

Stress (Psikolojik Zorlanma)*

Dr. Sirâl ÜLKÜ**

Nimet BİLGİN

Stress sözcüğü ile günümüzde giderek daha sık karşılaşmağa başladık. Bu sözcük ile anlatılmak istenen psikolojik anlamda bir zorlanmadır. Bireyin psikolojik varlığını, kendine olan güven ve saygısını tehdit eden bir uyarım onda bir zorlanma, diğer bir deyişle **stress** yaratabilir. Stress kaygı, huzursuzluk, gerilim gibi psikolojik; ya da allerji, çarpıntı, başağrısı gibi bedensel tepkilere yol açabilir. Şu halde tehdit edici uyarıcıya karşı gösterilen «Stress Reaksiyonu» psikolojik, fizyolojik ve biyokimyasal biçimlerde ya da bu tür tepkilerin birleşimleri halinde ortaya çıkar.

I) STRESS'e YOL AÇAN BELLİ BAŞLI NEDENLER

- A — Engellenmeler,
- B — Çatışmalar,
- C — Baskılardır.

Şimdi sırayla bu nedenleri ele alalım.

A — Engellenmeler

Engellenmeler, a) Dış engellenmeler, b) İçsel engellenmeler olarak ikiye ayrılır.

a) Dış Engellenmeler

İnsan gereksinmelerini her zaman kolaylıkla gideremez. Doyum ararken kendi içinden ya da çevresinden gelen engellerle karşılaşır ve zorlanır. Engellenme, yaşamın doğal bir olaydır. Çevreden gelen engeller çok geniş bir alanı kapsarlar. Kıtliklar, kuraklıklar, seller, yangınlar, zelzeleler, kazalar ve sevilen bir kimsenin yitirilmesi doğadan gelen büyük engellerdir. Acelemiz olduğu bir zamanda trafiğin tıkanması, pikniğe gitmek istediğimiz zaman yağmur yağması, cebimizde fazla para olmadığı için sinemaya veya pastaneye

(*) Bu konu bir Yüksek Lisans tez çalışması çerçevesinde, lise düzeyinde grup rehberliği programı için hazırlanmıştır.

(**) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi.

girememe gibi daha küçük çapta ve daha clağan dış engellenmeler de vardır. Dış engellenmelerin bir b6l6m6 sosyal engellenmeler niteliğindedir. Sosyal engellenmeler toplumun davranışlarımıza koyduğu çeşitli kısıtlamalar ve kurallarla ilişkilidir. Bu kuralları bozduğumuz zaman arttırıldığımız cezalar bir stress yaratır. B6y6k sosyal engeller arasında savaşları, ekonomik 6k6nt6leri, hızlı kentleşmeyi sayabiliriz. Bu koşullar biroklarımızda ağır stress'lere yol açarlar ve yetersizlik, yalnızlık, g6vensizlik duygularını da beraberlerinde getirirler.

b) İçsel Engellenmeler

Dış engellenmelerin yanısıra insan yaşamında içsel engeller de s6z konusudur. En 6nemli içsel engel bireyin yetersizlik ve aşağılık duygusundan kaynaklanır. Fizik kusurlar da ciddi engellenme kaynağı olabilirler. Yorgunluk ve hastalık gibi biyolojik durumlar da olağan ve 6nemli stress kaynaklarıdır.

B — atışmalar

Stress, bir engelle karşılaşma yerine iki amaç ya da gereksinme arasında bir seçim yapma zorunluğuğunun yarattığı çatışmadan da kaynaklanabilir. Zaten ağdaş insanı zorlayan en 6nemli sorunlardan biri de karar verebilmektir. B6yle bir durumda bir amacın seçilmesi diğer amacın engellenmesi ile sonuçlanır. 6rneğin, bir 6đrenci cumartesi g6n6 6đleden sonra hem (eğlence ihtiyaının etkisi altında) sinemaya gitmek ister, hem de (başarılı olma ihtiyaı ile) k6t6phanede çalışmak isteyebilir. Çatışma karşısında birey sinirleri gergin ve yorgun bir duruma d6şer. Bu gergin durumun son bulması için onun bir karara varması gerekir. Karara varabilmek için insan bir bocalama devresi ve i savaşım geçirir. abuk verilen kararlar iyi olmayabilir, 6nerilecek en iyi davranış, sorunun etrafıca d6ř6n6l6p bir karara varılması ve bir kere karara varıldıktan sonra da tekrar bunun 6zerinde durulmamasıdır. Doğru karara dayanan davranış, kişinin ruh sağlığının yerinde olduğunu, hiç karar verememek ise ruhsal dengede bir bozukluk olduğunu g6sterir. Çatışmalar, 6nemli stress kaynaklarıdır ve bazen uyum yeteneklerinin ciddi bir şekilde bozulduğunu g6steren bir gerilim haline ve bir i savaşıma neden olurlar.

