

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



“Eliminating Social Exclusion” (EliSE) Nr. 2019-1-LV01-KA204-060427

IO3- Модул за смесено обучение за
преподаватели

Saricam Halk Egitimi Merkezi



ДЕЦА С ТРУДНОСТИ В ПОВЕДЕНИЕТО

УЧЕБНА ЧАСТ 4

СПРЯВАНЕ СЪС СТРЕСА

Стрес

Стресът може да се дефинира като състояние, което възниква, когато физическите и психическите граници на организма са принудени и застрашени, както и фактори, които предизвикват и нарушават индивидуалната цялост, която е уникална за индивида (Baltas & Baltas, 1996).

Симптомите на стреса могат да бъдат групирани в четири категории: физически, емоционални, умствени и поведенчески. Физическите симптоми на стреса са главоболие, сърцебиене и лошо храносмилане; емоционални симптоми са раздразнителност и лесно гняв, депресия и общо отвращение; някои от психичните симптоми, от друга страна, лицето е засегнато негативно под стрес, нарушена способност за вземане на решения и кара лицето да вземе грешни решения; поведенческите симптоми включват нарушения в моделите на съня и поведения като пиене и пушене повече от обикновено (Altuntaş, 2003). Емоциите и психологическата възбуда, създадени от стресови ситуации, са изключително обезпокоителни и това смущение мотивира човека да направи нещо, за да намали това. Процесът на справяне със стресови ситуации се нарича справяне със стреса.

Тълкуването, оценката и посоката на събитията от индивида са основните фактори за намаляване или увеличаване на стреса. Например, някои хора в една и съща физическа и социална среда може да са изключително напрегнати и стресиращи, докато други може да са по-удобни и щастливи (Cüceloğlu, 1991). Лица, които участват по-активно в своя бизнес и социален живот, които се наслаждават на работата си и социалните дейности, в които участват, които имат положителни очаквания за бъдещето, които имат толерантност и гъвкавост в личността си, както и тези, които имат положителни емоционални отношения със своите близките са по-устойчиви на стрес и поддържат по-здравословен начин на живот. (Балтас и Балтас, 1996).



Стресът е понятие, което трябва да присъства в живота ни. Трябва обаче да премахнем щетите, причинени от стреса. Превръщането на стреса в инструмент, който можем да използваме в нашето развитие, ще направи живота ни по-смислено. Как да направим това и как да го постигнем зависи от познанията ни за начините за справяне със стреса. Живот без стрес не е възможен. Важното е как се справяме със стреса. Много хора и организации се занимават с този проблем днес. Предпоставка за по-богат и пълноценен живот е да можете да създадете алтернатива. Има алтернативи, които можем да създадем по отношение на стреса.

Положителен и отрицателен стрес

Наблюдава се, че хората говорят за добър и лош стрес и в много случаи са засвидетелствани ползите от създаването на защитен механизъм. Добрият стрес е защитата на организма и преодоляването на трудностите. Характеристики като адаптация, учене за справяне и по-голяма устойчивост на трудности са полезни аспекти на добрия стрес. В резултат на това имаме по-добро представяне и ставаме щастливи. Когато се изследват различни дефиниции на стреса, се вижда, че стресът се третира предимно в негативен и вреден смисъл. Докато, въпреки че стресът затруднява индивида, компрометира неговата адаптация и причинява болка и безпокойство, той също има характеристика, която води човека напред, щастие и успех, когато се справя със стреса. Например; Бременността е изморителна, тревожна и дори болезнена за много жени. За щастието на майка, която може да вземе бебето си на ръце обаче, не може да се говори. Поради тези причини някои изследователи твърдят, че стресът всъщност не е нещо лошо, не е възможно да го избегнем и че стресът е от съществено значение за мотивацията, растежа, промяната и развитието.

Събития, свързани с целите, които хората искат да постигнат, като повишение, слава и брак са в категорията на положителния стрес; пречки като смърт, безработица, липса на повишение в професията и събития, свързани със загуби, могат да бъдат класифицирани като отрицателен стрес. Докато положителният стрес играе мотивираща и окуражаваща роля, други водят до вредни психически и физически последици. Както се вижда, стресът не е напълно негативно понятие. Имаме нужда от малко стрес в живота. Когато обаче количеството се увеличи, то започва да застрашава живота ни. Ето защо трябва да използваме положителния стрес колкото е възможно повече и да избягваме отрицателния стрес, доколкото е възможно.

Дейност: Откриване на собствените им силни страни



Цел: Да накара индивида да осъзнае собствените си силни страни

Обучителят моли участниците да си представят себе си като сграда. „7 колони поддържат сградата. Кои са стълбовете, които ви поддържат живи, улесняват ви справянето със стреса на живота и ви дават сила? " Участниците пишат на документите си източниците на сила, които са идентифицирали. Например; Това може да бъде човек, вярване, котка на човек, предмет и т.н. "Когато сме под стрес, колоните може да не са достатъчни. Сега аз искам да добавите още 3 колони към сградата. Какви биха могли да бъдат това? " Например: ново хоби, спортуване, нов приятел и т.н.

Справяне със стреса

Лица, които участват по-активно в социалния и бизнес живот, които се наслаждават на работата си и социалните дейности, в които участват, които имат положителни очаквания за бъдещето, които са по-толерантни и гъвкави като личност и които имат положителни емоционални отношения с близките си околната среда са по-устойчиви на стрес и поддържат по-здравословен начин на живот.

Когато смятаме, че промяната е неизбежна днес, можем лесно да заключим, че не е възможно напълно да се отървем от стреса, причинен от усилията за адаптиране към промяната. Въпреки това, избягването на негативните последици, причинени от стреса, доколкото е възможно, тоест разкриването на начините за справяне със стреса също е необходимо за повишаване на качеството на човешкия живот. Справянето със стреса може да се изрази като научаване как да поддържате стреса на положително ниво, а не да елиминирате стреса.

Физически начини за справяне със стреса

Начините за физическо справяне със стреса ще помогнат за контролиране на негативните ефекти на стреса върху тялото, като въздействат върху централната нервна система и симпатиковата нервна система. Тези начини са физически упражнения, дихателни упражнения, техники за релаксация, биологична обратна връзка, хранителни навици, почивка и сън (Şahin, 2007).

Физически упражнения

Техниките за физически упражнения са важен елемент за укрепване на способността им да се справят със стреса. Целта на упражненията е да подобрят разпределението на



кислорода и метаболитните процеси, да подобрят силата, издръжливостта, да намалят телесните мазнини и да подобрят движенията на мускулните стави. Има три основни стъпки за упражнения; загряване, упражнения и охлаждане. Загрявката е подготовката на тялото за мускулното затопляне и напрежение, изисквани от упражненията, които трябва да се изпълняват. Упражнението е какво да направя. Охлаждането е да продължите да се движите още няколко минути след края на упражнението. Така кръвообращението продължава.

