklaşım davranışsal yaklaşımdır. Kişilerin stresle baş edebilmesine yardımcı olan zaman yönetimi teknikleri oldukça tavsiye edilen bir yöntemdir. Dağınıklığın azaltılması, organize olma, öncelik belirleme ve tamamlanması gereken veya yapılacaklar listesi kullanmak kişinin kaygısını azaltırken başarı ve kontrol hissi de verebilir (Parker, 2007). Tartışma yeteneği ve çatışma çözümüleme diğer yöntemlerdir. Bu yöntemler başkalarıyla kurulan iletişim sonucunda ortaya çıkabilen stresin azaltılmasında büyük oranda etkilidir. Stresin düşük olduğu ilişki, iki bireyin etkili biçimde temas kurabildikleri, diğer kişilerin ihtiyaçlarını herhangi bir biçimde tehlikeye düşürmeden ve gereksiz stres oluşturmaktan kurulmuş bir ilişki halinde tanımlanabilir (Hart, 1990).

## 2.3. Stresle Etkili Başa Çıkma Yöntemleri Nelerdir?

İlk olarak stresle etkili başa çıkma yöntemleri işlevsel yöntemler ve işlevsel olmayan yöntemler olarak ikiye ayrılır.

### İşlevsel Olmayan Yöntemler:

- ✓ Fazla uyumak
- ✓ Sürekli ertelemek
- ✓ İşkolliklik
- ✓ Stresini başkalarından çıkarmak
- ✓ Saatlerce bilgisayar ya da televizyon önünde vakit geçirmek
- ✓ Arkadaşlarından, aileden uzaklaşmak
- ✓ Sosyal hayattan uzaklaşmak
- ✓ Fazla yemek ya da az yemek

### İşlevsel Olan Yöntemler:

- ✓ Egzersiz: Egzersiz yapmak kulağa her ne kadar klişe gibi gelse de aslında son derece bilimsel nedenlere dayanmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda sporun beden üzerinde birçok olumlu etkisi olduğu kanıtlanmıştır. Kısa süreli, düzenli olarak yaptığınız hareketler bile size iyi gelecektir. Egzersiz, tekrarlı ve planlı hareketler bütünüdür. Kişinin fiziksel uygunluğunun geliştirmesini ve korunmasını amaçlar. Egzersiz yapmanın, kilonun düzenlenmesinde, vücuttaki şeker oranının ayarlanmasında, sinir ve beyin sağlığının güçlenmesinde ve daha birçok sayıda önemli etkileri olduğu bilinmektedir (Kıralı, 2021).
- ✓ Sağlıklı ve dengeli beslenme
- ✓ Yeterli uyku
- ✓ Gevşeme egzersizleri: Yoga, meditasyon gibi derin gevşeme içeren teknikleri içermektedir. Stres yaşayan kişilerde gevşeme teknikleri stres tepkilerinin tam tersine etkiler yapmaktadır. Gevşeme teknikleri serbest çağrışımlarda bulunmak, hayal kurmak, mental sessizlik haline girmek gibi çeşitli şekillerde uygulanmaktadır. Bu teknikler kişinin stres oranının azalmasına, huzur duygusunun artmasına, bireyin kendini oldukça enerjik hissetmesine neden olur (Aslan, 2021).
- ✓ Olumlu düşünme: Bir olay karşısındaki düşüncemiz, o olaya karşı duygumuzu belirler ve genelde ne düşündüğümüzün farkına varmadan duygularımızı dile getiririz. Aynı olaya bir kişi kızabilirken diğer kişi üzülebilir, bir başkasının umurunda olmayabilir. Bunun nedeni kişilerin bakış açılarıdır. Bu yüzden olumsuz

düşüncelerin yerine farklı, daha olumlu düşünceler koyarak duygular tekrardan gözden geçirilebilir (Tuncer, Kılıç, Özgen, Işık, Özbek, 2015).

- ✓ Stresi yalnızca negatif bakış açısıyla yorumlamak pek doğru değildir. Endişe verici anlamında kullanılan stres insana kendini kötü hissettirirken, güven ve rahatlık verici düzeydeki stres kişiye faydalı olabilmektedir (Timuroğlu, Yılmaz, 2019).

#### 2.4. Stres'in Avantajları

Stresten kaçmanın mümkün olmadığı, büyüme, değişim, gelişme ve motivasyon için stresin şart olduğu ve her ne kadar stres kişinin uyumunu tehlikeye sokan bir durum olsa da stresin baş edildiğinde kişiyi ileriye, başarıya, mutluluğa götüren bir özelliğe sahip olduğu belirtilmektedir (Tuğrul, 2000; akt: Aydın, 2017). Genellikle olumsuz olarak bildiğimiz stresin bir miktarı motive olmamız, harekete geçmemiz ve hayatta kalmamız için gereken tepkileri göstermemize yardımcı olur (Tuncer, Kılıç, Özgen, Işık, Özbek, 2015).