C — Baskılar

Stress, sadece engellenme ve çatışmalardan doğmaz; kişinin belirli bir amaca ulaşma çabasının baskı altında kalması da diğer bir stress kaynağıdır. Çocuklarını 6niversiteye g6ndermekle feda-

kârlıkta bulunan anne-baba, çocuklarına yüksek başarı için baskı yapabilirler, çocuk da anne-babasını hayal kırıklığına uğratmamak için kendisini ağır bir baskı altında hissedebilir. Şu halde yetişkinlerin gençlerden, bazen de yeteneklerinin üzerinde, başarı beklmeleri, onlar üzerinde büyük bir baskı oluşturabilir. Küçük baskılar bile kişilik yapısının özelliğine göre ağır stress'ler haline gelebilirler. Baskı da engellenme ve çatışmalar gibi iç veya dış kaynaklı olabilir.

II) STRESS'e KARŞI GELİŞTİRİLEN HEYECANSAL TEPKİLER

Genel olarak, engellenen bir kimse engel karşısında aşağıdaki davranış biçimlerinden birini gösterebilir :

- 1) Engeli aşmak için değişik davranışlarda bulunur ve esneklik gösterir,
- 2) Davranışlarında donma meydana gelir, diğer bir deyişle hareketsiz kalır.
- 3) Saldırı, düşmanlık davranışları gösterir,
- 4) Korkuya, kaygıya kapılarak geri çekilir.

Bireyin engellenmeye karşı geliştirdiği duygu **öfkedir**. Öfke duygusu, genellikle kişiye atılım yapmağa ya da saldırgan davranışlara yöneltir. Eğer sık sık engellemelerle karşılaşır, öfke duygusu **düşmanlık duygusuna** dönüşür. Düşmanlık duygusunun içinde engellenme yaratan kişiyi ya da kişileri incitme, onlara zarar verme ya da ortadan kaldırma isteği vardır. Her ne kadar öfke baldan tatlıdır, denirse de öfke ve düşmanlık duyguları yönetilmesi en güç duygulardır.

Tehlike karşısında kalan insanda oluşan duygu, **korkudur**. Korku duygusu sonucu insan, genellikle içinde bulunduğu durumdan kaçır; bazen de donakalır ya da düzenli bir biçimde davranma yeteneğini yitirir ve paniğe kapılır. Birçok kişi, bazı şeylere karşı mantıksız korkular duyar. Bu gibi korkular, son derece yoğunlaşıp kişinin ne pahasına olursa olsun korktuğu durumlardan kaçınmasına, hareketlerinin kısıtlanmasına yol açtığı zaman fobilere dönüşürler. Fobi terimi, düşmanların paniğe kapılarak kaçmalarını sağlayan Yunan Tanrısı «Phobos»dan gelmektedir. **Fobi**, mantıkla önüne geçilmeyen ve istemli olarak kontrol edilemeyen, özel bir korku çeşididir. Fobi de korkulan obje korkunun gerçek objesi değildir. Gerçek korku objesi, bilinç dışındadır. Şu halde fobi yer değiştirmiş bilinç dışı bir korkudur.

Korku, tehlikeye karşı normal bir tepki olup herkesin zaman zaman karşılaştığı bir duygudur. Korkunun kökeninin doğuştan olduğu, hayvanlar üzerindeki araştırmalarla kanıtlanmıştır. Yalıtılmış durumda büyütülmüş iki aylık maymunlara, saldırır pozda maymun re-

simleri gösterildiği zaman bu maymunlar korku tepkisi göstermektedirler. Bu korku, yalıtılmış durumdaki üç aylık maymunlarda en şiddetli derecesine ulaşmakta, fakat dört aylık mahmun bu resimlerin zararsız olduğunu öğrenince, korkusu da geçmektedir. Oysa doğal koşullarda yetiştirilen maymunlar, çok geçmeden saldıran maymunların gerçekten tehlikeli olduklarını öğrenmekte ve korku göstermeye devam etmektedirler.

