

# STRES, BAŞA ÇIKMA VE ERGENLİK

Ebru Basut\*

## ÖZET

**Amaç:** Stresin insan yaşamı üzerindeki etkileri ile ilgili çalışmaların sayısı giderek artmaktadır. Bu yazının amacı, stres ve başa çıkma kavramları ile ilgili genel bilgiler vermek ve ergenlerde stresle başa çıkmanın etkileri ile ilgili çalışma sonuçlarını gözden geçirmektir. **Yöntem:** Ergenlerde stres ve başa çıkma ile ilgili çalışmalar yazından taranmış ve sonuçları değerlendirilmiştir. **Sonuçlar:** Yapılan çalışmalarda, ergenlik döneminde yaşanan stres etkenleri ve etkili başa çıkma örüntülerinin kullanılmamasının pek çok duygusal, ruhsal ve davranışsal sorun ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. **Tartışma:** Çok farklı alanlarda birçok yeni stres etkeniyle karşılaşan ergenin, etkili başa çıkma örüntüleri edinmesi ve kullanmasının, ruhsal ve davranışsal sorunların önlenmesi ve tedavisinde yararlı olacağı sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Başa çıkma, ergenlik, stres

## SUMMARY: STRESS, COPING AND ADOLESCENCE

**Objective:** The number of studies about the effects of stress on human life are increasing by time. The object of this review is to give general information about stress and coping and to review the results of the studies about the effects of coping with stress on adolescents. **Method:** The studies about the effects of coping with stress on adolescents were searched and their results were evaluated. **Results:** At the studies, it is indicated that absence of effective coping patterns are related to a series of physiological and behavioral problems. **Discussion:** It is concluded that having effective coping strategies and using them is important for an adolescent who faces with many stressful events in very different areas of life. Having effective coping strategies is important for the prevention and the treatment of many psychological and behavioural problems of adolescents.

**Key Words:** Adolescence, coping, stress

## GİRİŞ

İnsanlar yaşamlarının her anında bedensel, zihinsel ve ruhsal pek çok uyaranla karşı karşıya kalmaktadır. Söz konusu uyaranlar, bireyin içinde bulunduğu denge, düzen ve uyum durumunu etkileyebilir. Yaşanan olay, kişiye sıkıntı verecek, yeniden uyum sağlamasını gerektirecek, alıştığı yaşam ve çözüm biçimlerini sorgulatacak ve/ya da değiştirecek nitelikteyse birey, bu zorlu olayın üstesinden gelmek ve yeniden rahatlayıp uyum sağlamak için çabalayacaktır. Bu noktada stres ve başa çıkma kavramları önem kazanmaktadır.

Stres ile ilgili ilk çalışmalar tıp alanında başlamış, çeşitli davranışsal ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasında, sürmesinde stresli yaşam olaylarının etkin bir neden olarak tartışılmaya başlanması ile pek çok araştırmacı konuya ilgi göstermiş ve farklı tanımlamalar yapılmıştır. Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen tanımlamaya göre stres, bireyin huzur ya da genel iyilik durumu ile ilgili değerlendirdiği ve/ya da kaynaklarını aşan veya

zorlayan "kişi-çevre etkileşimi" sonucunda yaşanmaktadır (Folkman 1984, Folkman ve Lazarus 1985, Lazarus 1976, 1993). Başa çıkma ise bireyin iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabalarıdır.

Yapılan çalışmalarda bireyin karşılaştığı olayı değerlendirme sürecinin, strese karşı gösterdiği tepkileri, yaşanan duyguları ve uyuma ilişkin ortaya çıkan sonuçları etkilediği ve bu nedenle yaşanan olayın bilişsel değerlendirmesinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bilişsel değerlendirme stres ve başa çıkma davranışları üzerindeki önemi nedeniyle kısaca özetlenmeye çalışılacaktır.

