



A TİPİ KİŞİLİK VE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN STRESLE İLİŞKİSİ: TÜRK VE BOSNALI ÖĞRENCİLER ARASINDA KARŞILAŞTIRMALI BİR ARAŞTIRMA

THE RELATIONSHIP BETWEEN TYPE A PERSONALITY, COPING AND STRESS: A COMPARATIVE RESEARCH BETWEEN THE TURKISH AND BOSNIAN STUDENTS

Metin OCAK¹, Murat GÜLER²

Öz

Bu araştırmada, A Tipi kişilik özelliğinin ve bireyler tarafından kullanılan stresle başa çıkma yöntemlerinin algılanan stres belirtileri üzerinde etkileri, Türk ve Bosnalı katılımcılar üzerinde karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Uluslararası yazında sıklıkla incelendiği görülen stres ve ilişkili kavramların, karşılaştırmalı olarak Türk ve Bosnalı katılımcılarda araştırılmasının, alan yazınına katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Bu amaçla, Bosna'da üniversite öğrenimi görmekte olan Bosnalı katılımcılar (N=228) ve Türkiye'de üniversite öğrenimi görmekte olan Türk katılımcılardan (N=267) anket yöntemi ile toplanan veriler, t-testi, korelasyon ve regresyon analizleri yapılarak incelenmiştir. Analizler sonucunda Bosnalı ve Türk öğrencilerin yaşadıkları stres belirtileri üzerinde, araştırmanın ana değişkenlerinin aynı yönde ve benzer büyüklükte etkilerinin olduğu, bu ilişkilerin açıklanmasında anlamlı bir kültürel farklılığın bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca, demografik değişkenlerin stres belirtileri üzerindeki etkilerinde gözlenen farklılıklar tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: A Tipi Kişilik, Başa Çıkma, Stres, Kültür, Türk, Bosnalı.

Abstract

In this study, effects of Type A personality and coping on the perceived stress were investigated comparatively on Turkish and Bosnian samples. It was considered that, comparatively investigation of stress and related variables, which are often examined in the Western literature, on Turkish and Bosnian participants, could contribute to the literature. For this purpose, the data collected through survey method from Bosnian participants who are currently studying in universities in Bosnia (N = 228), and

¹ Uzman, Kara Harp Okulu, metinocak71@hotmail.com

² Uzman, Kara Harp Okulu, muratguler.tr@gmail.com

Turkish participants who are currently studying in universities in Turkey (N = 267) were investigated with t-test, correlation and regression analyzes. As a result of analyzes it is concluded that, the effects of the main variables of the study on experienced stress symptoms of Bosnian and Turkish students are in the same direction and of similar size, also there are no significant cultural differences in explaining these relationships. The observed differences between effects of demographic variables on stress symptoms were discussed.

Keywords: *Type A Personality, Coping, Stress, Culture, Turkish, Bosnian.*

1. GİRİŞ

Bireyin denge durumunu bozmaya yönelik bir tehdit algısı ve değerlendirmesine (Lazarus, 1993) bağlı olarak gelişen çeşitli fizyolojik (Selye, 1936), bilişsel (Lazarus ve Folkman, 1984), duygusal (Şahin, 1995) ve davranışsal tepkilerle ortaya çıkan stresin, yoğun ve sürekli biçimde yaşanmasının öncelikle bireyler üzerinde (Sauter vd., 1998; Brosschot vd., 2005) ve ardından çevrelerinde genişleyerek aile, okul, iş yaşantısında olumsuz sonuçlar meydana getirmesi batı yazınında kapsamlı olarak araştırılan bir konudur (Everson ve Lewis, 2005). Ulusal yazında da Türk örneklem gruplarından sağlanan veriler kullanılarak, yaşanan stres belirtileri üzerinde etkili olabilecek; stres faktörleri, başa çıkma yöntemleri, kişilik özellikleri, çeşitli iş yeri koşulları gibi değişkenlerin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır (Şahin vd., 2011; Batıgün ve Şahin, 2006).

Diğer taraftan stresle ilgili çalışmaların belirli ulusal kültürlerle sınırlı kalması nedeniyle yapılacak kültürlerarası çalışmaların stres sürecinde ulusal kültürü aşan ve açıklanamayan parçaların aydınlatılmasına fayda sağlayabileceği ifade edilmektedir (Brenner ve Bartell, 1984:183). Stres konusunda karşılaştırmalı araştırmaların ayrı bir önemi bulunmasına rağmen ulusal yazında stres ve kişilik özelliklerini kültürel bağlamda inceleyen araştırmalara sıklıkla rastlanılmamaktadır. Bu kapsamda, uluslararası yazında yoğun olarak incelenen stres, stresle başa çıkma ve A Tipi Kişilik özelliği arasındaki ilişkilerin, tarihsel ve kültürel bağlar nedeniyle benzerliği sıkça vurgulanan Türk ve Bosnalı örnekleminde karşılaştırmalı olarak araştırılmasının ve kültürel bağlamın etkileri boyutuyla ele alınmasının kültürlerarası stres araştırmalarına ve alana yönelik akademik bilgi birikimine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca eğitim ve çalışma yaşantısında bireylerin performansında olumsuz etkileri olabilen stresin farkına varılması, ortaya çıkmasında doğrudan ve dolaylı etkileri olan değişkenlerin ve içinde bulunulan kültürel bağlamın stresle nasıl bir ilişkisinin olduğunun aydınlatılmasına yönelik çabaların, stresin olumsuz etkilerinin azaltılmasına yarar sağlayabileceği, gerek bireysel düzeyde iyiliğe, gerekse örgütsel düzeyde insan kaynaklarının etkin ve verimli yönetimine yararlı geribildirimler sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Stres ve Başa Çıkma

Stres, birey ve çevresi arasında bireyin kaynaklarının zorlandığı ve iyilik durumunun tehdit edildiği şeklinde yorumlanan bir ilişkidir (Lazarus ve Folkman, 1984: 19). Ancak aynı stres kaynaklarına maruz kalan insanların farklı düzeylerde stres yaşamaları, onların karşılaştıkları bu durumları farklı

anlamlandırmalarından kaynaklanmaktadır ve strese karşı tepkileri çevresel ve kişilik özellikleri çerçevesinde kullandıkları başa çıkma yöntemlerine göre şekillenmektedir (Lazarus, 1993: 7).