Yetişkinlik çağında genellikle birçck kişi, çccukluk korkularının çoğundan kurtulmuşlardır, fakat bu korkular hiç kimsede tamamen kaybolmaz. Birçoğumuz bir uçrum kenarında, yahut serbest dolaşan bir aslanın kükremesini duyunca doğal bir korku tepkisi gösteririz. Kadınlar genellikle fare ve yılandan korkarlar. Hattâ başbakanlar bile korkuya kapılabilirler. Bazı başbakanlar, önemli bir konuşma yapmadan önce, «sahne korkusuna» kapıldıklarını itiraf etmişlerdir. Bu gibi korkular tamamen normaldir ve insanların günlük faaliyetlerini yapmalarına engel olmaz. Ancak insanların küçük bir yüzdesinde, bu korkular çok şiddetlenerek, onları korktukları durumdan kaçınmalarına ve hareketlerinin kısıtlanmasına yol açar. Bu aşamada korku bir fobiye dönüşmüştür.

Gerçek bir tehlikenin var olmadığı, ancak olası bir tehlikenin yaklaştığını sezdiği durumlarda insanda oluşan duygu **anksiyete**'dir. Korkuda korukuyu yaratan kaynak bellidir. Oysa insan, anksiyetesinin kaynağının farkında bile olmayabilir. Örneğin, anksiyete içindeki öğrenci sık sık bedeninden şikâyet edebilir. Oysa bu şikâyetine neden olabilecek bir sağlık sorunu yoktur. Gerçek neden başarısızlığa uğrama kaygısı olabilir.

III) STRESS KARŞISINDA GELİŞTİRİLEN UYUM ÇABALARI

Stress karşısında bireyin uyum sağlama davranışları :

A — Çabaya,

B — Savunmaya,

yönelik olmak üzere ikiye ayrılır.

Kişi bir zorlanma ile karşılaştığında, durumla başa çıkabilme yeteneğini kendinde bulursa çabaya yönelik bir davranış biçimi gösterir ve içinde bulunduğu duruma uyum sağlamaya çalışır. Kendini yetersiz bulduğu durumlarda ise ortaya çıkan anksiyete duygusundan kurtulabilmek amacı ile savunmaya yönelik tepkiler geliştirir. Gerilim içerisindeki insan, acı çekmektedir. Gerilimin şiddeti arttıkça, insanın çektiği acının şiddeti de artmaktadır. İnsanın, bu gerilimden kurtulmak için önüne çıkan egeli aşmalı veya kaldırması gere-

kir. Engellerini kaldırmayan insan gerilimden kurtulmak için kaçacak yollar arar. İnsan için engelden kaçma da acı verir. Fakat insan, bu kaçışını o kadar güzel bir şekilde örter ki bundan dolayı ortaya çıkacak acılarını da önlemiş olur. İnsanın kendine ve başkalarına zarar vermeden geliştirdiği kaçma veya gerilimden kurtulma yollarına savunma mekanizmaları denir. Savunma mekanizmalarının rolü, engellenmelerin ve çatışmaların meydana getirdiği kaygıları, huzursuzlukları ve gerilimleri bir dereceye kadar hafifletmektir. Böylece savunma mekanizmaları, gerçekçi bir çözüm yoluna varılıncaya kadar kişiyi destekler.

Bu olumlu yanlarına karşın savunma mekanizmaları, tıpkı belirtileri yok eden fakat hastalığı iyileştirmeyen ilaçlar gibi avunduruca önlemlerdir. Bunlar çatışmaların meydana getirdiği kaygıları ancak geçici olarak dindirebilir. Ayrıca, savunma mekanizmaları hiçbir zaman kişiyi tam anlamında mutluluğa götürmez.

IV) STRESS'LERİN İNSANDAKİ ETKİLERİ

Stress'lerin insandaki etkileri,

A — Süre,

B — Çokluk,

C — Bireysel farklılıklar,

gibi etmenlere bağlı olarak değişir.

