

ERGENLERDE STRESLE BAŞAÇIKMA TARZLARI İLE CİNSİYET ARASINDAKİ İLİŞKİ

Psk. A. Sinem Aksaç*

Özet

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, “ilişkisel tarama modeli”ne uygun olarak hazırlanmış olup, 2002-2003 eğitim - öğretim yılında, İstanbul ili Beşiktaş ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı dört ilköğretim okulunun 8. Sınıf öğrencileri (333 kişi) örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada verileri toplamak için, araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”; Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltılarak, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde, araştırmanın amaçlarına ve değişkenlerine uygun olarak, “Bağımsız Grup t Testi”, kullanılmış; istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonucuna göre kızlar, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını erkeklere göre daha fazla tercih etmektedirler. Buna karşın kızlar ve erkeklerin, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı kullanma davranışları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Giriş

Ergenlik dönemi, doğduğu andan itibaren, yaşamının sonuna kadar sürekli bir gelişim halinde olan insanın, en önemli evrelerinden bi-

rini oluşturmaktadır. Ergenlik dönemi, yaşam sürecinde, çocuklukla yetişkinlik arasında bir dönemdir. Ergenlikte yaşanan psikolojik, zihinsel, cinsel ve sosyal değişimler, ergenin yaşamında bazı gerginlikler yaşamasına, bu dönemi “fırtınalı ve stresli” geçirmesine neden olmaktadır. Stres hepimizin yaşamının kaçınılmaz bir parçası ve günümüz toplumlarının en büyük rahatsızlıklarından biridir. Ancak, ergenlikte yaşanan değişimler ve bunun yarattığı stres, ergen için yaşamı biraz daha fazla zorlaştırmakta ve yetişkin yaşamından farkını ortaya koymaktadır.

Ergenlik döneminde, ergenin ilgisi kendi bedenine yönelmekte, bedenindeki değişimleri ilgiyle izlemektedir. Bu dönemde cinsel gelişmenin büyük bir hızla yaşandığı düşünülürse, ergenin cinsiyeti ve cinsiyetine ilişkin algılamaları, onun stres karşısındaki duruşunu ve kullandığı, bireyden bireye farklılık gösteren başa çıkma yöntemlerini etkileyecektir.

Bireyin fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çabaya “stres” adı verilir (Cüceloğlu, 1993). Stresle başa çıkma tarzı ise, stres veren durum karşısında, kişinin kaynaklarını aşan, özgül, içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Lazarus ve Folkman, 1984)

Lazarus ve Folkman’a (1986) göre, iki farklı başa çıkma tarzı söz konusudur. Başa çıkma tarzları, problem odaklı ve duygusal odaklı olmak üzere iki grupta toplanabilir. Problem odaklı başa çıkma, stresin kaynağına yönelik olarak, bireyin etkin bir şekilde stres yaratan durumu ortadan kaldırmaya yönelik bilgi ve planlanan eyleme giden mantıksal analizini içerir. Duygusal odaklı başa çıkma, bireyin istenmeyen bir olay karşısında oluşan duygularını, ortadan kaldırma çabasıdır (Lazarus ve ark., 1986).

*Rehber öğretmen, M. Ali Büyükhanlı Tic. Mes. Lisesi, Etiler, İstanbul
E-posta: sinemay34@mynet.com

Gençlik döneminde stres, öncelikle bedensel değişme ve gelişmeden kaynaklanmaktadır. Bu değişme ve gelişmeye neden olan iç salgı bezlerinin işlevi, dengeleşimi bozmaktadır. Yeni dengeleşime uyum süreci içinde, strese bağlı belirtiler ve yakınmalar ortaya çıkmaktadır. Öte yandan erinlik ve onu izleyen ergenlik döneminde, bedensel değişme ve gelişme gencin temel ilgi alanını oluşturmaktadır. Gençte bedensel değişimlere ilişkin birbirine karşıt, çelişik değerlendirmeler oluşur. Kızlarda göğüslerin büyümesi, aybaşı döngüsü, erkeklerde erkeklik organının gelişmesi, sakal çıkması, kızda ve erkekte boy uzaması, kıllanma erişkinlik belirtisi olarak değerlendirilmektedir. Bir yandan bunları ortaya çıkartmak, bunlardan söz etmek, başkalarına göstermek için çaba harcanmakta; öte yandan bunların yüzü bedeni çirkinleştirdiği düşünülmektedir. Bu nedenle genç sıkılır, üzülür. Bu çatışma kaygı düzeyini yükseltebilmekte ve stres riskini arttırmaktadır (Morgan, 1993).

