

BİREYİN KENDİSİYLE OLUMLU DİYALOG KURMA ÖĞRETİMİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA ÜZERİNE ETKİSİ

Sırrı AKBABA*

Sebahat GÖZÜM**

ÖZET

Bu araştırma, bireyin kendisiyle olumlu diyalog kurma öğretiminin stresle başa çıkma algısı üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

1997-1998 öğretim yılında Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu 4. sınıfından 64 öğrenciye önce, Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, uygulanmış, daha sonra, 32'si kontrol, 32'si deney grubuna ayrılmıştır. Deney grubuna, bireyin kendisiyle olumlu diyalogu nasıl kuracağı öğretilmiş ve ölçek her iki gruba tekrar uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda deney grubunun stresle başa çıkma algısında, kontrol grubuna oranla .05 düzeyinde önemli artış olmuştur.

Anahtar kelimeler: *Stresle başa çıkma, Olumlu diyalog kurma*

SUMMARY

The effect on coping with stress making positive dialogue teaching with the individual himself

The study was carried out with the aim of evaluating of the effect on perception coping with stress of making positive dialogue teaching.

In 1997-1998 semestre firstly, Rosenbaum's Learned Resourcefulness Schedule was applied to 64 students attending to the fourth class in nursing school at Atatürk University and then 32 of whom were seperated as control group and the others (32) were seperated as experimental group. How to make positive dialogue with individual himself was taught to the experimental group, and the schale was applied to both groups again.

In the result of the research, in the perception coping with stress of experimental group, it was seen that there was an increase at .05 level in term of control group.

Key words: *Coping with stress, Making positive dialogue.*

*: Yrd. Doç. Dr. Atatürk Üniversitesi, K. K. Eğitim Fak. Eğt. Bil. Böl. Eğitimde Psik. Hiz. ABD.

** : Yrd. Doç Dr. Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Yüksek Okulu Halk Sağlığı Hemşireliği ABD.

GİRİŞ

Stres, birey-çevre etkileşiminde kişinin iyi uyumunu tehlikeye düşüren ve mevcut kaynaklarını zorlayan ya da aşan çevre talepleridir (8). Bu çevrenin zorlayıcı tepkileriyle başa çıkılabilir. Nitekim bir çok insan stresle başarılı bir şekilde başa çıkabilmektedir.

Baş çıkma, stresörlerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da gerilime dayanma amacıyla gösterilen davranış veya duygusal tepkilerin bütünüdür (7).

Rosenbaum, bireyin stresle başa çıkmada birtakım becerileri öğrenmesinin yararlı olacağını öne sürmüştü ve öğrenilmiş güçlülük kavramını geliştirmiştir. Öğrenilmiş güçlülük, bireyin bugüne dek öğrenmiş olduğu beceriler olup, amaca yönelik davranışları engelleyen düşünce, duygu gibi etkenleri kontrol altına almasını mümkün kılar (11). Bu kontrol bilişsel tedavi yöntemiyle geliştirilebilir.

Bilişsel tedavi yöntemi Beck tarafından, bireyin duygu ve davranışlarının önemli ölçüde düşüncelerine bağlı olduğu varsayımına dayandırılarak geliştirilmiştir. Bu tedavinin 3 temel bileşeni vardır (3):

1. Öğretici (didactic) yönler,
2. Bilişsel teknikler,
3. Davranışçı teknikler.

Öğretici yönlerle danışana bilişsel hataların şemaların ve çarpıtmaların ne olduğuna ilişkin açıklamalar yapılır; duygu düşünce ve davranış arasındaki ilişkiler gösterilir (1).

Kontrolsüz stres, insan sağlığı ve mutluluğu için oldukça yıkıcıdır; meslek hayatını olumsuz etkiler, ilişkilerini yıkar, bireyin özgüvenini zayıflatır ve insanın gerçek potansiyeline ulaşmasını engeller. Kontrol altına alınan stres ise, bunun tam tersine, hayatı dolu yaşamamızı sağlayan, kendimizi iyimser, yaratıcı ve istekli hissettiren, her sabah yüzleşilecek yeni zorluklar ve ulaşılacak yeni amaçların olasılığı ile üretilen ve enerjik olarak uyanmamıza neden olan, yaratıcı enerjinin güçlü kaynağıdır; ancak, stres, uzun bir süre boyunca denetlenmemişse, kolayca kontrol altına alınamaz ve sağlığımızı ciddi bir şekilde tehdit eder (10).