## Bilişsel Değerlendirme

Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilen bilişsel stres ve başa çıkma kuramında bilişsel değerlendirme ve başa çıkma olarak iki süreç varsayılmaktadır. Bu süreçler, stres ve stresle ilgili uyumsal sonuçların aracılardır (Folkman 1984). Bu modelde karşılaşılan olayın bilişsel değerlendirme

\*Psk., T.C. Sağlık Bakanlığı Isparta Devlet Hastanesi, Isparta

dirmesi, başa çıkma çabaları için anahtar kavramlardan biridir (David ve Suls 1999). En uç düzeyde ise bu görüşe göre "birey olayı bu şekilde tanımlamadığı sürece, hiçbir olay evrensel olarak stres verici değildir" (Fleming ve ark. 1984). Üç çeşit bilişsel değerlendirmeden söz edilebilir:

Birincil değerlendirmede birey, karşılaşılan durumda kendine ait herhangi bir şeyin tehlike altında olup olmadığını değerlendirir. Birincil değerlendirmeler, durumsal faktörlerden etkilenmektedir. Zarar ya da tehdidin doğası, olayın bildik ya da yeni bir olay olması, olayın nasıl meydana geldiği, olayın meydana geldiği zaman ve beklenen sonuca ilişkin durumlar bu faktörler arasında sayılabilir (Folkman 1984). Ayrıca bireyin, kendisi ve dünya hakkındaki inançları, değerleri, taahhütleri ve hedefleri gibi bir dizi bireysel özellikler de birincil değerlendirme üzerinde etkili olmaktadır (Folkman 1984, McCrae 1984, Folkman ve Lazarus 1985).

Bireyin sahip olduğu başa çıkma kaynakları ve seçeneklerinin değerlendirilmesi, ikincil değerlendirme olarak tanımlanmaktadır. Birey burada "Ne yapabilirim?" sorusunun yanıtını bulmakta ve karşılaşılan olayın birincil değerlendirmesi birey için önemli olduğunda ortaya çıkmaktadır. Yani birey, zararın önlenmesi, üstesinden gelmesi ya da eğer mümkünse bunların olumlu yönde geliştirilmesi için neler yapılabileceğini değerlendirmektedir. Bir başka ifadeyle, ikincil değerlendirme sırasında birey sahip olduğu fiziksel (bireyin sağlığı, enerjisi ve dayanma gücü vb.), sosyal (somut ve duygusal destek), psikolojik (inançlar, problem çözme becerileri, benlik saygısı, ahlaki değerler vb.) ve maddi (para, aletler vb.) başa çıkma kaynaklarının değerlendirmesini yapar (Folkman 1984).

Yeniden değerlendirme ise uygun stratejilerin iyice öğrenilmesi ve analiz edilmesi amacıyla kullanılan bir pekiştirme ya da ölçüt olabilecek bir model hazırlama sistemidir (Folkman 1984). Başa çıkmanın dinamik yapılı ve sürece dayalı olması nedeniyle alınan kararlara ilişkin yeni ara değerlendirmeler yapılması gerekebilir ve bu aşamada genellikle temel kurallar korunarak ya da çok gerekli ise değiştirilerek, amaca uygun yeni bilişsel yapılar kurulur. Böylece birey karşılaştığı durum için en uygun başa çıkma davranışını belirleyerek stresin üstesinden gelebilmek için söz konusu davranışı uygulamaya başlar.

### Başa Çıkmanın Sınıflandırılması

Stres ve başa çıkma ile ilgili olarak gerçekleştirilen çalışmalarda birçok araştırmacı başa çıkma davranışının temel boyutlarını tanımlamaya ve değerlendirmeye çalışmıştır. Yapılan faktör analizlerinde, başa çıkma davranışları farklı adlandırılmış olsalar da benzer faktör yapılarının ortaya çıktığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarla ortaya konan genel başa çıkma kategorileri; problem odaklı başa çıkma - duygu odaklı başa çıkma, yaklaşma - kaçınma, ilgilenme - ilgilenmeme (disengagement), problemi ele alma - uzaklaşma ve stres verici durumun tehdidini azaltmak üzere yeniden değerlendirme olarak bildirilmektedir (Folkman 1984, Folkman ve Lazarus 1986, Coyne ve Downey 1991).

