

ERGENLİK DÖNEMİNDE STRES VE BAŞA ÇIKMA *

Dr. Ali ERYILMAZ
Ankara Lisesi (Anadolu)
erali76@hotmail.com

ÖZET

Stres ve başa çıkma, her gelişim dönemi için olduğu gibi özellikle ergenlik dönemi için önemlidir. Çünkü ergenlik, bilişsel, toplumsal, bedensel ve psikolojik açılardan pek çok değişimin ve gelişimin yaşandığı bir dönemdir. Bu çalışmanın amacı, ergenlik döneminde stres ve başa çıkma konularını incelemektir. Çalışma, stresin tanımlanması, ergenlik döneminde stres nedenleri ve stres, başa çıkmanın tanımlanması ve ergenlik döneminde başa çıkma, ergenlik döneminde başa çıkma ile ilgili yapılan araştırmalar kapsamında literatür taramasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Ergenlikte stres ve başa çıkma konusunda bilimsel bilgilerin arttığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar, ergenlikte stres ve başa çıkma konusunda modellerin ortaya konulmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Stres, Başa Çıkma, Ergenlik

STRESS AND COPING AT ADOLESCENCE

ABSTRACT

Stress and coping are very important topics not only at adulthood or childhood but also adolescence because of the fact that the adolescence is a stage in which so many developmental changes occur. The aim of this study is to investigate two important topics which are stress and coping at adolescence stage. The method of this study is reviving of literature. This study includes some kinds of topics which are defining of stress, causes of stress, stress at adolescence, defining of coping, coping at adolescence, and also the researches about adolescence coping. It is concluded that there are so much knowledge in the literature on stress and coping at adolescence. Results show that researchers should do some kinds of stress and coping models.

Key words: Stress, Coping, Adolescence

*Bu araştırma, Ali ERYILMAZ'ın doktora tez çalışmasından uyarlanmıştır

GİRİŞ

Ergenlik döneminde ergen, biyo-psiko-sosyal gelişimine devam ederken “kimlik yapılandırması” süreci ile de karşı karşıyadır (Erikson, 1964). Ergenin yaşadığı kimlik krizini çözümülemesi için, ergenin stres kaynaklarını tanıması, başa çıkma kaynaklarını kullanması, toplumsal destek kaynaklarını fark etmesi ve kendini düzenlemesi gerekmektedir (Lohman ve Jaris, 2000). Literatür incelendiğinde, sağlıklı bir gelişim için, stres ve başa çıkma konularının ergenlik döneminde ele alınması gerekli görünmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada sırasıyla; stresin tanımlanması, ergenlik döneminde stres nedenleri, ergenlikte stres, başa çıkmanın tanımlanması, ergenlikte başa çıkma ve başa çıkma ile ilgili yapılan çalışmalar gibi konular ele alınmıştır.

Stresin Tanımlanması

Stres kavramı, özellikle bedensel ve ruhsal sağlığı korumaya yönelik alanlarda sıklıkla ele alınsa da ekonomi, siyasal bilimler, işletme ve eğitim gibi pek çok alanda da kullanılmaktadır. Hemen her gün gazetelerde ya da dergilerde stresin tanımına, yönetimine ve azaltılmasına ilişkin haberleri ve bilgileri de görmek olasıdır. Bunlara ek olarak stres kavramı, günlük yaşamın içerisinde hemen hemen herkes tarafından kullanılmakta olup konuşma dilinin içerisinde de yer almaktadır.

Stres kavramı, Fransızca “Estrece” ve Latince “Estrictio” kelimelerinden türetilmiştir ve kavrama tarihsel süreçte farklı anlamlar yüklenmiştir (Baltaş ve Baltaş, 1993). Kavram, 17. yüzyılda “felaket, bela, dert, keder, elem” anlamlarında kullanılmıştır. 18 ve 19. yüzyıllarda kavramın anlamı değişmiştir. Bu dönemde kavram, “kişiye, ruhsal yapıya, organlara ya da objelere karşı yöneltilen güç, baskı ve zorlama” anlamlarında kullanılmıştır (Şahin, 1998). Stres, Fransız Fizyolog Bernard tarafından 1950’lerde tıp alanında, “organizmanın dengesini bozan uyaranlar” olarak tanımlanmıştır. Aynı yıllarda Selye, stresi önceleri “organizmaya zarar veren uyaran olarak” tanımlarken, daha sonraları “organizmada zorlanma sonucu ortaya çıkan tepki” olarak değerlendirmiştir (Akt. Köknel, 1998).

Literatüre bakıldığında, stres kavramına yüklenen anlamların kaynaktan kaynağa ve yazardan yazara değişmekte olduğu görülmektedir. Örneğin; stres, Ruh Bilimleri

Sözlük’ünde, “bir organizmanın üstesinden gelmesi gereken koşullar karşısında verdiği tepki durumu” olarak tanımlanmaktadır (Erkuş, 1994). Öte yandan stres, Cüceloğlu (1996) tarafından, “bireyin fiziksel ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çaba” olarak ele alınmaktadır. Sonuç olarak, kavrama yüklenen anlamlara bakıldığında stresin, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olduğu söylenebilir.

Stres, oluşum şekilleri açısından incelenebilir. Fried (1980), stresi oluşum şekillerine göre üç düzeyde tanımlamıştır: Birinci düzey, felaket stresidir (catastrophic stress). Felaket stresi, büyük alanları ve insan topluluklarını etkileyen felaketlerin (deprem, sel gibi) neden olduğu strestir. İkinci düzey, akut strestir. Akut stres, krizler ya da bireyleri etkileyen anlık olaylar sonucunda oluşan stres çeşididir. Üçüncü düzey ise, günlük (endemic stress) strestir. Günlük stres, günlük yaşam içerisinde sürekli olarak varlığını gösteren ve bireyleri tehdit eden strestir.

