

DOI: <https://doi.org/10.36719/2663-4619/95/75-79>**Nurəngiz Tağıyeva**Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin Ağcabədi filialı  
cavidhaciye852@gmail.com

## STRESSİN PSIXOLOJİ SAĞLAMLIĞA TƏSİRİ VƏ ONUNLA MÜBARİZƏ TƏDBİRLƏRİ

### Xülasə

Stress fiziki və zehni sağlamlığımıza mənfi təsir göstərən ümumi bir problemdir. Stressə müxtəlif amillər səbəb ola bilər, o cümlədən yanma sindromu, şəxsi problemlər, maliyyə, sağlamlıq problemləri, xroniki stress psixi sağlamlığa mənfi təsir göstərə bilər. Məqalədə stressin psixi sağlamlığa təsiri və stresslə mübarizə üsulları haqqında məlumat verilmişdir. Stressin psixi sağlamlığa təsirinin qarşısını almaq və ya azaltmaq üçün fərdi stress idarəetmə planı yaratmaq vacibdir. Hər kəsin stresslə mübarizə üsulları fərqlidir, ona görə də effektiv metodların tapılması və tətbiqi insanın özünü daha yaxşı hiss etməsinə kömək edə bilər. Stress, narahatlıq və depressiya kimi psixi sağlamlıq problemləri riskini artırır. Uzunmüddətli stress psixi funksiyalara təsir edə bilər və psixoloji pozuntulara səbəb ola bilər.

*Açar sözlər: stress, sağlamlıq, zehin, depressiya, metod*

**Nurangiz Taghiyeva**Aghjabadi branch of Azerbaijan State Pedagogical University  
cavidhaciye852@gmail.com

### Impact of stress on psychological health and measures to combat it

### Abstract

Stress is a general problem that has a negative impact on our physical and mental health. Stress can be caused by various factors, including burning syndrome, personal problems, financial problems, health problems, and chronic stress psychiatry can have negative effects on health. In the article, information is given about the effect of stress on psychological health and methods of combating stress. It is important to create an individual stress management plan to counteract or reduce the impact of stress on mental health. Everyone's methods of dealing with stress are different, so finding and applying effective methods can help a person feel better. Stress can increase the risk of mental health problems such as anxiety and depression. Long-term stress can affect psychological functions and cause psychological disorders.

*Keywords: stress, health, mind, depression, method*

### Giriş

Bu gün hər bir fərdin sürətlə dəyişən və inkişaf edən texnoloji, iqtisadi və sosial şəraitə uğurla uyğunlaşması mümkün deyil və bununla bağlı fərdlərdə müxtəlif fiziki/psixi sağlamlıq problemləri yaranır. O da məlumdur ki, stressli həyat hadisələrinə məruz qalan hər bir insan oxşar sağlamlıq problemləri ilə üzləşir. Lazarus və Folkman qarşılıqlı stres və mübarizə nəzəriyyəsinə əsaslanaraq, stress və sağlamlıq arasındakı əlaqədə rol oynadığı iddia edilən müxtəlif psixoloji faktorları və bu amillərin bir-biri ilə əlaqəsini tədqiq etmişlər (Lazarus, Folkman, 1984: 254). Nəzəriyyə stress və onunla mübarizə üçün model təklif edir və stressi bir proses olaraq qiymətləndirir. Bu yolla stress nəticəsində fiziki və psixi sağlamlığımıza mənfi təsir göstərən faktorların və onların aradan qaldırılmasının əhəmiyyəti hədəflənir. Stress sağlamlığımızda neqativ nəticələrin yaranmasına təsir edən əsas hissələrdən biridir. Psixoloji ədəbiyyatlarda bir çox araşdırmalar göstərir ki, stress ilə fiziki və psixi sağlamlıq arasındakı əlaqə danılmazdır. Bununla əlaqədar olaraq, stresslə effektiv mübarizə üsulları tez-tez araşdırılır və həyata keçirilməsi üçün təlim proqramları planlaşdırılır. Ancaq