Lazarus (1976), başa çıkmanın çok genel bir kavram olduğunu ve tüm başa çıkmaların genel olarak 2 kategoriye ayrılabilirliğini savunmaktadır. Bunlar "doğrudan eylem" ve "hafifletici davranışlar"dır. Doğrudan eylemler, çevreyle girilen ilişkiler sonucunda ortaya çıkan hasar, tehdit ya da kavgalarla görülen, bireyin çevresi ile olan ilişkisini kendi lehine değiştirmeyi içeren davranışlardır. Bu davranışlar, tehlikeye karşı hazırlık, saldırganlık, kaçma ve hareketsizlik biçiminde olabilir. Stresi hafifletici davranışlar ise kişiyi rahatsız eden stres duygularını azaltmak, stres durumundan kaçınmak ya da strese katlanabilmek için ortaya çıkar. Stres hafifletici davranışlar, sıkıntıyı yumuşatmak ya da azaltmak yani kısaca rahatlamak için çaba harcamak anlamındadır. Bireyin yaşadığı sıkıntı ve stresi hafifletmek için kullandığı alkol, trankilizan ve sedatifler belirtiyi gidermeye yönelik davranış biçimleridir ve bu yolla birey, duygusal olarak rahatsız edici durumlarda kendini daha iyi hisseder ve işlevlerini daha etkili ya da görece daha rahat bir şekilde sürdürür.

### Baş Çıkmanın İşlevleri:

Araştırmacılara göre başa çıkmanın işlevi genel olarak bireyi ya da ailesini olumsuz fiziksel ya da psikolojik sonuçlardan korumaktır (Folkman 1984, Holahan ve Moos 1986). Aldwin, Folkman ve Lazarus (1976), başa çıkmanın sıkıntıya yol açan sorunun ele alınması (problem odaklı başa çıkma) ve duyguların düzenlenmesi (duygu odaklı başa çıkma) gibi iki önemli işleve sahip olduğunu belirtmektedir (Aktaran Lazarus 1993). Folkman ve Lazarus (1980), başa çıkmanın iki işlevinin de çok stresli etkileşimlerde ve karşı-

laşılan duruma uygun olarak kullanıldığını belirtmektedir.

Problem odaklı başa çıkma; sorunlu insan-çevre ilişkisinin, problem çözme, karar oluşturma ve/ya da hareket yoluyla kontrol edilmesi için kullanılır. Böylece sıkıntıya neden olan problemlerle başa çıkmak amaçlanmaktadır (Folkman 1984). Problem odaklı başa çıkma, gereksinimlerin azaltılması ya da ortadan kaldırılması ve/ya da gereksinimlerle başa çıkmak için kaynakların artırılmasına yönelik doğrudan eylemler biçiminde olabileceği gibi çevreye de yönelik olabilir (Folkman ve Lazarus 1986, Patterson ve McCubbin 1987). Problem odaklı başa çıkma davranışları, durumu değiştirmek için baskın olmaya yönelik doğrudan çabalar şeklinde olabileceği gibi, sorunun çözümüne yönelik serinkanlı, mantıklı ve incelikli çabalar şeklinde de olabilir.

Duygu odaklı başa çıkma ise, duyguların ya da sıkıntının düzenlenmesini, karşılaşılan gereksinimlerin sonucu olarak hissedilen gerginliğin azaltılmasını amaçlar (Folkman 1984). Kendini kontrol altına alma, sosyal destek arama, kaçınmasakınma, sorumluluğu kabullenme ve olumlu değerlendirmeler duygu odaklı başa çıkma çabaları içerisinde yer almaktadır (Folkman ve Lazarus 1986).

Yukarıda sözü edilen işlevlere bakıldığında; stres yaratan bir durumda ya da bir sorun ortaya çıktığında kullanılan başa çıkma davranışının nasıl tanımlandığı ya da hangi başa çıkma davranışının kullanıldığından çok duruma uygunluğu önem kazanmaktadır. Folkman (1984), bir başa çıkma davranışının olumlu sonuçlarının olup olmadığının, gereksinim, kullanıldığı bağlam ve uygulama yeteneği ile sınırlı olduğu görüşünü ileri sürmektedir. Genel olarak problem odaklı başa çıkmanın, duygu odaklı başa çıkmaya göre ruh sağlığı ile olumlu ilişkisinin daha güçlü olduğu çeşitli araştırmalarla desteklense de, kimi araştırmalarda tersi sonuçlara da rastlanmaktadır (Aktaran Glyshaw ve ark. 1989). Özetle hiçbir başa çıkma örüntüsü özünde iyi ya da kötü değildir, ancak durumun gerektirdiği başa çıkma ile kişinin kullandığı başa çıkmanın uygunluğuna bağlı olarak, iyi ya da kötü sonuçlara neden olmaktadır (Lazarus 1993).