Stres verici uyarıcının ortaya çıkması ile stresin sonuçları arasında tamamen bireyin kontrolünde olan iki aşamanın varlığından söz edilmektedir. Bunlar “değerlendirme” ve “strese karşı tepki”dir (Rowshan, 1998: 21). Uyarıcının değerlendirilmesi, geçmiş yaşantıdaki deneyimler, uyarıcıya karşı tutumlar, inançlar ve beklentilerle ilişkilidir (Rowshan, 1998: 23). Değerlendirme süreci, uyarıcının ne olduğunun ve ardından ona karşı neler yapılabileceğinin değerlendirilmesini kapsamaktadır. Daha sonra strese karşı verilecek olan tepkiler bu değerlendirmelere göre şekillenmektedir. Bu yöntemler genel olarak iki başlık altında toplanmaktadır. Bunlar, “problem odaklı başa çıkma” veya “etkili başa çıkma” ile “duygu odaklı başa çıkma” diğer bir deyişle “etkisiz başa çıkma” olarak isimlendirilmektedir. Bireyin çevresiyle olan ilişkisi kullanılan başa çıkma eylemi ile değiştiğinde, psikolojik stres koşulları da iyi yönde değişecektir. Bireyin değerlendirmesine göre eğer uyarıcıya müdahalede bulunarak üstesinden gelebilecek bir şeyler yapılabilir ise problem odaklı başa çıkma yöntemi uygulanır (Lazarus, 1993: 8). Stres verici uyarıcıya bakış açısını veya onun hakkındaki yorumu değiştirmek ise duygu odaklı başa çıkma olarak tanımlanmaktadır. Aslında stres tepkisini başlatan, uyarıcının özelliğinden daha çok onun hakkında yapılan zihinsel değerlendirme ve yorumdur. Şayet bu yorum sonucunda etkili bir şey yapılamayacağı ortaya çıkmışsa, duygu odaklı başa çıkma uygulanacaktır. Bu durumda da uyarıcı hakkındaki yorumu değiştirmek ve uyarıcıyı tehlikeli olmadığı şeklinde yorumlamak, stres tepkisini durdurabilecektir (Lazarus, 1993: 9). Bundan başka bağlamsal faktörlerin de başa çıkma yöntemlerinin seçimini ve etkinliğini etkilediği, bireyin iyilik durumunda dolaylı etkisinin olduğu bildirilmektedir (DeLongis ve Holtzman, 2005: 1651).

Kullanılacak başa çıkma tekniği; stres kaynağının özellikleri, kişisel özellikler ve nihayetinde nasıl bir sonuca ulaşılacak istendiğine göre değişmektedir. Bu kapsamda, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama gibi etkili yöntemler veya çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım gibi etkisiz başa çıkma yöntemleri kullanılabilir. Örneğin, sınava girmiş bir öğrencinin sınav notları açıklanana kadar yapabileceği bir şey yokken, bundan uzaklaşması, kaçınması kötü stresi azaltmak için yararlı olabilir. Ancak, yakın bir zamanda olacak sınav nedeniyle yaşanan stres için aynı stratejinin uygulanması, stres düzeyini düşürse bile işlevsel olarak sınavda daha düşük bir performansa sebep olacaktır (Lazarus, 1993: 9).

Günlük yaşamda, artan iş yükü ile makul derecede yaşanan stres, daha fazla gayret gösterilmesine yardımcı olabilir ve yaratıcılığı geliştirebilir. Stres ulaşılacağına inanıldan daha yüksek hedeflere varmayı sağlayabilir (Lazarus, 2006: 20). Ancak, uzun süre yaşanan stres bireyler üzerinde fiziksel ve ruhsal çöküntüye ve ciddi rahatsızlıklara yol açabilir. Organizasyonlar için çalışanlarının hastalanmasına, işgücünün eksilmesine, hatalara, kazalara, personelin tatminsizliğine ve iş performansın düşmesine neden olabilir (Schermerhorn vd., 2000: 406). Yetişkin bireylerin stres yaşamalarına en çok, eşin veya yakın birinin ölümü, boşanma, işten atılma, yaralanma, emeklilik gibi yaşam olaylarının sebep olduğu düşünülmektedir (Humphrey, 2003: 16). Çalışma hayatının yanı sıra öğrencilerin aşırı ders yükünden (Kausar, 2010: 40) ve en önemlisi sınav kaygısından (Özgan vd., 2008:346) kaynaklanan stres yaşadıkları bildirilmektedir. Genel olarak sınıflandırıldığında öğrencilerde stres kaynağı olarak, akademik

problemler, zaman kısıtlamaları ve parasal problemler olmak üzere üç faktörün öne çıktığı ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalarda, öğrencilerin yüzde doksanının akademik sorunlar, yüzde altmışının zamanın yeterli olmaması, yarıdan fazlasının ise diğer insanlar gibi parasal sıkıntılar nedeniyle stres yaşadıklarının belirlendiği ifade edilmektedir (Humphrey, 2003: 17). Ayrıca yetişkinlerin stres deneyimlerinden farklı olarak, ergenler ebeveynleri, öğretmenleri ve çevreleri tarafından düşünceleri, davranışları, tutkuları, giyim tarzları gibi konularda eleştirilmeleri, kontrol edilmeye karşı koymaları nedeniyle ve bununla birlikte akranları tarafından beğenilmeme, onaylanmama, dışlanma gibi stres verici durumlarla başa çıkmak durumunda kaldıkları belirtilmektedir (Basut, 2006: 35).

Stres verici uyarıcıların birey tarafından değerlendirilmesi sürecinde önemli bir etken kişilik özellikleridir. Yazında farklı alanlarda kullanılan kişilik sınıflamaları bulunmasına rağmen, strese ilişkili bulunan ve incelenen en önemli kişilik özelliğinin A Tipi kişilik olduğu görülmektedir.