Stres çok geçmeden kontrol altına alınır, yaşamımıza yaratıcı bir güce dönüşebilir (10). Bu nedenle stresle nasıl başedebileceğimizi öğrenmemiz gerekir. Bunun için çeşitli teknikler önerilmiştir. Bunlardan bazıları; gevşeme teknikleri, etkili iletişim, stresi azaltan beslenme alışkanlıkları, doğru egzersiz teknikleri ve bireyin kendisiyle olumlu diyalog kurmayı öğrenmesidir (2,10,12).

Bunlardan, stresle başa çıkmak için bireyin kendisiyle olumlu kurma tekniği; bilişsel öğrenme süreciyle davranışa yansiyabilen öğrenmesi ve uygulanması çok kolay, kısa zamanda kazanılabilecek bilişsel bir tekniktir. Belirtilen özellikleri nedeniyle adı geçen tekniğin bu araştırmanın bağımsız değişkeni olarak seçilmesine karar verilmiştir.

Stresle Başa Çıkmak İçin Kendinizle Olumlu Diyalog

Bu tekniğin savunucularına göre, olaylar karşısında gösterilen olumsuz tutumlar ya da daha açıkçası kişinin kendi kendine söylediği olumsuz sözleri, o olay sırasında hissedilen gerginliği artırmaktadır (10, 12).

Bireyin kendi kendine yaptığı olumsuz içerikli konuşmalar, zaman geçtikçe otomatikleşir ve olumluya dönüşmesi kolay olmaz. Stres düzeyi azaltılmak isteniyorsa, bu olumsuz düşüncelerin farkına varılması çok önemlidir (10).

Bireyin stresle dolu olmasını beklediği herhangi bir durumda kendisini buna hazırlaması ve bazen bir atletin yarış öncesi kendini coşturduğu gibi, kendini cesaretlendirmesi yararlı olabilir. Örneğin;

“Biliyorum...Bu işi becerebileceğim. Geçmişte de benzer durumlarla başa çıkabilmişim.” ya da “Sular bulanmadan durulmaz” cümleleri bireyi duruma hazırlamaya yardım edebilir. Yine bir problem varlığında “Problem daha büyümeden, yapabileceğim bir şey var mı?” “Belki başa çıkabilecek bir plan geliştirebilirim.” Stresli bir durumda; “Çok rahatsızım ama, bu, dünyanın sonu değil. Bunu da atlattırım.” cümlesi bireyi nispeten rahatlatacaktır (12).

Böyle “başa çıkma cümleleri”nin asıl yaptığı iş, herhangi bir durumda varolan, ancak bireyin farkında olmadığı “olumlu bakış açısı”nın bilinçli bir duruma getirmesidir (10, 12).

Kötümser düşünce biçimi stres yarattığı için zihinsel ve bedensel sağlığı yavaş yavaş zayıflatır. İyimserlik ise, tam tersine sağlığı artırır ve yaşamı güzelleştirir (10).

Olumlu diyalogun nasıl kullanılabileceği, aşağıda bir örnekle açıklanmıştır (12):

Herhangi bir stresli durumdayken, göstereceğiniz tepkilere hazırlıklı olun. Tutumunuzun olumsuz olma olasılığı varsa, daha önceden kendinize söyleyeceğiniz olumlu cümlelerle prova yapın. Ayrıca olabildiğince esnek olmaya çalışın. İşler, sizin düşündüğünüz gibi gitmezse, rahatsız olmamak için elinizden geleni yapın. “Buna dayanmam. Böyle olmamalıydı.” demek yerine, yeni ve daha yapıcı bir tutumu deneyin. “Tamam. Olan oldu. Bu duruma dayanmam zor. Acaba değiştirmek için yapabileceğim bir şey var mı? Yapabileceğim bir şey yoksa, bu duruma nasıl uyum sağlayabilirim.” Kendi kendine yapılan bu olumlu diyalog, stresi yaşamdan alıp götürmeyecektir. Ama onunla başa çıkmak için bireye problemin çözümüne yönelik bir yol açarak yardım edecektir.