Балташ (1996) изброява ползите от физическите упражнения, както следва;

- Мускулна релаксация
- Психическа релаксация
- Повишена активност на работното място
- Повишена бдителност
- Увеличаване на енергията
- Емоционално разтоварване и комфорт
- По-добър сън
- По-здрави кости
- Намаляване на тревожността
- Намаляване на риска от инфаркт
- Защита и облекчаване от болки в кръста и гърба
- Повишаване на самочувствието
- По-добро здравословно състояние

Упражнение за дишане

Съществува тясна връзка между контролирането на тялото и здравословното дишане. Да се научим да дишаме здравословно е от съществено значение за справяне със стреса. По време на реакцията на стрес дишането се ускорява и броят на сърдечните удари се увеличава. Дълбокото дишане намалява броя на сърдечните удари, а увеличаването на кръвоснабдяването на ръцете и краката причинява затопляне и тежест в тази област. Тази



ситуация позволява на всички мускули на тялото да се отпуснат и облекчат. Правилното дишане е както следва: бавно и дълбоко дишане през носа с очите затворени, задържайки дъха в нас за известно време и след това издишвайки през устата. Важното тук е да използвате диафрагмения начин и да дишате бавно и дълбоко у (Doğan, 2013).

Медитация

Създаваме си навик да влизаме в състояние на спокойно съзнание, което балансира нашето тяло, ум и духовно здраве чрез редовна медитация. В състояние на спокойна осъзнатост нашите физиологични стойности се връщат към нормалното и тялото ни компенсира реакцията на стреса. Благодарение на това спокойствие тялото и умът са в хармония. Кръвното ни налягане се връща към нормалното, изпотяването намалява, дишането ни се връща към нормалното, започва секрецията на DHEA (против стареене) хормон вместо хормони на стреса и адхезията на кръвната тъкан намалява до нормалното си ниво. Това състояние на спокойствие, когато се прилага редовно, се превръща в част от нашето ежедневие и помага за конструктивни отговори на стреса.

Дейност: Медитация

1. Седнете удобно с изправен гръб. Затворете внимателно очи и ги дръжте затворени, докато медитацията приключи.
2. Направете намерение, като си представите желание, което искате да се сбъдне отвътре, безшумно, сякаш се е сбъднало пред очите ви.
3. Поемайки дълбоко въздух, оставете на Вселената да реализира това намерение едновременно с издишването. Оттук нататък как и кога намерението ви ще се сбъдне е въпрос на грижа за Вселената, а не за вас.
4. Наблюдавайте дишането си естествено за няколко минути.
5. След като наблюдавате дишането си в продължение на няколко минути, докато поемате бавно и дълбоко въздух през носа си, помислете за думата „ТАКА” в ума си, без дори да движите устните или езика си.
- 6- Помислете отново за думата "Кого", докато бавно издишвате този дъх през носа.



7- Позволявайки на дъха си да тече свободно, тихо повтаряйте думата "ТАК" от ума си с всяко вдишване и "ХУМ", когато издишвате.

Хранителни навици

Експертите предполагат, че някои използвани храни или вещества могат да увеличат или намалят негативните ефекти от възприемания стрес. Според тези възгледи кофеинът, алкохолът, солта, захарта и мазнините в излишък затрудняват справянето със стреса. Пресните зеленчуци, плодове, бобови и зърнени продукти имат положителен ефект върху здравето. Въпреки че пушенето е вещество, използвано при стрес поради краткосрочния си приятен ефект, дългосрочните му ефекти върху здравето са отрицателни (Telman, 2004).

Друг важен въпрос в храненето е връзката между стреса и витамините. По време на стресови периоди някои витамини са силно необходими, за да поддържат правилното функциониране на нервната и ендокринната система. Това са витамини от група В и С. Дефицитът на тези витамини също намалява толерантността и способността за справяне със стресовите фактори. Липсата на тези витамини причинява тревожност, безпокойство и обща раздразнителност (Garıpoğlu, 2007).

Основните хранителни принципи, които трябва да се вземат предвид при справянето със стреса, са следните (цит.: Egoğlu, 2006).

- Не трябва да пиете повече от две-три чаши кафе на ден.
- В ежедневно хранене трябва да се осигури баланс на калории, витамини и минерали.
- В храненето трябва да се предпочита натурална и непреработена храна, а храните, съдържащи вредни химични вещества, да се сведат до минимум.
- Храненето трябва да се избягва като механизъм за справяне в стресови ситуации и особено храна с високо съдържание на рафинирана захар трябва да се избягва.
- Ако пушите или сте постоянно изложени на цигарата на другия дим, витамин С трябва да се приема като добавка.
- Диетата не може да бъде успешна, ако не се упражнява, следователно трябва да се правят редовни упражнения.
- Трябва да се избягват временните диетични усилия и да се определи диетата.



- Храните, съдържащи сол, наситени мазнини и холестерол, трябва да бъдат сведени до минимум.

ПСИХИЧНИ НАЧИНИ ЗА СПРАВЯВАНЕ

Умения за решаване на проблеми

Преминаваме през пет стъпки за решаване на всеки проблем. Те са идентифициране на проблема, преглед на опциите, избор на решение, предприемане на действия и оценка на резултатите. Някои проблеми могат да бъдат открити лесно. Въпреки това, може да не е толкова лесно да се идентифицират много проблеми, които причиняват стрес. Тази първа стъпка в процеса на решаване на проблеми често е най-трудната. Колкото по-несигурна е ситуацията, толкова по-вероятно е тя да бъде стресираща. Несигурността намалява контрола ни върху стресовата ситуация, засяга ни преди да търсим решения и ни поставя в по-голям стрес. Така че разбирането точно какъв е проблемът облекчава по-голямата част от нашия стрес. Недостатъчното познаване на уменията за решаване на проблеми причинява някои проблеми. Особено се свързва с негативни емоции като депресия, тревожност и безнадеждност. Следователно, развиването на умения за решаване на проблеми основно ще намали нивото ни на стрес и ще ни помогне да решаваме проблемите ефективно (Doğan, 2013).

Когнитивно реструктуриране

Когнитивното реструктуриране е един от най-ефективните начини при фокусирани върху емоциите типове справяне. Техниката за когнитивно реструктуриране, в най-общ смисъл, служи за промяна на оценките, направени за събитието или стимула. Не събитието причинява стреса, а интерпретациите на събитието, създадени от индивида, тоест неговите мисли. Не събитието или самият стимул разкрива емоциите или преживяването на стрес, а начинът, по който събитието се оценява. В резултат на това не трябва да се забравя, че емоциите и стресовите преживявания възникват в резултат на мисли (Baltaş, 1996).