2.2. Stres ve A Tipi Kişilik

A Tipi kişilik, kalp rahatsızlıkları ile ilişkili kişilik özelliklerinin araştırıldığı çalışmalar (Friedman ve Rosenman, 1974) neticesinde ortaya çıkarılmış bir kavramdır. Sabırsızlık, saldırganlık, devamlı zaman baskısını hissetme, iş odaklılık ve asabi kişilik özelliklerin yoğun olarak gösterilmesi A Tipi kişilik özelliği, bu özelliklerin daha düşük seviyede gösterilmesi ise B Tipi kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Jones ve Bright, 2001: 118). A Tipi kişilik özelliklerinin çocukluk döneminden itibaren gösterilmeye başlandığı, çocuklar ve yetişkinlerin gösterdiği A Tipi kişilik özelliklerin benzer olduğu ifade edilmektedir (Stamps ve Clark, 2001: 531).

A Tipi olarak tanımlanan bireylerin daha fazla stres yaşama eğiliminde oldukları (Lelord ve Andre, 1996), A Tipi kişiliğe sahip olanların strese duyarlı olan ve bundan en çok etkilenen insanlar oldukları belirtilmektedir (Eren, 2004: 305). Karşılaşılan stres kaynakları ile yaşanan stres gerilimi arasında A Tipi kişiliğin önemli rolü olduğu (Jones ve Bright, 2001:119), A Tipi kişilik özelliği ve yüksek düzeyde stres yaşanması arasında doğrudan veya dolaylı bir ilişki olduğu bildirilmektedir (Edwards vd., 1990: 951). Ulusal yazında da A Tipi kişilik özelliğinin yoğunluğu arttıkça yaşanan stres belirtilerinin arttığını doğrulayan araştırma bulguları bulunmaktadır (Şahin vd., 2011).

A Tipi bireylerin zorlu işleri üstlenmeye istekli olmaları nedeniyle daha fazla stres verici etkene maruz kalmalarından ya da çevrelerindeki stres kaynaklarına aşırı tepki vermelerinden dolayı diğerlerine göre daha fazla stres gerilimi yaşadıkları düşünülmektedir (Jones ve Bright, 2001:119).

Bununla birlikte farklı kültürlere ait bireyler, stres faktörlerini, başa çıkma amaçlarını, stratejileri ve çıktılarını farklı anlamlandırmakta ve yanıt vermektedirler (Kuo, 2010:1). Kültürel bağlam, süregelen stres ve sosyal kaynakları şekillendirmektedir (Chun vd., 2006:31). Dolayısıyla çalışmada incelenen stres ve ilişkili değişkenlerin kültürel bir boyutu bulunmaktadır.

2.3. Kültürlerarası Karşılaştırmalı Stres Araştırmaları

Yazında, stres ve ilişkili kavramların üzerinde kültürün şekillendirici ve değiştirici etkileri olduğu ifade edilmektedir. Bu etkiler, stres kaynakları, stres kaynağını anlamlandırma ve başa çıkma yöntemleri üzerinde görülmektedir (Aldwin, 2004:564). Diğer yandan stres ve ilişkili kavramların kültürlerarası farklılıklarının incelenmesinin yetersizliği, uluslararası yazında eleştirilen bir konudur (Fry ve Grover, 1981; Brenner ve Bartell, 1984; O'Connor ve Shimizu, 2002; Connor-Smith ve Calvete,

2004; Aldwin, 2007). Kültür, stres ve başa çıkma yöntemlerinin evrensel ve yerel boyutları hakkında çok az şey bilindiği, yaygın teorilerin tek kültürlü bakış açısı ile batı, bireyci ve Kuzey Amerikan kökenli olduğu, yapılan çalışmalarda kültürel bağlamın ihmal edildiği, Kuzey Amerika dışında konuya ilişkin görgül çalışmaların nadir görüldüğü, eleştiri konularının başında gelmektedir (Kuo, 2010:2). Oysaki “Kültürlerin kıyaslanması, başka fikirlerin de olabileceğini görmeyi sağlamaktadır” (Hofstede, 1981:16).

Bu araştırmanın amacı stres kaynağından bağımsız olarak, bireylerin karşılaştıkları stres kaynağını anlamlandırmaları sürecinde etkili olduğu düşünülen A Tipi kişilik özelliklerinin, kullanmayı seçtikleri başa çıkma yöntemlerinin, yaşadıkları stres üzerindeki etkisini Türk ve Bosnalı katılımcılar arasında karşılaştırmak ve bu konudaki kültürel benzerlik ve farklılıklarını ortaya koymaktır. Zira benzer stres kaynaklarına bireyler tarafından farklı anlamlar yüklenmesi ve farklı başa çıkma yöntemlerinin kullanılması, içinde bulunulan çevre ve sahip olunan kişilik özelliklerinden etkilenmektedir. Kültürel özelliklerin stres kaynağını anlamlandırma ve başa çıkma yöntemleri üzerindeki şekillendirici ve değiştirici etkilerinin olduğu (Aldwin, 2004:565) ve stres kaynağı uyarıcının değerlendirilmesinin, geçmiş yaşantıdaki deneyimler, uyarıcıya karşı tutumlar, inançlar ve beklentilerle ilişkili olduğu (Rowshan, 1998:23) dikkate alınarak bu çalışmada, A tipi kişilik ve başa çıkma yöntemlerinin stresle ne ölçüde ilişkili olduğu, Türk ve Bosnalı katılımcılar arasında karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

3. YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Çalışmadaki veriler Türkiye’de ve Bosna’da iki ayrı katılımcı grubundan anket yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Türk katılımcılar; Ankara’da bulunan üç üniversitede öğrenim görmekte olan ve rastlantısal olarak seçilen 188’i (%70,4) kız, 79’u (%29,6) erkek toplam 267 öğrenciden oluşmaktadır. Yaş aralığı 17 ile 26 (Ort.=20,86, S=1,87) arasında değişmektedir. Bosnalı¹ katılımcılar; Bosna Hersek’in Tuzla şehrinde üniversite öğrenimi görmekte olan ve rastlantısal olarak seçilen 167’si (%73,2) kız, 61’si (%26,8) erkek toplam 228 öğrenciden oluşmaktadır. Yaş aralığı 18 ile 26 (Ort.=21,29, S=1,77) arasında değişmektedir. Katılımcıların araştırmaya katılımları gönüllülük esasına göre olmuştur. Veriler okul ortamında nezaret altında toplanmıştır.