İnsan, gelişim sürecinde değişik stresörlere maruz kalır. Ancak belki de en önemli streslerle iş ve meslek yaşamında karşılaşmaktadır. Her mesleğin kendine özgü stresörleri vardır. Ancak hemşirelik mesleğindeki stresörlerin (mesleğin ilerlemeye açık olmaması, rol belirsizliği, ödüllendirici olmayan iş, başarının ne olduğunun net olmayışı, ücretlerin gerçekçi olmayışı ve çalışma ortam ve koşullarından kaynaklanan pek çok problem gibi) fazlalığı bu meslek üyelerini kronik stersin bir sonucu olan tükenmişlik sürecine sokabilmektedir (5). Temel felsefesi, insana yardım etmek olan hemşirelik mesleğinde tükenmiş meslek mensuplarının hem kendilerine hem de bakım verdikleri birey, aile ve topluma yararlı olmaları beklenemez. Oysa, hemşireler strese neden olan durumlarla başa çıkma becerilerini sağlığın geliştirilmesi felsefesi içerisinde uygulama bakımından eşsiz pozisyonundaki profesyonellerdir (14,16). Hemşirenin stresin oluşum mekanizmasını, insanda stresin neden olduğu değişiklikleri, belirtileri, stresörlerin neler olduğunu, stresle başatme yollarını iyi bilmesi gereklidir. Böylece hemşire, hem kendisindeki hem de bakım verdiği bireylerdeki değişiklikleri değerlendirip gerçek bir çözüme ulaşmada gerekli çabaları gösterebilir (4).

Bu çalışma, mesleğe geçiş aşamasında olan hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerini belirleyip, bu algısının bireyin kendisiyle olumlu diyalog kurma öğretimi sonucu artırılıp artırılmayacağını değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda tahmin edilen ilerleme sağlanırsa, öğretimden hem hemşirelik öğrencilerinin kendilerinin yararlanacakları hem de çok yakında bakım verecekleri insanlara bu yöntemi öğretebilecekleri varsayılmaktadır.

Bu temel amaca ulaşmak için bu çalışmada “bireyin kendisiyle olumlu diyalog kurma öğretimi sonucunda stresle başa çıkma puanlarında, öğretim öncesi puanlarına oranla önemli bir artış olacaktır” hipotezi test edilecektir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın şekli: Bu çalışına mesleğe geçiş aşamasında olan Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin stresle başa çıkma algılarını belirlemek ve bu algılarını artırmada bireyin kendisiyle olumlu diyalog kurma öğretiminin etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmış olan deneysel bir araştırmadır.

Örneklem: 1997-1998 öğretim yılında Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu 4. sınıfında okuyan 82 öğrenciden araştırmaya katılmayı kabul eden 64 kişi bu araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Araştırmanın sınırlılıkları: Bu araştırma deneysel olarak planlanıp gerçekleştirildiği için, her ne kadar örnekleme evrenin %76.2'sine ulaşılsa da sadece kendi evrenine genellenebilir.

Araştırmanın bağımlı bağımsız değişkenleri: Bu araştırmanın bağımsız değişkeni bilişsel tedavi yönteminin öğretici yönüne dayanan “bireyin kendisiyle olumlu diyalog kurma” öğretimidir. Bağımlı değişken ise, Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği'nden (RÖGÖ) alınan ortalama puanlar, yani stresle başa çıkma durumudur.