Olumlu stres yeterli derecede gerilim hissettiğimiz ve motive olabildiğimiz durumlarda ortaya çıkmakta, en verimli bir şekilde çalışmayı sağlamaktadır (Aydın, 2017).

Örneğin;

- ✓ Yaklaşmakta olan bir sınavımızda başarılı olmak istiyorsak, bizi ders çalışmak için güdüleyen şey strestir.
- ✓ Yürüme eylemini gerçekleştirirken bastığımız yerlere dikkat etmemizi, düşmeden ilerleyebilmemizi sağlayan da stresin kendisidir (Tuncer, Kılıç, Özgen, Işık, Özbek, 2015).

Uzun süreli stresli bir yaşam duygusal, psikolojik ve fiziksel iyi oluşumuza zararlı olabilir. Ancak yapılan araştırmalara göre stres seyrek ve az olarak yaşandığında iyi olabilir. Sürekli olmayan stres (Charney, 2004) gelecekteki stresörlere karşı bizleri hazırladığı için önemlidir.

Potansiyel bir kazanım sağlandığı zaman stres bir fırsattır.

Örneğin;

- ✓ Bir atletin olağanüstü performans sergileyebilmesi veya bir sahne oyuncusunu göz önüne aldığımızda stres, bu bireylerin atılım yapma koşulunu sağlar.

Bu kişiler stresi, maksimum performans sergileyebilmek için veya elverişli durumu yaratmak için pozitif olarak kullanırlar (Robbins, Judge, 2015).

Stres seviyesinin neredeyse sıfır olması halinde, uyku hali diyebileceğimiz tembellik ortaya çıkar ve böyle durumlarda kişileri motive etmek fazlasıyla zordur.

Stres seviyesi çok yüksek olduğunda ise yine aynı şekilde düşük bir performans görürüz çünkü kişi o kadar fazla stres altındadır ki odaklanmakta zorluk yaşar. Bilgisi, yeteneği olmasına rağmen kapasitesini ortaya koyamaz.

Orta seviyede yaşadığımız stres, istenilen ve kısa süre için sağlıklı olan stres seviyesidir. Orta seviyede yaşanan stres yaptığımız işe, üzerinde çalıştığımız projelere odaklanmamızı sağlar. Bir adım daha ileri gidebilmemiz için, kendimizi zorlamamız için bizi motive eder. Kısacası, stres her zaman kötü bir şey değildir ve hayatımızın bir parçasıdır (Tuncer, Kılıç, Özgen, Işık, Özbek, 2015).

### 3. SONUÇ

İnsan hayatını birçok açıdan etkileyen stres kavramını açıklayan tek bir tanım yoktur. Ancak bu kavramı ilk kez Hans Selye ortaya atmıştır ve Selye'nin tanımı en genel tanım olarak kabul edilmiştir. Bu tanıma göre stres, olaylar karşısında bedenin göstermiş olduğu tepkidir. Bu tanımda sadece fizyolojik kısım ele alınmıştır.

Yaşanılan olaylara karşı gösterilen belirtiler kişiden kişiye değişmektedir. Bu belirtiler fizyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal belirtiler olabilir. Uzun süreli strese maruz kalmak ise kişiye birtakım zararlar verebilir. Stresin bir zarara yol açmaması için stresi yönetmek önemlidir ve bunun için bazı yöntemler mevcuttur.

Sağlıklı ve dengeli beslenmek, egzersiz yapmak, yeterli uyku, yoga, meditasyon gibi birtakım gevşeme egzersizleri bu yöntemlerden bazılarıdır.

Her ne kadar stres kavramından bahsederken negatif bir kavrammış gibi bahsedilse de stres her zaman kötü bir şey değildir. Harekete geçmemiz, motive olmamız, verimli çalışabilmemiz için bir miktar strese ihtiyacımız vardır.

Stres hiç olmadığında tembellik, motivasyonsuzluk ortaya çıkarken çok olduğunda ise kişilerde odaklanma problemlerine sebep olabilir. İstenilen stres düzeyi orta seviyeli olan kısa süreli strestir. Başladığımız, ya da yapacağımız bir iş için bizi motive edip odaklanmamızı sağlar.

Stres her zaman olumsuz bir şey değildir. Yönetildiğinde bir fırsata dönüştürülebilir.