Kültürlerarası bağlamda yapılan araştırmalarda örneklem olarak öğrencilerin yaygın olarak kullanıldığı ifade edilmektedir (Flere ve Lavric, 2008: 399). Araştırma değişkenleri üzerinde etkileri olabilecek yaş aralığı, öğrenim durumu ve içinde bulunulan çevresel koşulların nispeten homojen bir dağılım sergilemesi ve bununla birlikte katılımcıların yakın ve erişilmesinin kolay olması nedeniyle mevcut çalışmada araştırma örneklemini üniversite öğrencilerinden oluşturularak, uygun (convenience) örneklem metodu kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS programı kullanılarak t-testi, korelasyon ve regresyon analizleri yapılarak incelenmiştir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan ölçekleri tanımlayıcı bilgiler sırasıyla aşağıda sunulmuştur. Çalışmada kullanılan ölçeklerin Boşnakçaya uyarlanması yapılırken, bu tür çalışmalar için Brislin ve arkadaşları

¹ Bosnalı ifadesi ile Bosna-Hersek halkı ifade edilmektedir. Bosna-Hersek üç etnik gruba (Boşnaklar, Sırp ve Hırvatlar) ev sahipliği yapmaktadır.

(1973) tarafından önerilen hedef dile çeviri, hedef dile yapılan çevirinin değerlendirilmesi, kaynak dile tekrar çeviri, kaynak dile yapılan tekrar çevirinin değerlendirilmesi ve uzmanlarla son değerlendirme aşamalarından oluşan yöntem kullanılmıştır. Ölçeklerin Türkçeden Boşnakçaya çevirisi anadili Boşnakça olan ve akıcı bir şekilde Türkçe konuşan iki uzman tarafından yapılmıştır. Tekrar çeviri her iki dile de sahip Türk uzmanlar tarafından gerçekleştirilmiştir. Anlamli ve açık olmayan ifadeler grup mutakabati ile çözülmüştür. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin Boşnakça çevirisinin uygun olduğuna ve araştırmada kullanılabilceğine karar verilmiştir.

3.2.1. A Tipi Kişilik Ölçeği

Batıgün ve Şahin (2006) tarafından Rathus ve Nevid'in (1989) bireylerin A Tipi kişilik özelliklerini ölçmek üzere hazırladıkları soru listesinden faydalanılarak geliştirilen ölçek, bireylerin gündelik yaşamlarındaki davranışlarına ilişkin ifadelerin sorulduğu 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin "İşe verilen önem", "Sosyal etkinliklerden uzaklaşma", "Hıza verilen önem", "Zamanlamaya verilen önem" adı altında dört farklı alt boyutları bulunmaktadır. Katılımcılardan, örnek olarak "İşlerin hemen ve hızlı yapılması gerektiğini düşünürüm." şeklinde verilen ifadeleri "Hiçbir zaman" ile "Her zaman" seçenekleri arasında 5'li Likert tipi bir ölçek üzerinden cevaplamaları beklenmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği katılımcının A Tipi kişilik yoğunluğunu göstermektedir. Ölçeğin tümü için hesaplanan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının $\alpha=.86$ ile $.90$ arasında değiştiği bildirilmektedir (Batıgün ve Şahin, 2006). Mevcut çalışmada toplam A Tipi kişilik puanı kullanılmıştır ve ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı Türk katılımcılar için $\alpha=.83$, Bosnalı katılımcılar için $\alpha=.87$ olarak bulunmuştur.

3.2.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından 66 madde olarak geliştirilmiş olan başa çıkma ölçeği Şahin ve Durak tarafından üniversite öğrencileri için uyarlanarak 30 maddeye düşürülmüştür. Bireylerin başa çıkma yöntemlerinin ölçüldüğü Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin "Etkili (Probleme yönelik/aktif)" ve "Etkisiz (Duygulara yönelik/pasif)" yöntemler şeklinde ikiye ayrıldığı bunların da, "Kendine Güvenli", "İyimser", "Çaresiz", "Boyun Eğici" ve "Sosyal Desteğe Başvurma" davranışı şeklinde 5 alt boyuta ayrıldığı belirtilmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Katılımcılardan, örnek olarak "Bir sıkıntı olduğunda, ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum" şeklinde ifade edilen davranışın kendilerine uygunluk derecelerini, %0 ile %100 arasında değişen 4'lü Likert tipi ölçek üzerinde işaretlemeleri beklenmektedir. Anket formu üzerindeki etkili ve etkisiz yöntem puanları ayrı ayrı toplanarak kullanılan başa çıkma yönteminin yoğunluğu belirlenmektedir. Yüksek puanlar başa çıkma yönteminin kullanılma yoğunluğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada etkili ve etkisiz başa çıkma yöntemleri toplam puanları kullanılmıştır. Türk katılımcılarda etkili yöntemler için güvenilirlik katsayısı $\alpha=.82$, etkisiz yöntemler için $\alpha=.78$, Bosnalı katılımcılarda etkili yöntemler (probleme yönelik) için güvenilirlik katsayısı $\alpha=.81$, etkisiz (duygulara yönelik) yöntemler için $\alpha=.76$ olarak bulunmuştur.

3.2.3. Stres Belirtileri Ölçeği

Miller, Smith ve Mahler tarafından Stress Audit 4.2-OS adıyla geliştirilmiş bataryanın bir bölümüdür. Kas Sistemi, Parasempatik Sinir Sistemi, Sempatik Sinir Sistemi, Duygusal, Bilişsel, Endokrin Sistem ve Bağışıklık Sistemi olmak üzere 7 alt boyutun ölçüldüğü, 70 maddeden oluşan bir ölçektir. Katılımcılara, bedeninin çeşitli sistemlerine yönelik belirtilerden hangilerinin son altı ayda olduğu

solunmakta, örneğin “Kaslarımızın gergin olması ya da kas ağrıları ne ölçüde vardı” şeklinde sorulara “Hiç” ile “Çok” arasında 5’li Likert tipi bir ölçek üzerinden bir değerlendirme yaparak işaretlemeleri beklenmektedir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe, yaşanan stres belirtilerinin de arttığı değerlendirilmektedir. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısının $\alpha=.90$ olduğu bildirilmektedir (Şahin ve Durak, 1997:61). Mevcut çalışmada ölçeğin toplam puanı stres belirtileri puanı olarak kullanılmıştır ve ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı Türk örnekleminde $\alpha=.97$, Bosnalı örnekleminde $\alpha=.96$, olarak bulunmuştur.