Verilerin toplanması ve işlem: Verilerin toplanmasında Rosenbaum tarafından geliştirilen ve Siva ve Dağ tarafından Türkçe'ye uyarlanıp güvenilirliği yapılmış olan Rosebaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği kullanılmıştır (13). Ayrıca öğrencilerin yaşları sorularak form üzerine kaydedilmiştir. Gerekli açıklamalar

yapıldıktan sonra öğrencilerden ölçeği kendilerinin doldurmaları istenmiştir. İlk veriler değerlendirildikten sonra araştırmaya katılanlar sistematik örneklemeyle ikiye ayrılmış 32 kişilik bir grup deney, 32 kişilik diğer grup ise kontrol grubu olarak kabul edilmiştir.

Deney grubuna araştırmacılar tarafından ilgili literatür (1, 2, 10, 12) dikkate alınarak, planı yapılmış olan “bireyin kendisiyle olumlu diyalog kurma becerisini nasıl kullanabileceğine yönelik öğretim yapılmıştır. Öğretim, bireyin kendisiyle kurduğu olumsuz diyalog örnekleri ve bunların yerine geçebilecek olumlu diyalog örnekleri üzerine odaklanmıştır.. Uygulanması çok kolay olan bu öğretim için deney grubuna yaklaşık bir saat süren tek oturumluk öğretim yapılmış olup, anlatılan yöntemleri bir hafta süresince kendilerinde denemeleri istenmiştir. Bir haftalık deneme süresinin sonunda hem deney hem de kontrol grubunun aynı formu tekrar doldurmaları istenmiştir. Araştırma etiği bakımından ikinci uygulamadan sonra, mümkün olduğunca aynı uygulamanın kontrol grubuna da yapılmasına özen gösterilmiştir.

Rosebaum’un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği: Ölçek, stresle başa çıkmada bireyin kullanabileceği bilişsel stratejileri ne ölçüde kullandığını, kendini denetleme becerilerini ölçmektedir. Ölçek başa çıkma stratejileri dağarcığını, bilişsel stratejilere ağırlık vermek suretiyle oldukça sağlam biçimde ölçebilmektedir (6).

1980 yılında Rosebaum tarafından geliştirilen ölçek, 1991 yılında Sıva ve Dağ tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .78, test tekrar test güvenirligi .80 olarak belirtilmiştir. 36 maddeden oluşan ölçek, beşli likert tipinde, bireyin kendi başına uygulayabileceği bir ölçektir. Her bir ifadeye verilen yanıtlar “hiç tanımlamıyor”dan “çok iyi tanımlıyor”a kadar beş aşamada derecelendirilmekte ve sırasıyla 1, 2, 3, 4, 5, puanları verilmektedir. Maddelerden 11 tanesi ters yönde puanlanmaktadır. Böylece 36 ile 180 arasında bir toplam puan alınabilmektedir (13). Ölçeğin özellikle Üniversite öğrencileri üzerinde güvenle kullanılabilirliği belirtilmiştir (6)

Verilerin analizi : Elde edilen veriler, bağımsız gruplar için kullanılan t testi ile değerlendirilmiştir. Verilerin istatistikî analizi araştırmacılar tarafından elle yapılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı bireylerin stresle başa çıkma algılarının, bireyin kendisiyle olumlu diyalog kurma öğretimiyle artırılıp artırılmayacağını değerlendirmek olduğu için, araştırmada sonuçlar üzerine etkili olabileceği düşünülen cinsiyet, yaş, okunulan bölüm gibi etkenler bakımından araştırmaya alınacak bireylerin benzer özellikler taşıması gerektiği düşünülmüştür. Çünkü, ilgili araştırmalar incelendiğinde (9,15,17) özellikle cinsiyetin stresle başa çıkmada önemli bir değişken olduğu anlaşılmaktadır. Gerek bu, gerek hemşirelik mesleğindeki stresörlerin fazlalığı ve gerekse katılımcılara ulaşabilirliğin kolay olması düşünülmüş ve araştırma Hemşirelik Yüksek Okulu son sınıf öğrencileri üzerinde yürütülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması $x : 22,10$ olup, yaş aralığı ise 20-26'dır.

Öğrencilerin RÖGÖ'den aldıkları ortalama puanları belirlemeye yönelik yapılan ilk uygulamada toplam 64 öğrenci $x : 120,76$ puan almışlardır.