**KAYNAKÇA**

1. Akman, S. (2004). “*Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar*” Türk Psikoloji Bülteni, sayı: 34-35.
2. Aksu, G. (2016). “*Stres Ve Örgütsel Stres*” (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul)
3. Aslan, A.O. (2021). “*Duygusal Zekâ Ve Stres Yönetimi Arasındaki İlişki: Kayseri Kamu Ve Özel Hastane Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma*” (Yüksek Lisans Tezi, Kayseri Üniversitesi, Kayseri)
4. Aydın, Y. (2017). “*Yetişkinlerin Stres Düzeyleri Ve Stresle Baş Etme Yolları İle Sergilenen Dikkat Eksikliği Belirtileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*” (Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi, Mersin).
5. Aysal, N. (2014). “*Stres Algısı, Başa Çıkma, Kişilik Ve Sağlık Arasındaki İlişkilerin Etkileşimsel Stres Ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi*” (Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.)
6. Balcı, A. (2000). *Öğretim Elemanının İş Stresi Kuram ve Uygulama*. Ankara:Nobel Akademik Yayıncılık.
7. Baltaş, A., Baltaş, Z. (2002). “*Stres ve Başa Çıkma Yolları.*” İstanbul: Remzi Kitapevi.
8. Braham, B. (2002). *Ateş Altında Sakin Kalabilmek Stres Yönetimi*. (Çev. Vedat D. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları
9. Charney, D. (2004). *Psychobiological Mechanisms Of Resilience and Vulnerability: Implications For Successful Adaptation to Extreme Stress*. American Journal Of Psychiatry, 161: 195-216
10. Coşkun, S. (2018). “*Stres Kaynakları, Duygusal Zekâ Ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki*” (Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.)
11. Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
12. Durna, U. (2004). “*Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*” Yönetim ve Ekonomi Dergisi, cilt:11, sayı:1
13. Duygun, T. (2001). “*Zihinsel Engelli Ve Sağlıklı Çocuk Annelerinde Stres Belirtileri Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Algılanan Sosyal Desteğin Tükenmişlik Düzeyine Olan Etkisi*” (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.)
14. Erdoğan, T., Ünsar, S., Süt, N. (2009). “*Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma*” Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Üniversitesi, cilt:14, sayı:2, 447-461
15. Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Dereboy, Ç. (2013). “*Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi*” New Symposium Journal, cilt: 51, sayı:3
16. Güçlü, N. (2001). “*Stres Yönetimi*” Gazi Eğitim Dergisi, cilt: 21, sayı:1, 91-109
17. Gülez, A. (2019). “*Bipolar Bozukluğu Olan Hastalara Verilen Stresle Baş Etme Eğitiminin Stres Belirtileri, Algılanan Stres Düzeyi Ve Stresle Baş Etme Tarzlarına Etkisi*” (Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.)
18. Hallowell, E. (2010). *Stres Yönetimi*. (Çev. Burcu Çekmece). İstanbul: Optimist Yayınevi
19. Hart, Kenneth E. (1990). “*Introducing Stress and Stress Management to Managers*”, Journal Of Managerial Psychology, Vol 5, Issue 2, 9-16
20. Houghton, J., Wu, J., Godwin, J., Neck, C., ve Manz, C. (2011). “*Effective Stress Management: A Model of Emotional Intelligence, Self-Leadership, and Student Stress Coping*” Journal Of Management Education, sf: 1-19
21. Kıralli, A. (2021). “*Pandemi Döneminde Öğretmenlerin Stres Yönetimi Alguları*” (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.)
22. Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık
23. Kushwaha, S. (2014). “*Stress Management At Workplace*” Global Journal Of Finance And Management, Volume:6, Number: 5, 469-472.
24. Norfolk, D. (1989). *İş Hayatında Stres*. İstanbul: Form Yayınları
25. Ömeroğlu, M. (2015). “*Anaokulu Öğretmenlerinin Okuldaki Stres Belirtileri, Stres Kaynakları, Bu Stres Kaynakları İle Başa Çıkma Yolları Ve Yaşadıkları Örgütsel Stresin Performanslarına Etkisi Nedir?*” (Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya)
26. Özel, Y., Bay Karabulut, A. (2018). “*Günlük Yaşam Ve Stres Yönetimi*” Türkiye Sağlık Bilimleri Ve Araştırma Dergisi, 1(1), 48-56.

27. Parker, H. (2007). *Management Of Stress*. In: Parker H., editör. *Stress Management*. First Ed. Delhi: Global Media.; p. 1-30
28. Pehlivan, İ. (1994). “*Stresle Başa Çıkma Bireysel Ve Örgütsel Stratejiler*” Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi
29. Robbins, S., Judge, T. (2015). *Örgütsel Davranış*. (14. baskı). (çev. Prof. Dr. İnci Erdem) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
30. Timuroğlu, K., Yılmaz, B. (2019). “*Stres Ve Girişimcilik Niyeti: Bir Uygulama*” İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, cilt:33, sayı:3
31. Tuncer, E., Özgen, M., Işık, R., Özbek, P. (2015). *Üniversite ve Ötesi: Genç Yetişkinler İçin Hayat Becerileri*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları
32. Yanık, E. (2019). “*Stres Ve Stresle Mücadele Yöntemleri*” (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.)
33. Yıldırım, H. (2020). “*Ailesi İle Birlikte Ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete, Stres Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Açısından Karşılaştırılması*” (Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.)