Комуникационни умения

Правилната и ефективна междуличностна комуникация играе решаваща роля при преживяването на стрес. В резултат на неправилна комуникация междуличностните отношения ще станат често срещани източници на стрес. Придобиването на ефективни комуникационни умения ще освободи индивида от стреса от междуличностните отношения (Onbaşıoğlu, 2004).



МЕТОДИ ЗА СПРАВЯНЕ НА ПОВЕДЕНИЕТО

Социална помощ

Въпреки че има различия в мненията относно дефиницията и функционирането на социалната подкрепа, тя най-общо се определя като помощ, предоставена на индивида от хората около него. В ситуации на криза и напрежение хората трябва да разчитат на членове на семейството и приятели, които се разглеждат като естествени помощници. Мрежата за подкрепа, формирана от тези неформални асистенти, има важен ефект върху процеса на адаптация и здравето на индивида (Çakır, 1997).

Йога

Йога е техника за саморегулация, която е полезна физически и емоционално. Йога, което означава единение и единство на санскритски език, е техника за самообслужване и духовно развитие. Ако се извършва в съответствие с правилата, това има положителен ефект върху здравето на практикуващия.

Видео дейности

<https://www.youtube.com/watch?v=3Nf2Pzcketg>

<https://www.youtube.com/watch?v=0QXmmP4psbA>

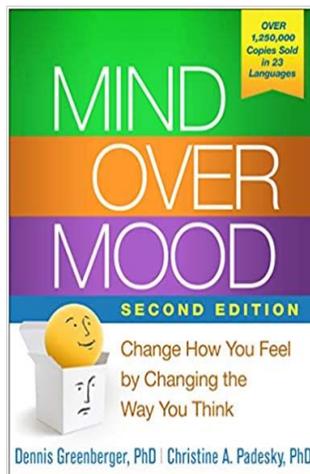
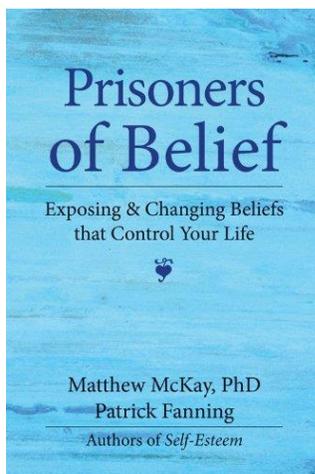
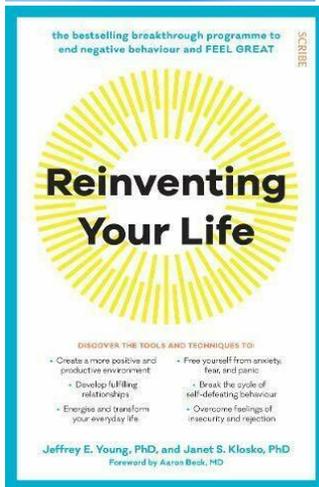
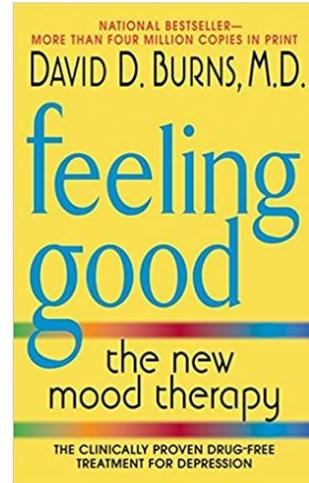
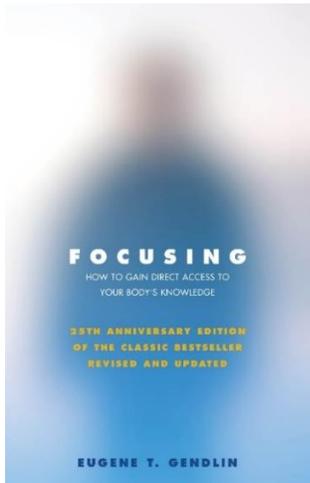
https://www.youtube.com/watch?v=XLY_XXBQWE

<https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>

<https://www.youtube.com/watch?v=o-kMJBWk9E0>

Предложения за книги

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union





Дейност: Светлинният поток

Затворете очи, краката ви са на земята. Сега съсредоточете вниманието си бавно върху тялото си. Определете точките по тялото си, които ви безпокоят от главата до петите. И оценете заболяването средно между 0 и 10. Сега си представете, че имате такъв поток светлина, светлинно кълбо, на тавана над главата си.

Тази топка светлина е свързана със здравето. Докато позволявате, потокът светлина се приближава бавно към вас. Докосва косата ви; Ако в косата и скалпа ви има нещо, което ви безпокои, то се разтапя и светлината продължава. Всичко, което ви смущава в главата, лицето, очите, езика, небцето, мозъка, се топи в светлината и изчезва. Главата ти е облекчена.

Светлината се движи към шията, тила, раменете. Всеки дискомфорт, който ви създава напрежение във врата, раменете и тила, се стопява. Светлината се движи надолу по гръбнака ви и ако има нещо смущаващо в гръбнака ви и в нервите, свързани с него, тя се стопява. Гърбът ви се отпуска.

Всеки път, когато вдишвате и издишвате, светлината е във вас, белите ви дробове, сърцето, стомаха и всичките ви вътрешни органи. Ако има нещо, което ви смущава в червата, черния дроб, бъбреците и всичките ви органи, за което не можете да мислите сега, то ще се стопи на светлината. Всеки път, когато дишате, дишате малко по-лесно. И малко светлина отива във въздуха, за да достави изцеление на някой друг.

Светлината се движи, всичко, което причинява дискомфорт в гърба, корема, мускулите и костите, се топи. Гърбът, ръцете, коремът ви вече са много по-удобни.

Светлината се движи и всичко, което причинява дискомфорт в краката, костите и мускулите, се стопява. Светлината се движи от краката ви към цялото ви тяло.

Вие седите в тази топка светлина удобно, здравословно, дълбоко, поемайки добре дъх. Тялото ви е отпуснато. Поеми си дъх. Светлината изпълва цялата стая или дори целия под. Поеми си дъх. И когато сте готови, почувствайте краката си бавно и бавно отворете очите си. КАК СЕ ЧУВСТВАШ?

