



International
SOCIAL SCIENCES
STUDIES JOURNAL



SSSjournal (ISSN:2587-1587)

Economics and Administration, Tourism and Tourism Management, History, Culture, Religion, Psychology, Sociology, Fine Arts, Engineering, Architecture, Language, Literature, Educational Sciences, Pedagogy & Other Disciplines in Social Sciences

Vol:5, Issue:31
sssjournal.com

pp.1628-1640
ISSN:2587-1587

2019 / March / Mart
sssjournal.info@gmail.com

Article Arrival Date (Makale Geliş Tarihi) 29/01/2019 | The Published Rel. Date (Makale Yayın Kabul Tarihi) 31/03/2019
Published Date (Makale Yayın Tarihi) 31.03.2019

STRES ÇALIŞMALARINDA BAŞETME YAKLAŞIMLARININ ANALİZİ

ANALYSIS OF COPING APPROACHES IN STRESS STUDIES

Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,
seloavsar@gmail.com, Konya/TÜRKİYE
ORCID ID: 0000-0002-0953-2922

Asem İDAYEVA

Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, idaeva.ase88@gmail.com, KIRGIZİSTAN
ORCID ID: 0000-0002-6134-9244



Article Type : Research Article/ Araştırma Makalesi

Doi Number : <http://dx.doi.org/10.26449/sss.1366>

Reference : Avşaroğlu, S. & İdayeva, A. (2019). "Stres Çalışmalarında Başetme Yaklaşımlarının Analizi", International Social Sciences Studies Journal, 5(31): 1628-1640.

ÖZ

Stres, insanların kendileri için tehdit oluşturan her türlü zorluğa karşı gösterdiği bedensel ve ruhsal tepki olarak tanımlanmaktadır. Stres etkilerini kabul edilebilir düzeyde tutabilmek adına bireyin gösterdiği ve uyum sağlamaya yönelik bilişsel ve davranışsal çaba ve yöntemlerine stresle başa çıkma stratejileri ismi verilmektedir. Bu çalışmada, stres ile ilgili bir literatür taraması denemesi yapılmıştır. Çalışmada, stresin olgusal açıklamaları, stresin kaynakları, fiziksel, duyuşsal, davranışsal ve psikolojik belirtileri, stres ve hastalık ilişkileri, stresin olumlu ve olumsuz sonuçları ele alınmıştır. Ayrıca problem odaklı, duygu odaklı başa çıkma ve doğrudan başa çıkma ve savunucu başa çıkma teknikleri üzerinde durulmuştur. Bununla birlikte, stresle başa çıkma ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Anahtar kelimeler: Stres, Stresle Başa çıkma, Stres Yönetimi.

ABSTRACT

Stress is defined as the physical and spiritual reaction of a person to all sorts of difficulties that pose a threat. Cognitive and behavioral efforts and methods that one demonstrates and uses to maintain stress at an acceptable level are called strategies of coping with stress. In this study, a literature review about stress was conducted. In this study, the factual descriptions of stress, the sources of stress, physical, emotional, behavioral and psychological symptoms, stress and disease relationship, the positive and negative consequences of stress were discussed. Problem-oriented and emotion-oriented coping methods, as well as direct coping and defensive coping techniques, were examined. Besides this, studies on coping with stress are included.

Keywords: Stress, Coping With Stress, Stress Management.

1. GİRİŞ

Her geçen gün bir yenilik ortaya çıkmakta, var olanlar hızla eskimekte, insanların istek ve ihtiyaçları farklılaşmakta ve gündemdeki konular sürekli değişmektedir. İnsanlar, değişime uyma eğilimi içinde olduklarından, zaman zaman birtakım sıkıntılarla yüz yüze gelmekte ve yüz yüze geldikleri sıkıntılara karşı boyun eğmek ya da direnmek arasında çoğu zaman bir çelişki yaşamaktadır (Akgemci, 2001; Doğan ve Eser, 2013). İyi ya da kötü ne olursa olsun ortaya çıkan bu zihinsel değişiklikler günümüzün en gözde kavramlarından birisi olan "stres" kavramını bireye deneyimletmektedir (Güçlü, 2001; Doğan ve Eser, 2013).

Kelime anlamı olarak zorlanma, gerilme ve baskı anlamına gelen stres çevresel faktörler perspektifinden bakıldığında bir uyarıcı; bir tepki olarak ele alındığında kişinin uyarıcılara karşı verdiği karşılık; çevre ve kişi arasındaki etkileşim ön plana alınarak değerlendirildiğinde ise uyarıcı ve tepkilerin etkileşimi olarak tanımlanmaktadır. Stresle ilgili ilk tanımın, insanların kendileri için tehdit oluşturan her türlü zorluğa karşı gösterdiği bedensel ve ruhsal tepki olarak yapıldığı görülmektedir (Güçlü, 2001). Daha sonraki bilim insanları stresi, insanda bozulan dengenin ve uyum ihtiyacının bir işareti olarak tanımlamışlardır. Bu işaret sayesinde kişi tehlikeli durumdan kaçmakta veya mevcut durumla mücadele ederek uyum sağlamaktadır (Mark ve Smith, 2012).

Stres etkilerini kabul edilebilir düzeyde tutabilmek adına bireyin gösterdiği ve uyum sağlamaya yönelik bilişsel ve davranışsal çaba ve yöntemlerine stresle başa çıkma stratejileri ismi verilmektedir (Folkman, 2010). Stres ve stresle başa çıkma konusu sadece psikolojinin değil tüm sosyal bilimlerin, hatta fen bilimcilerin bile üzerinde çalıştıkları bir konudur (Aysan, 1988). Yaşamın tüm yönleri ile ilgili bir konu olmasından dolayı üzerinde pek çok araştırma yapılmıştır (Aldwin, 2000).

Stresle baş etme probleminin üzerinde bu kadar yoğun çalışılmasının sebebi, yaşamın çeşitli stresli durumlarla dolu olması ve insanın budurumların üstesinden gelebilmeleri için büyük bir güç gerektirmesine bağlıdır. Bir insanın, hayatında karşılaştığı zorluklarla nasıl başa çıkabileceği, onun gelecekteki yaşam stratejisini belirler.

Bu çalışmada, stres ile ilgili bir literatür taraması denemesi yapılmıştır. Çalışmada, stresin olgusal açıklamaları, stresin kaynakları, fiziksel, duyuşsal, davranışsal ve psikolojik belirtileri, stres ve hastalık ilişkileri, stresin olumlu ve olumsuz sonuçları ele alınmıştır. Ayrıca problem odaklı, duygu odaklı başa çıkma ve doğrudan başa çıkma ve savunucu başa çıkma teknikleri üzerinde durulmuştur. Bununla birlikte, stresle başa çıkma ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Stresin Olgusal Açıklamaları

Stres (stress) sözcüğü Latince “estricia” fiilinden türetilmiştir. Sözlüklerde (Altuntaş, 2003; Beehr, Johnson ve Nieva, 1995; Cartwright ve Cooper, 1997; Köknel, 1989; Taşbaşı, 2003) fiil olarak, baskı yapmak, bastırmak, germek, önem vermek, yüklemek ve zorlamak; isim olarak, baskı, basınç, gerilim, güç, kuvvet, önem, şiddet, vurgu, yük, zarar ve zor karşılığında kullanılmaktadır (Akt. Avşaroğlu, 2007). Stresin Türkçe sözcük karşılığı, yüklenme ve zorlanmadır (Çapulcuoğlu, 2012). Ayrıca stresin “gerginlik”, “yorgunluk”, “rahatsızlık”, “direnc” ve “bozulan denge” gibi diğer kavramlarla yakından alakalı olduğu da söylenebilir (Okutan, 2002).