Stres yaşantısı, bir süreç olarak da değerlendirilebilir. Bu noktada, bireylerin stres karşısında göstermiş oldukları tepkileri, üç aşamada şekillenir: Alarm aşaması, direnç aşaması ve tükenme aşaması. Bu üç aşamaya literatürde “genel uyum sendromu” adı verilir. Birey alarm aşamasında, öncelikle stresörü algılar. Daha sonra stresörle ya mücadele etmek ya da ondan uzaklaşmak için harekete geçer. Direnç aşamasında birey, artan enerjisi ve hızlanan kan dolaşımı sayesinde stresle mücadeleye devam eder. Ancak direnç aşaması uzarsa birey yorgun düşer; çökkünlük yaşar. Birey, stresörün baskısının yoğun ve sürekli olması durumunda tükenme aşamasına gelir. Tükenme aşamasında bireyin dengesi bozulur, bireyin bitkinliği ve yorgunluğu artar (Papas, 1997; Baltaş; 1984; Bernstein, 1994).

Stresin, insanların fiziksel ve psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli etkileri vardır. Araştırmalar, stresin madde kullanımı, intihar, depresyon, kalp hastalıkları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi önemli psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara neden olduğunu ortaya koymuştur (Greenberg, 1990; Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres, her zaman birey için olumsuz olarak değerlendirilmemelidir. Stres koşulları, bireylerin kapasitelerini engelleyebilirken öte yandan kapasitelerini ortaya koymalarını da sağlayabilir. Örneğin; hafif düzeydeki stres, birey için uyarıcı olabilir, bireyi harekete geçirebilir. Adeta bir güdülenme aracı olabilir. Ancak stresin düzeyi

yoğunlaştıkça, bireyler için fiziksel, psikolojik ve davranışsal problemler görülebilir (Bernestein, 1994; Rowshan, 2000).

Ergenlikte Stres Nedenleri

Stresin oluşması için öncelikle, organizmanın uyum sağlayıcı mekanizmalarını sarsan ve tehlikeye düşüren koşulların ve faktörlerin olması gerekir. Bu koşullara ve faktörlere “stresör” adı verilir. Stresörler, organizmanın dengesini bozar. Birey, bozulan denge karşısında, dengeyi sağlamak için fizyolojik, bilişsel ve davranışsal tepkiler üretir (Baltaş, 1984; Bernestein, 1994).

Genel olarak bakıldığında, günlük yaşamda bireyler için stres oluşturan olaylara, “stresli yaşam olayları” denilmektedir. Eşin ölümü, işten atılma, emekli olma, önemli kişilerin kaybı, yeni bir okula başlama gibi olayları, stres verici yaşam olayları bağlamında değerlendirmek olasıdır. Bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemi, cinsiyeti, toplumsal çevresi, yaşadığı zaman dilimi gibi pek çok faktör, bireyin farklı stres verici yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalmasına neden olabilir (Köknel, 1988).

Yaşam olayları içerisinde bireylerin streslerini artıran ve önceden stres oluşturuvcu etkileri tahmin edilen iki önemli stres faktörü bulunmaktadır. Bu faktörlerden ilki, bireyin iş yaşamıdır. Birey, iş yaşamından doyum alamaz hale geldiğinde günlük stres düzeyinde artış olur. İş yerlerinde yaşanan rollerdeki belirsizlikler, olumsuz kişilerarası ilişkiler, rol çatışmaları ve yoğun iş yükü, önemli stres kaynaklarıdır (Baltaş ve Baltaş, 1993). Bireyin gerçekleşmesi olası olmayan hedefleri ve beklentileri de ikinci faktördür. Bireyin kendi yetenek düzeyinde hedeflerinin olması ve bunlar için çaba göstermesi bireyi güdüleyici bir etkiye sahip olur. Bireyin kendi kapasitesinin üzerinde beklentilere ve hedeflere sahip olması ise, bireyin stres yaşamasına neden olur (Csikszentmihayli, 2005).

Pek çok araştırmacı ve kuramcı, çocuk ve ergenlerin karşı karşıya kaldıkları stresör tiplerini belirlemeye ve sınıflamaya çalışmıştır. Yapılan sınıflamalara bakıldığında; araştırmacılar, okul temelli strösörleri, akademik (akademik performans ve başarı beklentisi vb.) ve sosyal (öğretmenlerle ve akranlarla ilişkiler) olmak üzere iki grupta ele almışlardır.

Stres konusunda çalışmalarda bulunan Elkind’e (1986) göre de, ergenlerin karşı karşıya oldukları üç çeşit stresör bulunmaktadır:

-*Görülebilir ve önlenebilir stresörler:* Madde kullanımı ve kuralların çiğnenmesi gibi.

-*Görülemez ve önlenemez stresörler:* Bu stresörler, beklenmedik stres faktörleri olarak da ifade edilmektedir. Görülemez ve önlenemez stresörler, yaşam olayları içerisinde bireyin yaşamında büyük değişikliklere neden olur. Kişinin yakınlarından birini kaybetmesi, kaza ve yaralanma olayları ve doğal afetler, beklenmeyen stres faktörlerine örnektir.

-*Görülebilir; fakat önlenemez stresörler:* Sınavlar gibi (Akt. Cicchetti ve Toth, 1997).