Дейност: Упражнението „Контейнер“.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



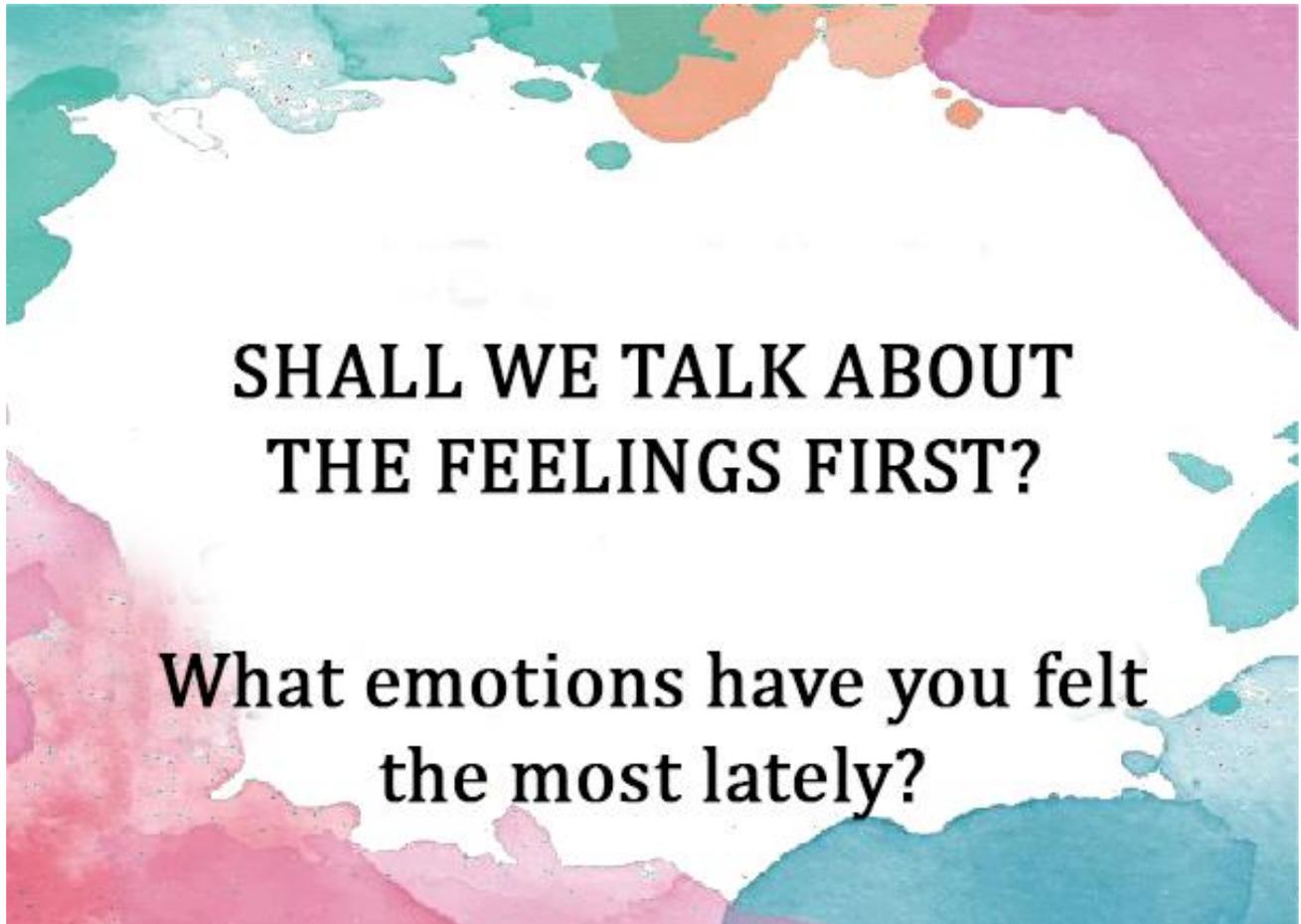
Затворете очи и си представете контейнер с всякаква форма, размер и качество. Това не трябва да бъде контейнер у дома, защото ще поставим смущаващи спомени в него. Не искаме да ви напомня за тревожни спомени всеки път, когато го видите.

Сега си представете, че изпращате чувствата, изображенията и мислите си във вашия контейнер. Можете да направите това, като си ги представите (един по един или като една комбинирана единица), които текат от тялото ви в контейнера. Или можете да си представите как отивате до контейнера си и поставяте тези предмети вътре, последвано от поставяне на капака върху него и след това си тръгвате. Можете да правите малки удари под формата на удари на крила, като си представяте ръцете си като пеперуда, докато ги изпращате в контейнера. Ако смятате, че сте ги изпратили всички, затворете плътно капака на контейнера. Можеш да го заключиш, ако искаш. Вашият контейнер е тук. Ако има нещо, което ви притеснява след сесията, изпратете го в контейнера. Говорим за това, когато дойдете отново. Няма да го оставим там, няма да го потиснем.

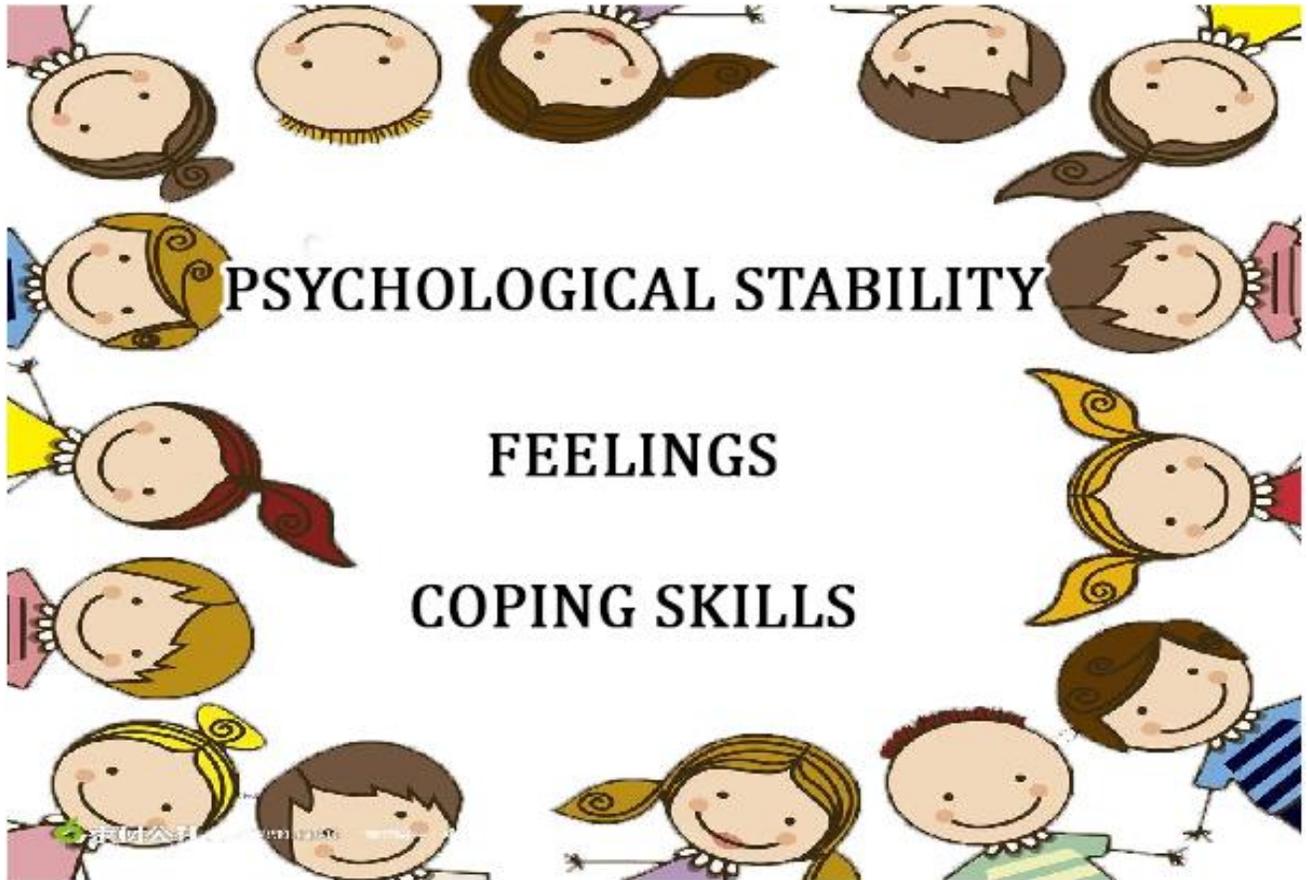
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