Genellikle bir stress'in süresi uzadıkça, ağırlığı da artar. Uzun süreli bir çalışmanın bitkinliği ile geçici bir yorgunluğun yarattığı zorlanmanın derecesi eşit değildir. Zorlanmaların sayıca çokluğu da bireyin uyum yapma yeteneğini kısıtlar. İnsan bazen aynı dönemde çok sayıda sorunla birden karşılaşır, bu olayların herbiri ile ayrı ayrı zamanlarda karşılaştığında hissedebileceğinden daha fazla bir zorlanma altında kalır, örneğin, başarılı bir öğrencinin ilk kez bir dersten bütünlemeye kalması ve ailesinin de bu yüzden öğrenciyi cezalandırması halinde meydana gelen stress, olayların teker teker ortaya çıkmalarından daha ağırdır. Zorlanmalar insanın uyum yeteneklerini azaltır ve diğer zorlanmalara karşı dirençsiz bırakır. Stress oluşmasında bir diğer önemli faktör de bireysel farklılıklardır. Engellenen gereksinim veya güdülerin her insanda yarattığı gerilimlin şiddetli değişiktir. Bir sınavda başarısız olmak iki öğrenciden biri için çok utanç verici bir durum iken, diğeri için yeteri derecece hazırlanmak için bir ikinci fırsattır.

Önemli bireysel farklılıklardan biri de kişinin stress'e dayanıklılığı konusunda ortaya çıkar. Hem biyolojik hem psikolojik açıdan

stress'e karşı dayanıklılığımız kişiden kişiye geniş ölçüde değişir; en fazla dayanıksız olduğumuz stress tipleri herkesde çok farklıdır. Ani tehlikeler hayal kırıklıkları ve diğer yaşam sorunları karşısında bir kimse dayanıklılık gösterdiği halde bir başkası iflas edebilir. Örneğin, uyumlu öğrenciler tıpkı ailesel ve kişisel sorunlarını çözümledikleri gibi sınav stress'inin de üstesinden gelirler. Sınav sisteminin ruhsal çöküntüye neden olduğunu gösteren çok az kanıt vardır. Şiddetli sınav anksiyetesi çok kere kişisel çatışmalarla ilgiliidir. Sınavla ilgili korku ve kaygıların akademik yetenekle pek ilişkili olduğu söylenemez. Psikolojik baskılar ağır bir yük haline geldiği zaman iki tip öğrenci ortaya çıkar. Birinci tip, kendinde bir bozukluk bulan; diğeri ise suçu ortama yükleyen öğrencidir. Kuşkusuz sınavlar ve başarı gösterme zorunluluğu öğrencinin hayatındaki stress'lerin önemli bir bölümünü oluşturur.

V) UYUMDA NORMALDEN AYRILANLAR

İnsanlar gösterdikleri uyum yönünden normal veya anormal diye ayırmak çok güçtür. İnsanların gerilime düşeceğini ve bu gerilim karşısında savunma mekanizmaları geliştireceklerini her ne kadar normal bir durum olarak kabul etsek de, gerilimin ve geliştirilecek savunma mekanizmalarının sürekliliği ve yoğunluğu anormal bir dereceye ulaşabilir. Böylece şiddetli gerilimler sonucunda insanların çoğunluğunun yaptıklarına benzemeyen davranışlar gösteren, gerçeklerden koptukları için toplum içinde yaşamaları zorlaşan kimselelere ruh hastası diyoruz. Çağımızda çeşitli uyumsuzluklar ve bunların ileri dereceleri olan ruh hastalıkları ciddi sorunlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Özetlenecek olursa, bazen kendi eksikliklerimiz, bazen de olumsuz çevresel koşullar ve toplum düzeni, bir takım istek ve gereksinimlerimizin giderilmesini engeller. Engelle karşı yapılan tepkilerin ruh sağlığı açısından en tehlikelisi, şiddetli korku ve kaygı geliştirilmesidir. Karşılaşılan engellerin aşılabilmesi için ılımlı bir gerilim içinde bulunmak gereklidir. Ayrıca araştırmalara göre, insanların öğrenerek iyi uyum sağlamaları için belli bir düzeyde gerilim, öğrenmenin ön koşulu sayılmaktadır.