Ölçekten alınan toplam puanlara göre norm tabloları olmadığı için Sıva ve Dağ (13) her örneklemin kendi ortalama puanları üzerinden bir değerlendirme yapmasının daha doğru olacağını belirtmişlerdir. Ölçekteki ifadelerin çoğunun (25 madde) olumlu olduğu dikkate alınır bu araştırmanın örnekleminin her soru için çoğunlukla ($120,76 : 36 = 3,35$) "oldukça iyi tanımlıyor" seçeneğini işaretledikleri anlaşılmaktadır. Bu sonuca göre, örneklemin stresle başa çıkma stratejilerini ortanın üstünden bir düzeyde kullandığını söylemek mümkündür. Dağ'ın ölçeğin üniversite öğrencilerinde güvenilirlik ve geçerliliğini yaptığı araştırmasında, alınan ortalama puan $x=117,96$, kızlarda $x = 118,23$ olarak bildirilmiştir (6). Bu araştırma grubunun RÖGÖ puan ortalamaları Dağ'ın bildirdiği ortalamalarla birbirine çok yakın bulunmuştur.

Gerek ilk değerlendirmelerin yapılması gerekse araya giren dönem tatilleri ve araştırmacıların zaman sınırlılıkları nedeniyle ilk uygulamadan yaklaşık 2 ay sonra araştırmaya katılanlar sistematik örnekleme yöntemiyle 2 gruba ayrılmıştır. Tablo - 1'de, ilk uygulama sonrası deney ve kontrol grubuna ayrılan öğrencilerin ortalama puanları görülmektedir. Buna göre eğitim öncesi deney ve kontrol

grubunun RÖGÖ puan ortalamaları birbirine çok yakındır ve fark önemsizdir (sırasıyla $\bar{x}=121.18$, $\bar{x}=120.34$)

Tablo 1 Eğitim öncesi ve sonrasında deney ve kontrol grupları arasında RÖGÖ ortalama puanları arasındaki farkın karşılaştırılması:

Öğrencilerin	N	X	SS	t	P değeri
Eğitim Öncesi.					
Deney	32	121.18	15	t=0.19	P>0.05
Kontrol	32	120.34	20		
Eğitim Sonrası .					
Deney	32	129.65	15	t=2.55	P<0.05
Kontrol	32	119.43	17		

Tablo 1 de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubuna giren öğrencilerin RÖGÖ puan ortalamaları bakımından aralarında önemli bir fark bulunamamıştır. Aynı grupların sontest puan ortalamalarında ise deney grubunun lehine .05 düzeyinde önemli bir fark bulunmuştur. Bulunan bu önemli farka, araştırmanın bağımsız değişkeninin neden olup olmadığını belirlemek için de ayrıca her bir grubun onttest ve sontestleri karşılaştırılmış, sonuçlar Tablo 2 de sunulmuştur.

Tablo 2: Deney ve kontrol grubunun eğitim öncesi ve sonrası RÖGÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması:

Öğrencilerin	N	X	SS	t	P değeri
Deney grubu					
Eğitim öncesi	32	121.18	15	t=2.25	P<0.05
Eğitim sonrası	32	129.65	15		
Kontrol grubu					
Eğitim öncesi	32	120.34	20	t=0.19	P>0.05
Eğitim sonrası	32	119.43	17		

Tablo 1 ve 2'den anlaşılacağı gibi deney grubuna öğretilen olumlu diyalog kurma tekniği onların stresle başa çıkma algılarını anlamlı derecede yükseltirken, kontrol grubunda anlamlı bir değişim olmamıştır. Dolayısıyla bulgular, deney grubunun RÖGÖ puanlarındaki bu önemli artışın, yapılan kısa süreli "bireyin kendisiyle olumlu diyalog kurma" öğretiminden kaynaklandığını göstermiştir.