vurğulanması lazım olan ən vacib məqamlardan biri də stressli həyat hadisələri ilə qarşılaşan hər bir fərdin stres reaksiyasının oxşar olmamasıdır. Ona görə də birinci mərhələdə təkcə stresslə mübarizə diqqət mərkəzində olmamalıdır (Adler, Boyce, Chesney, Cohen, Folkman, Kahn, Syme, 1994: 24). Stresslə qarşılaşan lakin oxşar sağlamlıq problemləri olmayan şəxslər üçün hansı psixoloji faktorların qoruyucu olduğuna diqqət yetirilməlidir. Lazarus və Folkmanın (1984) stresslə mübarizə nəzəriyyəsində irəli sürülən modeli stresi fərd və ətraf mühit arasındakı interaktiv bir proses olaraq qiymətləndirir və bir çox daxili və xarici faktorların rol oynadığı bu proses nəticəsində fərdlərin sağlamlıq problemlərinə məruz qaldığını iddia edir. Modelə görə, fərd stress mənbəyinin təhlükə və ya zərərliyi qiymətləndirdikdən sonra mənbənin idarə oluna bilib-bilmədiyini qiymətləndirilir. "Stressin qiymətləndirilməsi" adlanan bu mərhələdən sonra fərdin öz qiymətləndirmələrinə uyğun mübarizə üsullarından istifadə etdiyi "mübarizə" mərhələsi başlayır. Əgər fərd stress mənbəyini zərərli və idarəolunmaz kimi qiymətləndirirsə, problemi aradan qaldırmağa yönəldilmiş tədbirlər intellektual yox, emosional mübarizə metodlarını özündə cəmləşdirir. Bunun nəticəsində onlar sağlamlıq problemlərinə məruz qalırlar. Beləliklə, modelə görə stress dəyərləndirmələri və nəticələri arasındakı əlaqədə mübarizə tədbirləri vasitəçi rol oynayır. Stressin psixi sağlamlığa təsirini araşdıran bir çox tədqiqatçı və mütəxəssis var. Stressin psixi sağlamlığa təsirini araşdıran tədqiqatlar psixologiya, psixiatriya, nevrologiya və digər əlaqəli sahələrdə aparılır. Bu sahədə bəzi görkəmli tədqiqatçılar ətraflı məlumat vermişlər (Andrews, Wilding, 2004: 509-521):

1. Hans Selye stressin fizioloji təsirlərini araşdıraraq onun insan sağlamlığına təsiri anlayışını əsaslı şəkildə inkişaf etdirən bir alimdir.

2. Richard Lazarus: Lazarus stressin insanların düşüncə və hisslərinə necə təsir etdiyini tədqiq edən qabaqcıl psixoloq idi. O, stressin qiymətləndirilməsinə və stresslə mübarizə strategiyalarına mühüm töhfələr verib.

3. Robert M. Sapolski: Nevrologiya professoru Sapolski stressin beyin və bədənə bioloji təsirlərini araşdırıb və bu mövzuda çoxlu araşdırmalar aparıb.

4. Susan Folkman: Lazarusun əməkdaşı olan Folkman stressə emosional və psixoloji reaksiyaları anlamaq üçün çalışdı və "stresslə mübarizə" konsepsiyasını inkişaf etdirdi.

5. George Fink: O, stressin yaratdığı fizioloji dəyişiklikləri və bu dəyişikliklərin sağlamlığa təsirini öyrənən neyrobioloqdur.

6. Elissa Epel: Epel stressin hüceyrə qocalmasına və sağlamlığa təsirlərini araşdıran mütəxəssisdir və "telomerlər" üzərində işi ilə tanınır.

7. Richard Davidson: Davidson stressin aradan qaldırılmasında meditasiya və ağıl təlimi kimi metodların təsirlərini araşdıran bir nevroloqdur.

Bu tədqiqatçılar stressin psixi sağlamlığa təsirini anlamaqda və stresslə mübarizə strategiyalarının işlənilməsində mühüm töhfələr vermişlər. Onların araşdırmaları stressi azaltmaq və psixi sağlamlığı qorumaq üçün təlimat verə bilər.