Stres terimi on dördüncü yüzyılda sıkıntı, güçlük anlamında kullanılsa da bilimsel olarak ilk kullanımı on yedinci yüzyılda fizikçi ve biyolog olan Robert Hooke tarafından yapılmıştır. İnsan eliyle yapılan köprü gibi yapıların üzerindeki yükleri taşımaları ve depremler, rüzgârlar gibi doğal güçlere dayanabilmeleri için nasıl tasarlanmaları gerektiği üzerinde çalışmıştır. “Yük” terimini, yapının üzerindeki ağırlık, “stres”i yükün bindiği alan ve “gerilim”i yapıdaki yük ve stresin karşılıklı etkisinden doğan bozulma olarak tanımlamıştır. Günümüze kadar fizyoloji, psikoloji, sosyoloji gibi diğer disiplinlerde kullanımında bazı değişikliklere uğrasa da stres terimi biyolojik, sosyolojik veya psikolojik sistem üzerindeki dış yük veya talep olarak kullanılmıştır (Lazarus, 1993). 1930’larda Kanadalı endokrinolog (hormon bilimci) Hans Selye tarafından da kullanılan stres kavramı, o dönemde “organizmaların hoş olmayan duyuşsal ve fizyolojik olaylar karşısında ortaya koyduğu ortak tepki” olarak tanımlanmıştır (Saygılı, 2005).

Literatürde, stres kavramı bir gerginlik hali ya da tehdit oluşturan ve değişme ya da uyum gerektiren herhangi bir çevresel istek ya da beklentileri ifade etmek için kullanılmaktadır (Morris, 2002). Stres organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi ile ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Batlaş, 2000). Ayrıca stres bir şeyler ters gittiğinde bazı ihtiyaçlarımızın karşılanmadığında dengemizin bozulduğuna işaret eden fizyolojik, duyuşsal ve davranışsal bir işarettir şeklinde de tanımlanabilir (Şahin, 2009). Folkman’a göre (2010), stres, bireylerin başa çıkma için kullandıkları kaynakları aşan talepler olarak ve bireylerin kişisel olarak önemli değerlendirdikleri durumlar olarak tanımlanmaktadır (Akt. Hancıoğlu, 2017).

Stres, genel anlamıyla dengenin bozulduğu ve yeniden uyum yapılması gerektiğine yönelik bir belirti olarak tanımlanabilir. Stresin temelinde denge bozulması, bir olumsuzluk olmasına karşın, uyum sağlama sürecinde olumlu ve güdüleyici nitelik de taşımaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Geleneksel anlamda

kurtulunması yok edilmesi başa çıkılması gereken bir sorun, bir problem olarak tanımlanırken günümüzde zihni ve bedeni harekete geçiren enerji olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2009).

Yukarıdaki tanımlar ve yapılan diğer açıklamalar dikkate alındığında stresle ilgili tanımların ortak özellikleri şöyle sıralamak mümkün:

- Acil bir tepki, organizmanın ortaya koyduğu ortak tepkidir,
- Stresin temelinde denge bozukluğu; problem, olumsuzluk, tehlike vardır,
- Duygusal ve fizyolojik olaylar, fizik ve ruhsal sınırların zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur
- Fizyolojik, duygusal ve davranışsal işarettir,
- Olumlu ve güdüleyici nitelik taşır; zihni ve bedeni harekete geçiren enerjidir.

2.2. Stres Kaynakları

Araştırmacılar, stres kaynaklarını değişik kategorilerde incelemelerine rağmen bazı temel kavramları birlikte kullanmışlardır. Örneğin Honey (1996), stres kaynaklarını dış ve iç etkilerden kaynaklanan stres olarak tarif etmiştir. Fontana (1989) ve Graham (1997), çevresel stres ve kişisel stresten söz etmiş ve Luthans (1987) ise iş çevresi ve iş çevresi dışından kaynaklanan stresten bahsetmiştir. Araştırmacılar bu kaynakları açıklarken bazen stres kaynağının açık olmayabileceğini ve karmaşık süreçler içerebileceğini (Thomas, 1997) belirtmişlerdir. Bu araştırmacıların işledikleri temel stres kaynaklarını şu şekilde maddeleştirmek mümkündür: evresel stres, iş stresi, aileden kaynaklanan stres, sosyal çevre ve ilişkilerden kaynaklanan stres, insanın kendi kendine yarattığı stres (Akt. Avşaroğlu, 2007).

Çevresel stres kaynakları olarak sosyolojik ve ekonomik sebepler, cinsiyet ve sosyal sınıf (Cartwright ve Cooper, 1997) gibi faktörler sayılabilir. Luthans (1987), özellikle erkek egemenliği olan yerlerde kadınların, ev hanımlarına oranla, bir meslekte çalışan kadınlarının daha çok strese maruz kaldığını belirtmektedir. Avşaroğlu'na göre ekonomik faktörler de çevresel stres kaynaklarından birisidir. Özellikle ek işte çalışma zorunluluğu veya iş bulamama kaygısı bireyleri etkileyen stres kaynaklarıdır (Avşaroğlu, 2007). Bireysel stres kaynakları söz konusu olunca, bireyin büyük veya küçük, yaşamsal olan herhangi bir güçlüklerle karşılaşması, bir başa çıkma sürecinin başlamasına ortam yaratabilmektedir. Bu süreçte, kişi durumuyla ilgili bir değerlendirmeye girişmekte, daha sonra kişilik özelliklerinin yönlendiriciliği ile dağılımında var olan becerileri harekete geçirmekte ve eyleme geçmektedir (Türküm, 1999). Kendine güveni olmayan, dış kontrole ihtiyaç duyan, düşük derecede kendi kendine yeterlilik duygusuna sahip, hayır diyebilmesini bilemeyen, A tipi davranış sergileyen insanlar strese daha çok yatkındırlar (Abramson, Metalsky ve Alloy, 1989; Balcı, 2000; Ertekin, 1993; Steers, 1981).

Weitz (1970), yaptığı çalışmasında stres yaratan durumları sekiz grupta toplamıştır (Akt: Aysan, 1988). Bunlar: bilgi edinme sürecinin hızlandırılması, çevresel uyarıcının zararlı olması, tehdit algılaması, fizyolojik fonksiyonun bozulması (hastalık, ilaç alımı, uyku yoksunluğu vs.), izolasyon ve hapsedilme, etkinliğin önlenmesi, grup baskısı ve engellenme.

2.3. Stres Belirtileri

Stres belirtilerini fiziksel, davranışsal psikolojik ve duygusal belirtiler şeklinde (Randall ve Altmair, 1994) sınıflandırmak mümkündür (Akt: Avşaroğlu, 2007).

Fiziksel Belirtiler: baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, deri döküntüleri, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı...vb (Braham, 2004). Yorgunluk, uyuşukluk, çarpıntı, nabzın yükselmesi, hızlı ve yüzeysel solunum, kas gerginliği ve ağrıları, titreme, seğirme, tik, mide yanması, hazımsızlık, diyare, konstipasyon, sinirlilik, ağız kuruluğu, aşırı terleme, el ve ayaklarda soğuma, deri döküntüleri, kaşıntı, tırnak yeme, sık idrara çıkma, peptik ülser, kalp hastalıkları, aşırı yemek yeme ya da iştah kaybı, baş ağrısı, baş dönmesi, hareketlerde dengesizlik, konuşma güçlüğü, gürültü, ses ve ışığa duyarlılık, olmasıdır (Yıldırım, 1991; Akgemci, 2001; Faulkner, 2014; Elkin, 2013; Aydın, 2016; Ellis ve ark., 2001).

Duygusal Belirtiler: kaygı, endişe, depresyon, çabuk ağlama, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, asabılık, gerginlik, özgüven azalması, güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet, kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık, düşmanlık, duygusal olarak tükendiğini hissetme...vb (Braham, 2004).