Psikolojik açıdan en önemli değişiklikler yoğun olarak gençlik döneminde yaşanmaktadır. Bu dönemin özü gereği yaşanılması zorunlu olan ve genç bireyi zorlayan gelişimsel streslerin en önemlileri arasında, aile çevresinin yakın ilişkilerinden arkadaş çevresinin yakın ilişkilerine geçiş, anneden koparak bağımsızlığa yönelme, kimlik arama, sosyal ve cinsel rolüne uyum, ideal beni bulmaya yönelik özdeşleşme çabası, farklı, değişik ve yeni bir şeyler arama ve yapma çabası, beden imajını kabullenme, benimseme ve onunla hoşnut yaşama sayılabilir. Görüldüğü gibi çok sayıda psikolojik değişiklik yaşanmaktadır. Genç birey hem duygusal, hem bilişsel, hem de davranışsal düzeyde zorlanmakta, yeni uyumları gerektiren stresleri yaşamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1985).

Çocuklar ve ergenlerin yaşadıkları stresin en sık rastlanan nedenleri, ebeveynin boşanması ve ayrılması, çeşitli türlerde (zihinsel, fiziksel ya da cinsel) istismar, yas ve okulda yaşadıkları sorunlar olabilmektedir (Markham, 1998).

Ergenlerde etkin problem odaklı başa çıkma tarzının, öz güveni (Towbes ve ark.,1989), kontrol algısı (Palancı, 2000) ve başarı düzeyi yüksek olanlarda (Kahraman,1995; Doğan, 1999; Aysan, 1988), aile üyelerinden hepsine veya herhangi birine yakınlık duyanlarda, kendilerini “kararlı”, “müdahaleci”, “becerikli”, “mutlu” olarak algılayan ve desteği içten alanlarda (Aysan,1988), herkes tarafından sevildiğini düşünenlerde (Doğan, 1999), olumluya odaklananlarda ve iyimser karşılaştırmalar yapabilenlerde (Jampol, 1989) daha sık kullanıldığı belirlenmiştir. Ayrıca çocuklarda ve ergenlerde sosyal içerikli stres durumlarında, daha çok problem odaklı başa çıkma stratejisinin kullanıldığı belirtilmiştir (Lazarus ve ark., 1986). Annenin eğitim düzeyi de stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma davranışını etkilemektedir (Akbağ, 2000).

Stresle başa çıkma ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalarda, cinsiyet değişkeniyle ilgili farklı bulgular elde edildiği görülmektedir.

Buna göre, bazı araştırmalarda, başa çıkma tarzları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (Hamilton ve Fagot, 1988; Şahin, 1995, Baldwin ve ark., 1997). Yapılan literatür taramasında, stresle başa çıkma tarzları açısından cinsiyetler arasında bir farklılık olduğunu belirten araştırmalarda, cinsiyet değişkeniyle ilgili elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir:

Erkeklerde Stresle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Bulgular: Erkekler, aktif/ etkili başa çıkma stra-

tejilerini, kızlara göre daha fazla tercih etmektedirler (Palancı, 2000). Buna göre erkekler, daha çok, doğrudan harekete geçmekte (Stone ve Neale, 1984), problem odaklı başa çıkma stratejilerini, kızlara göre daha fazla kullanmakta (Folkman ve Lazarus, 1980; Ptacek ve arkadaşları, 1994) ve stresle başa çıkma stratejileri açısından kızlara göre daha başarılı olmaktadır (Yılmaz, 1993). Yine başa çıkma stratejilerinden iyimser yaklaşım, erkekler tarafından daha çok tercih edilmektedir (Oral, 1994; Akbağ, 2000).

a. Kadercilik ve doğaüstü güçlere inanma yolları, erkekler tarafından daha sık kullanılmaktadır (Oral, 1994).

b. Erkeklerin kendilerini suçlama ve hayal etme düzeyleri (Aysan, 1988; Kahraman, 1995), kızlara göre daha düşüktür. Oral (1994) ise, kendini suçlama eğiliminin erkeklerde daha sık tercih edildiğini belirtmektedir.

c. Erkekler kızlara göre daha çok kaçınma davranışı göstermektedir (Aysan, 1988; Oral, 1994; Kahraman, 1995; Doğan, 1999). *Biyolojik kimyasal kaçış* da (alkol ve sigara kullanımı vb.) erkeklerde kızlardan daha fazla görülmektedir (Palancı, 2000).