Stress sözünü ilk dəfə fizika sahəsində çalışan alimlər işlətməmişlər. 17-ci əsrdə Robert Huk elastik cisimlə ona tətbiq olunan xarici qüvvə arasındakı əlaqəni izah etmək üçün stress anlayışından istifadə etmişdir. 18-ci əsrdə Thomas Young adlı dahi fizik stressi maddənin içindəki qüvvə və ya müqavimət olaraq təyin etdi. Maddə yalnız öz gücünə uyğun olaraq bu xarici müqavimətə reaksiya verə bilər və bu gərginlik reaksiyası sayəsində elastik kütlə əyilərək, burularaq xarici müqavimətə uyğunlaşır. Əgər xarici müqavimət maddənin özündə artıqdırsa onda ya forması pozular ya da maddə qırılır (Bolger, Schilling, 1991: 355-386). Tibbdə isə ilk dəfə 19-cu əsrdə fizioloq Bernard tərəfindən istifadə edilmiş, "orqanizmin tarazlığını pozan stimullaşdırıcılar" olaraq təyin edilmişdir. Stress anlayışının sosial kontekstdə bəla, qəm, kədər və fəlakət mənasında ilk dəfə işlədilməsi 17-ci əsrə təsadüf edir. 18-19-cu əsrlərdə daha çox güc, təzyiq, çətin vəziyyət, fərdin xarici qüvvələrin təsiri altındakı psixoloji və emosional sıxıntısı mənasında obyektə, şəxsə və ya mənəvi quruluşa istinad edirdi. Stress sözü zamanla bir çox sahədə istifadə olunmağa başlamışdır. Hazırda stress anlayışı ilə bağlı çoxlu araşdırmalar aparılır və bu araşdırmalara uyğun olaraq psixoloji ədəbiyyatda stressin müxtəlif tərifləri mövcuddur. Ən ümumi təriflərdən birini edən McGrath'a görə, stress ətraf mühiddə tələbatlar və onların ödənilməsi imkanları arasında olan

ziddiyyətdən yaranır. Cüceloğluna görə stress insanın sosial mühitdə qarşılaşdığı problemləri aradan qaldırmaq üçün sərf etdiyi əməkdir (Cuceloglu, 2000: 252). Baltaşa görə stress orqanizmin fiziki və mənəvi sərhədlərinin təhdid edildiyi zaman yaranan vəziyyətdir (Baltash, 2012: 150).

Stressə müxtəlif perspektivlərdən baxan araşdırmalar da var. Selye stressi dörd kateqoriyaya ayırır: həddindən artıq stress, qeyri-kafi stress, eustress və distress. Selye insanların məqsədinin distressi alt, eustressi üst səviyyədə tutmaq, qeyri-kafi və həddindən artıq stress arasındakı balansını isə qorumaqdan ibarət olduğunu vurğulamışdır (Shahin, 2014: 240).

Stress və sağlamlıq arasındakı əlaqəni izah edən bir çox tədqiqat stresin fizioloji reaksiyalar yaratdığını vurğulayır. Stress mənbələri fərd tərəfindən təhdidedici və ya təhlükəli kimi qəbul edilib qiymətləndirildikdən sonra bu zehni həyəcan fiziki oyanmaya çevrilir. Transformasiyanı təmin edən limbik sistemin hipotalamusla əlaqəsidir. Stress nəticəsində baş verən fizioloji reaksiyalar hipotalamusun stimullaşdırılması ilə başlayır. Daha əvvəl qeyd edildiyi kimi, stressin insanlara təsirini araşdıran ilk tədqiqatlar 1956-cı ildə Hans Selye tərəfindən aparılmışdır (McGonigal, 2015: 368). Selyenin fikrincə, stresli hadisə ilə qarşılaşan insan bəzi fizioloji, psixoloji və davranış reaksiyaları göstərir. Stressə qarşı ən əhəmiyyətli cavab reaksiyalarına narahatlıq, kədər və qəzəb aiddir. Stressli hadisələri zərər və ya itki kimi qiymətləndirən insanlarda narahatlıq hissi yaranır. Bu vəziyyətlərin öhdəsindən gələ bilmədikdə isə kədər hissi və depressiya əlamətləri artır. Folkman və Lazarus depressiyaya düşmüş insanlar digərlərinə nisbətən hadisələri daha təhlükəli və zərərli kimi qəbul edirlər. Holahan və Moos depressiyaya diaqnozu qoyulmuş xəstələrlə apardıqları araşdırmada onların sağlamlıqlarında problem yaranmamışdan əvvəl 1 illik müddət ərzində stresli həyat hadisələri ilə qarşılaşdıqlarını bildirmişlər. Bu insanların stresli hadisələr qarşısında qaçınma strategiyaları tətbiq etdikləri də müəyyən edilmişdir. Narahatlıq stressə digər bir cavab reaksiyasıdır. Duyğuların arxasındakı koqnitiv qiymətləndirmələrdəki fərqlilikdən başqa, depressiya və narahatlıq şikayətlərinin ümumiyyətlə stresli şəxslərdə meydana gəldiyi, bu anlayış isə “psixoloji sıxıntı” və ya “psixoloji stress reaksiyaları” kimi qəbul edilmişdir (Shahin, 1994: 123).