Psikolojik Belirtiler: anksiyete, somatizasyon, depresyon, motivasyon düşüklüğü, geri çekilme, duygu durumunda değişiklikler, intihar düşünceleri, düşük risk alma, realist olmayan amaçlar belirleme... vb (Özer, 2001). Sinirlilik, sabırsızlık, öfke, düşmanlık, endişe, kaygı, panik, huzursuzluk, üzüntü, gerilim, hafızada zayıflık, karar vermede güçlük, aşırı hassasiyet, cinsel yaşamda değişiklik, sık sık hayal kurma, ölüm ve intihar düşüncelerinin sık sık tekrarlanması, uyku bozukluğu, depresyon, alkol ve madde kullanımında artış, benlik saygısı ve verimlilik de azalmadır (Aydın, 2016; Yıldırım, 1991; Elkin, 2013; Ellis ve ark., 2001).

Davranışsal Belirtiler: uykusuzluk, huzursuzluk, ilişkilerde problemler, yaşama uyumsuzluk, uygunsuz davranışlar, kavga, sigara içme, madde kullanımı, düşük başarı, öfke nöbetleri, altını ıslatma, sözel ve fiziksel saldırı, inkar, gündüz rüyaları, savruk davranışlar, hafıza kaybı, derslere devamsızlık, suçlu davranışlar, fazla yeme isteği...vb (Özer, 2001). Aşırı hareketlilik ya da tam tersi davranış sergileme, huzursuzluk, öfke patlamaları, konsantrasyon sorunu, tartışmaya yatkınlık, ağlama krizi, dinleme yeteneğinde bozulma ve donukluk olmasıdır (Aytaç, 2019; Aydın, 2016; Ellis ve ark., 2001).

2.4. Stres ve Hastalık İlişkileri

Krantz, Grunberg ve Baum (1985), stres ve hastalıklar arasında bağın olduğunu ancak bu bağlantının basit olamayacağını belirtmişleridir. Aradaki bağlantı, stresi oluşturan kaynak ve onu kapsayan koşullara bağlıdır. Bireyin stres faktörleriyle kurduğu bağlantı, sosyal etmenlerle ve kişisel boyutlarla ilişkilidir. Bireysel özellikler, stres kaynaklarına farklı içeriklerde karşılık verilmesini sağlar (Akt. Avşaroğlu, 2007).

Stres kavramı, baskı, zor, ızdırap, gerilim, gerginlik, bir şeye tatbik edilen kuvvet manalarına geldiği gibi baskı altında kalmak, yüklenmek, zorlanmak manalarını da karşılamaktadır. Bu kavramlardan ilki, organizmanın yani, insanın tehlike içinde olduğu şartlar ve tesirler karşısında denge mekanizmalarının bozulduğu zamanki durumunu, ikincisi de organizmanın dengesini bozabilecek "stresör" adı verilen tesirlerin bütününe ifade etmektedir. Bu doğrultuda stres; "fiziki, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkisiyle insanın halet-i ruhiyesinde meydana gelen sıkıntı hali ve bunun hastalık olarak bedene yansması" şeklinde de tanımlanabilmektedir (Saygılı, 2005).

Stresin acil bir durum tepkisi olarak tanımlandığı Cannon'un yaklaşımında biyolojik varoluş ve uyum gereksinimi ele alınmaktadır. Buna göre, "stres, organizmanın, kendi yaşamını ve çevreye uyumunu (dengesini) tehdit eden bir unsura (uyarıcıya) gösterdiği ve varoluşsal değeri olan bir "savaşma ya da kaçma" tepkisidir" (Şahin, 2009). Bu süreçte ilerleyen çalışmalarla Selye "Genel Uyum Sendromunu" tanımlamıştır. Selye'ye göre, stres verici uyarıcılara uzun süre maruz kalış organizmada yapısal ve işlevsel değişikliklere yol açmaktadır. Genel uyum sendromu üç aşamayı içermektedir. Bu aşamalar alarm, direnç ve tükenme aşamalarıdır. Alarm aşamasında stres verici etken fark edilerek, biyokimyasal tepkilerin harekete geçirilmesi yoluyla bedenin kendini korumaya hazırlaması söz konusudur. İkinci aşamada strese uyum yapıldıkça, direnç ortaya çıkmakta ve stres verici etkenin ortadan kalkmadığı ve de etkisini sürdürdüğü koşulda ise beden genel uyum sendromu sürecinde tükenme aşamasına girmekte ve her türlü hastalığa açık duruma gelmektedir. Selye, stres tepkisinin olağan dışı sürelerde devam etmesi sonucunda bedende hasar ve ölümün ortaya çıkacağını bildirmektedir (Baum, Singer ve Baum 1981; Şahin, 2009).

Anıl (1999), Hans Selye'nin tanımlamasında yer alan stresin alarm, direnç ve tükenme dönemlerini şu şekilde açıklamaktadır: Alarm reaksiyonu evresinde otonom sinir sistemi aktif hale gelerek kana bol miktarda adrenalin salgılanır. Organizmanın strese karşı kendisini savunmaya aldığı bu evreden sonra direnç evresi başlar. Bu evrede amaç uyumu ya da başa çıkmayı sağlamaktır. Eğer bu evrede stres etkeni zayıflamaz ve ortadan kalkmaz ise organizma zayıflamaya başlar. Tükenme aşamasında ise birey stres etkeninin baskısına dayanamaz ve direncini yitirir, alarm dönemindeki bazı belirtiler yeniden ortaya çıkar. Kötü yönetildiği ya da yok sayıldığında yıkıcı, iyi yönetildiğinde ise daha verimli çalışma için olumlu etki yaratır (Hargreaves, 1998)

Uzun süreli ve yoğun olarak yaşanan stres, insan psikolojisini ve beden sağlığını olumsuz etkilemektedir. Stres sürecinde kişi, alarm, direnç ve tükenme olmak üzere üç aşamadan geçerek tepkiler vermektedir (Morris, 2002). Birinci evre olan alarm tepkisi strese karşı ilk tepkidir. Bu tepki kişinin, beden, fiziksel ya da psikolojik tehlikeyi uzaklaştırması gerektiğini fark ettiğinde başlamaktadır. Organizma daha duyarlı ve çevik hale gelmekte, solunum sıklığı ve kalp atışları hızlanmakta, kaslar gerilmekte ve aynı anda diğer fizyolojik değişimler de yaşanmaktadır. Tüm bu değişimler, özdenetimin tekrar kazanılması için başa çıkma kaynaklarını harekete geçirmeye yaramaktadır. Alarm evresinde doğrudan ve savunucu başa çıkma stratejileri kullanılabilir. Eğer bu yaklaşımlardan hiçbiri stresi azaltmaya yetmezse, sürecin direnç evresine geçilir. Direnç evresinde ise, psikolojik yapıda giderek artan bozulma ile savaşırken fiziksel belirtiler ve diğer zorlanma işaretleri belirmektedir. Hem doğrudan hem de savunucu başa çıkma teknikleri daha yoğun

bir biçimde kullanılır (Morris, 2002). Tüm çabalar stresi azaltmada başarılı olursa, organizma daha normal bir duruma döner. Eğer stres aşırı ya da uzun sürerse, işe yaramadığı bilinse bile umutsuzca uygun olmayan başa çıkma tekniklerine başvurulur. Bu durum gerçekleştiğinde ise, fizyolojik ve duygusal kaynaklar giderek tükenir ve psikolojik ve fiziksel yıpranma daha da belirgin hale gelir (Morris, 2002). Tükenme evresinde ise, caresiz bir çaba içinde stresi kontrol altına almak için giderek daha etkisizleşen savunma mekanizmaları kullanılabilir. Bazı insanlar, bu evrede gerçekte bağlarını koparırlar ve duygusal ya da davranış bozukluğu belirtileri gösterirler. Bazı insanlar ise, dikkat toplama güçlüğü, sinirlilik ve hiçbir şeyin anlamı olmadığı, hiçbir şeyin değişmediği inancını da içeren tükenmişlik işaretleri gösterirler (Morris, 2002). Ayrıca, deri ya da mide sorunları gibi fiziksel belirtiler ortaya çıkabilir ve tükenmişlik yaşayan bazı insanlar, stresin yarattığı tükenme hissi ile başa çıkmak için alkol ya da uyuşturuculardan medet umabilirler. Eğer stres, devam ederse, kişi onarılamayacak düzeyde fiziksel ve psikolojik hasar görebilir ya da yaşamını kaybedebilir (Morris, 2002).