Literatürde bireyin, stresle başa çıkmak için, bir çok tekniği çok kısa bir sürede öğrenebileceği ve bireyin kendisiyle kurduğu olumlu diyalogun stresini

kontrol altına almada etkili olacağı belirtilmektedir (2,10). Bu bilgilerden hareketle deneysel bölümü planlanan bu araştırmada, elde edilen sonuçlar literatürle uyumlu bulunmuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER :

Çalışmanın sonuçları, araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Yani, bireylerin, stresle başa çıkma algıları, kendisiyle olumlu diyalog kurma becerisini öğrenmesiyle yükselmektedir.

Her insanın zamanla yarıştığı günümüzde böyle bir tekniğin çok kısa sürede öğretilmesi önemlidir. Bu bakımdan bireyin kendi kendisiyle olumlu diyalog kurma becerisinin toplumun değişik demografik özelliklerine sahip gruplarında denenmesi önerilebilir. Bu bilişsel öğretim yönteminin ortak özelliklere sahip küçük (8-10 kişi) gruplarda, grup görüşmesi şeklinde yapılmasının daha yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Bahadır, G.A.: **Gelişim Dönemlerinde Stres ve Bilişsel Tedavi Yaklaşımı. Stres ve Hastalıklar.** Editör: Tarkan, N, Gri Ajans, İstanbul, 1990
2. Baltaş, A., Baltaş, Z.. **Stres ve Başaıkma Yolları**, 6. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988
3. Beck AT: **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders** New American Library, New York, 1976.
4. Birol L.: **Hemşirelik Süreci**, 3. Baskı, Etki Matbaacılık, Yayıncılık, İzmir, 1997.
5. Çam, M.D.: **Tükenmişlik**, Saray Medikal Yayıncılık, İzmir, 1995.
6. Dağ, İ.: **Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirlilik ve Geçerlięi.** Türk Psikiyatri Dergisi 2 (4), 1991, 269-274.
7. Folkman, S. et al: **Dynamics of a stressfull encounter cognitive apprassial, coping and encounter outcomes,** Journal of Personality and social psychologh, 46, 1986, 992-1003.

8. Folkman, S.: **Personel control and stress and coping process: A therotical analizis.** Journal of Personality and social psychologh, 46, 1984, 939-952.
9. İnal, S.: **Kadınlarda sorunlarla başa çıkma yöntemleri ve tıbbi yardım arama davranışı,** Altıncı Anadolu Psikiyatri Günleri Kongresi, Bilimsel Çalışmalar Kitabı, Mutludoğan Ofsat, İstanbul, 1997, 67-69.
10. Levis, D.: **Bir Dakikada Stres Yönetimi,** Çev. Nedime Harmandağlı, Birinci Baskı, Arda's Yayınları, İzmir, 1995.
11. Rosenbaum, M.: **Learned reosucefullness as a behavioral repertiore for the self-regulation of internel evonts: Issues and speculations (Eds)** In M. Rosenbaum, C.M. Franks, L Jaff, Perpectives on Behavior Therapy in the eighties New York, Springer, 1983, 57-73
12. Roskies, E.: Albrecht K: **Stresle başa çıkmak için kendinizle olumlu diyalog** Çev: Nesrin Hisli Şahin, Stresle Başa çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım, Psikologlar Derneği Yayınları,2, Ankara, 1994, 93-100.
- 13 Siva, A., Dağ, İ.: **Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (Kendini Denetleme Ölçeği) (RÖGÖ), Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler.** Ed: Işık Savaşır, Nesrin Hisli Şahin, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 9, Ankara, 1997.
14. Spradley BW, **Community Health Nursing,** Third Edition. Scolt, Foresman Little, Brown Higher Education, Gleniew, Illions London, England, 1990.
15. Tuğrul C.: **Alkoloklerin çocuklarının aile ortamındaki stres kaynakları, etkileri ve stresle başa çıkma yolları,** Türk Psikoloji Dergisi, 9 (31), 1994, 57-73.
16. Tuncel N ve ark. **Halk Sağlığı Hemşireliği,** Ed. Naci Güçhan, Anadolu Üniversitesi Yayınları 568, Eskişehir, 1993
17. Uçman, P: **Ülkemizde çalışan kadınlarla stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar,** Türk Psikoloji Dergisi 7(24), 1990, 58-75.