İçinde stres barındıran yaşam deneyimleri, ergenlerin öznel iyi oluşları ve sağlıklı bir şekilde gelişmeleri için olası tehdittir. Çocuklar ve ergenler sıklıkla stres içeren yaşam olayları ile karşı karşıyadırlar. Amerika'da yapılan çalışmalarda ergenlerin % 25'nin strese neden olan yaşam olaylarına maruz kaldıkları saptanmıştır (Cicchetti ve Toth, 1997).

Strese neden olan yaşam olayları ile ergenlerin psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda araştırmacılar, stresli koşullarda ergenlerin davranışlarına bakmışlardır. Bu bağlamda ergenlerin, günlük yaşam stresörleriyle (ilkokuldan liseye geçmek, akran baskısına maruz kalmak vb.) ve şiddetli stresörlerle (doğal afetler ve şiddete maruz kalma, sevilen birinin kaybı gibi.) karşı karşıya oldukları bulunmuştur (Kenny, 2000).

Kısacası, ergenler için stres verici faktörler şunlardır: Gelişimsel görevler, aile ve akranlarla ilişkiler, okul ve sınavlardan kaynaklanan sorunlar, önemli birinin ölümü, sağlık problemleri ve cinsellikle ilgili problemler (Oral, 1994; McNamara, 2000; Kulaksızoğlu, 2001; Jose ve Huntsinger, 2005). Ayrıca baş ağrısı, astım, karın ağrısı gibi belli başlı bazı rahatsızlıklar da stres veren yaşam olaylarıyla ilişkili bulunmuştur (Kenny, 2000).

Ergen Gelişimi Bağlamında Stres

Gelişim dönemleri açısından bakıldığında; stres konusunun ergenler için oldukça önemli olduğu görülmektedir. Normal yaşam akışı içerisinde yer alan olaylar, ergenlerin stres yaşamalarına neden olabilmektedir. Annenin ya da babanın kaybı, günlük yaşam

içerisinde meydana gelen küçük değişiklikler, ekonomik sorunlar gibi yaşam olayları ergenler için önemli stres kaynaklarıdır.

Normal gelişimsel süreç de ergenler için stres nedeni olabilmektedir. Çünkü ergenlik, geçiş dönemidir. Bu dönemde ergen, toplumsal, biyolojik ve psikolojik değişikliklerin oluşturduğu stresle başa çıkmak durumundadır (Paterson ve McCubbin, 1987). Erinlikle birlikte ergenlerde artan oranda fizyolojik değişiklikler gözlenir. Ergen, artan bilişsel kapasitesini yaşam deneyimleri ile bütünleştirmek durumundadır. Ayrıca ergenler, annelerinden ve babalarından giderek bağımsızlaşarak özerklik gereksinimlerine yanıt aramaktadırlar. Benzer ya da farklı cinsiyetten kişilerle etkileşime geçerek ve uygun sosyal rolleri öğrenerek ilişkilerini yapılandırmaktadırlar. Akademik gereklilikleri yerine getirmekte, bir işi seçmekte ya da planlamaktadırlar. Yetişkin rollerine ilişkin birtakım değerleri de içselleştirmek durumundadırlar. Yaşanan bu gelişim süreçlerine uyum sağlamak için ergenin, başa çıkma mekanizmalarını kullanmaya gereksinimi vardır (Patterson ve McCubbin, 1987; Petersen ve Hamburg, 1986).

Özetle; ergenlik döneminde ergen, biyo-psiko-sosyal gelişimine devam ederken “kimlik yapılandırması” süreci ile de karşı karşıyadır (Erikson, 1964). Ergenin yaşadığı kimlik krizi, ergenin stres kaynaklarını tanımasına, başa çıkma kaynaklarını kullanmasına, ne tür toplumsal desteklerin olduğunu fark etmesine ve kendini düzenlemesine yardımcı olur (Lohman ve Jaris, 2000).

Başa Çıkmanın Tanımlanması

Stresli durumların neden olduğu olumsuz duyguların ve psikolojik uyarılmanın rahatsız edici olması, kişiyi bu durumdan kurtulmaya ya da durumu düzeltmek için bir şeyler yapmaya güdüler. Oluşan güdülenmeyle bireyler, stres karşısında duygularını yöneterek, davranışlarını düzenleyerek, stresin kaynağını azaltarak strese uyum sağlama sürecini yaşarlar (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen ve Wadsworth, 2001). Kısacası; stresle başa çıkmaya, stresin olumsuz etkilerini azaltmaya çalışırlar.

Başa çıkma (coping) kelimesinin kökeni, eski Yunanca’da yer alan “kolahos” kelimesidir. Kelimenin anlamları, “karşılmak, karşı karşıya gelmek veya çarpmak” şeklindedir. Literatür taramasına dayalı yapılan bir çalışmada, başa çıkma kavramının, kaynakların başarılı bir şekilde kullanımı, aktif olarak davranışta bulunma ve etkili

çözümlerle taleplerin azaltılması gibi özellikleri içerdiği sonucuna varılmıştır (Marsella ve Jash-Scheuer,1998).

Folkman'a (1984) göre; başa çıkma (coping), stres vericilerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünüdür. Lazarus ve Folkman (1984); başa çıkmayı, kişinin kaynaklarını tüketici veya aşırı derecede zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri yönetme süreci olarak tanımlarlar. Başa çıkma, kişinin psikolojik anlamda kendisini iyi hissetmesini sağlayan uygun davranışsal yaklaşımları ya da kendisini kötü hissetmesini engelleyen kaçınımları içerir (Lazarus, 1976).