2.5. Stresin Sonuçları

Stresin olumsuz ve olumlu sonuçlarını aşağıdaki şekilde sınıflandırarak incelemek mümkündür. Stresin olumlu sonuçlarının yanı sıra fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olmak üzere üç olumsuz sonucu mevcuttur.

2.5.1. Stresin olumsuz sonuçları.

a. Stresin fizyolojik sonuçları. Selye (1974)'ye göre, bugün yaygın olan hastalıkların büyük kısmı stresli durumlara uyum gösterememe nedeni ile oluşmaktadır. Örneğin aşağıdaki hastalıkların oluşmasında diğer faktörlerin yanı sıra stresin de etkili olduğu söylenmektedir.

1. Dolaşım sistemi hastalıkları (kalp ve damar hastalıkları gibi),
2. Solunum sistemi hastalıkları (bronşiyal astım gibi),
3. Sindirim sistemi hastalıkları (iştahsızlık gibi),
4. Üreme sistemi hastalıkları (iktidarsızlık gibi),
5. İç salgı bezi hastalıkları (şeker hastalığı gibi),
6. Deri hastalıkları (kıl dökülmeleri gibi),
7. Hareket sistemi hastalıkları (kireçlenme gibi).

Piotrowski'ye göre (2013), fizyolojik stresin ortaya çıkması sonucu bireyde hastalık, ağrı, hızlı yaşlanma ve ölüm meydana gelebilmektedir (Akt. Özel ve ark.).

b. Stresin psikolojik sonuçları. Stresle beraber yaşanan duygular özellikle öfke ve kızgınlık duyguları olmaktadır. Strese neden olan uyarıcılarla baş edilemediği takdirde ikincil duygu olarak karamsarlık duygusu açığa çıkmaktadır. Stres sonucunda bireylerde ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıklardan en belirginleri: endişe, depresyon, uykusuzluk, yorgunluktur (Lazarus, 1994).

c. Stresin davranışsal sonuçları. Stres yaşayan birey temelde iki farklı davranış gösterebilir: ya stresle savaşır ya da stresten kaçır. İnsan organizmasının stres karşısında gösterdiği davranışsal tepkileri “aktif probleme yönelik” ve “pasif savunmaya yönelik” olanlar olarak ikiye ayırmak mümkündür. Bunları aynı zamanda “stresle başa çıkma mekanizmaları” olarak da isimlendirebiliriz (Ceylan, 1998).

5.2.2. Stresin olumlu sonuçları. Bazı araştırmacılar düşük düzeyde olan stresin yararlı sonuçları olabileceği ancak stres düzeyinin yükselmesi ile bu yararın ortadan kalktığını ve zararlı etkilerin ortaya çıktığını söylemektedirler (Okutan, 2002). Stresin (düşük düzey stresin) yararlı sonuçlarının şu şekilde olduğu söylenebilir: 1) motivasyonu, sevk ve idareyi artırmaktadır, 2) uyanıklığı ve canlılığı sağlamaktadır, 3) yüksek bir enerji hissi vermektedir, 4) detaylara dikkat edilmesini sağlamaktadır, 5) heyecan ve umut hissleri vermektedir, 6) kendine güveni artırmaktadır, 7) amaç ve hedef duygusu sağlamaktadır (Gökler ve Işıtan, 2012).

2.6. Stresle Başa Çıkma

Baş çıkma stres vericilerin (stresörlerin) uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma yok etme ya da bu gerilime dayanma amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin tamamıdır (Gökçakan ve Gündüz, 2003). Folkman'a (2010) göre; stresle başa çıkma, insanların stresli olayların sonuçlarını yönetmek için gerçekleştirdikleri davranışlar ve sahip oldukları düşüncelerdir.

Genel olarak stresle başa çıkma mekanizmalarının 5 farklı açıdan ele alındığı görülmektedir (Koç, 1997). Bunlar: 1. Freud ‘un psikoanalitik kuramında önerdiği savunma mekanizmaları, 2. Erikson’un yaşam dönemleri yaklaşımında sözünü ettiği özgüven, özyeterlilik ya da iç kontrol gibi bireysel kaynaklar, 3. Davranışçı akım problem çözme çabaları, 4. Canon ve Selye gibi araştırmacıların ileri sürdüğü, hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği genetik olarak programlanmış tepki, 5. Organizmanın kendi fizyolojik-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında uyum yapmaya yönelik sürekli değişen bilişsel davranışsal çabalar olarak sıralanabilir.

Baş çıkma stratejileri ile ilgili literatürde stresle baş çıkma stratejilerinin genel olarak “problem odaklı baş çıkma” ve “duygu odaklı baş çıkma” olarak iki kategoride değerlendirildiği (LeSergent ve Haney, 2005) ve stresle baş çıkmanın sıkıntıya yol açan sorunun ele alınması (problem odaklı baş çıkma) ve duyguların düzenlenmesi (duygu odaklı baş çıkma) gibi iki önemli işleve sahip olduğunu belirtilmektedir (Lazarus, 1993).

Problem odaklı baş çıkma” stratejilerinin, stresli yaşantıyı değiştirmek için somut adımlar atma (LeSergent ve Haney, 2005), problem ile doğrudan meşgul olma, stresin kaynağına yönelik problemi direkt tanımlama, alternatifler hazırlama ve durumu değiştirmeye odaklı, aktif, mantıklı, serinkanlı, bilinçli çaba harcama (Anıl,1999) olarak değerlendirildiği görülmüştür. Sorunlu insan çevre ilişkisinin, problem çözme, karar oluşturma ve hareket yoluyla kontrol edilmesi için kullanır. Böylece sıkıntıya neden olan problemlerle baş çıkmak amaçlanır. Sorun odaklı baş etme, stresin altında yatan nedenler üzerine odaklanan ve diğer yaklaşıma göre daha çok tercih edilen yaklaşımdır (Soysal, 2009).

Problem odaklı baş çıkma davranışları, durumu değiştirmek için baskın olmaya yönelik doğrudan çabalar şeklinde olabileceği gibi, sorunun çözümüne yönelik serinkanlı, mantıklı ve incelikli çabalar şeklinde de olabilir (Basut, 2006). Baş çıkmayı gerektirecek rahatsızlığa neden olan durum ele alınıp çözümlenmeye çalışılır. Bu stratejiler yeni beceriler öğrenme, engelleri kaldırma, alternatif çözümler üretebilme gibi stresin kaynağını değiştirme ya da kontrol etme yönelimlidir. Örneğin, kanserin ilk işaretini fark eden hastanın hemen muayene ve tedaviye yönelmesi probleme odaklanmış bir baş çıkmadır (Eraslan, 2000). Bu yöntemi kullanan kişiler sorunlarının sebebi ile uğraşmaya çalışırlar. Örneğin; bunu hastalık hakkında bilgi edinerek, hastalıklarını yönetmek için yeni beceriler öğrenerek ve hastalığa ilişkin çevresel faktörleri yeniden düzenleyerek yapmaktadırlar (Parker, 2007). Problem odaklı stratejiler içe de yönelebilir; kişi çevreyi değiştirecek yerde kendisiyle ilgili bir şeyi değiştirebilir. Alternatif haz kaynakları bularak ve yeni beceriler geliştirerek arzu düzeylerini değiştirmek buna örnektir (Atkinson ve diğ., 1999). Kullanılan tüm bu yöntemler yararlı olmakla birlikte; sorun odaklı baş etme yaklaşımını kullananların yaşama daha iyi uyum sağlayacağı öne sürülmektedir (Parker, 2007).