Kızlarda Stresle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Bulgular: Kızlar erkeklerle göre daha fazla problem çözme stratejisini kullanmaktadır (Patterson ve Mc Cubin, 1987; Aysan, 1988; Doğan, 1995; Kahraman, 1995). Bazı araştırmalara göre de, kızlar daha çok duygusal odaklı başa çıkma tarzlarını kullanmaktadır (Ptacek ve ark., 1994; Palancı, 2000). Stone ve Neale'e (1984) göre ise kızlar, uzak durma, dua etme gibi edilgen stratejileri kullanmaktadır. Yine çaresiz yaklaşım, kızlar tarafından daha çok kullanılmaktadır (Oral, 1994; Akbağ, 2000).

a. Kızların kendilerini suçlama ve hayal etme düzeyleri (Aysan, 1988; Kahraman, 1995) ile kendilerine olan güvenleri (Patterson ve Mc Cubin, 1987), erkeklere göre daha yüksektir. Bunun yanı sıra, kızların stres düzeyleri, erkeklere göre daha yüksektir (Yılmaz, 1993).

b. Kızlarda kaçınma davranışı, sosyal desteğin uygun yapıda bulunmaması veya kullanılmaması durumlarında artmaktadır (Palancı, 2000, Özer, 2001). Ayrıca, stres veren durumların olumsuz etkilerinin giderek artması ve yoğunlaşması sonucunda, kızların kaçınma türü başa çıkma eğilimleri artmaktadır (Flieshman, 1984).

c. Bazı araştırmalarda sosyal destek arama düzeyi, kızlarda, erkeklere göre daha yüksek bulunurken (Stone ve Neale, 1984; Patterson ve Mc Cubin, 1987; Aysan, 1988; Baum ve Grunberg, 1988; Oral, 1994; Ptacek ve ark., 1994; Şahin ve Durak, 1995; Doğan, 1999; Akbağ, 2000; Özer, 2001); bazılarında sosyal destek arama düzeyinde, cinsiyete göre bir farklılık bulunamamıştır (Kahraman, 1995).

Bazı araştırmalara göre, yukarıda sözü edilen bulguların tersine, kendini suçlama ile hayal etme düzeyleri (Doğan, 1999) ve problem çözme stratejisi (Özer, 2001), iki cins arasında anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır.

Billing ve Moss'a (1982) göre de cinsiyet, stresi azaltacak ve tampon görevi göreceği değişiklikleri hazırlayarak, başa çıkma stratejilerini belirlemede etkilidir (akt., Palancı, 2000).

Bindokuzyüzyetmişsekiz yılında Londra'da yayımlanan bir bültende, erkek çocukların, çeşitli stresler karşısında kız çocuklardan daha çok saldırganlık gösterdikleri; buna karşılık kız çocukların stres karşısında daha çok kaygı ve çökkünlük gösterdikleri bildirilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Gök'e (1995) göre, kadınlar başaşikma yollarını erkeklerden daha fazla kullanmaktadır. Daha esnek ve geniş repertuara sahiptir. Ancak kullandıkları teknikler daha az etkilidir. Kadınlar olayları, erkeklere göre daha sıklıkla kontrol edilemez olarak değerlendirmekte ve bu nedenle duygu odaklı başaşikma tarzlarını daha fazla kullanmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin stresle başaşikma tarzları ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın amacına dönük olarak, aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerin stresle başaşikma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma davranışı açısından, ortalama puanları ne düzeydedir?

2. Stresle başaşikma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

3. Stresle başaşikma tarzlarından iyimser yaklaşım, ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

4. Stresle başaşikma tarzlarından çaresiz yaklaşım, ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

5. Stresle başaşikma tarzlarından boyun eğici yaklaşım, ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

6. Stresle başaşikma tarzlarından sosyal desteğe başvurma, ergenlerin cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Örneklem

