

STRESLE BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Yardı.Doç.Dr.Ferda AYSAN
Dokuz Eylül Üniversitesi
Buca Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü

SUMMARY

Since the early 1970s much of the coping research has focused on assessing basic coping strategies or reactions through the use of self-report scales. The coping strategies studied and proposed are clustered around several basic coping dimensions such as problem-focused coping, emotion-focused coping and avoidance-oriented coping strategies. Nevertheless, most existing coping scales suffer from one or more of a variety of psychometric inadequacies.

The widespread methodological weakness of many coping scales found in literature have restricted the development of a consensus on the empirical and theoretical relationships among coping behaviors and both mental and physical health. Researchers in our country who are studying coping behavior should be aware of the psychometric weaknesses and should have an integrative approach to their empirical work thus providing a systematic body of theory in the area of coping research.

ÖZET

1970'li yıllardan bu yana literatürde stresle başa çıkma biçimleri üzerinde yapılan araştırmalara sıklıkla rastlanmaktadır. Bireylerin genel olarak başa çıkma stillerini ölçmek üzere geliştirilen kendini değerlendirme araçlarında problemi üzerinde odaklaşan, duygu üzerinde odaklaşan ve kaçınmaya yönelik olmak üzere üç temel başa çıkma stratejisi ele alınarak bireylerin stres durumlarında gösterdikleri davranışlar değerlendirilmeye çalışılmıştır. Ne var ki başa çıkma ölçeklerinin psikometrik özellikleri üzerinde araştırmacılar arasında tam bir fikir birliği olmadığı için başa çıkmanın kişilik, psikolojik ve fizyolojik sağlık arasındaki bağlantılarına ilişkin kuramsal modelin oluşturulması gecikmiştir. Elde edilen ampirik bilgi sistemli bir bütünlüğün gerçekleşmesi için yetersiz kalmıştır. Bu noktada ülkemizde de stres ve başa çıkma stratejileri ile ilgili olarak yapılacak olan çalışmalarda bütünlendirici bir modelin geliştirilmesinin önemi açıktır.

Baş çıkmanın Ölçülmesi: Bireylerin negatif olaylarla başa çıkma biçimlerinin incelenmesi uzun bir geçmişe dayanmaktadır. Freud (1) bireylerin içsel tehdit ve çatışmayla başa çıkma biçimlerini bilinç dışı bir süreç olarak ele almış ve savunma mekanizmalarıyla kavramsallaştırmıştır. Bu çerçevede bastırma,

usavurma ve yansıtma gibi çeşitli savunmalarla bireyin tehdit edici durum ve kaygı ile patolojik düzeyde başa çıktığı belirtilmiştir.

Daha yakın bir geçmişte ise savunma mekanizmaları uyumlu (adaptive) ve uyumsuz (nonadaptive) şeklinde sınıflandırılmış ve ampirik olarak değerlendirilerek ölçülmeye çalışılmıştır (2,3).

Belirtilen örneklerde başa çıkma bilinçdışı süreçler biçiminde incelenmiş ve sözkonusu süreçler klinisyenler tarafından ölçülmüş, projektif tekniklerle değerlendirilmeye gidilmiştir.

Son yıllarda ise başa çıkmayla ilgili araştırma modelinde bir değişme olduğu ve psikolojide bilişsel davranışçı yaklaşımın benimsenmesine paralel olarak modelin tekrar gözden geçirildiği dikkat çekmektedir. Bu anlamda başa çıkma bireyin negatif olaylara karşı gösterdiği bilinç düzeyinde tepkisi olarak ele alınmıştır (4,5).