Folkman’a (1984) göre **duygu odaklı baş çıkma**, duyguların ya da sıkıntının düzenlenmesini, karşılaşılan gereksinimlerin sonucu olarak hissedilen gerginliğin azaltılmasını amaçlar (Akt: Basut, 2006). Duygu odaklı yaklaşım, stresin altında yatan nedenlerden çok stresin yarattığı duygu ve düşünce üzerinde değişiklik yaparak stresle baş etmeyi sağlayan bir strateji olarak değerlendirilmektedir (Soysal, 2009). İnsanlar olumsuz duyguların egemenliği altına girmeyi ve bu duyguların problem çözme eylemlerini etkilemesini önlemek için duygu odaklı baş çıkmayı uygulamaya çalışırlar (Atkinson ve diğ., 1999). Bu yaklaşımda kişi, düşünce içeriğini değiştirdiği zaman baş etme ortaya çıkar, örneğin: inkâr etme veya problemden uzak durma gibi. Kişiler bir sorun hakkında düşüncelerini, amaçlarını ve değerlerini değiştirerek ya da mizahi bir durum gibi göstererek durumla baş etmeye çalışmaktadır. Kullanılan tüm bu yöntemler yararlı olmakla birlikte; sorun odaklı baş etme yaklaşımını kullananların yaşama daha iyi uyum sağlayacağı öne sürülmektedir (Parker, 2007).

Stres karşısında kullanılan yöntemler, başa çıkma kavramını gündeme getirmektedir. Başa çıkmayı, çevreden ve içten gelen istek ve çatışmaları kontrol etme ve yaşam gerilimini en az düzeye indirmek amacıyla sergilenen davranışsal ve duygusal tepkiler olarak açıklanmaktadır. Morris (2002) stresle başa çıkmayı doğrudan ve savunucu başa çıkma olmak üzere iki türde incelemektedir. Bunlar;

A. Doğrudan başa çıkma teknikleri: Bu teknik bireyin rahatsız edici, tehdit edici ya da engelleyici bir durumu değiştirmek amacıyla yaptığı her hangi bir davranış anlamına gelmektedir. Bireyin bir durum karşısında gösterebileceği üç temel başa çıkma tarzı vardır. Bunlar; (1) bireyin stres yaratan durumla yüz yüze gelmesi yani yüzleşmesi, (2) isteklerinin bazılarında vazgeçerek karşı tarafın bazı isteklerinden vazgeçmesi konusunda ikna etmesi yani uzlaşması, (3) yenilgiyi kabul edip çabalamaı bırakması diğer bir deyişle geri çekilmesidir.

B. Savunucu başa çıkma teknikleri: Bu teknik, bireylerin kendilerinin gerçek bir tehdit altında olmadıklarına inanmalarınıdır. Savunucu başa çıkma tekniği çabuk sonuçlar verebileceği umuduyla sık kullanılan bir teknik olarak değerlendirilebilir. Morris'e (2002) göre birey bu teknikte inkâr, bastırma, yansıtma, özdeşim kurma, gerileme, entelektüelleştirme, karşı tepki geliştirme, yer değiştirme, yüceltme gibi yollara başvurmaktadır. Aşırı derecede tehdit edici olan bir sorunu bilinç yüzeyine getirmeyi ve onunla doğrudan uğraşmayı kaldıramadığımızda ortaya çıkan bu başa çıkma tarzı; engellenmeyi, çatışmayı, baskıyı ve kaygıyı azaltmak amacıyla kullanılır. Literatürde, Freud'un savunma mekanizmaları kavramıyla tanımladığı, stresli durumun nedenleri hakkında bilinç dışında bireyin kendini kandırması olarak da ifade edilen savunmacı başa çıkma teknikleri; inkâr, bastırma, yansıtma, özdeşim kurma, gerileme, entelektüelleştirme, karşı tepki geliştirme, yer değiştirme ve yüceltme olarak adlandırılmaktadır.

2.6.1. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Tanck ve Robbins (1979), psikoloji bölümünde okuyan 83'ü erkek ve 50'si kız olmak üzere toplam 133 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada kızların problem üzerine saatlerce düşünmek gibi çözüm üretici olmayan tepkileri erkeklere göre daha çok kullandığını tespit etmişlerdir.

Brems ve Johnson (1988–89), 138 kişi üzerinde, cinsiyet rolünün problem çözme yaklaşımı ve başa çıkma stili üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmada başa çıkma stratejilerinin seçiminde cinsiyet rolünün yönlendirmesinin önemli olduğunu, erkeklik rolünün problem çözme yaklaşımı, kendine güven ve çözüm üretmeye eğilimli olma ile pozitif ilişki içinde olduğunu ortaya koymuşlardır.

Clarc ve Hovanitz (1989) 18-25 yaşları arasındaki 90 kız üniversite öğrencisinde psikopatoloji ve başa çıkma ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmada ölçme aracı olarak MMPI ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği uygulanmış; ancak ölçeğin uygulanmasında iki farklı yönerge kullanılmıştır. Deneklerin gerçekte kullandıkları başa çıkma stratejileri ile başa çıkma stratejilerine ilişkin yetenekleri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, her iki başa çıkma yolları ölçümünün bağımsız olarak psikopatolojiye katkılarının olduğu ve kendi aralarında da önemli ölçüde binişiklik gösterdiğini belirlemişlerdir.

Ptacek, Smith ve Zanas (1992), toplam 186 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmalarında, bireylerden art arda 21 gün stres yaratan durumları anımsamaları istenmiştir. Daha sonra bu durumu nasıl değerlendirdiklerini ve kullandıkları başa çıkma yollarını, bunları hangi sırayla kullandıklarını yazdırmışlardır. Araştırma sonucunda; kadınların sosyal destek arama ve duygusal odaklı stratejilere, erkeklerin ise problem odaklı başa çıkma stratejilerine yöneldiklerini vurgulamışlardır.

Rice, Herman ve Petersen (1993), 10-15 yaşlar arasındaki depresyona girme riski taşıyan ergenlere ve onların ailelerine yönelik stresle başa çıkma grup programı uygulamışlardır. Müdahale programı, stres, stres yönetimi ve sosyal beceri konularında bilinçlendirme ve beceri kazandırmak amacıyla yürütülmüştür. Program, 40 dakikalık sürelerle 16 oturumdan oluşturulmuştur. Bilinç ve beceri kazandırmada bilgi verme ve rol oynama tekniklerinden yararlanılmıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre stresle başa çıkma grup programının ergenlerin başa çıkma ve sosyal becerileri üzerinde etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Williams ve McGillicuddy (2000), "Coping Strategies in Adolescents" adlı çalışmalarında kız ve erkek öğrencilerin ön ergenlik (erinlik), orta ergenlik ve geç ergenlik dönemlerinde karşılaştıkları iki değişik stresör olan, (a)günlük güçlükler, zorluklar ve (b) önemli yaşam olaylarına karşı getirdikleri başa çıkma stratejilerini incelemişlerdir. Williams ve McGillicuddy araştırmalarında, her yaştaki ergenlerin başa çıkma stratejilerini stresörün çeşidine göre değiştirmekte olduklarını ve bu noktada kız ve erkek öğrenciler arasında önemli bir farklılığın bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yaşı büyük ergenlerin stresin etkisini azaltmak için çok değişik strateji ve metotlar (planlı problem çözme, tekrar değerlendirme, sosyal destek arama gibi) kullandıklarını belirtmişlerdir (Akt: Demirtaş, 2007).