Moss ve Billings (1982), başa çıkma ile ilgili literatür incelemesine dayalı yaptıkları çalışmada, başa çıkmanın değerlendirildiği beş yaklaşım üzerinde durmuşlardır. Bu yaklaşımlardan ilki, psikoanalitik yaklaşımdır. Psikoanalitik yaklaşım; başa çıkmada, iç ve dış gerçeklik arasındaki çatışmayı çözmek için ego süreçlerine vurgu yapar. İkincisi, gelişim dönemleri yaklaşımıdır. Bu yaklaşıma göre, başa çıkma kaynakları, gelişimsel geçişlerin başarılı bir şekilde gerçekleşmesiyle artar. Gelişimsel geçişlerde, özsaygı, özyeterlilik, egemenlik duygusu, sorumluluk ve içsel kontrol gibi kaynakların artması önemlidir. Üçüncü yaklaşım, evrimsel yaklaşımdır. Bu yaklaşım, başa çıkma mekanizmalarının yaşamda kalmayı sağlayıcı özelliklerine vurgu yapar. Dördüncü yaklaşım, kültürel ve sosyo-ekolojik yaklaşımdır. Bu yaklaşımda başa çıkma, fiziksel ve kültürel çevre koşullarına uyum sağlama olarak değerlendirilir. Beşincisi ise, bütüncül yaklaşımdır. Bu yaklaşım; başa çıkmayı, diğer kaynaklarla birlikte yaşamda karşılaşılan olayları ve gerilimleri artırabilen ya da azaltabilen yeteneklerin bir boyutu olarak değerlendirir. Bireyi zorlayan iç ve dış talepler karşısında, bireyin başa çıkmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalarını vurgular.

Lazarus'a (1976) göre başa çıkma, çok genel bir kavramdır. Bu genel kavram, doğrudan eylem ve hafifletici davranışlar olmak üzere iki sınıfta ele alınmaktadır. Doğrudan eylemler, bireyin çevreyle etkileşimi sonucunda beliren tehdit ve kavga gibi olumsuz koşulları kendi lehine çevirmeyi amaçlayan davranışlardır. Bireyin tehlikeye karşı hazırlık yapması, saldırganca davranışlar sergilemesi, kaçması ya da hareketsizliği tercih etmesi gibi davranışlar doğrudan eylemlere örnektir. Hafifletici davranışlar ise, bireyin rahatlamasına yöneliktir. Birey, hafifletici davranışlar sayesinde, duygusal olarak rahatsız edici durumlarda kendini daha iyi hisseder. İşlevlerini, daha etkili ya da

görece daha rahat bir şekilde sürdürür. Alkol, uyku getirici ve kas gevşetici ilaçları kullanma gibi hafifletici davranışlar belirtiyi gidermeye yöneliktir.

Ergenlik Dönemi ve Başa Çıkma

Literatür incelendiğinde, yetişkinlik dönemine oranla ergenlikteki stres ve başa çıkma çalışmalarının oldukça yeni olduğu görülür. Bu konuda yapılan çalışmaların kuramsal dayanağı oldukça sınırlıdır. Ergenlikteki stres ve başa çıkma çalışmaları, aynı zamanda yetişkin başa çıkma modellerine dayanmaktadır (Compas, 1998).

İnsanlar, tehdit ya da güçlükler karşısında uyum sağlama ve başa çıkma mekanizmalarını, bir başka deyişle, psikolojik ve biyolojik kapasitelerini kullanarak geliştirirler (Skinner, 1995). Uyum sağlamadaki başarısızlık, özellikle çocuklukta ve ergenlikte sosyal, bilişsel ve psikolojik gelişimi olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle ergenlikte başa çıkma konusu oldukça önemlidir. Bu bağlamda yapılan pek çok çalışma, ergenlerin başa çıkma becerilerinin eksikliğinden dolayı psiko-sosyal sorunlar yaşadıklarını belirtmektedir. Düşük düzeyde akademik başarı gösterme, uyum problemleri, kaygı, depresyon, yeme bozuklukları ve şiddet, bu sorunlara örnek olarak gösterilebilir. Tüm bu bilgilere ek olarak; son zamanlarda yürütülen çalışmalar ergenler için, yaşam olayları ile birlikte başa çıkma becerilerindeki eksikliğin önemli stres kaynakları olduğunu göstermiştir (Kovacs, 1997; Frydenberg ve ark., 2004).

Başa çıkma konusuna gelişimsel açıdan bakılabilir. Bu bağlamda Baltes (1987), “yaşam boyu gelişim” yaklaşımını ortaya atmıştır. Bu yaklaşımına göre; yaşam boyu gelişim, kazanımların ve kayıpların yaşam boyu değişim göstermesiyle gerçekleşir. Bireyin gelişimi; yaşa, cinsiyete, genetik yatkınlığa, tarihsel, kültürel ve ekonomik koşullara bağlıdır. Hobfoll’un (1989) kazanımları açısından bakıldığında, bu koşulların tanımlanabilir kaynaklar olduğu da görülebilir. Örneğin; bilişsel gelişim, buna göre bir kaynaktır. Okul öncesi dönemde çocuklar, kendi duygularını ve düşüncelerini izleme kapasitesini geliştirmeye başlarlar. Böylece gelişen üst biliş, dürtü kontrolü ve hazzı erteleme gibi başa çıkma stratejilerinin kullanılmasına olanak tanır. Yine ergenlik döneminde gelişen soyut düşünceyle birlikte ergenler, düşüncede birden fazla faktörü göz önünde bulundururlar. Soyut düşünerek geçmiş deneyimler ile gelecekteki olasılıklar arasında bağlantı kurarlar. Böylece varsayımlar üretirler. Tüm bu kazanımlar,

ergenlerin problem çözme kapasitelerini geliştirerek problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmalarını sağlar.