Məlumdur ki, stressin insanların psixi və fiziki sağlamlığına bəzi mənfi təsirləri var. Onun mənfi təsirlərini aradan qaldırmaq üçün streslə mübarizə reaksiyalarının öyrənilməsi çox əhəmiyyətlidir. Lazarus və Folkmanın (Lazarus, Folkmanın 1984: 141) fikrincə, mübarizə “insanın öz resurslarını istehlak etdiyi müəyyən daxili və ya xarici tələbatları dəf etmək üçün etdiyi daim dəyişən idrak və davranış söyləridir”. Həyat boyu hər bir fərd müxtəlif təhlükələrlə, yəni stresslərlə üzləşir. Stressli görünən bir hadisənin real təsiri insanın hadisəni qiymətləndirməsindən asılıdır. Yuxarıda qeyd edildiyi kimi, Lazarus və Folkmanın stress və mübarizə modelinə görə ətrafdakı hər hansı hadisə və ya vəziyyət insanı bu hadisənin mənasını və əhəmiyyətini qiymətləndirməyə aparır. İlk qiymətləndirmədə insan üçün potensial stresin mənası müəyyən edilir. İkinci dərəcəli qiymətləndirmədə fərd hadisənin vurduğu zərər və təhlükənin aradan qaldırılmasında rol oynayacaq mübarizə bacarıqlarını qiymətləndirir. Bu məqsədlə onun mövcud resurslarının və ya variantlarının adekvatlığını təmin etmək lazımdır. Stresslə mübarizə tədbirlərinə aşağıdakılar aiddir (Robert, 2004: 560):

1. Problem yönümlü mübarizə - stresli vəziyyəti və ya hadisəni dəyişdirmək, onun təsirini aradan qaldırmaq və ya ən azından mövcud təsirlərini azaltmaq üçün hərəkətə keçməyi əhatə edir. Fərd öz davranışını və ya mühitini dəyişdirməyi hədəfləyir. Bu yanaşmaya sahib olan insanlar öz qiymətləndirmələri nəticəsində stress mənbəyinin idarə oluna biləcəyinə inanır və hərəkətə keçirlər. Problem mərkəzli streslə mübarizə metodunun strategiyalarının bəzi üsürləri var (Wells, 2008: 440):

❖ Problemi Tanımaq və Anlamaq: İlk addım stresin mənbəyini düzgün tanımaq və anlamaqdır. Stressin haradan gəldiyini və bunun sizə necə təsir etdiyini anlamaq bu yanaşmanın əsasını təşkil edir.

❖ Məqsədlərin qoyulması: Problemi dərk etdikdən sonra hədəflər təyin etmək vacibdir. Hansı problemləri həll etmək istədiyinizi və ya hansı təsirləri azaltmaq istədiyinizi aydınlaşdırmalısınız.

❖ Həll yollarının tapılması: Bu mərhələdə probleminizi həll etmək və ya təsirini azaltmaq üçün müxtəlif həllər tapmağa başlayırsınız. Müxtəlif variantları nəzərdən keçirərək və təhlil edərək, ən uyğun yolun hansı olduğunu müəyyən etməyə çalışırsınız.

❖ Plan hazırlamaq: Ən yaxşı həlli tapdıqdan sonra plan qurursunuz. Bu plana addımlar, resurslar və vaxt qrafiki daxil edilməlidir.

❖ Tədbir görmək: Planı həyata keçirmək üçün tədbirlər görmək vacibdir. Bu mərhələdə siz müəyyən etdiyiniz addımları ataraq stress mənbəyini həll etməyə başlayırsınız.

❖ Nəticələrin qiymətləndirilməsi: Həlləri tətbiq etdikdən sonra siz nəticələri qiymətləndirirsiniz. Problemi necə effektiv şəkildə həll etdiyinizi və ya onun təsirlərini azaltdığınızı nəzərdən keçirirsiniz.