Renk ve Creasey (2003), üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve kültürlerine göre stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, yaşları büyük olan erkek öğrencilerinin, yaşları küçük olanlara oranla problem odaklı başa çıkma tutumları gösterdiklerini, yaşları büyük olan kız öğrencilerin, yaşları küçük olanlara oranla duygu odaklı başa çıkma tutumları sergilediklerini belirtmişlerdir. Aynı zamanda yaşları büyük olan kız öğrencilerin duygu merkezli başa çıkma tutumları, yaşları büyük olan erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek çıktığını saptamışlardır. Kaçınan odaklı stresle başa çıkma tutumlarında ise cinsiyet ve yaşlar arasında anlamlı farklılığın çıkmadığını belirtmişlerdir.

Oral (2004)'ın Strese Karşı Aşılama Eğitimi (SAE) ilke ve teknikleriyle geliştirilmiş bir psiko-eğitim programı uygulamasının, lise birinci sınıf düzeyindeki öğrencilerin eğitim-öğretim yaşantılarında stresle başa çıkma düzeyleri, tarzları ve stres belirtileri üzerinde etkili olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda, eğitim öğretim yaşantılarında gelişimsel stresle başa çıkma konusunda, SAE ilkeleriyle hazırlanmış psiko-eğitim programı özellikle duygusal davranışsal boyutta etkili bulunmuştur. Bu programın, normal gelişim sürecindeki ergenlerin eğitim öğretim yaşantılarında stresle başa çıkma düzeylerini geliştirmeye yönelik bir program olduğu ifade edilmiştir.

Magaya, Asner-Self ve Schreiber'in (2005), Zimbabwe ergenleri arasındaki stres ve başa çıkma stratejilerini incelediği çalışmada, Zimbabwe ergenlerinin Algılanan Stres Ölçeğinde hafif stres yaşadıkları ve başlıca stresörlerin okulla ilgili işler, ilişkiler, sosyal yaşam ve maddi konular olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca kız öğrenciler, erkek öğrencilere göre daha yüksek algılanan stres belirtmişlerdir. Başa çıkma ölçeğinin sonuçlarının göre Zimbabwe ergenlerinin problem odaklı stratejilerden çok duygu odaklı stratejileri kullandıklarını tespit etmişlerdir.

Ballı'nın (2005) Türk Silahlı Kuvvetlerinde erbaş ve erlerin, psikiyatri kliniklerine sevk edilme durumlarına göre algıladıkları sosyal destek (aile), kişilik özellikleri (dışadönük ve nörotik) ve stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırmalı olarak incelediği çalışma sonucunda psikiyatri kliniğine sevk edilen erbaş ve erlerin sevk edilmeyen erbaş ve erlere göre stresle başa çıkma stratejilerinden kendine güvensiz yaklaşımı daha fazla, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımlarını daha az kullandıkları, algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha düşük olduğu, nörotik kişilik özelliklerine daha fazla, dışadönük kişilik özelliklerine ise daha az sahip oldukları saptanmıştır. Dışadönük kişilik özelliğinin stresle başa çıkma stratejilerinden kendine güvensiz yaklaşım ve boyun eğici / çaresiz yaklaşım ile anlamlı ve negatif korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Nörotik kişilik özelliğinin ise stresle başa çıkma stratejilerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımları ile anlamlı ve negatif korelasyona sahip olduğu belirtmiştir.

Deniz ve Yılmaz (2005), üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlar, araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin duygusal zeka kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, uyumluluk boyutu, stresle başa çıkma boyutu ve genel ruh durumu boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Aynı zamanda Kişisel Beceriler alt boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki varken, kişilerarası beceriler ve genel ruh durumu alt boyutları ile sosyal destek arama alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır.

Tan (2006), ergenlerin kullandıkları stresle başa çıkma tarzları ile atılganlık düzeylerinin birbiriyle olan ilişkisi ve cinsiyet, sınıf düzeyi ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzlarına ve atılganlık düzeylerine etkisi açısından incelenmesi konulu araştırma sonucunda elde edilen bulgular ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarıyla atılganlık düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu ve cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerinin ergenlerin başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeyleri üzerinde etkili olduğunu saptamıştır.

Koç (2006), üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerini incelenmiştir. Araştırma 710 kız ve 636 erkek, toplam 1346 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım stratejisini daha çok kullandıkları saptanmıştır. Utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım stratejisini daha çok kullandıklarını saptamıştır. Utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşım stratejisini daha çok kullandıklarını saptamıştır. Utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşım stratejisini daha çok kullandıklarını saptamıştır. Utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma stratejisini daha çok kullandıklarını saptamıştır.

Demirtaş (2007), ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği yüksek lisans tezinde annesi çalışan öğrencilerin çalışmayanlara göre stresle başa çıkma ölçeğinden daha yüksek puan aldıkları bilgisine ulaşmıştır. Ekonomik durumu düşük olanların stresle başa çıkma ölçeklerinden daha düşük puan aldıkları görülmüştür. Stresle başa çıkma düzeyleri ile yalnızlık, aileden algılanan sosyal destek ve genel sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir fark çıkmıştır. Araştırmaya göre öğrencilerin yalnızlık düzeyi arttıkça

stresle başa çıkma düzeyleri azalmakta, aileden algılanan sosyal destek düzeyleri ile genel sosyal destek düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri de artmaktadır.

Avşaroğlu'nun (2007), üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi konusundaki doktora tezinin sonucunda öğrencilerinin, cinsiyetleri ile stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarından kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin, okudukları sınıfla (I, II, III ve IV. sınıf) stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarından kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinden dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) stilleri mezun oldukları lise türüne göre değişmektedir. Aktif planlama, dine yönelme ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma stili ile mezun olunan lise türü arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

Bilge ve Çam (2008), tarafından kanseri önlemede kadınların stresle başa çıkma tarzları ve sağlık inanışlarının incelenmesi amacıyla planlanmış, bir araştırmada kadınların %51'i 36-59 yaş grubunda yer almakta ve %63'ü kanseri önlemek için herhangi bir şey yapmamaktadır. Örneklemin %62'si kanserin en önemli nedeninin stres olduğunu belirtmiştir. Stresin kanser nedeni olduğunu düşünen kadınların stresle başa çıkma tarzları ve geleneksel sağlık inanışları incelendiğinde, kadınların stresle başa çıkmak için çaresiz yaklaşım gösterdikleri ve geleneksel sağlık inanışlarına sahip oldukları belirlenmiş, yapılan istatistiksel analizde ise anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Kara'nın (2009), eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi konulu makalesinde öğrencilerin eğitim-öğretim hayatlarında en çok stres yaratan durumlar arasında birinci sırada gelecek kaygısı (%35,4) yer alırken, bu oranı ekonomik sorunlar (%20,6), sınav ve ölçme değerlendirme sisteminin (%14,3) takip ettiği tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre aile özelliklerinin stresle başa çıkma tutumlarında önemli bir etken olduğunu ortaya koyulmuştur. Öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarında aile önemli olduğundan, ailelerin öğrencilere karşı olumlu davranışlar sergilemeleri ve özellikleri öğrencilerin stres düzeylerini etkileyeceğini ve eğitim-öğretim hayatlarında başarı düzeylerini arttırabileceğini belirtmiştir.