1970'lerin ortalarından beri başa çıkmayla ilgili olarak yapılan araştırmalar, bazı başa çıkma stratejilerini ve boyutlarını değerlendiren objektif kendini değerlendirme (self-report) ölçümlerinin gelişimi üzerinde odaklaşmıştır (6,7). Önceleri kişilik treytlarının ölçülmesinin önem kazandığı araçlarda herhangi bir treyt çeşitli belirleyici faktörleri ile bireylere verilmiş ve gruplar halinde düzenlenmiş olan maddelere verilen değerlendirmeler sözkonusu treytin bireyde varolup olmadığını belirlemiştir. Bu tip ölçümler yoluyla çeşitli varsayımlar test edilmiştir (8).

Stres ve başa çıkmanın etkileşimsel kuram çerçevesinde (9,10) incelenmeye başlamasının büyük ölçüde kabul görmesi başa çıkmanın kavramsallaştırılmasında da önemli ölçüde değişiklik yaratmıştır. Sözkonusu modelde başa çıkma kalıcı bir kişilik stili olmaktan çok stres durumlarına tepki olarak gösterilen bilişsel strateji veya davranış olarak değerlendirilmiştir (5, 11, 12, 13).

Bu kuram doğrultusunda başa çıkma sübjektif değerlendirmelerle objektif istemlere bağlı olarak zaman içinde değişebilen dinamik bir süreç olarak değerlendirildiği için kişilik treytlarından çok durum - belirli (situation- spesifik) kendini değerlendirme araçlarına yönelme olduğu gözlenmektedir.

Stres ve başa çıkmanın süreç yaklaşımında stres üç süreci içermektedir. İlk değerlendirme bireyin tehditi algılama sürecidir, ikincil değerlendirme bireyin zihninde tehdite karşı oluşturduğu potansiyel tepki sürecidir. Başa çıkma ise tepkinin gösterildiği üçüncü süreçtir (5,14). Süreç yaklaşımında bireyin bir problemle başa çıkması için yaptığı şeyler aynı zamanda problemin değerlendirilme biçimini de etkilemekte ve başa çıkma bu etkileşimin bir sonucu olmaktadır. Sözkonusu modele göre, halihazırda uygun olan bir başa çıkma stratejisi varsa, bu, bireyin tehditi daha az tehdit edici olarak değerlendirmesine yol açabilir veya tam tersi gerçekleşebilir. Tüm bu süreçler stres etkileşiminde döngüsel olarak tekrar edebilmektedir.

Kişilik treyti yerine davranışsal yaklaşımın değerlendirildiği araçlarda bir başa çıkma maddesinde belirlenen düşünce veya eylemin, gerçekte değerlendirilmenin yapıldığı anda oluşmuş olduğu varsayılmaktadır (8). Durum belirli envanterlerde, birey yakın geçmişte oluşan stresörü betimlemekte, daha sonra bu durumla nasıl başa çıktığına ilişkin maddeleri çoklu puan skalaları üzerinden puanlamakta veya evet/hayır tipi sorulara cevap vermektedir.

Belli başlı kalıcı başaçıkma boyutu veya stillerini değerlendiren başaçıkma ölçekleri rasyonel ve ampirik olmak üzere temelde iki yaklaşımdan hareketle geliştirilmişlerdir. Her iki yaklaşımın da kendi içinde kuvvetli ve zayıf yönleri bulunmaktadır (15).

Bazı araştırmacılar tümden gelim yoluyla elde ettikleri başaçıkma taksonomilerinin mantıkla ve simetrik olduğunu varsaymışlardır. Ancak hipotetik kategorilerin rasyonel olarak sınanıp stres durumlarına karşı geliştirilen gerçek tepkilerin değerlendirilmesi başaçıkma ölçeklerinde bireylerin maddeleri "sosyal beğenirlik" etkisiyle yanıtlama olasılığını artırmaktadır (7).