Ergenliğin ilk yıllarında ergenler, duygusal, fizyolojik ve psikolojik açıdan pek çok stresörle karşı karşıyadırlar; fakat henüz yeterli başa çıkma becerilerine sahip değildirler. Ergenliğin ilerleyen yıllarında ergenler, artan deneyimleri aracılığı ile bu becerilerini geliştirirler. Tüm bu süreçte aile ve yetişkinlerin etkisi önem kazanır. Bireyler, okul öncesi dönemde ve ilkokul döneminde yetişkinleri model alarak problem çözme becerilerini geliştirirlerken; duygu odaklı başa çıkmayı, duygulara ilişkin farkındalığın gelişimi ve duyguları yönetme becerisinin artması ile birlikte çocukluğun son dönemlerinde ve ergenliğin ilk dönemlerinde geliştirirler (Compas ve ark., 1997).

Antonovsky (1987), ergenlerin ve genç yetişkinlerin, yaşam akışı içerisinde yer alan pek çok konuda yetişkinliklerinin ilk on yılında kesin bir karara varmış olmaları gerektiğini belirtmektedir. Aksi takdirde, yaşamı anlamsız ve karmaşık bir yapı içerisinde görecektirler. Bu karar verme süreçlerine onların yaşam deneyimleri damgasını vurmaktadır. Yetişkinlik öncesi hazırlık dönemlerinden olan ergenlik dönemi ise, varılacak kararlara temel oluşturması açısından önemlidir. Bu dönemde zayıf ya da güçlü bir anlamlı bütünlüğün ve kimliğin temelleri atılır. Ergenlik döneminde zayıf bir bütünlük geliştiren birey, yetişkinlikte de bu zayıf bütünlüğü geliştirmeden sürdürebilir. Bu bireyler, zor yaşam koşulları karşısında çok çabuk yıkılabilirler. Güçlü bireyler kadar başa çıkma becerileri göstermezler. Bunların yanında, ergenler, kısa süreli ortaya çıkan stresörlerin yardımıyla başa çıkma becerilerini geliştirerek güçlü bir kimliğe ve bütünlüğe ulaşabilirler. Bu kazanımlar, yaşamın ilerleyen yıllarında sorunlarla baş etmede önemli birer araç olmaktadır.

Ergenler, ströserlerin olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak için davranışsal ve bilişsel stratejileri kullanmak durumundadırlar. Bu noktada strese neden olan yaşam olaylarını kontrol etmek için ergenler, ne kadar fazla çeşitli strateji kullanırlarsa onlar için, o kadar yararlı olur (Price ve Stuart, 2002).

Baş çıkma konusunda, ergenlerin iyimser ya da kötümser olmaları da önemlidir. Örneğin; 1980'lere kadar ergenler üzerinde yapılan çalışmalar ergenlerin, dünyada gerçekleşen sorunlarla küresel olarak başa çıkma konusunda kötümser olduklarını ortaya koymuştur. Seksenlerden sonra yapılan çalışmalar ise, ergenlerin

küresel sorunlarla başa çıkma konusunda daha iyimser oldukları sonucunu vermiştir (Katia ve Pekka, 2002).

Ergenlikte Başa Çıkma ile İlgili Araştırmalar

Literatürdeki başa çıkma araştırmalarından hareketle, ergenlerde başa çıkma konusuna değinilebilir. Bu noktada, aşağıda öncelikle yabancı literatürdeki çeşitli çalışmalara ve bulgulara, daha sonra da Türkçe literatürdeki bulgulara değinilmiştir.

Ergenler bedensel, bilişsel, ahlaki ve toplumsal olarak gelişim süreçlerinden geçerler. Bu süreçlerden geçerken hem kendileriyle hem de toplumda ne olup bittiği ile ilgilenmek durumundadırlar. Çünkü ergenler, geleceğin yetişkin dünyasında yer almaya adaydırlar.

Ergenlerin toplumsal konularla ilgilenmeleri önemlidir. Price ve Stuart (2002), ergenlerin toplumsal konularla ilgilenme düzeyleri ile başa çıkma stratejilerini kullanmaları arasındaki ilişkilere bakmışlardır. Ergenlerin daha fazla çalışmak, rahatlatıcı faaliyetlere yönelmek, egzersiz yapmak ve problem çözmek gibi başa çıkma stratejilerini kullandıkları sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada, endişelenme ve kendini suçlama gibi stratejilerin işlevsel olmadığı görülmüştür. Araştırmada, her üç ergenden birinin toplumsal konulara ilgi duyduğu belirlenmiştir.

Literatürde, iyi ya da kötü başa çıkmanın neler olduğuna dair tartışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda ergenler için iyi ya da kötü başa çıkmanın neler olduğunun bilinmesi gereklidir. Ergenler için iyi ya da kötü başa çıkmanın ne olduğu yönünde çalışmalar da bulunmaktadır. Bu noktada Freyderberg ve Lewis (2004), başa çıkma konusunda iyi olmayan ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejilerini belirlemeye çalışmışlardır. Yapılan analizlerin sonucuna göre, başa çıkma konusunda yetersiz olan ergenler daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar.

Stres ve başa çıkma konusunu, bireyin çevresinden bağımsız değerlendirmek olası gözükmemektedir. Bireyin çevresini mikro düzeyde kendi ailesi oluştururken makro düzeyde ise içinde yaşadığı kültürel ve toplumsal çevresi oluşturmaktadır. Bu bağlamda, kültürün başa çıkma sürecindeki yerinin ne olduğunun bilinmesi önemlidir.