4. BULGULAR

Araştırma değişkenleri olan A Tipi kişilik, stresle başa çıkma yöntemleri ve stres belirtilerine ait betimleyici istatistikler ile Türk ve Bosnalı katılımcıların puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo.1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler ve Korelasyonlar Değerleri.

Değişkenler	Katılımcılar	Ort.	S.S.	t	1	2	3	4
1. A Tipi Kişilik	Türk	71,30	11,70	3,35**				
	Bosnalı	75,24	14,14					
2. Etkili Başa Çıkma	Türk	32,92	6,46	-1,286	-,17**			
	Bosnalı	33,64	6,93					
3. Etkisiz Başa Çıkma	Türk	14,79	6,14	6,05**				
	Bosnalı	18,27	6,72					
4. Stres Belirtileri	Türk	150,10	45,35	,688				
	Bosnalı	153,09	51,50					

Korelasyon tablosunun sol alt yarısı Türk katılımcıların, sağ üst yarısı Bosnalı katılımcıların korelasyon değerlerini göstermektedir.

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, Türk N=267, Bosnalı N = 228

Bosnalı katılımcıların A Tipi kişilik puan ortalamasının Türk katılımcıların puan ortalamasından anlamlı biçimde ($p<.01$) daha fazla olduğu görülmüştür. Etkili başa çıkma puanları arasında ise anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Bunun yanı sıra Bosnalı katılımcıların etkisiz başa çıkma yöntemleri puanının anlamlı biçimde ($p<.01$) Türk katılımcılardan daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre Bosnalı katılımcıların A Tipi kişilik yoğunluğunun Türk katılımcılardan daha fazla olduğu ve etkisiz başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullandıkları söylenebilir.

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan korelasyon analizi sonuçları da Tablo.1’de görülmektedir. İki gruba ait analiz sonuçları aynı tabloda sunulmuştur. Bosnalı katılımcılarda A Tipi kişiliğin, stres belirtileri ile $r =.29$ oranında ($p<.01$), etkisiz başa çıkma yöntemleri ile $r =.18$ oranında ($p<.01$), etkili başa çıkma yöntemleri ile de $r =.16$ oranında ($p<.05$) anlamlı korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Etkili başa çıkma yöntemlerinin, stres belirtileri ile aksi yönde $r = -.17$ oranında

($p < .01$), etkisiz başa çıkmanın ise stres belirtileri ile $r = .48$ oranında ($p < .01$) anlamlı korelasyon gösterdiği tespit edilmiştir.

Türk katılımcılarda ise A Tipi kişilik ile etkili başa çıkma yöntemleri arasında aksi yönlü $r = -.17$ oranında ($p < .01$), etkisiz başa çıkma ile arasında $r = -.15$ oranında ($p < .05$), stres belirtileri ile arasında $r = .19$ oranında ($p < .01$) anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Etkili başa çıkma yöntemlerinin, etkisiz başa çıkma yöntemleri ile arasında aksi yönlü $r = -.39$ oranında ($p < .01$), stres belirtileri ile $r = -.33$ oranında ($p < .01$) anlamlı korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Etkisiz başa çıkma puanının stres belirtileri ile $r = -.42$ oranında ($p < .01$) anlamlı korelasyon içinde olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Stres Belirtilerini Yordayan Değişkenler

Değişkenler	Türk Katılımcılar			Bosnalı Katılımcılar		
	β	R2	R2 Değ.	β	R2	R2 Değ.
Demografik Değişkenler		,038	,038**		,059	,059**
Yaş	-,001			-,201**		
Cinsiyet	,195**			,119		
F		5,237**			7,026**	
Araştırma Değişkenleri		,274	,236**		,338	,279**
A Tipi Kişilik	,142**			,232**		
Etkili Başa Çıkma	-,217**			-,239**		
Etkisiz Başa Çıkma	,307**			,407**		
F		19,709**			22,633**	

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, Türk N=267, Bosnalı N = 228.

Stres belirtilerinin bağımlı değişken, A Tipi kişilik, etkili ve etkisiz başa çıkma yöntemlerinin yordayıcı bağımsız değişkenler olduğu hiyerarşik regresyon analizi her iki katılımcı grubu için ayrı ayrı yapılmıştır. Yaş ve cinsiyet demografik değişkenleri ilk basamakta analize girilerek etkileri kontrol edilmiştir. Regresyon analizinin sonuçları Tablo.2'de görülmektedir. Türk katılımcılarda cinsiyetin, stres belirtileri üzerinde anlamlı etkisinin olduğu, cinsiyetin kız olmasının stres belirtilerini artırması ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yaşın anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bosnalı katılımcılarda ise cinsiyetin stres belirtilerini yordama gücü bulunmazken yaşın stres belirtilerine aksi yönde etkisinin olduğu, yaşın artmasının yaşanan stres belirtilerinin azalması ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Türk katılımcılarda araştırma değişkenlerinin oluşturduğu modelin stres belirtilerindeki varyansın %27'sini açıklayabildiği, yordama gücü anlamlı ($p < .01$) olan değişkenlerin yordama gücüne göre sırasıyla etkisiz başa çıkma, etkili başa çıkma ve A Tipi kişilik olduğu belirlenmiştir.

Bosnalı katılımcılarda ise araştırma değişkenlerinin oluşturduğu model, stres belirtileri varyansının %34'ünü açıklayabilmektedir. Değişkenlerin yordama gücünün Türk örnekleme ile aynı yönde ve aynı etki sıralamasında olduğu görülmüştür ($p < .01$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada, A Tipi kişilik özelliğinin ve kullanılan başa çıkma yöntemlerinin yaşanan stres belirtileri üzerindeki etkileri, Türk ve Bosnalı katılımcılar arasında karşılaştırılmış, benzer ve farklı yönleri incelenmiştir.