Rasyonel yaklaşımın benimsendiği araştırmalarda geniş kapsamlı örneklem gruplarına ve çok sayıda stresörlere hitap eden yeterli sayıda başaçıkma kategorileri elde edilmiştir. Ne vak ki sözkonusu kategoriler ampirik olarak destek görmemektedirler. Kategorilerin birbirleriyle yüksek oranlarda korele etmeleri başaçıkma kullanan stratejilerin kuramcılar tarafından açıklanan stratejilere uymadığının bir kanıtı olarak gösterilmektedir (7,8). Aynı zamanda a priori olarak değiştirilen taksonomiler geçerlik sınama sürecinde bazı önemli stratejileri dışlayabilmektedirler.

Öte yandan bir timevarım yaklaşımı olan ampirik test geliştirme stratejisinin benimsendiği başaçıkma araştırmalarında genellikle kriter gruplarıyla çalışılmaktadır. Örneğin; klinik gözleme dayalı olarak belirlenen depresif ve depresif olmayan grupların kullandıkları başaçıkma stratejileri faktör analizi yapılarak kümelenebilmektedirler (15).

Ampirik yaklaşımda sınırlı nüfus kullanımı veya sadece belirli stresörlerin incelenmesi, başka gruplara da genellenebilecek taksonomilerin oluşturulmasında oldukça yetersiz kalmıştır. Kriter test yapılarından oluşan stratejiler faktör yapılarının yorumlanmasını karmaşıklştırıp zorlaştırmaktadır (17). Bu açıdan ölçekler yoluyla elde edilen bilgiden kuramsal model oluşturmak sınırlı düzeyde kalabilmektedir. Aynı zamanda bu tip araçlarda heterojen örneklem grupları kullanılsa bile başaçıkma stratejileri evrensel tepki biçimlerinden çok, spesifik yaşam rolleri ve alanları (evlilik, ebeveyn rolü ve öğrencilik gibi) ile özdeşleştirilmiştir. Bu anlamda başaçıkma ile ilgili ayrıntılar önem kazanmış ancak konuyla ilgili içgörü gelişmemiştir. (18).

Başaçıkma literatüründe rasyonel ve ampirik yaklaşımlar arasında bir dengenin olmadığı gözlenmektedir. Yönteme bağlı olarak oluş un bu ikilem araştırmacıları yöntem seçimi konusunda da ikiye ayırmıştır (16).

Başaçıkma literatüründe karşılaşılan diğer bir sorun da başaçıkmanın incelenmesinde bireylerarası ve birey içi farklılıkların dikkate alınmasıyla ilgilidir (14). Başaçıkma birey içi yaklaşım doğrultusunda ele alındığında aynı birey veya aynı gruptan oluşan bireyler farklı durumlarda incelenmektedirler (ör: stresli duruma karşın stressiz durum). Bu yaklaşımın kullanımı stres durumlarının başaçıkma davranışları üzerindeki etkisinin anlaşılması açısından önem kazanmaktadır.

Diğer yaklaşım olan bireylerarası yaklaşımda ise, aynı bireyin farklı ölçüm zamanlarındaki başaçıkma puanları ele alınır veya belli bir ölçüm zamanda bireyin kalıcı başaçıkma stillerinin bir endeksini oluşturmak için elde edilen puanlar üzerinden değerlendirme yapıp bireyler arası karşılaştırmaya gidilir (7). Bu yaklaşım bireysel farklılıkların değerlendirilmesine yardımcı olur.

Günümüze değin süregelen başaçıkma araştırmalarında genellikle bireyler arası yaklaşım benimsenmektedir (6,7). Başaçıkma stratejilerinin incelenmesinde birey içi yaklaşımın dikkate alınmaması bazı stres araştırmaları için bir eksiklik olarak değerlendiriliyorsa da (5, 8, 14), bireyiçi süreç yaklaşımını benimseyen çok az sayıda araştırma yapılmıştır (6).