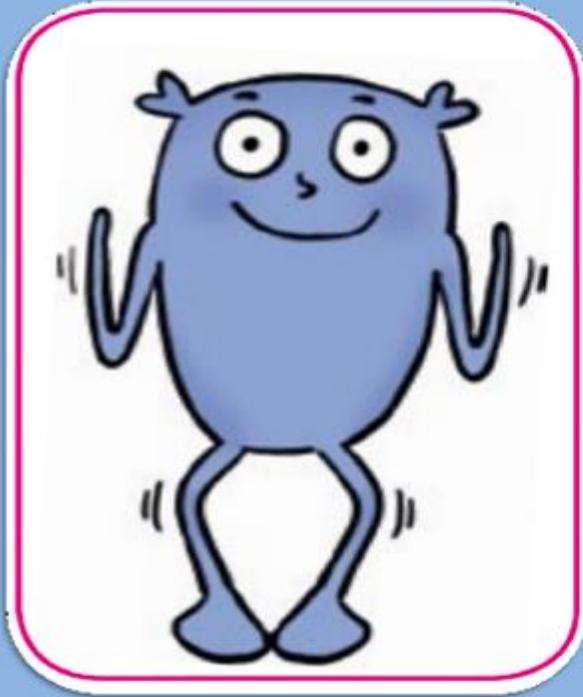


Дейност

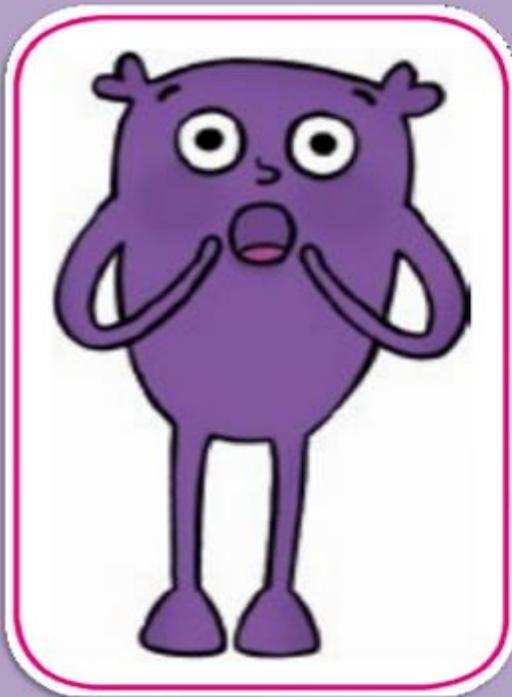


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

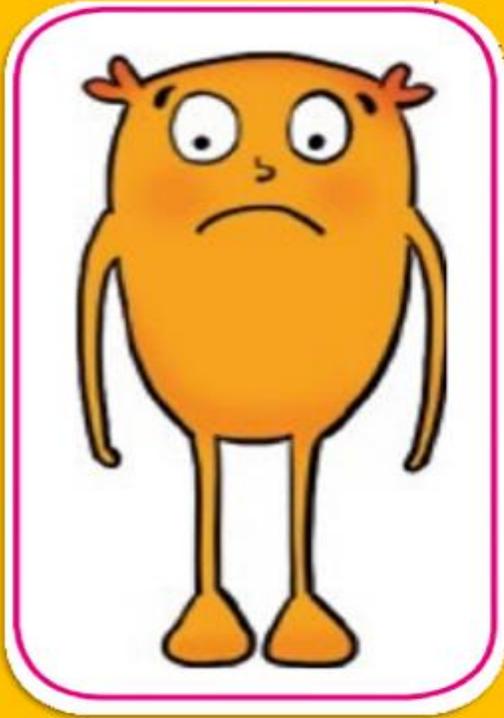




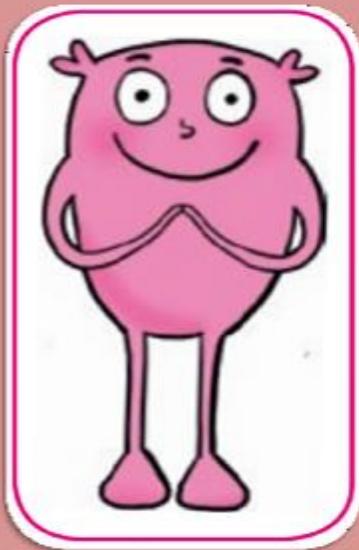
**SOMETIMES
WE FEEL
EXCITED...**



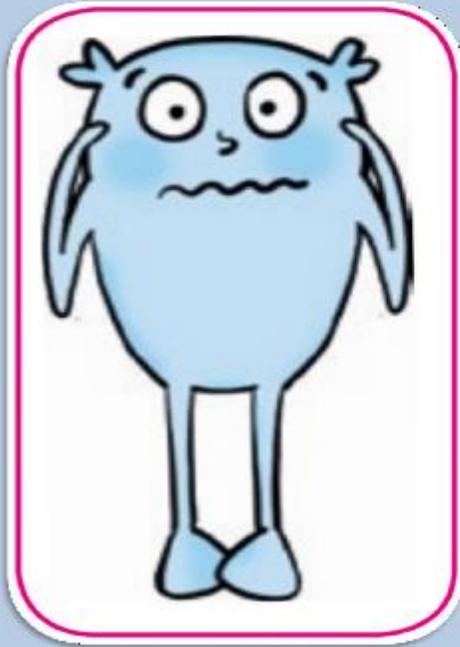
**SOMETIMES
WE FEEL
SURPRISED...**



**SOMETIMES
WE FEEL
SAD...**



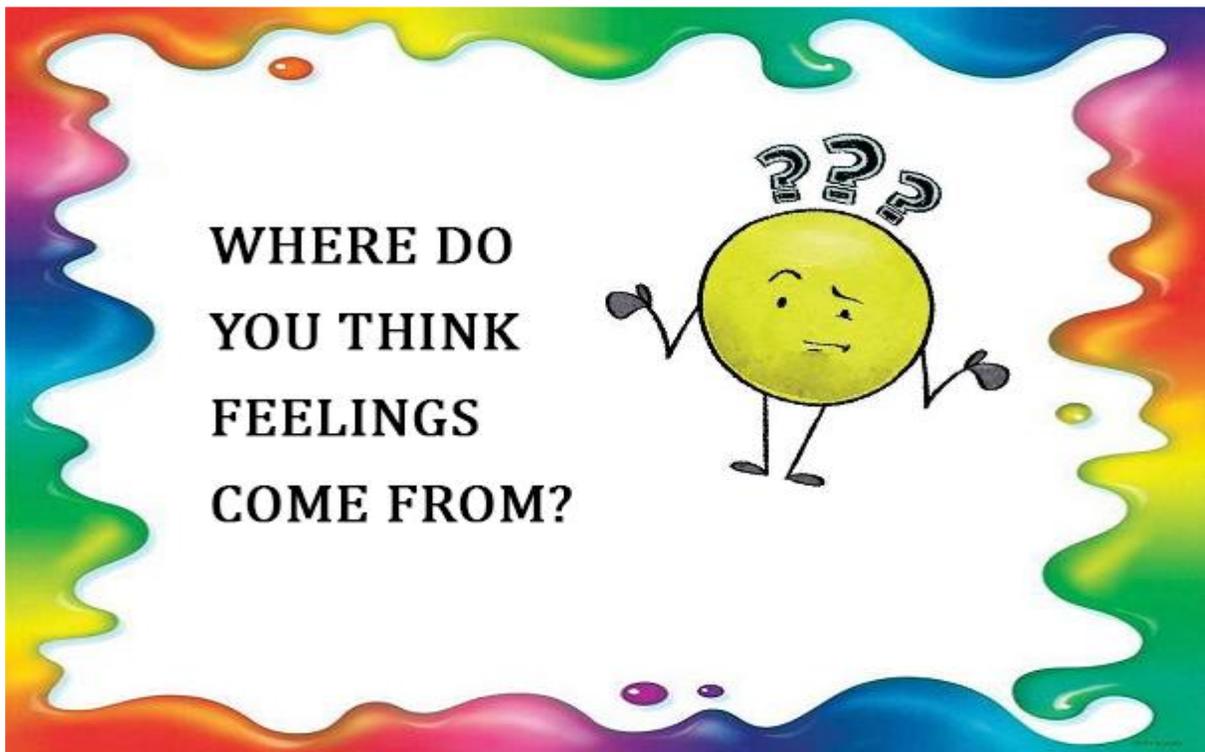
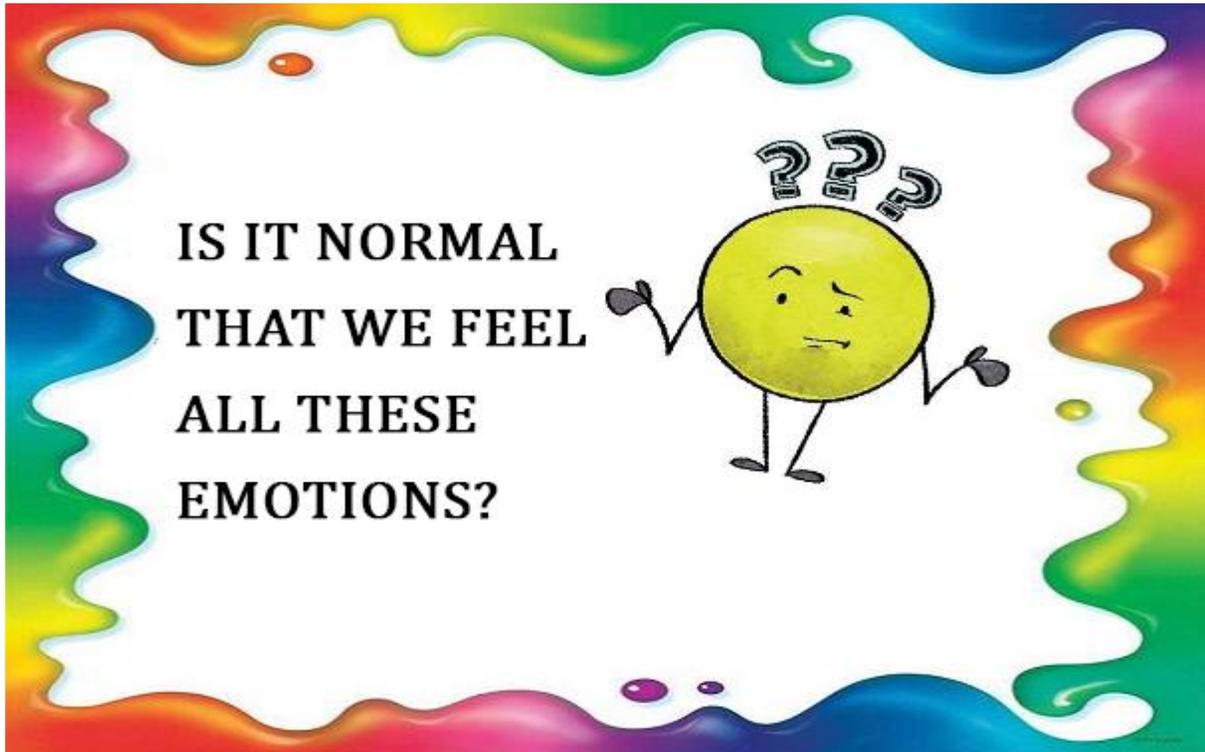
**SOMETIMES
WE FEEL
HAPPY...**



**SOMETIMES
WE FEEL
VERY ANXIOUS...**



**SOMETIMES
WE FEEL
ANGRY...**





Where do you think feelings come from?

Feelings are our reactions to what is happening around us. We feel an emotion as a result of everything we think and do.