Araştırma, "ilişkisel tarama modeli"ne uygun olarak hazırlanmış olup, 2002-2003 eğitim - öğre-

tim yılında, İstanbul ili Beşiktaş ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı dört ilköğretim okulunun 8. Sınıf öğrencileri (333 kişi) örneklemini oluşturmuştur. Araştırmaya katılan 333 öğrenciden 161'i (% 48,3'ü) erkek, 172'si (51,7'si) ise kızdır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak için, araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ile Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltılarak, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Stresle Başaşikma Tarzları Ölçeği"nden yararlanılmıştır. Stresle Başaşikma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), Lazarus ve Folkman'ın "Başaşikma Yolları Envanteri"nden (Ways of Coping Inventory) hareketle üniversite öğrencileri için hazırlanmış, daha kısa ve çeşitli stres durumlarında geçerliği olan 30 maddelik 4'lü likert tipi bir ölçektir. Şahin ve Durak (1995) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde uyarılama çalışmaları gerçekleştirilen SBTÖ, başaşikma tarzlarını kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma olmak üzere beş alt boyutta değerlendiren geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları tatminkar sonuçlar vermiş bir ölçektir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2002-2003 eğitim öğretim yılının II. döneminde toplanmıştır. Uygulama, önceden belirlenmiş örnekleme grubuna, gerekli izin işlemleri tamamlandıktan sonra, araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş; yaklaşık bir ders saati (40 dakika) sürmüştür. Bu sırada uygulama yapılan okulların rehber öğretmenlerinden yardım alınmıştır.

Verilerin Çözümlemesi

Tüm öğrencilerin kullanılan "Stresle Başaşikma Tarzları Ölçeği"nden aldıkları puanların orta-

lama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Cinsiyete göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşp farklılaşmadığını bulmak için, iki grup arasındaki farkı test eden “Bağımsız Grup t Testi” tekniğinden yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Genel Grubun Stresle Başa çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular

Ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının, -kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma davranışı açısından- ortalama puanlarının, ne düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla, çalışma grubunun, Stresle Başa çıkma Tarzları alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapmaları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1’de görüldüğü gibi, genel grup içerisinde, en yüksek ortalama, kendine güvenli yaklaşım alt ölçeğinden; en düşük ortalama ise boyun eğici yaklaşım alt ölçeğinden elde edilmiştir.

Cinsiyete Göre Stresle Başa çıkma Tarzlarına İlişkin Bulgular

Stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımının, cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamak amacıyla “Bağımsız Grup T Testi” tekniği uygulanmıştır.

Elde edilen sonuçlar, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımının daha çok kızlar tarafından tercih edildiğini; çaresiz yaklaşım ile boyun eğici yaklaşımları tercih etmede ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Bu doğrultuda kızların daha çok aktif, etkili yöntemleri tercih ettikleri; etkisiz yöntemlerde ise cinsiyetin belir-

Tablo 1. Genel Grubun Stresle Başa çıkma Tarzları Puanlarına İlişkin Sonuçlar

Stresle Başa çıkma Tarzları	\bar{X}	SS
Kendine güvenli yaklaşım	2,10	,53
İyimser yaklaşım	1,81	,58
Çaresiz yaklaşım	1,34	,55
Boyun eğici yaklaşım	,79	,47
Sosyal destek arama yaklaşımı	1,92	,55

leyiciliği olmadığı söylenebilir. Araştırmamıza göre etkili yöntemlerin, daha çok kızlar tarafından tercih edilmesinin bir nedeni, örneklem grubunun, henüz ergenlik gibi bir gelişim döneminin başlangıcında bulunmaları olabilir. Kızların bu döneme erkeklerden daha önce girmeleri, bu nedenle de yaşlıları olan erkek ergenlerden, görece olarak daha olgun olmaları, stresle başa çıkma etkili yöntemleri tercih etmelerinde etkili olabilir. Bu dönemde kimlik gelişiminin henüz tamamlanmadığı düşünülürse, kullanılan stresle başa çıkma tarzlarının ileride tercih edilecek stratejilere bir alt yapı oluşturacağı söylenebileceği gibi, farklı stratejilere yönelme de söz konusu olabilir.

Sonuç

1. Genel grubun stresle başa çıkma tarzlarından en çok tercih ettiği yaklaşımın, kendine güvenli yaklaşım olduğu; bunu sosyal destek arama yaklaşımın izlediği; en az tercih edilen yaklaşımın ise boyun eğici yaklaşım olduğu görülmektedir.