Başaçıkma biçimlerinin bazı kişilik özellikleriyle ilişkili olarak incelendiği az sayıdaki araştırmalarda kuramsal yordamaların belirlediği kişilik değişkenleri ile stratejiler arasındaki korelasyonun çok yüksek olmadığı belirlenmiştir. Bu da başaçıkma stilleri ile kişilik değişkenlerinin birbirleriyle aynı anlama gelmediğini göstermektedir. Bir diğer deyişle, benzer özelliklerin ölçülmesi söz konusu olamamaktadır (19). Bu noktada şimdilik kişilik treyterine ilişkin olarak yapılan başaçıkma araştırmalarından elde edilen bulguların gelecekte yapılacak olan araştırmalarla desteklenebileceği belirtilmektedir (20).

Bireyiçi yaklaşım modeli daha çok başaçıkmanın akıl ve fizik sağlığı ile ilgili problemlerle bağlantısının incelendiği araştırmalarda benimsenmiştir (21).

Başaçıkma Boyutlarının Değerlendirilmesi: Son yıllarda başaçıkma stratejilerini değerlendirmek üzere geliştirilen araçlarda çok çeşitli başaçıkma boyutu belirlenmiştir. Ampirik olarak değerlendirilen başlıca başaçıkma boyutlarından bazıları şunlardır: Problem özme, sosyal destek arama, kaçınma, aktif davranış, zihinsel aktivite, değerlendirici davranış, davranışsal izolasyon, saldırgan davranış, problemi tanımlama, başka bir işle ilgilenme, kendine zarar verme, sabır etme, sınıflandırıcı düşünce, saf-iyimserlik, olumsuz düşünce, tevekkül etme, hayalci düşünce, olumlu yn bulabilme, kendini suçlama, gerilimi azaltma, sorumluluğu kabul etme, kaçınma, planlı problem çözme, bilgi arama, bilgiden kaçma, kendine güven geliştirme, aile problemlerini çözme, ruhsal destek arama, talepkar etkinliklerle uğraşma, espirili olma ve egzersizle rahatlatma (5, 7, 11, 19, 20, 22, 23, 24, 25).

Başaçıkma literatüründe araştırcıların fikir birliği gösterdiği husus stratejilerinin duyguda odaklaşan ve problemde odaklaşan olmak üzere ikiye ayrılarak değerlendirilmesidir. Benzer ayrım Endler ve Parker (7) tarafından göreve yönelik (task-oriented) ve bireye yönelik (person-oriented) olmak üzere benzer bir biçimde değerlendirilmektedir.

Problemde odaklaşan başaçıkma, duyumsal uyarıcıların özelliklerine ilişkin doğru beklentilerin oluşmasını sağlayan bilgi ve planlanan eyleme giden mantıksal analizi içermektedir. Duyguda odaklaşan başaçıkma ise, istenmeyen bir olaya bağlı olarak oluşan duyguları ortadan kaldırma çabasıdır. Duyguda odaklaşma süreci içersinde durumun objektif ve araşsal özellikleri ile içerdiği tehditlerin doğasına dikkat edilmez (5, 11, 23).

Genel olarak araştıncılar problemde odaklaşan başaçıkma dışındaki stratejileri duyguda odaklaşan başaçıkmanın değişkenleri olarak görmektedir. Ne varki bu faktörler özellikleri bakımından birbirleriyle ters yönlü korele etmekte ve çoklukla birbirlerinden ayrılmaktadırlar (19).

Bu ayrım dikkatle incelendiğinde duyguda odaklaşma yadsıma, olayların olumlu olarak yorumlanması ve sosyal destek arama boyutlarını içermektedir. Sonuçta bireylerin başaıkmadaki başarıları değişik uygulamalar - seçimler - doğrultusunda farklılık göstermektedir (20).

Problemde odaklaşma stratejisi ise ilk bakışta potansiyel bir süreç olarak ayırdedilebilir eylemleri içermektedir. Planlama, dolaysız eyleme geçme, yardım arama, diğer aktiviteleri gözden geçirmek ve bazen de bireyin eyleme geçmeden önce kendisini beklemeye zorlamasını bile içerebilmektedir (16).