We experience many different feelings throughout the day. As our thoughts, things around us and what we do constantly change, so do our feelings.

Some feelings may be uncomfortable, others comforting.





Feelings arise, stay for a while and then disappear. Maybe even knowing this can help you overcome feelings you dislike.



**For example, do you feel angry?
If you know that your anger will
pass if you wait a little bit, you
can stay calm while angry.**



**Some emotions we feel during the
day are not very strong. Sometimes
we feel such a strong emotion that it
takes over us. We can not think of
anything else.**

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





MY FEELINGS

From the feelings below, circle the emotions you felt the most over the past two weeks.

The central oval contains the following emotions:

Sadness	Excitement		
Serenity	Happiness	Loneliness	
Anger	Despair		
Disappointment	Calm	Despair	
Hope	Anxiety	Love	Ashamed
Confused	Longing	Fear	

Surrounding the oval are ten cartoon faces with various expressions: a smiling face (top-left), a sad face (top-right), a crying face (right), a neutral face (bottom-right), a smiling face (bottom), a neutral face (bottom-left), a sad face (left), a neutral face (top-left), a neutral face (middle-left), and a neutral face (middle-right).

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MY FEELINGS THERMOMETER

The thermometer below is designed to measure the emotional state during this process. 0 - I feel very comfortable right now; 10 - I feel very uncomfortable right now.

Now measure your current discomfort.

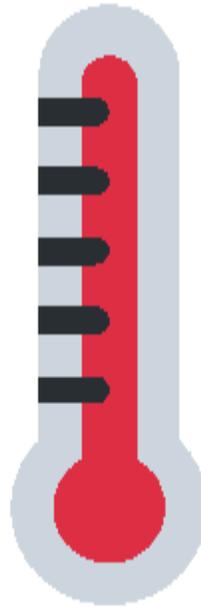
If your discomfort is close to 10, do a relaxation exercise and relax!



10



0

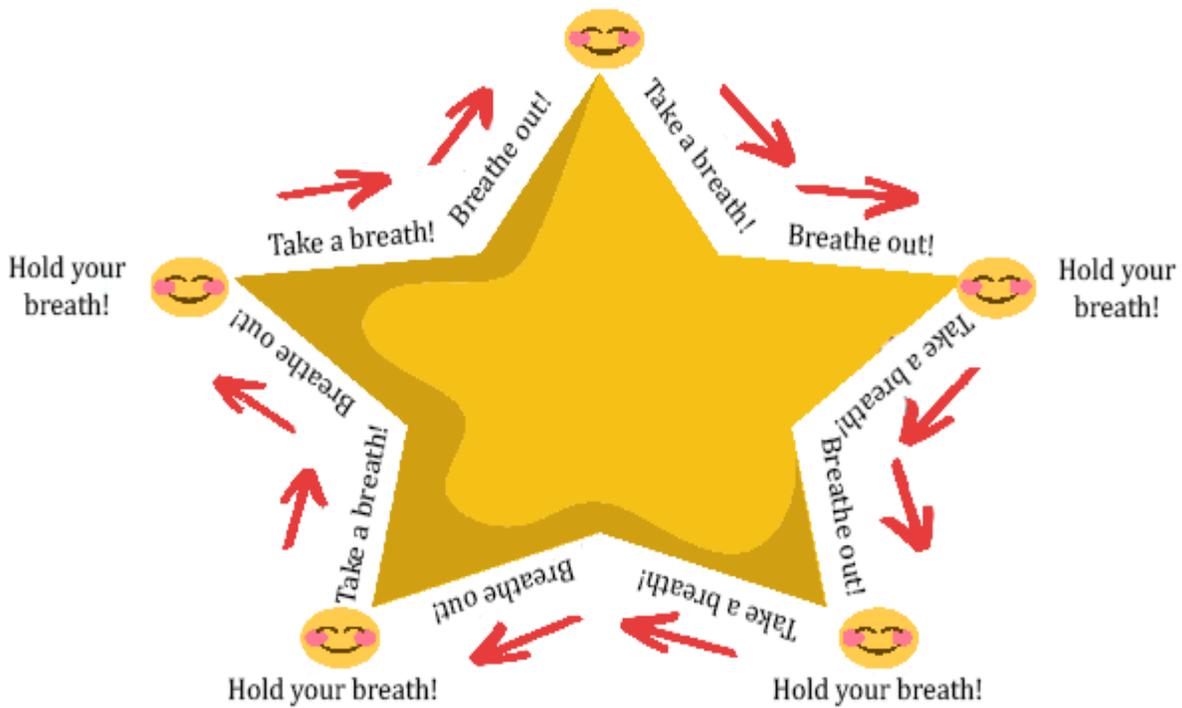




Дейност

STAR BREATHING

Move around the entire star, starting with any smile and following with your finger. Inhale and exhale as you follow the arrows. Realize your comfort every time you breathe. Hold your breath!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Дейност

MY UMBRELLA OF POWER

Write down your concerns about the Coronavirus on the clouds. Your umbrella will protect you from these worries. Draw yourself under the umbrella and write down the strengths you have on each part of the umbrella.

These powerful features will allow you to deal with your worries.

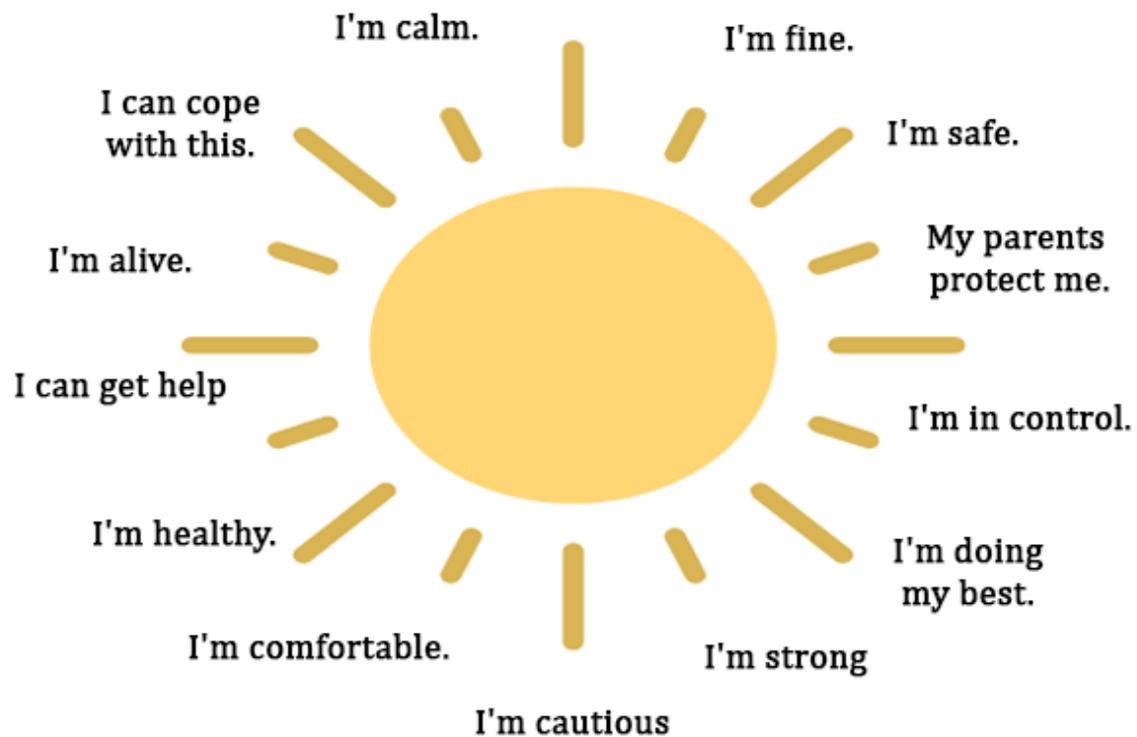
You can use the list on the next page to find your powerful features.