2. Kızlar, erkeklere göre kendine güvenli yaklaşımı daha fazla tercih etmektedirler.

3. Kızlar, erkeklere göre iyimser yaklaşımı daha fazla tercih etmektedirler.

4. Kızlar ve erkeklerin çaresiz yaklaşımı kullanma davranışları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Stresle Başa-
çıkma Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına
İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Bağımsız
T-Testi Sonuçları

	cinsiyet	N	x	ss	t
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kız	161	2.18	.52	2.74**
	Erkek	172	2.02	.53	
İyimser Yaklaşım	Kız	161	1.91	.54	3.03**
	Erkek	172	1.72	.60	
Çaresiz Yaklaşım	Kız	161	1.39	.58	1.63*
	Erkek	172	1.29	.52	
Boyun Eğici Yaklaşım	Kız	161	.77	.44	-.96*
	Erkek	172	.82	.50	
Sosyal Destek Arama	Kız	161	2.06	.51	4.50***
	Erkek	172	1.79	.55	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

5. Kızlar ve erkeklerin boyun eğici yaklaşımı kullanma davranışları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

6. Kızlar, erkeklere göre sosyal destek arama yaklaşımını daha fazla tercih etmektedirler.

Bu doğrultuda **stresle başa çıkma tarzları** ile **cinsiyet** arasındaki ilişkiyi özetleyecek olursak, kızlar, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımını erkeklere göre daha fazla tercih etmektedirler. Buna karşın, kızlar ve erkeklerin, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı kullanma davranışları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Kaynaklar

- Akbağ, M. (2000). *Stresle Başa çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aysan, F. (1988). *Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baldwin, D.R., Harris, S.M. & Chambliss, L.N. (1997). Stress and illness in adolescence. *Adolescence*, 32 (128), 839-853.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1985). Gençlik Çağı ve Stres *Aile ve Çocuk Dergisi*, Gençlik Yılı Konferansları, 1985, s.83-99.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2002). *Stres ve Başa çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baum, A. & Grungberg, N.E. (1991). Gender, Stress And Health, *Health Psychology*, 10 (2), 80-85.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Doğan, T. (1999). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi., Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fleishman, J. (1984). Personal Characteristic and Coping Patterns, *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 229-244.
- Folkman, S. & Lazarus, R. (1980). An Analysis Of Coping In A Middle Aged Community Sample., *Journal Of Health And Social Behavior*, 21, 219-239.
- Gök, Ş. (1995). Anksiyete ve Depresyonda Stresle Başa çıkma, Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Psikiyatri Ana Bilim Dalı.
- Hamilton, S. & Fagot, B.I. (1988). Chronic Stress And Coping Styles: A Comparison Of Male And Female Undergraduates., *Journal of Personality and Social Psychology*, 819-823.
- Jampol, R.C. (1989). Coping Stres The Role Of Locus Control, Appraisal And Coping Responses In Adjusting To College, Dissertation Abstracts International, 49(10), 4545-B.
- Kahraman, S. (1995). Cinsiyetleri, Yalnızlık, Başarı Ve Sınıf Düzeyleri Farklı Yatılı Olan Ve Olmayan Meslek Lisesi Öğrencilerinin Stresle Başa çıkma Stratejilerinin İncelenmesi., Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. & Susan, A. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

- Lazarus, R.S., Folkman, S., Gruen, R.J. & De Longis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status And Psychological Symptoms, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3), 571-579.
- Markham, U. (1998). Kadınlar İçin Stres El Kitabı. İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Morgan, G. (1993). İşte Yaşamda Stresle Başa çıkmanın Yolları, İstanbul: Ruh Bilim Yayınları.
- Oral, A. (1994). Ergenlerde Stres Kaynakları ve Başetme Yolları, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, İ. (2001). Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa çıkma Stratejilerinin Benlik İmajı İle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Palancı, M. (2000). Algılanan Kontrol Düzeyine Bağlı Olarak Farklılaşan Stresle Başa çıkma Davranışları, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Patterson, J.M., Mc Cubin, H.I. (1987), Adolescent Coping Style and Behaviors: Conceptualization and Measurement, *Journal of Adolescence*, 10, 163-186.
- Ptacek J.T., Smith, Ronald E. and Dodge, Kenneth L. (1994). Gender Differences in Coping with Stress: When Stressor and Appraisal Do Not Differ, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20 (4), 421-430.
- Stone, A.A., Neale, J.M. (1984), New Measure Of Daily Coping Development And Preliminary Results., *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (4), 892-906.
- Şahin, H. (1995), Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa çıkma Stratejileri Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin N. H., Durak, Ayşegül. (1995). Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Towbes, L.S., Cohen, L.H., Glyshawk (1989), Instrumentality As a Life- Stress Moderator For Early Versus Middle Adolescents *Journal of Personality Social Psychology*, 57 (1), 109-119.
- Yılmaz, N. E. (1993), Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyleri, Psikopatoloji Ve Stresle Başa çıkma, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü