

STRES KAYNAKLARI

1. Günlük didişmeler (ufak sıkıntılar)
2. Yaşam değişiklikleri
3. Acı veya ağrı
4. Engellenme
5. Çatıřma
6. A-Tipi kiřilik (kiřilik zellikleri).
- 7.Hatalı bazı şemalar (düşünme türleri)
8. evre Faktörleri: Tabii afetler / Gürültü vb.

- Yapılan araştırmalar iyi de olsa “yaşam değişikliklerinin” stres kaynağı olabileceğini bulgulamıştır.
- Holmes ve Rahe son 1 yıl içinde kendi ölçeklerinden, 300’ün üzerinde yaşam değişikliği puanı alanların hastalık riski taşıdığını ileri sürmüşlerdir.

**Olumsuz – olumlu yaşam
değişiklikleri açısından bakıldığında
olumlu yaşam değişikliklerinin
ölçeklerde değerleri yüksek olsa
bile olumsuzlardan daha az
rahatsızlık uyandırması söz
konusudur.**

- Engellenme kaynaklarının neler olduğuna bakıldığında ise günlük yaşamda ev ve iş arasında gidip gelme, duygusal engellenmeler, engellenmeye olan tolerans gibi konular ön plana çıkmaktadır.
- Anksiyete ve korku gibi duygusal engeller de insanların etkin olarak amaçlarına engel olan duygusal bariyerlerdir.

- İnsanların engellenmeye olan toleransları da koşullara göre değişebilir.
- Engellenmeler ufak da olsa birbiri ardından sık tekrarlanmış ve birbirinin üzerine eklenmişse, engellenmeye olan tolerans azalır.

Engellenme ile sık karşılaşan bireyler onunla baş etme yollarını daha iyi öğrenmiş ve hedefe ulaşmak için alternatif çözümler üretebiliyorlarsa,

**hiç engellenme yaşamamış
olanlara veya
hayatı aşırı gergin yaşayanlara
oranla engellenmeye karşı daha
toleranslı olacaklardır.**