Problemə yönəlmiş mübarizə strategiyası, xüsusilə idarə oluna bilən problemlər üçün effektiv bir yanaşma ola bilər. Ancaq bəzən bəzi vəziyyətləri idarə etmək və ya dəyişdirmək mümkün olmur, buna görə də emosional fokuslanmış mübarizə strategiyaları da vacibdir. Yaxşı mübarizə strategiyası bəzən emosional, bəzən də problem yönümlü yanaşmadan istifadə edərək hamıya uyğun olanı seçməkdir (Tarhan, 2004: 304).

2. Emosiya əsaslanan mübarizə - stresli vəziyyət nəticəsində yaranan mənfi emosiyaların idarə olunmasını və müsbət nöqtəyə yönəldilməsini təmin edir. İnsanlar stresli vəziyyətin idarə oluna bilməyəcəyini hiss etdikdə emosional gərginliyi azaltmaq ya da aradan qaldırmaq üçün bu strategiyalara əl atırlar. Emosiya mərkəzli mübarizədə problem yönümlü mübarizədən fərqli olaraq məsafə saxlamaq, özünü idarə etmək, ediləcək bir şey olmadığı halda vəziyyəti qəbul etmək kimi passiv üsullar, sosial dəstək axtarmaq və vəziyyəti yenidən qiymətləndirməklə istifadə edilən metodlardandır (Shahin, 2014: 215). Duyğuya əsaslanan mübarizə strategiyasının bəzi elementləri bunlardır:

❖ Uzaqlaşma: Stressli bir vəziyyətin öhdəsindən gəlmək üçün bir insan vəziyyətdən uzaqlaşaraq və ya rahatlaşdırıcı fəaliyyətlərlə məşğul olaraq fasilə verməyi seçə bilər. Məsələn, təbiətdə gəzintiyə çıxmaq və ya sevimli hobbisi ilə məşğul olmaq stressi azalda bilər.

❖ Özünə Nəzarət: Emosiya əsaslanan mübarizə emosional reaksiyalara nəzarət etməyi əhatə edir. İnsan öz duyğularını anlamağa çalışır və ekstremal reaksiyalardan qaçaraq daha balanslı əhval-ruhiyyə yaratmağı qarşısına məqsəd qoyur.

❖ Vəziyyəti qəbul etmək: Bəzi vəziyyətləri dəyişdirmək və ya idarə etmək mümkün deyil. Bu vəziyyətdə insan stresli vəziyyəti qəbul etməyi öyrənməlidir. Beləcə vəziyyəti olduğu kimi qəbul edərək, dincliyi qorumağa kömək edə bilər.

❖ Sosial Dəstək Axtarmaq: Sosial dəstək emosiya əsaslanan mübarizədə vacibdir. Dostlar, ailə üzvləri və ya terapevt kimi insanlardan dəstək almaq emosional yükü yüngülləşdirə bilər.

❖ Vəziyyətin yenidən qiymətləndirilməsi: Bir insan stresli vəziyyəti fərqli bir baxımdan qiymətləndirməyə çalışa bilər. Bu, ona vəziyyəti daha müsbət və ya idarə edilə bilən şəkildə görməyə kömək edə bilər.

Emosiya əsaslanan mübarizə problem mərkəzli mübarizə strategiyası ilə birlikdə istifadə edildikdə stressin öhdəsindən səmərəli şəkildə çıxmağa kömək edə bilər. Stressin növündən, şiddətindən və insanın fərdi üstünlüklərindən asılı olaraq müxtəlif strategiyalardan istifadə oluna bilər (Davis, Eshelman, Matthew: 156). Yaxşı mübarizə bacarıqlarına hər iki strategiyadan lazımi şəkildə istifadə etmək bacarığı daxildir. Stresslə mübarizə yolları çox müxtəlif ola bilər və insandan insana dəyişkənlik göstərir. Stressin öhdəsindən gəlməyə kömək edə biləcək bəzi ümumi üsullərə isə aşağıdakılar aiddir:

❖ Fiziki məşq: Daimi fiziki fəaliyyət stressi azaltmağa və psixi sağlamlığı yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər. Məşq, endorfin adlanan xoşbəxtlik hormonlarının ifrazına səbəb olaraq əhval-ruhiyyəni yüksəldə bilər.

❖ Dərin nəfəs: Dərin və şüurlu nəfəs narahatlığı azaltmaq üçün təsirli bir üsuldür. Yavaş-yavaş dərin nəfəs bədəni rahatlaşdırır və stressi azaldır.

❖ Meditasiya və Yoqa: Meditasiya və yoqa zehni və emosional tarazlığı bərpa etməyə kömək edə bilər. Bu təcrübələrdən stressi azaltmaq və zehni sakitləşdirmək üçün istifadə olunur.

❖ Hobbisi ilə məşğul olmaq: Maraqlandığınız hobbisi və ya fəaliyyətə vaxt ayırmaq stressi azalda bilər. Rəsm çəkmək, musiqiyə qulaq asmaq, kitab oxumaq və ya bağçılıq kimi fəaliyyətlər stressi aradan qaldıra bilər.

❖ Sosial əlaqələr: Dostlar və ailə ilə vaxt keçirmək emosional dəstək verə bilər. Sosial əlaqələr stresslə mübarizədə mühüm rol oynayır.

- ❖ Vaxtın İdarə Edilməsi: Vaxtın idarə edilməsi bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi işlərin daha səmərəli yerinə yetirilməsinə və vaxtla bağlı stressi azaltmağa kömək edə bilər.
- ❖ Yumor: Gülüş stressi aradan qaldırmaq üçün təsirli bir üsuldür. Komediya filmlərinə baxmaq, zarafatlar danışmaq və ya dostlarla gülmək sizin əhvalınızı yaxşılaşdırmağa kömək edə bilər.
- ❖ İstirahət və Yuxu: Kifayət qədər yuxu bədəni doldurmaq və stressi azaltmaq üçün vacib bir yoldur. Daimi istirahət və yuxu stressin təsirini azalda bilər.
- ❖ Problemin həlli: Problemlərlə məşğul olmaq üçün praktik həll yolları axtarmaq stressi azalda bilər. Problemlərlə üzləşmək və müsbət dəyişikliklər etmək nəzarət hissini artırmağa kömək edə bilər.
- ❖ Peşəkar Yardım: Stresslə mübarizə aparmaqda çətinlik çəkəndə psixoloq və ya terapevtdən kömək istəməyi düşünmək vacibdir. Peşəkar yardım stresslə mübarizədə daha təsirlidir.

### Nəticə

Stress və mübarizə prosesində rol oynayan digər mühüm anlayış şəxsi xüsusiyyətlərdir (Tarhan, 2004: 281). Stress səviyyəsi yüksək olan insanlar, narahatlıq və depressiya kimi şikayətləri daha çox yaşayırlar. Nevrotikliyin səviyyəsi fərdlərin stressi mənalandırmalarında, onlarla mübarizə üsullarını təyin etmələrində və psixoloji əlamətlərin ortaya çıxmasında çox əhəmiyyətli yeri olduğu qeyd edilir.

### Ədəbiyyat

1. Lazarus, Folkman. (1984). "Stress, Appraisal, and Coping", Springer, 456 p.
2. Adler, N.E., Boyce, T., Chesney, M.A., Cohen, S., Folkman, S., Kahn, R.L., Syme, S.L. (1994). Socioeconomic status and health: The challenge of the gradient. American Psychologist, 49 p.
3. Andrews, B., Wilding, J.M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. British Journal of Psychology, pp.509-521.
4. Bolger, N., Schilling, E.A. (1991). Personality and the problems of everyday life: The role of neuroticism in exposure and reactivity to daily stressors. Journal of Personality. № 59 (3), pp.355-386.
5. Cuceloglu, D. (2000). Human and Behavior. 10th Edition, Remzi Bookstore, Istanbul.
6. Baltash, A., Baltash, Z. (2012). Stress and ways to cope. 28th Edition Istanbul: Remzi Bookstore.
7. McGonigal, K. (2015). "The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It", 368 p.
8. Shahin, N. (1994). Coping with stress. A positive approach. Ankara: Turkish Psychologists Association publications.
9. Robert, M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers", Sapolsky, 560 p.
10. Wells, A. (2008). "Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues", 440 p.
11. Tarhan, N. (2004). Stress and Ways to Cope, 304 p.
12. Shahin, A. (2014). Stress Management: Theory and Practice, 240 p.
13. Davis, M., Eshelman, E.R., Matthew, McKay. (2020). The Relaxation and Stress Reduction Workbook", 368 p.
14. Tarhan, N. (2019). Psychological Resilience and Stress Management, 288 p.

Göndərilib: 05.08.2023

Qəbul edilib: 16.09.2023