Türk ve Bosnalı katılımcıların yaşadıkları stres üzerinde, A Tipi kişilik, etkili ve etkisiz başa çıkma ana değişkenlerin her iki örnekleme de aynı yönde ve sıralamada etkilerinin olduğu görülmüştür. Araştırmanın temel bulgusu, Türk ve Bosnalı katılımcıların stres belirtilerinin yordanmasında A Tipi kişilik ve başa çıkma yöntemlerinin etkileri bakımından anlamlı kültürel bir farklılık gözlenmediğidir. Ayrıca, oluşturulan araştırma modelinin Bosnalı örnekleminde Türk örneklemine göre daha iyi çalıştığı ve stres belirtilerindeki değişimin daha büyük bir bölümünü açıklayabildiği söylenebilir.

Stres belirtilerini en fazla yordayan değişkenin stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerin kullanılması olduğunun gözlenmesi, her iki grupta da stresli olaylar karşısında çaresiz ve boyun eğici tutum takınılmasının kaçınılmaz olarak stres düzeyini artırmasından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca Bosnalı örnekleminde duygu odaklı, etkisiz başa çıkma yöntemlerinin daha yoğun kullanıldığı diğer bir bulgudur. Bosnalı öğrencilerin Türk öğrencilere göre stresli olaylar karşısında, strese sebep olan problemi çözmeye yönelmekten çok bundan uzaklaşmaya veya bu durumu kabullenmeye daha fazla eğilimli oldukları söylenebilir.

Yazında öğrencilerin algıladıkları stresin, etkili başa çıkma yöntemlerinin kullanılması ile aksi yönde ilişkili bulunduğu bildirilmektedir (Kausar, 2010: 39). Stres kaynağı problemi çözmeye yönelik çaba gösterilmesinin, stresin belirtilerinin daha az yaşanmasında etkili olacağı beklenmektedir. Türk ve Bosnalı örneklemin her ikisinde de etkili başa çıkma ve stres belirtileri arasındaki ilişki, yazında belirtilen aksi yönlü ilişkiyle uyumludur.

Yazında kaçınma türü, duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinin kullanılması ile stres belirtileri arasındaki ilişkiye yönelik bulguların karmaşık olduğu belirtilmektedir. Bunda kişilik özelliklerinin ve içinde bulunulan bağlamın göz önünde bulundurulması gerektiği ileri sürülmektedir (DeLongis ve Holtzman, 2005:1651; Kausar, 2010:41). Türk ve Bosnalı örnekleminde etkisiz, duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinin kullanılması ile stres belirtilerinin aynı yönde ilişkili bulunması, her iki örnekleme de bu ilişkiyi etkileyen bağlamsal değişkenlerin benzer olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Baş çıkma yöntemlerinin kullanılması ile ilgili bir diğer bulgu ise, Türk örnekleminde etkili yöntemlerin kullanılması ile etkisiz yöntemlerin kullanılması arasında aksi yönlü bir ilişki varken, diğer bir deyişle etkili yöntemleri kullananların, etkisiz yöntemleri daha az kullandığı görülürken, Bosnalı örnekleminde başa çıkma yöntemlerinin kullanılması arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemesidir. Bosnalı öğrencilerin etkili ve etkisiz yöntemleri birlikte kullandıkları düşünülebilir. Türk ve Bosnalı örnekleminin stres belirtilerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemesi, başa çıkma yöntemlerinin bireysel ve bağlamsal özelliklere göre etkinliği sağlayacak biçimde seçilerek kullanıldığını düşündürmektedir. Yazında, kişilik özelliklerinin ve içinde bulunulan bağlamın başa çıkma yöntemlerinin seçiminde etkili olduğu (DeLongis

ve Holtzman, 2005:1651) ve başa çıkma yöntemlerinin kullanımının birbirinden bağımsız olduğu bildirilmektedir (Andrews vd., 2011:17).

Her iki örnekleme de yaşanan streste etkili olan üçüncü önemli etken, bireylerin sahip oldukları A Tipi kişilik özelliğidir. Yazında belirtilen bulgulara (Edwards vd. 1990, Jones ve Bright 2001, Şahin vd. 2011) paralel biçimde her iki örnekleme de A Tipi kişilik yoğunluğunun fazla olmasının yaşanan stresi artırdığı söylenebilir. Bosnalı katılımcılarda stresle ilişkili olan A Tipi kişilik özelliğinin daha yoğun olduğu gözlenmiştir. Buna göre Bosnalı öğrencilerin Türk öğrencilerine göre daha rekabetçi, iş odaklı, sabırsız oldukları ve zaman baskısını fazla hissettikleri söylenebilir.