Başaçıkma stratejilerinin değerlendirilmesi amacıyla geliştirilen ölçeklerde bir üçüncü boyut olarak kaçınma boyutunun olduğu görülmektedir (7, 11, 22, 24, 25).

Endler ve Parker (7), başaçıkma boyutlarını açıklarken kaçınma stratejisinin hem bireye hem de işe yönelik stratejileri içerebildiğini belirtmektedirler. Bir diğer deyişle, kaçınma hem problemden hem de duygulardan soyulanma anlamına gelmektedir. Birey stres yaratan bir durumdan kaçınmak için diğer bireyleri arayabilir, böylece oyalanmayı seçebilir. Aynı şekilde bireyin problemden uzaklaşp bir başka şeyle meşgu olması da kaçınma stratejisi içinde formüle edilebilmektedir.

Başaçıkma araştırmalarında sosyal destek arama davranışının belli başlı bir strateji olarak ele alınıp alınmaması konusunda fikir birliği oluşmamıştır. Bazı araştırmalarda sosyal destek arama spesifik bir strateji olarak değerlendirilmektedir (5, 22, 26).

Diğer bazı araştırmacılar ise sosyal desteğin bazı başaçıkma stratejilerinin kullanımını kolaylaştırıcı bir kaynak olduğunu ileri sürmektedirler. Örneğin, birey, probleme yönelik strateji sürecinde bilgi edinmek üzere diğerlerine danışabileceği gibi duygularına yön vermek üzere veya sosyal karşılaştırmalar yapmak için de başkalarına başvurabilir. Aynı şekilde, problemden kaçmak için de diğer bireyler kaynak olarak kullanılabilir. Bu noktada sosyal destek arama kaçınma stratejisi içinde de değerlendirilebilir (7).

Başaçıkma Ölçeklerinin Değerlendirilmesi: Bireylerin stres durumlarında kullandıkları başaçıkma stratejilerini ölçmek üzere hazırlanan ölçeklerde madde seçimi dikkat edilmesi gereken önemli bir husu oluşturmaktadır. Maddelerin içerdiği anlamların gerçekten çok çeşitli problemler için kullanılabilir olması gerekmektedir. Bu noktada ölçek maddelerinde içeriğin çok geniş bir yelpazeye dağılan problem alanlarına uygun düşecek şekilde olmasına dikkat edilmesi gerekmektedir. Waller (27) kendini değerlendirme ölçeklerinin bazen bazı bireylerin belirli durumlarda uygulayamayacağı maddeleri kapsamının doğal olduğunu belirtirken, Stone ve ark., (8) birkaç uygulanamaz maddenin olmasının bile ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini ciddi bir biçimde zedeleyeceğini vurgulamaktadırlar.

Başaçıkmanın bireysel farklılıklara ilişkin olarak değerlendirilmesinde ise başaçıkmanın aynı özelliklere sahip problem alanlarıyla ilgili olarak ölçülmesi gerekmektedir. Daha önce belirtildiği gibi farklı problem durumlarında farklı başaçıkma stratejileri kullanılabilmesi için problem alanları kontrol altına alınmalıdır. Kişilerarası problemler, sağlık ve iş problemleri gibi değişkenlerin yanısıra yaş, cinsiyet gibi değişkenlerin de kontrol edilmesi başaçıkma stratejilerinin sağlıklı olarak incelenmesi bakımından önem taşımaktadır.

Başaçıkma stratejilerinin değerlendirilip anlam kazanmasında önemli olan ölçek maddelerinin geçerlik derecesini artırmak için dikkat edilmesi gereken diğer bir konu da bireyin puan vererek derecelendirdiği başaçıkma stratejisinin stres yaşanmasının hangi aşamasında ya da evresinde kullanıldığı ile ilgilidir.