Ergenlerin başa çıkmalarını etkileyen önemli faktörlerden biri de kültürdür. Freyderberg ve Lewis (2004), başa çıkma konusunda kültürün etkisini inceleyen çalışmalarında Avusturalyalı, Kolombiyalı, Alman ve Filistinli ergenlere yer

vermişlerdir. Yapılan analizlerin sonucunda fiziksel eğlencelere ve hazlara yönelik başa çıkma stratejilerine Alman ergenlerin daha fazla ağırlık verdikleri görülmüştür. Filistinli ergenlerin ise, daha çok kendi kültürlerinde yer alan aktiviteleri içeren başa çıkma stratejilerini kullandıkları dikkati çekmiştir. Bu çalışmaların bulgularından hareketle, başa çıkmanın kültürden kültüre değişen bir yapı olduğu sonucuna varılabilir.

Türkçe literatürde de aşağıda ayrıntılı olarak açıklandığı gibi ergenlik ve başa çıkma konusunda çalışmaların yapıldığı görülür. Yapılan çalışmalarda, genellikle başa çıkma stratejilerinin kullanımının farklı değişkenlerle ilişkisine bakılmıştır. Bu bağlamda, başa çıkma stratejileri ile kendini kabul, temel ihtiyaçların karşılanması, benlik imajı, algılanan kontrol ve duyguların yoğunluğu gibi konular ilişkilendirilmiştir. Aşağıda, belirtilen değişkenlerle yapılan çalışmaların bulgularına kısaca değinilmiştir.

Çiftçi (2002), ergenlerin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmıştır. Araştırmada kız ergenlerin, erkeklere göre kendilerini daha fazla suçladıkları sonucuna varılmıştır. Ayrıca sosyo-ekonomik düzey ve akademik başarı yükseldikçe, problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmada artışın olduğu bulunmuştur. Strese dayanıklılık düzeyleri açısından cinsiyete dayalı anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Ergenlikteki bedensel, psikolojik ve toplumsal gelişmelerin yoğunluğu ergenler için önemli stres kaynaklarıdır. Tüm bu gelişmeler, aynı zamanda ergenlerin beden imajlarını ve temel ihtiyaçlarını gidermelerini etkiler. Ergenlerin beden algılarının ve temel ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin başa çıkma sürecindeki yerinin ne olduğunun ortaya konması önemlidir. Bu konularda yapılan çalışmalara bakmak faydalı olabilir.

Güçyeter (2003), ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile kendilerini kabul düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Ergenlerin kendilerini kabul düzeyleri arttıkça daha çok problem çözme ve sosyal destek arama stratejilerini kullandıkları; kendilerini kabul düzeyleri düştükçe de daha çok kaçınma stratejisini kullandıkları belirlenmiştir.

Özer (2001) ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile benlik imajları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada, olumsuz benlik imgesi sergileyen ergenlerin kaçınma stratejisini kullandıkları sonucuna varılmıştır.

İkinci (2003), ergenlerde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, gereksinimlerin karşılanma düzeyi arttıkça aktif plan yapma, dışsal yardım arama, bilişsel yapılandırma gibi başa çıkma stratejilerini kullanmada artış olduğu bulunmuştur.

Basut (2004), suça yönelen ve yönelmeyen ergenleri stres, stresle başa çıkma ve kişilik örüntüleri açısından incelemiştir. Bu çalışmada, suç işlemiş ergenlerin stres belirtilerini daha yüksek düzeyde gösterdikleri ve etkili başa çıkma örüntüleri sergileyemedikleri sonucuna varılmıştır.

Oğul (2000), algılanan kontrol ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada, algılanan kontrol düzeyi yükseldikçe problem odaklı başa çıkmanın daha fazla kullanıldığı sonucuna varılmıştır.

Alkan (2004) bilişsel değerlendirmeler, duygular ve başa çıkma arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma yapmıştır. Araştırmada, olumlu duygular ve duyguların bilişsel değerlendirilmesi değişkenlerinin problem odaklı başa çıkma stratejilerini; olumsuz duygular, stres düzeyi ve ikincil bilişsel değerlendirme değişkenlerinin ise, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Yukarıda değinilen çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, üç önemli sonuca ulaşılabilir: Öncelikle ergenlerin kullanmış oldukları başa çıkma yöntemlerinin algılanan kontrol, kendini kabul, beden imajı gibi kişi içi psikolojik yapılarla ilişkisi bulunmaktadır. İkinci olarak, sosyo-ekonomik düzey, temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve kültür gibi dışsal faktörler de ergenlerin başa çıkmalarını etkilemektedir. Üçüncü olarak, ergenler için duygu odaklı başa çıkmanın uyum sağlayıcı olmadığı söylenebilir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, ergenlik döneminde stres ve başa çıkma konusu ele alınmıştır. Literatür taramasına bağlı olarak yürütülen çalışmada, ele alınan konu ergen gelişimi ve pozitif psikoloji bağlamında incelenmiştir. Patoloji odaklı bilgi ve bulgulara değinilmemiştir. Çalışmanın tartışma bölümünde de pozitif psikoloji yönelimli bilgi ve

bulgulara değinilerek konu ele alınmıştır. Bu bağlamda aşağıda öncelikle başa çıkma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye değinilmiştir. Daha sonra başa çıkma ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler tartışılmıştır. Son olarak da literatür bilgileri doğrultusunda bir takım önerilerde bulunulmuştur.

Başa çıkma konusundaki çalışmaların yönü, pozitif psikolojinin gelişimi ile birlikte değişmeye başlamıştır. Daha önceleri stres ve başa çıkma konuları genellikle; kaygı, korku, mutsuzluk gibi duygular bağlamında ele alınmaktaydı. Günümüzde ise sağlığı artırıcı ve koruyucu boyutla birlikte, olumlu duygulara büyük oranda yer verilmektedir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) başa çıkma modeline göre; bireylerin ikincil değerlendirmelerinin sonucunda, kaçma ve savaşıma seçeneklerini düşündükleri bilinmektedir. Bireyler, savaşıma seçeneğini seçtikleri zaman, güçlükler karşısında ustalaşma ve yetkinlik gibi ihtiyaçlarına doyum bulmaktadırlar. Pozitif psikoloji açısından bakıldığında, böylece pozitif özelliklerini geliştirmektedirler.

Öznel iyi oluş da bireyin pozitif yönünü ifade eden bir kavramdır. Literatüre bakıldığında, başa çıkma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri inceleyen birtakım çalışmalara rastlamak olasıdır. Bu çalışmaların yoğun olarak yetişkinler üzerinde yapıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalara; Frey (1989), Essex ve arkadaşlarının (1999), çalışmaları örnek gösterilebilir. Çalışmalarda problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımının öznel iyi oluş üzerinde olumlu katkıları olduğu sonucuna varılmıştır. Ergenlik döneminde, öznel iyi oluş ile başa çıkma arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmaların literatürde neredeyse yok denecek kadar az olduğu görülür. Ergenler açısından ilgili değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyacak çalışmalara gereksinim vardır.

Kişilik ve başa çıkma, psikoloji literatüründe sıklıkla birlikte ele alınan konulardandır. Kişilik ve stres arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalarda, aynı zamanda başa çıkma ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler üzerinde de durulmuştur (McCrea ve Costa, 1986). Kişilik, belli zamanda ve durumda bireylerin sahip oldukları duygu, düşünce ve davranış şekilleridir. Başa çıkma ise çevredeki herhangi bir değişikliğe tepki verme olarak tanımlanır. Pek çok kuramcı, başa çıkmayı otomatik, bilinç dışı ve istemsiz tepkiler olarak ele almaktadır (Skinner, 1995). Lazarus ve Folkman'ın (1984) transaksiyonel stres modeline göre başa çıkma, bilinçli, niyetli ve amaç yönelimli tepkileri içerir. Başa çıkma literatürüne bakıldığında, başa çıkmanın iki

farklı bağlamda değerlendirildiği görülür. Bunlardan ilki, başa çıkmayı kişilik özelliği olarak ele alan yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre, başa çıkma, kişilik özelliklerinin yansımasıdır. Dolayısıyla çevresel koşulların durumdan duruma değişmesi, başa çıkma konusunda önemli değildir. Önemli olan, bireylerin hangi tür kişilik özelliklerine sahip olduklarıdır. Başa çıkmada; bir diğer yaklaşım olan süreç odaklı yaklaşıma göre, bağlam çok önemlidir. Çünkü başa çıkma, strese neden olan psikolojik ve çevresel taleplere karşı verilen bir tepkidir (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis ve Gruen, 1986). Literatürde yetişkin kişilik özellikleri ile başa çıkma arasındaki ilişkileri ortaya koyan pek çok çalışmaya rastlamak olasıdır. Öte yandan aynı konuyla ilgili ergenler üzerinde yürütülen çalışmaların çok az olduğu görülür. Bu konuda da çalışmaların yürütülmesi literatüre katkı sağlayabilir.

Literatüre bakıldığında, ergenlik döneminde stres ve başa çıkma konularının yoğun bir şekilde ele alındığı görülmektedir. Bu yoğun ele alış, alanın gelişip zenginleşmesine olanak sağlarken yeni araştırmaların da yapılmasının yolunu açmaktadır. Bu doğrultuda birkaç öneride bulunmak olasıdır.

Öncelikle, literatürde stres ve stresin nedenlerine ilişkin önemli düzeyde bilginin bulunduğu görülmektedir (Cicchetti ve Toth, 1997; Elkind, 1986; Jose ve Huntsinger, 2005; Lohman ve Jaris, 2000; McNamara, 2000; Paterson ve McCubbin, 1987). Bu bilgiler ışığında, ergenlik döneminde stres ve başa çıkma modellerinin geliştirilmesi hem kuramsal açıdan hem de klinik müdahale anlamında literatüre katkılar sağlayabilir.

İkinci olarak, ergenlik döneminde başa çıkma konusu ele alınırken, genellikle yetişkin bireyler üzerinde gerçekleşen çalışmalardan elde edilen ölçeklerle bilgiler toplanmaktadır (Antonovsky, 1987; Compas ve ark., 1997; Hobfoll, 1989; Lazarus ve Folkman, 1984). Oysaki ergenlik farklı bir gelişim dönemidir. Kendi içerisinde bir dinamiği vardır. Bu nedenle, ergenlere özgü ölçeklerle başa çıkma konusunun ele alınması daha gerçekçi bilgilerin elde edilmesine olanak sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Alkan, N. (2004). *Cognitive Appraisal, Emotion, And Coping: A Structural Equation Analysis Of The Interactional Model Of Stress And Coping*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Antonovsky, A. (1987). *Unravelling The Mystery Of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey Bass Publishers.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1993). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi
- Baltaş, Z. (1984). Kavram Olarak Stres. *Pedagoji Dergisi*, 2,15-27. İstanbul: Edebiyat Fakültesi Matbaası.
- Baltes, P.B. (1987). Theoretical Propositions Of Life-Span Developmental Psychology: On The Dynamics Between Growth And Decline. *Developmental Psychology*. 23, (5), 611-626.
- Basut, E. (2004). *Suçta Yönelen Ve Yönelmeyen Ergenlerin Stresle Başa Çıkma ve Kişilik Örüntüleri Yönünden İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bernstein, D. A. (1994). *Psychology*. New Jersey: Houghton Mifflin Company.
- Cicchetti, D., & Toth, S.L. (1997). *Developmental Perspectives On Trauma: Theory, Research And Intervention*. Rochester: Rochester University Press.
- Compas B.E. (1998). An Agenda For Coping Research And Theory: Basic And Applied Developmental Issues. *International Journal of Behavioral Development*, 22, 231-237.
- Compas, B.E., Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, A.H., & Watsworth, M. (2001). Coping With Stress During Childhood And Adolescence: Problems, Progress, And Potential In Theory And Research. *Psychological Bulletin*, 127, 1, 87-127.
- Csikszentmihayli, M.(2005). *Akış: Mutluluk Bilimi* (Çev. Semra Kunt Akbaş) Ankara: HYB Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çiftçi, M. P. (2002). *Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları İle Stresle Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış

Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

- Erikson, E.H. (1964). *Childhood And Society*. New York: W.W.Norton.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik Terimler Sözlüğü*. Ankara: Doruk Yayınları.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başta çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. A.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Essex, E. L., Seltzer, M.M., & Krauss, M.W. (1999). Differences in Coping Effectiveness and Well-Being Among Aging Mothers and Fathers of Adults with Mental Retardation. *American Journal on Mental Retardation*, 104, 545-563.
- Folkman,S. (1984). Personal Control And Stress And Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-859.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R.J. (1986). Dynamics of A Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50, 5, 992-1003.
- Fried, (1980). Endemic Stress: The Psychology Of Resignation And The Politics of Scarcity. *Journal of Orthopsychiatry*, 52, 4-19.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2004). Adolescents Least Able To Cope: How Do They Respond To Their Stresses. *British Journal of Guidance & Counselling*.32,1, 25-37.
- Frey, K., Greenberg, M., & Fewell, R. (1989). Stress and Coping Among Parents of Handicapped Children: A Multi Dimensional Approach. *American Journal on Mental Reterdation*, 94, 240-249.
- Görüş, Y. (1999). *Bir Grup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi İle Stresle Başta Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Greenberg, J.S. (1990). *Coping With Stress. A Practical Guide*. Dubuque: W.C.Brown Publishers.

- Gücüyeter, N. (2003). *Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri İle Kendini Kabul Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation Of Resources: A New Attempt At Conceptualizing Stress. *The American Psychologist*. 44, 513-524.
- İkinci, M. (2003). *Ergenlerde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyi İle Başa Çıkma Davranışları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Jose, P.E., & Huntsinger, C.S. (2005). Moderation And Mediation Mffects Of Coping By Chinese American And European American Adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 166, 1, 16-43.
- Katia, R. Paivi,A.K.,& Pekka,L. (2002). Adolescent Subjective Well-Being And Realized Values. *Journal of Advanced Nursing*. Vol.38, Issue 3,p254-263.
- Kenny, D.T. (2000). Psychological Foundations Of Stress And Coping: A Developmental Perspective. *Stress and Health: Research and Clinical Applicaitons*. Amsterdam: Gordan Breach/Harwood Academic Publishers.
- Kovacs, M. (1997). Depressive Disorders İn Childhood: An İmpressionistic Landscape. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 287-298.
- Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lazarus, R.S. (1976). *Patterns of Adjusment*. New Jersey: McGraw-Hill Book Company.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Siproinger Publisher.
- Lohman, B.J., & Jarvis, P.A. (2000). Adolescent Stressors, Coping Strategies, And Psychological Health Studies İn The Family Context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 1, 15-43.
- Marsella, A.J., & Jash-Scheuer, A. (1988). Coping, Culture, And Healthy Human Development: A Research And Conceptual Overview. In P.R. Dasen, S.W. Berry, N.Sartorius (Ed). *Health and Cross Cultural Psychology Toward Applications*. London: Sage Publication.

- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality, Coping, and Coping Effectiveness in an Adult Sample. *Journal of Personality*, 54, 385-405.
- McNamara, S. (2000). *Stress In Young People: Waht's New And What Can We Do?*. London: Continuum International Publishing Group.
- Moss, R.H., & Billings, A.G. (1982). Conceptualizing And Measuring Coping Resources And Processes. In Goldberg, L. & Brenznitz. S. (Eds).
- Oğul, M. (2000). *Roles Of Perceived Control And Coping Strategies On Depressive And Anxiety Symptoms Of Adolescents*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara: ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oral, A. (1994). *Sources Of Stres And Coping Strategies During Adolescence*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Benlik İmajı İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Papas, R. (1997). *Stres, Depresyon Ve Anksiyete*. (Çev. Tanju Anapa). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Patterson, J.M., & McCubbin, H.I. (1987). Adolescent Coping Style And Behaviors: Conceptualization And Measurement. *Journal Of Adolescence*. 10, 163-186.
- Petersen, A.C., & Hamburg, B.A. (1986). Adolescence: A Developmental Approach To Problems And Psychopathology. *Behavior Therapy*. 17, 480-499.
- Price, J. & Stuart, A. D. (2002). A Phenomenological Investigation Of The Experience Of Siblings Of Traumatic Head Injury Survivors. *Social Work Practitioner-Research*, 14 (1), 80-95.
- Rowshan, A. (2000). *Stres Yönetim: Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz* (Çev. Şahin Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Skinner, E.A. (1995). *Perceived Control, Motivation, And Coping*. CA: Sage.
- Şahin, N.H. (1998). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. 3. Basım, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.