Yamaç (2009), üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkiyi; cinsiyet, anne-baba eğitim durumu ve etkinliklere katılma durumu gibi değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda etkinliklere katılma ile stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım puan ortalamaları arasında farklılaşmanın olduğu bulunmuştur. Aileden, arkadaşlardan ve özel kişiden alınan sosyal destek düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak farklılaştığı, kız öğrencilerin aileden, arkadaşlardan ve özel kişiden aldıkları sosyal destek düzeylerinin erkek öğrencilere göre önemli düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir.

Madenoğlu (2010), eğitim örgütü yöneticilerinin örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma tarzlarının benlik saygısı düzeyleriyle olan ilişkisini incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda eğitim yöneticilerinin örgütsel stres kaynakları; işyerinde çok fazla sorumluluk yüklenmek ve sorumlulukların yeterince belirgin olmayışı, çok fazla iş yapmak zorunda kalmak, işte çok fazla acil olaylar oluşu, düzensiz çalışma saatleri ve amirlerle ilgili sorunlar/değerlendirmedeki adaletsizlikler olarak belirlenmiştir.

Parmaksız (2011), 'öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi' konulu yüksek lisans tezinde öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzları alt boyutları puan ortalamalarının kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur. Erkek öğretmen adaylarının stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım alt boyutları kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Diğer taraftan kız öğrencilerin sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir.

Çam ve Altınköprü (2013), üniversite öğrencilerinde müziğin ruhsal duruma ve stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkisini incelemiştir. Deneysel ve teorik olan bu araştırmanın sonucuna göre; müzik dinlemek öğrencilerin depresyon puanlarını, durumluluk ve süreklilik kaygı puanlarını düşürmüştür. Stres ile başa çıkmada; daha çareli, sorunlarını tek başına çözebilen ve iyimser yaklaşımli bir tutum geliştirmelerini sağladığı saptanmıştır.

Bingöl (2014), çalışan ergenlerde stresle başatme grup çalışmasının stresle başatme ve depresif belirti düzeyine etkisi konulu doktora tezinde çalışan ergenlere uygulanan stresle başatme grup çalışmasının

depresyon, stresle başetme, öz-etkililik-yeterlilik ve olumsuz otomatik düşüncelere etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda stresle başetme grup çalışmasının çalışan ergenlerde; depresif belirti düzeyi, stresle başetme, olumsuz otomatik düşünceler ve öz etkililik-yeterlilik üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Bektaş ve Karagöz (2017), stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlığa etkisi konulu meslek yüksek okulu öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmanın sonucunda stres ile başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarından çaresizlik yaklaşımı öğrencilerin yalnızlıkları üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu saptamıştır.

Hancıoğlu (2017), üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin büyük çoğunluğunun orta düzeyde strese sahip olduğu; Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım ile algılanan stres arasında negatif ve zayıf düzeyde, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutları ile algılanan stres düzeyi arasında pozitif ve zayıf düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Karataş ve Çelikkaleli (2018) beliren yetişkinlikte intihar olasılığının stresle başetme ve öfke ile ilişkili olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre beliren yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinde intihar olasılığının stresle başetme ve öfkeleri ile ilişkili olduğu, intihar olasılığının stresle başetme alt ölçeklerinden problem çözme, kaçınma ve öfke alt ölçeklerinden öfke içe ve öfke dışı boyutları tarafından anlamlı olarak yordandığı bulgusuna ulaşılmıştır.

3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Modern toplumda stres ve stresle başa çıkma konularında bilimsel araştırma sorunu gün geçtikçe büyük önem kazanmaktadır. Bu soruna çok dikkat edilmesinin nedeni, endüstriyel (bilgi) sonrası bir toplumun gelişmesi, bilimsel ve teknolojik ilerlemenin artması, rekabetin artması ve mesleki faaliyet için gereksinimlerin artması ile karakterize edilen, modernitenin kendine has özellikleridir. Modern yaşamın yoğunluğu psikolojik düzeyde belirgin ve uzun süreli stresli durumların oluşmasına yol açabilecek olumsuz duygusal deneyimlerin ve stresli tepkilerin ortaya çıkmasına neden olmuştur ve bu durum elbette derinlemesine çalışmayı gerektirmektedir. Bu durumda sorun olan stresten kurtulmak değil, stresli durumları en aza indirmek veya kontrol edebilmektir. Bu nedenle, bireylerin stresle yaşamayı öğrenmeleri ve olumsuz etkilerini en aza indirmeleri için nasıl yöneteceklerini bilmeleri büyük önem arz etmektedir.

Stresin yönetilebilmesi için ise stresin ne anlama geldiğinin, nasıl ortaya çıktığının, belirtilerinin ve sonuçlarının neler olabileceğinin, stresle baş etmek için neler yapılması gerektiğinin bilinmesi de oldukça önemlidir. Bunun için stres yönetimi ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi için aile kurumlarından sonra okul sistemine büyük işler düşmektedir. Okul sistemi, içerisinde de öğretmenlerin rolü büyüktür. Öğretmenler sağlam bir pedagojik bilgi ve beceri kazanmalı ve eğitim-öğretim sürecinde bunu öğrencilerine yansıtmalıdırlar. Okul rehberlik servisi de önleyici hizmetler boyutunda oldukça önemli bir birimdir. Burada görevli psikolojik danışmanlar, öğretmenlerle birlikte işbirliği yaparak öğrenci kişilik hizmetleri çerçevesinde faaliyetler yaparak onların stres durumlarına karşı üstesinden gelecek sağlam imgeler geliştiren ve özgüvenli bir tutum sergileyen bireyler geliştirmelidirler. Başarma ve üretkenlik duygusunu kazanmış özgüvenli bireylerin, stres durumlarıyla karşılaştıklarında daha yapıcı ve problem çözücü davrandıkları dikkate alındığında onların sosyal beceri eğitimlerine dönük okul rehberlik hizmetlerinin bu yönde hizmetler vermesi geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

Abramson, L.Y; Metalsky, G.I; Alloy, L.B. (1989). "Hopelessness Depression: A Theory Based Subtype of Depression". *Psychological Review*, 96, 358-372.

Akgemci, T. (2001). Örgütlerde stres ve yönetimi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15(1-2), 301-309.

Aldwin, C. M. (2000). *Stres, Coping, And Development: An Integrative Perspective*. The Guilford Press, New York, USA.

Anıl, L. (1999). Askerlikte Ruhsal Bozukluk Belirtisi Gösteren ve Göstermeyen Erlerin Sosyal Destekler ve Başa çıkma Yöntemleri Açısından Karşılaştırılması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.

- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E. E., Hoeksema, S.N (1999). Psikolojiye Giriş Çeviren; Yavuz Alagon, Ankara, Arkadaş Yayınları.
- Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi Doktora Tezi Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, EğitimBilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Aydın İ. (2016) Strese ilişkin genel bilgiler. In: (Aydın İ., edit). İş yaşamında stres. Ankara: Pegem Akademi; 2016. p. 1–13.
- Aysan, F. (1988). “Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aytaç S. (2009). İş stresi: oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi. İş stresi yönetimi el kitabı; 2009. s.1-34.
- Balcı, A. (2000). “İş Stresi”. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ballı, E. (2005). Türk Silahlı Kuvvetlerinde Erbaş ve Erlerin, Psikiyatri Kliniklerine Sevk Edilme Durumlarına Göre Algıladıkları Sosyal Destek (Aile), Kişilik Özellikleri (Dışadönük ve Nörotik) ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş Z., Baltas A. (2000). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Basut, E. (2006). Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31–36.
- Baum, A., Singer, J.E. ve Baum, C (1981). Stress and the environment. *Journal of Social Issues*, 37(1), 4-35.
- Bektaş, M., Karagöz, Ş. (2017). Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yalnızlığa Etkisi: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21) (Özel Sayı) 2017 Ekim (s.342-355). DOI: 10.20875/makusobed.316905
- Bilge, A., Çam, O (2008) Kanseri Önlemede Önemli Bir Faktör Olarak Kadınların Stres İle Başa Çıkma Tarzları ve Sağlık İnanışlarının İncelenmesi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9,16-21.
- Bingöl, F. (2014). ‘Çalışan Ergenlerde Stresle Başetme Grup Çalışmasının Stresle Başetme ve Depresif Belirti Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Braham, B., J (2004). Stres yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek (çev. Vedat G. Diker) İstanbul: Hayat Yayınları.
- Brems Christiane, Johnson Mark E., (1988–89) “Problem-Solving Appraisal and Coping Style: The Influence of Sex-Role Orientation and Gender, *Journal of Psychology*, 123(2), 187–194.
- Çam, O., Altinköprü, H. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Müziğin Ruhsal Duruma ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Etkisi. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi / 2013-2* (Temmuz-Aralık) (Kıbrıs Özel Sayısı-II), 262-272
- Çapulcuoğlu U. (2012) Öğrenci Tükenmişliğini Yordamada Stresle Başa Çıkma, Sınav Kaygısı, Akademik Yetkinlik ve Anne-Baba Tutumları Değişkenlerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Cartwright, S., Cooper, C.L. (1997). Managing Workplace Stress. California: Sage Publication Ltd.
- Clark, A. A., C.A. Hovanitz, (1989), Dimensions of coping That Contribute to Psychopathology. *Journal of Clinical Psychology*, 45, 28-36.
- Demirtaş, A.S (2007). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M.E., Yılmaz, E (2005). “Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. İstanbul: VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. 21-23 Eylül

- Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği, *Electronic Journal Of Vocational Colleges- Aralık UMYOS Özel Sayı*, 29-30.
- Elkin A. (2013). Getting started with stress management. Stress management for dummies. 2nd Ed. Canada: John Wiley & Sons.
- Ellis A, Gordon J, Neenan M, Palmer S. (2001). Stress: a rational emotive behaviour perspective. Stress counselling a rational emotive behaviour approach. London, Newyork: Continuum.
- Eraslan, B (2000). Yaşam Doyumları Farklı İlköğretim Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ertekin, Y. (1993). “Stres ve Yönetim”. Ankara: TODAİE Yayınları.
- Faulkner G. (2014). Stress. In: Bridge, C.&Munro, PZ., editörs. Managing stress with quigong. London and Philadelphia: Singing Dragon.
- Folkman, S. (2010). Stress, Coping and Hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908.
- Fontana, D. (1989). “Managing Stress”. Guildford: Biddles Ltd.
- Gökler, R., Işıtan, İ. (2012). Modern Çağın Hastalığı; Stres ve Etkileri. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, ISSN: 2147-0626, 1(3), 154-168.
- Graham, H. (1997). “Stresi Kendi Yararınıza Kullanın”. (Çev: Sağlam, M ve Tezcan, T). İstanbul: Alfa Basım ve Yayımları.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gündüz, Bülent, ve Zafer Gökçakan (Güz 2003) “Hemşirelerde Tükenmişliği Yordamada Stresle Başa Çıkma Biçimleri, Eğitim Düzeyi ve Hizmet Süresi Değişkenleri.” *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(25), 10-17.
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149, Doi: <http://dx.doi.org/10.11611/yead.270449>
- Hargreaves, G. Stresle Başa Çıkma (1998) Çev: Ali Cevat Akkoyunlu Doğan Kitap, Ankara
- Honey, P. (1996). “People and How to Manage Them”. London: Institute of Personnel and Development.
- Kara, D (2009), Eğitim-Öğretim Yaşantısında Stres Yaratan Faktörler ve Aile Özelliklerine Göre Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Davranışlarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 255-262.
- Karataş, Z., Çelikkaleli, Ö. (2018). Beliren Yetişkinlikte İntihar Olasılığı: Stresle Başetme, Öfke ve Cinsiyet Açısından Bir İnceleme. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 450-462. DOI: <http://dx.doi.org/10.17860/mersinefd.402052>
- Koç, H. E (2006). Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerine Göre Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Koç, M. (1997). Rasyonel Emotif Terapinin Düşük Benlik Kabulünü Yükseltmedeki Etkinliğinin Araştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, Richard S (1993) “From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks”, *Annual Review of Psychology*, Vol.44 Issue, pp.1-21
- LeSergent, Marie Cherly, Colleen Haney (2005) Rural Hospital Nurse’s Stressors and Coping Strategies: A Survey” *International Journal Of Nursing Studies*.Vol:42, p. 315-324.
- Luthans, F. (1987). “Organizational Behavior”. Singapore: Times Printers Sdn Bhd.

- Madenoglu, C. (2010). Eğitim Örgütü Yöneticilerinin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Benlik Saygısı Düzeyleriyle Olan İlişkisi (Doktora tezi). İletişim Anabilim Dalı. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.
- Magaya, L. Asner-self, K. Schreiber, J (2005). "Stress and Coping Strategies Among Zimbabwean Adolescents". *British Journal of Educational Psychology*. 2005, December; 75 (4): 661-671.
- Mark, G. ve Smith, A. P. (2012). Effects of Occupational Stress, Job Characteristics, Coping and Attributional Style on The Mental Health and Job Satisfaction of University Employees. *Journal Anxiety, Stress & Coping an International Journal*, 25(1), 63-78. doi: 10.1080/10615806.2010.548088
- Morris, C.G (2002). Psikolojiyi Anlamak; Psikolojiye Giriş. Ayvaşık, H.B. & Sayıl, M. (Çev.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Oral, A. (2004). Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Özel, Y., Karabulut, A. (2018). Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi, Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 1(1), 2018, 48-56.
- Özer İ (2001) Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Benlik İmajı İle İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Öztürk, O (2002). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Parker, H. (2007). Management of stress. In: Parker H., editor. Stress management. First Ed. Delhi: Global Media.; 2007. p. 1-30.
- Parmaksız, İ. (2011). Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerine Göre İyimserlik ve Stresle Başaçıkma Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya
- Ptacek J. T., Smith R.E., Zanas, J. (1992) Gender, Appraisal and Coping: A Longitudinal Analysis, *Journal of Personality*, 60(4), p. 747–770.
- Renk, K.Creasey, G (2003). The Relationship of Gender, Gender İdentity and Coping Strategies in Late Adolescents. *Journal of Adolescence*, 26,159-168.
- Rice, K. G., Herman, M. A. ve Petersen, A. C (1993). Coping With Challenge İn Adolescence: A conceptual model and psycho-educational intervention. *Journal of Adolescence*, 6, 235-251.
- Şahin N. H. (2009). Stres Yönetimi Sertifika Eğitim Programı Notları. 2-13 Şubat, 2009. Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Saygılı, S. (2005). Strese Son. İstanbul: Elit Yayıncılık.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren Dergisi*, 17-40.
- Steers, R. (1981). "Introduction to Organizational Behaviour, Glenview, Illinois". Scott: Foresman And Company.
- Tan, S (2006) Ergenlerde Stresle Başaçıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tanck Roland H., Robbins Paul R., (1979) Assertiveness Locus of Control and Coping Behaviors Used to Diminish Tension, *Journal of Personality Assessment*, 43(4), 396–400.
- Thomas, J.L. (1997). "Stres, Depresyon ve Anksiyete". (Çev: Tanju Apana). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Türküm, S. (1999). "Stresle Başaçıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma". Ankara: V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. 15-17 Eylül.
- Yamaç, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. Selçuk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Konya.