Demografik değişkenlerin stres belirtileri ile ilişkilerine bakıldığında, Türk katılımcılarda cinsiyetin stres belirtileri üzerinde anlamlı etkisinin olduğu, Bosnalı katılımcılarda ise anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Türk katılımcılarının cinsiyetin bayan olmasının algılanan stres belirtilerinin artması ile ilişkili olduğu söylenebilir. Yazında da cinsiyetin bayan olmasının stres belirtileri ile olumlu yönde ilişkili olduğuna dair bulgular vardır (Burke ve Weir 1978, Weekes vd. 2005, Pierceall ve Keim 2007, Özgan vd. 2008). Bu durum bayanların daha fazla stres yaşamalarından ziyade, daha fazla stres belirtisi bildirme, erkeklerin ise zayıflıklarını açıklamaktan kaçınmaları ve bunu daha az bildirme eğiliminde olmaları şeklinde de yorumlanabilmektedir. Bosnalı örnekleminde bu yönde bulguya rastlanmaması, Bosnalı bayanların da stres belirtilerini süzgeçten geçirerek erkekler gibi daha makul düzeyde bildirmeleri ya da Bosnalı erkeklerin stres belirtilerini bildirirken diğer kültürlerdeki hemcinsleri gibi çekingen davranmamalarından kaynaklanıyor olabilir. Bosnalı katılımcıların stres belirtileri üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisinin gözlenmemesinin mevcut araştırma örnekleminde mi kaynaklandığı yoksa tüm Bosnalılara genellenip genellenemeyeceği konusunun ileride yapılabilecek araştırmalarla aydınlatılmasına ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Bosnalı katılımcılarda yaşın artmasının stres belirtileri üzerinde aksi yönde anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür. Türk katılımcılarda ise bu yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bulguya dayanarak, Bosnalı üniversite öğrencilerinin yaşları ve buna paralel olarak üniversitede geçirdikleri süre arttıkça, yazında belirtilen akademik problemler, zaman kısıtlaması ve parasal sorunlar (Humphrey, 2003) gibi stres kaynaklarıyla daha etkili biçimde başa çıkabildikleri ve bu nedenle daha az stres yaşadıkları öne sürülebilir. Ancak yaş aralığının 18-26 gibi dar bir aralığı kapsadığı ve bu bulgunun sadece bu yaş grubundaki bireylerin davranışlarını gösterdiği göz önünde bulundurulmalıdır. Bosnalı öğrencilerin ilerleyen yaşla birlikte daha az stres yaşamalarının nedenleri ileride yapılacak araştırmalarla daha detaylı biçimde açıklanabilir.

Türk ve Bosnalı örneklemler karşılaştırıldığında: araştırmanın ana değişkenleri olan A Tipi kişilik, etkili ve etkisiz başa çıkma yöntemlerinin, stres belirtileri ile ilişkisinin açıklanmasında aynı yönlü ve benzer büyüklükte etkilerin gözlemlendiği bu nedenle söz konusu değişkenlerin ilişkisi açısından kültürel bir farklılığın bulunmadığı söylenebilir. Aynı zamanda her iki örnekleme de, yaşanan stres belirtileri üzerinde etkili olabilecek stres verici uyarıcıları değerlendirme biçimlerinin ve içinde bulunulan bağlamın stres belirtileri üzerindeki etkilerinin benzer nitelikte olduğu yargısına varılabilir.

Bununla birlikte Bosnalı katılımcıların A Tipi kişilik özelliğinin daha yoğun olduğu, stresle başa çıkmada etkisiz yöntemleri daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bu özellikler aynı zamanda yaşanan

stresle ilişkili bulunmuştur ve Türk örneğine göre etkileri nispeten daha yüksek görünmektedir. Bosnalı öğrencilerin, A Tipi kişiliğin olumsuz yönlerinin farkına vararak kaçınmaya çalışmalarının, stresle başa çıkmada etkisiz, duygu odaklı başa çıkma yöntemleri daha az, bununla beraber etkili, problem odaklı başa çıkma yöntemleri daha fazla kullanmalarının yaşadıkları stres belirtilerinin azaltılmasında faydalı olabileceği düşünülmektedir. Türk öğrencilerinin de öncelikle etkisiz başa çıkma yöntemlerinden kaçınmaları, stres verici probleme odaklı etkili başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullanmaya çalışmaları ve A tipi kişilik özelliğinden uzaklaşmaları, yaşadıkları stres belirtilerini azaltmalarına yardımcı olabilecektir.

Araştırmada elde edilen sonuçların yanı sıra çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Katılımcılar dar bir yaş aralığında ve belirli bir sayıdaki üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Ayrıca toplanan verilerin bireylerin öz değerlendirmelerini yansıtması, ortak yöntem varyansı ve sosyal beğenirlik etkisi nedeniyle oluşabilecek sınırlılıklar, ulaşılan bulguların değerlendirilmesinde dikkate alınmalıdır. İleride yapılacak çalışmalarda strese sebep olan stres kaynakları ve çeşitli etkileri olabilecek kültürel ve bağlamsal etmenlerin de araştırma değişkenlerine dâhil edilerek, yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenlerdeki farklılıkların etkilerinin daha ayrıntılı olarak incelenebileceği düşünülmektedir.

6. KAYNAKLAR

1. Aldwin, Carolyn M. (2004), "Culture, Coping, and Resilience to Stress", (Ed) K. Ura ve K. Galay, *Gross National Happiness and Development - Proceedings of the First International Conference on Operationalization of Gross National Happiness*, Centre for Bhutan Studies, Thimphu, (563-573).
2. Aldwin, Carolyn M. (2007), *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective* (2. Baskı), The Guildford Press, New York.
3. Andrews, Michelle-Ainley, Mary-Frydenberg Erica (2011), "Adolescent Coping Styles and Task-Specific Responses: Does Style Foreshadow Action?", (Ed) Gretchen M. Reevy ve Erica Frydenberg, *Personality, Stress, and Coping: Implications for Education*, Information Age Publishing, North Carolina, (3-24).
4. Basut, Ebru (2006), "Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik", *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, Cilt.13, Sayı.1, (31-36).
5. Batgün, Ayşegül D.-Şahin, Nesrin. H. (2006), "İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A-Tipi Kişilik ve İş Doyumu", *Türk Psikiyatri Dergisi*, Cilt.17, Sayı.1, (32-45).
6. Brenner, Sten Olof-Riva Bartell (1984), The Teacher Stress Process: A Cross-Cultural Analysis. *Journal of Occupational Behavior*, Cilt.5, Sayı.3, (183-195).
7. Brislin, Richard. W.-Lonner, Walter Joseph-Thorndike, Robert Mann (1973), *Cross-Cultural Research Methods*, John Wiley&Sons Pub, New York.
8. Brosschot, Jos F.- Pieper, Suzanne-Thayer, Julian F. (2005), "Expanding Stress Theory: Prolonged Activation and Perseverative Cognition", *Psychoneuroendocrinology*, Cilt.30, Sayı.10, (1043-1049).