Korku ve gerilimin boyasına giren bir dönemde, bir çağda, bunların yol açtığı hastalıklar giderek yaygınlaşmaktadır. Örneğin, gerilimin kanseri arttırdığı tezinden hareket eden ve fareler üzerinde yapılan bir laboratuvar araştırmasında, iki ayrı fare grubuna kansere yol açan hücreler şırıngalanmıştır. Bu aruplardan birinin bulunduğu kafes, rahatsız edici biçimde düzensiz olarak dö-

nen bir cihaza bağlanmıştır. Sonuçta, dönen kafesteki farelerin üçte ikisinin kanserden öldükleri, rahatsız edilmeyen kafesteki farelerin ölüm oranının ise %10 daha az olduğu saptanmıştır.

Ayrıca engellerin çokluğu da bireyin gerilim içine girmesinin önemli etkenlerindedir. Örneğin, tezgâhtar olarak çalışan bir gencin ailesi ile ve ekonomik bağımsızlığı ile ilgili önemli sorunları bulunabilir. Fakat bir lise öğrencisi, hem bu gibi sorunlarla hem de daha başka sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Lise öğrencisi öncelikle eğitim sistemi içinde bir yarışma ortamındadır. Bu öğrenciden okulda belli bir düzeyde başarı göstermesi, bir üst okula ya da işe yönelmesi ve pek çok kurala uyması beklenmektedir.

VI) ONERILER

O halde bütün bu sorunlara karşı ne gibi önlemler almalıyız ki iyi bir uyum, başarı ve mutluluk sağlayabilelim. İşte uyulması kolay bazı öneriler :

STRESS KARŞISINDA DAYANIKLILIĞINIZI ARTTIRMANIZA YARDIMCI ÖNERİLER

- Sizde stress yaratan durumları ve nedenlerini anlamaya çalışın; bu gibi durumları gelecekte nasıl önleyebileceğiniz üzerinde düşünün.
- Eğer içinde bulunduğunuz durumu değiştirmeyi mümkün görmüyorsanız, bu duruma karşı takındığınız tavrı ya da tutumu değiştirmeye çalışın
- Sorunlarınız kişilerle ilgiliyse, kendinizi onların yerine koyarak durumu bir kere de onların açısından görmeye çalışın.
- Kaçındığınız bir stress durumuyla, kendinizi iyi ya da güçlü hissettiğiniz bir dönemde, karşı karşıya gelmeye ve uyum sağlamaya çalışın.
- Hafta sonlarında iyice dinlenmeye çalışın, boş zamanlarınızı elden geldiğince hobilerinizle değerlendirin.
- Karşılaştığınız stress'lerin üstesinden gelmek için yaz tatiline kadar beklemeyin çünkü yaz tatilinde yeni yeni stress'ler ortaya çıkabilir. Başka bir deyişle, sorunlarınızı biriktirmeyin; onları yaşarken çözülemeye çalışın.
- Stress'e karşı birtakım fizyolojik tepkiler (kalp çarpıntısı; aşırı terleme; sindirim, solunum bozuklukları; bağırsakların düzensiz çalışması gibi) sağlığınız için uyarı niteliğinde ve bir doktora danışmanızı gerektirecek belirtiler olabilir

- Stress'i kısa sürede ve geçici olarak hafifletme yerine, sistemli bir şekilde ve daha uzun vadeli çözüm yolları bulmaya çalışın.
- Stress karşısında duygusal bir boşalım yerine, gerektiğinde bazı tepkilerinizi erteleyin; daha etken olmak için tepki seçimi yapın
- Kendinize güveninizi arttırın ve hayata karşı iyimser bir bakış açısı geliştirmeye çalışın. Kendine güven ve iyimserlikle ilgili bazı önerileri aşağıda bulabilirsiniz.