Folkman ve Lazarus (12) bireylerin kullandıkları başaçıkma stratejilerini üç ayrı evrede ölçerek bu soruna çözüm aramışlardır. Fakat bu çabalarında bireylerin başaçıkma süreçlerini kendilerince nasıl değerlendirdikleri dikkate alınmamıştır. Örneğin "eş ile tartışma" bir stres durumu olarak belirtilmişse bazı bireyler tartışmadan kısa bir süre içerisindeki başaçıkma davranışına atıfta bulunarak değerlendirme

yapabilir, diğerleri ise olaydan iki üç gün sonraki davranışlarını hatırlayarak maddeyi değerlendirebilir. İkinci durumda başa çıkma süreci daha geniş bir açıdan ele alınabilir ve daha çok sayıda başa çıkma çabasının ortaya çıkmasına neden olabilir.

Başa çıkma stratejilerinin stresin yaşandığı değişik dönemlerde farklılaştığı bilinmektedir. Yapılan gözlemler sonucu bireylerin hazırlık, akut ve iyileşme evreleri olmak üzere üç ayrı başa çıkma evrelerini düşünerek ölçek maddelerini puanladıkları belirlenmektedir (20). Bu noktada başa çıkma sürecinin tanımının başa çıkma çeşidinin belirlenmesinde önem kazandığı belirtilebilir.

Başa çıkma maddelerini değerlendirirken sınılanması gereken bir başka konu da maddelerin ne dereceye kadar bireylerin başa çıkma stratejilerini yansıttığına ilişkin soruyla ilgilidir. Bireyin maddeye verdiği puanın gerçekten eylemin ya da düşüncenin hangi boyutu ile ilgili olduğunun bilinmesi gerekmektedir. Daha açık bir ifadeyle herhangi bir başa çıkma maddesinin "ne dereceye kadar" bireye uyum olduğu sorulduğu zaman davranış veya düşüncenin kullanım sıklığı, kullanım uzunluğu veya kullanılan çaba gibi boyutları içerdiği dikkate alınmalı ve değerlendirme sözkonusu değişkenleri kontrol ederek yapılmalıdır.

Carver ve ark. (20) mevcut başa çıkma ölçümlerindeki başa çıkma stratejilerini yansıtan maddelerin açık seçik olmayışının ölçme hatası olarak kabul edilebileceğini belirtmektedirler. Yine aynı şekilde maddelerin iki farklı özelliği içerecek şekilde yapılaşdırılmamasına dikkat edilmelidir. Aksi halde bu tip maddelerde bireylerin değerlendirme yaparken ikileme düşmeleri sözkonusu olabilir.

Belirli bir stresöre bağlı olarak değerlendirilen başa çıkma stratejisi ile stresörün zorlayıcı veya kısıtlayıcı özelliği arasındaki ilişkinin belirlenmesi de başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesinde ele alınması gereken bir husustur. Genel olarak aynı tip bir başa çıkma stratejisini kullanan bireyin davranış örüntüsündeki belirgin stratejiyi kullanmaması da söz konusu olabilir. Örneğin, genelde sosyal destek arayan birey bu desteği bulamadığı bir ortamda bulunursa tutumu ne olacaktır? Veya aktif başa çıkma stratejisini kullanan birey son derece kısıtlayıcı bir ortamda ise hangi stratejiyi seçecektir? Bu noktada genellikle tercih edilen stratejilerin spesifik başa çıkma tepkileri üzerinde ne derece etkili olduğu sorusu akla gelmektedir.

Sonuç

Açıkça görülmektedir ki başa çıkma literatüründe irdelenmesi, tekrar gözden geçirilmesi gereken bazı hususlar vardır. Bütüncül bir kuramsal modelin oluşturulması için başa çıkmanın daha sistemli araştırılması gerekmektedir. Aşağıdaki soruların yanıtlanması şimdiye dek gözden kaçan hususların ortadan kalkmasında yararlı olacaktır.