9. Burke, Ronald J.-Weir, Tamara (1978), "Sex Differences in Adolescent Life Stress, Social Support, and Well-Being", *The Journal of Psychology*, Cilt.98, Sayı.2, (277-288).
10. Chun, Chi-Ah-Moos, Rudolf H.-Cronkite, Ruth C. (2006), "Culture: A Fundamental Context for the Stress and Coping Paradigm", (Ed) Paul T. P. Wong ve Lilian C. J. Wong, *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*, Springer US, (29-53).
11. Connor-Smith, Jennifer K.-Calvete, Esther (2004), "Cross-Cultural Equivalence of Coping and Involuntary Responses to Stress in Spain and the United States", *Stress & Coping*, Cilt.17, Sayı.2, (163-185).
12. DeLongis, Anita-Holtzman, Susan (2005), "Coping in Context: The Role of Stress, Social Support, and Personality in Coping", *Journal of Personality*, Cilt.73, Sayı.6, (1633-56).
13. Edwards, Jeffrey-Baglioni, A. J.-Cooper, Cary L. (1990), "Stress, Type-A, Coping, and Psychological and Physical Symptoms: A Multi-Sample Test of Alternative Models", *Human Relations*, Cilt.43, Sayı.10, (919-956).
14. Eren, Erol (2004), *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi* (8. Baskı), Beta Basım Yayım, İstanbul.
15. Everson, Rose Suzan A.-Lewis, Tene T. (2005), "Psychosocial Factors and Cardiovascular Diseases", *Annu. Rev. Public Health*, Cilt.26, (469-500).
16. Flere, Sergej-Lavric Miran (2008), "On the Validity of Cross-Cultural Social Studies Using Student Samples", *Field Methods*, Cilt.20, Sayı.4, (399-412).
17. Friedman, Meyer-Rosenman, Ray H. (1974), *Type A Behaviour and Your Heart*, Alfred A. Knopf, New York.
18. Fry P. S.-Grover, Sonja C. (1981), "Cognitive Appraisals of Life Stress and Depression in The Elderly: A Cross-Cultural Comparison Of Asians And Caucasians", *International Journal of Psychology*, Cilt.17, Sayı.4, (437-455).
19. Hofstede Geert (1981), "Culture and Organizations", *Int. Studies of Man. & Org.*, Vol.X, (4), M. E. Sharpe, Inc., (15-41).
20. Humphrey, James H. (2003), *Stress Education for College Students*, Novinka Books, New York.
21. Jones, Fiona-Bright, Jim (2001), *Stress Myth, Theory and Research*, Pearson Education Limited, London.
22. Kausar, Rukhsana (2010), "Perceived Stress, Academic Workloads and Use of Coping Strategies by University Students", *Journal of Behavioural Sciences*, Cilt.20, (31-45).
23. Kuo, Ben C. H. (2010), "Culture's Consequences on Coping: Theories, Evidences, and Dimensionalities", *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Cilt.XX, Sayı.X, (1-17).
24. Lazarus, Richard S. (1993), "From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks", *Annual Review of Psychology*, Cilt.44, (1-21).
25. Lazarus, Richard S. (2006), "Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping", *Journal of Personality*, Cilt.74, Sayı.1, (9-46).

26. Lazarus, Richard S. ve Folkman, Susan (1984), *Stress, Appraisal and Coping*, Springer, New York.
27. Lelord, Francois-Andre, Christophe (1996), *Zor Kişiliklerle Yaşamak*. Çev: Rıfat Madenci, İletişim Yayınları, İstanbul.
28. O'Connor, Daryl B.- Shimizu, Mikiko (2002), "Sense of Personal Control, Stress and Coping Style: A Cross-Cultural Study", *Stress & Health: Journal Of the International Society for the Investigation of Stress*, Cilt.18, Sayı.4, (173-183).
29. Özgan, H., Balkar, B. ve Eskil, M. (2008), "Eğitim Fakültesi Öğrencileri Tarafından Sınıfta Algılanan Stres Nedenleri ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt.7, Sayı.24, (337-350).
30. Pierceall, Emily A.-Keim, Marybelle C. (2007), "Stress and Coping Strategies Among Community College Students", *Community College Journal of Research and Practice*, Cilt.31, Sayı.9, (703-712).
31. Rathus, Spencer A.-Nevid, Jeffrey S. (1989). *Stress, what it is and what it does. Psychology and the Challenges of Life: Adjustment and Growth* (4. Baskı). Holt, Rinehart and Winston Inc., New York.
32. Rowshan, Arthur (1998), *Stres Yönetimi*. Çev: Şahin Cüceloğlu, (2. Baskı) Sistem Yayıncılık, İstanbul.
33. Sauter, Steven-Murphy, Lawrence-Colligan, Michael (1998), *Stress at Work*. National Institute for Occupational Safety and Health.
34. Schermerhorn John R., Hunt, James G. ve Osborn, Richard N. (2000), *Organizational Behavior* (7. Baskı), John Wiley & Sons Inc., New York.
35. Selye, Hans (1936), "A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents", *Nature*, Cilt.138, Temmuz, (32).
36. Stamps, Leighton E.-Clark, C. Lillie Coleman (2001), "Relationship between the Type A Behavior Pattern and Intelligence in Children", *Journal of Genetic Psychology*, Cilt.148, Sayı.4, (529-531).
37. Şahin, Nesrin H.-Basım, H. Nejat-Akkoyun, Necip (2011), "A Tipi Kişilik-Stres İlişkisinde Üç Önemli Bileşen: Öfke, Etkisiz Başa Çıkma ve İş Saplantısı", *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt.26, Sayı.68, (31-44).
38. Şahin, Nesrin. H.-Batıgün, Ayşegül D. (1997), "Özel Bir Sağlık Kuruluşunda İş Doyumu ve Stres", *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt.12, Sayı.39, (57-71).
39. Şahin, Nesrin H.-Durak, Ayşegül (1995), "Üniversite Öğrencileri İçin Bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği", *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt.10, Sayı.34, (56-73).
40. Şahin, Nesrin H. (1995), "Stres Nedir Ne Değildir", (Ed) Nesrin. H. Şahin, *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*, Sistem Yayıncılık, İstanbul, (1-23).
41. Weekes, Nicole Y.-MacLean, Jane-Berger, Dale E. (2005), "Sex, Stress, and Health: Does Stress Predict Health Symptoms Differently For The Two Sexes?", *Stress and Health*, Cilt.21, Sayı.3, (147-156).