KENDİNİZE GÜVENİNİZİ ARTTIRMANIZA YARDIMCI ÖNERİLER

- Sizde aşağılık duygusu yaratabilen nedenleri bulmaya çalışın. Bu nedenleri bilerseniz, kendinize güveninizi artırmanın en önemli koşulunu sağlamış olursunuz.
- Doğuştan gelen istidat ve yeteneklerinizi daha da geliştirmeye çalışın; bu yolla bir ödünleme yaptığınız için artık zayıf yönlerinizin de o kadar önemi kalmayacaktır.
- Belli bir alanda gösterdiğiniz başarıdan memnun olun, hattâ hiç çekinmeden bundan gurur duyun. Başarınız hakkındaki kendi değerlendirmeniz başkalarının bu konudaki fikrinden çok daha önemlidir.
- Başkalarının fikrine kapılıp kendi inançlarınıza ters bir yönde hareket etmeyin.
- Çok fazla ihtiras sahibi olmayın çünkü aşırı ölçüde ihtiras zararlıdır. Kişi neyi yapabileceğini bilirse, gerçekçi amaçlara yönelebilir ve başarılı olabilir. Unutmayınız ki hep yükselen amaçlara ulaşmak da giderek daha zorlaşacaktır.
- Kendinizi başkalarıyla çok fazla mukayese etmeyin. Birçok şeyi başkaları sizden daha iyi yapabilir. Eğer hep kendinizi onlarla karşılaştırırsanız düş kırıklığına uğrayabilirsiniz. Bu tür düş kırıklıkları ise kendi değerinizi görebilmenize engel olur.
- Kendi hatalarınızı dünyanın sonu gibi vasamayın. Yanlış yaptığınız zamanda kendinizi kabul etmeye çalışın. Yanlışlarınızdan utanmanız kendinize güveninizi yitirmenize yol açabilir

KARAMSARLIĞINIZIN ÜSTESİNDEN GELMENİZE YARDIMCI ÖNERİLER

- Başarısızlığı beklerseniz, belki de, bu clumsy beklentinin sonucu olarak başarısızlık yolunuza çıkar. O halde olumlu düşünme gücünüzün her zaman farkında olunuz. Unutmayınız ki ümit etmek ve iyimserlik başarı getirir.
- Hoş olmayan olayların bile olumlu yönlerini bulmaya çalışın.
- Başarısızlıklarınızın şaka götürür yanlarını da görmeye çalışın.

- Şakadan anlayan herhangi biri olumsuz bir olayın daha kolay üstesinden gelebilecektir.
- Problemlerinizi üzerinde çok derin düşünceye dalmayın. Hayalinizde olumsuz bir son cluştırma yerine bütün gücünüzü etkin davranışlara doğru yöneltin.
 - Başarısızlığa uğradığınız zaman bunun nedenini tamamen çevrenize yüklemeyin; ya da hep kendinizi kusurlu görmeyin. Her iki durum da sizi karamsarlığa sürükler. Objektif olmaya çalışın.
 - Durum ne olursa olsun sizin hangi tutumunuzun olumlu bir sonuç getirdiğini bulmaya çalışın. Böyle davranırsanız şurada ya da burada başarılarınız olduğunu göreceksiniz. Bu başarılar da, sizin kendinize güveninizi arttıracak.
 - Karamsarlığınızı, uğrayabileceğiniz düş kırıklıklarına karşı bir tampon olarak kullanmayınız. Kendinizi böyle bir alışkanlıktan kurtarmaya çalışın.
 - Bir problemin çözümünde başarısızlığa uğradığınız zaman yaptığınız yanlışların sayısını vurgulamaktan çok, neleri doğru yaptığınızı görmeye çalışın. Yanlışlar cesaretinizi kırmayın çünkü gelecekteki problemlerinizin çözümünde bu yanlışlar size deneyim kazandırmış olacaktır.
 - Boş zamanlarınızda iyimser kişilerle bir araya gelmeye çalışın ve özellikle onların davranışlarını gözlemleyin. Onları seyrederek iyimser davranışı nasıl geliştireceğinizi öğrenebilirsiniz. Dahası, iyimserliğin kıvılcımı, habersizce sizi içten tutuşturabilir.
 - Daima şunu hatırlayınız : Karamsarlık doğuştan değildir. Birçok diğer insan davranışları gibi karamsarlık da azaltılabilir ve yeni bir davranışa, daha açık söylesek iyimserliğe doğru değişebilir.
 - İnsan giderek karamsarlığa alışır ,böyle bir alışkanlık geliştirmeye çalışın.

K A Y N A K Ç A

- Geçtan, Engin. **Çağdaş İnsanda Normaldışı Davranışlar**. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları : 69 Ankara 1978.
- Baymur, Feriha. **Genel Psikoloji**. İnkılâp ve Aka Basımevi, İstanbul 1978.
- Savaşman, Berka. **Ruh Sağlığı Ders Notları**, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi. 1975-1976.
- Mektupla Yüksek Öğretim. **Eğitim Psikolojisi**. 1901-5-6 Ankara 1975.
- Roche Firması. **Stress. Broşür**. Bilim ve Teknik Dergisi. Ekim 1982 Sayı : 179.
- Lauster, Peter. **The Personality Test**. First British Edition, London 1976.