Başa çıkma literatüründe yanıt aranan soruları şöyle özetleyebiliriz:

- 1) Bireyler farklı durumlar karşısında başa çıkma stratejilerini istikrarlı olarak kullanabilirler mi?
- 2) Başa çıkma tercihleri kişilik değişkenleri ile sistematik biçimde ilgili midir?
- 3) Başa çıkmada bireysel farklılıklar var mıdır?
- 4) Bireysel farklılıklar incelenirken rapor edilen problem alanlarında homojenlik sağlanmış mıdır?

Son olarak, henüz çalışmalarda ortaya konmamış başa çıkma stratejilerinin de olabileceği düşünülmelidir.

KAYNAKÇA

1. Freud, A. **The ego and the mechanisms of defense.** International Universities Pres. New York, 1936.
2. Byrne, D. **The Repression-Sensitization Scale: Rationale, reliability, and validity.** *Journal of Personality*, 29, 334-349, 1961.
3. Gleser, G., ve Ihilevitch, D. **An objective instrument for measuring defense mechanisms.** *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 51-60, 1969.
4. Endler, N.S. ve Parker, J.D.A. **The assessment of coping: the Multidimensional Coping Inventory,** Department of Psychology Reports, York University, no:174 1988.
5. Folkman, S., ve Lazarus, R.S. **An analysis of coping in a middle-aged community sample.** *Journal of Health and Social Behavior*, 21,219-239, 1980.
6. Cohen, F. **Measurement of coping.** S.V.Kasl ve C.L. Cooper (Editörler), *Stress and health: Issues in research methodology.* New York: Wiley. 283-305, 1987.
7. Endler, N.S. ve Parker, J.D.A. **Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 58,844-854, 1990.
8. Stone, A.A., ve Neale, J.M. **New measure of daily coping: Development and preliminary results.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 46,892-906, 1984.
9. Lazarus, R.S. **Psychological stress and the coping process.** Mc Graw Hill: New York, 1966.
10. Lazarus, R.S. ve Folkman. S. **Stress, appraisal and coping.** Springer: New York, 1984.
11. Billings, A.G., ve Moos, R.H. **The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events.** *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157, 1981
12. Folkman, S. **Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 46,839-852, 1984.
13. McCrae, ve ark. **Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample.** *Journal of Personality*, 54,385-405, 1986.
14. Folkman, S., ve ark. **Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003, 1986.
15. Anastasi, A. **Psychological Testing,** 6.ıncı basım, Mac Millan Publishing, New York, 1988.
16. Vingerhoets, J.J.M., ve Flohr, P.J.M. **Type A behavior and self-reports of coping preferences.** *British Journal of Medical Psychology*, 54,15-21, 1984.
17. Briggs, S.R. ve Check, J.M. **The role of factor analysis in the development of personality scales.** *Journal of Personality*, 54, 106-148, 1986.

18. Haan, N. The assessment of coping, defense, and stress. L. Goldberger ve S. Breznitz (Editörler), *Handbook of stress: Theoretical and Clinical aspects*. Free Press New York, 254-269, 1982.
19. Scheier, M.F., ve ark. Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264, 1986.
20. Carver, C.S., ve ark. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283, 1989.
21. Taylor, S.E. Health psychology: the science and the field, *American Psychology*, 45,40-50, 1990.
22. Amirkhan, J.H. A factor analytically derived measure of coping: the Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074. 1990.
23. Aysan, F. Lise Öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi. H.Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü, ANKARA, 1988.
24. Nowack, K.M. Coping style, cognitive hardiness, and health status. *Journal of Behavioral Medicine*, 12,145-158, 1989.
25. Feifel, H. ve Strack, S. Coping with conflict situations: middle-aged and elderly men. *Psychology and Aging*, 4, 26-33, 1989.
26. Vitaliano ve ark. "The Ways of Coping Checklist: Revision and Psychometric Properties". *Multivariate Behavioral Research*, 20, 3-26, 1985.
27. Waller, N.G. "The effect of inapplicable item responses on the structure of behavioral checklist data: a cautionary note", *Multivariate Behavioral Research*, 24, 25-134, 1987.