Дейност

MY LIST OF POSITIVE THOUGHTS





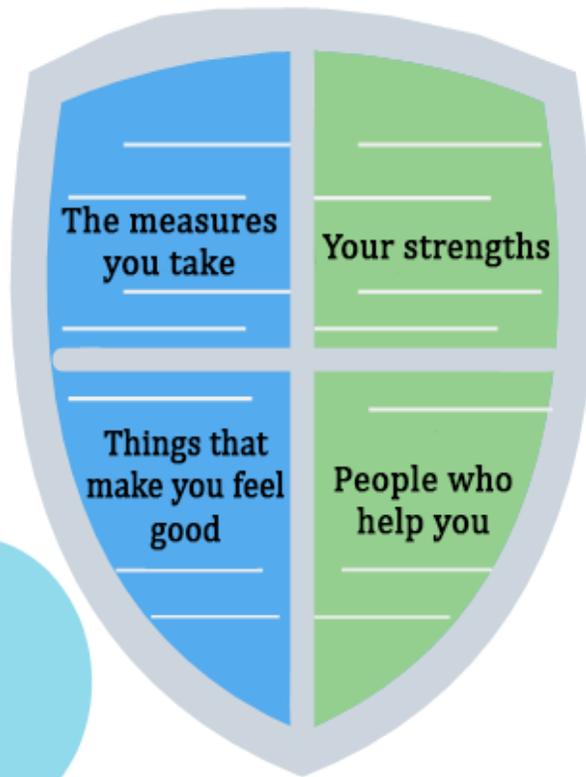
Дейност

MY PROTECTIVE SHIELD

When you feel sad and anxious, your shield will help you deal with your feelings.

We gave you examples in the bubble.

Fill the sections on your shield by taking help of these examples.



I'm wearing my mask.

I draw.

I eat vegetables and fruits.

I have courage.

I dance.

My parents are with me.



Дейност

MY BOND OF LOVE

Of the hearts below, the heart in the middle is yours. Paint this heart in any color you want. Write the names of your loved ones on the hearts around you and color those hearts in the colors you want. Draw connections between your own heart and theirs, as in the example. No matter how far you are from your loved ones, these bonds are with you. Feel the power that bonds of love give you.

The activity template consists of a grid of 13 hearts arranged in three rows within a red double-line border. The top row has four hearts, the middle row has four hearts, and the bottom row has five hearts. The second heart in the top row is the central heart. A black line connects the top of this central heart to the top of the third heart in the top row. Below each heart is the text '.....'s heart'.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Дейност

MY SAFE PLACE

Think of a place where you feel safe and calm. This can be a place you've been to or dreamed of before. For example, your room, the seaside, the park, or above clouds ... While you draw a picture below, enjoy all the things you see, the odours you smell, the sounds you hear, the flavors you feel. As you dream of this place, notice the positive feelings in your body.





Дејност

EXAMPLES THAT CAN HELP YOU FEEL SAFE

-  Talking to our loved ones about our feelings
-  Spending time with our family
-  Spending time in nature
-  Painting, drawing something
-  Listening to calm and relaxing music or singing
-  Writing diaries, reading books, studying
-  Playing games (play dough, etc.)
-  Making our favorite recipe (under adult supervision)
-  Drinking warm milk
-  Playing sports
-  Thinking about a funny memory or a joke we laughed about
-  Taking five deep breaths
-  Practicing relaxation exercises
-  Practicing relaxation exercises



Препрадкн

- ONBAŞIOĞLU, Meriç; “Stresle Baş Etmede Zihinsel Yöntemler”, Türk Psikoloji
- ÇAKIR, Yelda ve PALABIYIKOĞLU, Refia; “Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması”, Türk Psikiyatri Dizini, Kriz Dergisi, C. 5, S. 1, 1997, s.16.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1996). Stres ve Basa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloglu, D.(1991). İnsan ve davranisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Altuntas, E. (2003). Stres Yönetimi. İstanbul: Alfa Basım Yayım
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1996). Psikolojiye Giriş. (Çev. Yavuz Alagon). Ankara: Arkadas Yayinlari.
- Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 25, 17-26.
- Şahin, Betül; Hemşirelik Öğrencilerinin Kendilerini Anlatma ve Bas Etme ilişkilerinin Belirlenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2007, s.33.
- KARATOSUN,Hilmi;“Egzersiz”,(Erisim:<http://www.sporfizyolojisi.com/egzersiz.html>. 20.02.2009).
- DOĞAN, Başak; MÜMIN, E. S. E. R. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ: NAZİLLİ MYO ÖRNEĞİ. Ejoboc (Electronic Journal of Vocational Colleges), 2013, 3.4: 29-39.
- TELMAN, Nursel ve ÜNSAL, Pınar; Çalışan Memnuniyeti, 1. Baskı, Epsilon Yayıncılık, İstanbul, 2004.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



- GARIPOĞLU, Esra; Stres Yönetimi ve Banka Çalışanları Üzerine Yapılan Bir Araştırma, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde, 2007.
- SCHAFER, Walter; Stress Management For Wellness, McGraw Hill, New York, 1987'den aktaran EROĞLU, Hülya; Durumluluk-Süreklilik Kaygı Düzeyi İle Algılanan Stres, Kontrol Düzeyi ve Stresle Başa çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, T.C. Gazi Üniversitesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006, s.47-48.
- Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık 2004.
- <http://www.pozitifdergisi.com/meditasyon/stres-kaynakli-hastalıklara-karsi-panzehir-meditasyon.html>