En uygun başa çıkma dağarcığı, hem duygu hem problem odaklı başa çıkma örüntülerinin birleşiminden oluşmaktadır. Ancak birey karşılaştığı durumda duygusal dengesini yeniden sağlamak

için duygu odaklı başa çıkmaları kullanır ve problem odaklı başa çıkmaları kullanmazsa, ortaya olumsuz psikolojik sonuçlar çıkacaktır (Solomon ve ark. 1988).

### Ergenlerde Stres ve Başa Çıkma

Ergenlik dönemi, belirgin ve hızlı fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimlerin görüldüğü, çeşitli gelişimsel görevlerin gerçekleştirilmesi gereken ve çocukluktan yetişkinliğe geçişi ifade eden bir yaşam dönemidir (Renk ve Creasey 2003). Ergenler bu dönemde, pubertenin getirdiği fizyolojik değişiklikler, yaşam deneyimleri ile zenginleşen bilişsel kapasiteye uyum sağlamak, aile ve anne babadan bağımsızlık beklentilerini karşılamak, kendi cinsiyeti ve karşı cins ile sosyal roller geliştirmek, akademik gereklilikleri gerçekleştirmek, meslek seçimi ve plan yapmak, yetişkin rollerine hazırlanmak gibi pek çok stresli durumla karşı karşıya kalmaktadırlar (Patterson ve McCubbin 1987).

Ergenin yaşam dönemi boyunca ilk kez karşılaştığı ve toplumca ulaşılmaması beklenen hedefler, ergenin kullandığı ya da kullanacağı başa çıkma örüntülerini daha da önemli hale getirmektedir. Ergenlerin tüm bu hedeflerle başa çıkması da oldukça zordur. Bu dönemde başa çıkma, "bilişsel, sosyal ve davranışsal becerilerin; belirsiz, önceden kestirilemeyen ve stresli durumlarda daha esnek bir şekilde idare edilebilmesi"ni gerektirir (Bandura 1981, Aktaran Patterson ve McCubbin 1987). Bu gibi nedenlerle stres ve başa çıkma ile ilgili çalışmalar sürdürülürken ergenlik dönemi önemli görülmüştür. Ayrıca yapılan araştırmalar, ergen tarafından geliştirilen başa çıkma örüntülerinin, yetişkinlik dönemindeki başa çıkma örüntülerinin çekirdeğini oluşturduğu, sağlıklı yetişkinliğin temellerinin bu dönemde önemli ölçüde atıldığı ve ergenlikteki deneyimlerin izlerinin yetişkinlik dönemine taşındığı belirtilmektedir (Compas ve ark. 1985, Patterson ve McCubbin 1987).

Ergenlerin başa çıkma örüntülerini edinmeleri sırasında farklı kaynaklardan yararlandıkları belirlenmiştir. Patterson ve McCubbin (1987), bu kaynakları dört başlık altında toplamıştır: a) benzer olaylar ile başa çıkmada daha önceki kişisel deneyim, b) diğerlerinin, özellikle aile bireylerinin başarılarının ya da başarısızlıklarının gözlenmesi ile oluşan değişik deneyimler, c) kendi fizyolojilerine ilişkin algıları ve hassasiyetleri konusundaki düşünceleri ve d) özellikle anne-baba,

akranlar ve önemli diğer kişiler tarafından yapılan sosyal yönlendirmeler.

Anne babaların çocuk ve ergene yönelik tutumunun başa çıkma davranışlarının oluşumunda çok önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Aile içi bağlılığın hissedildiği ve çatışmanın daha az olduğu ailelerde, çocuğa destek ve güven hissi sağlanması ile kendilerini güvenli hisseden çocuklar çevreleri ile girdikleri etkileşimlerde daha aktif olacaktırlar. Aksine, kendilerini çok güvenli hissetmeyen çocuklar ise stresli durumları daha tehlikeli algılayacak ve kaçınmacı başa çıkmaları daha çok kullanacaktır (Holahan ve Moos 1986, McKernon ve ark. 2001). Aktif bir şekilde keşfeden ve uyumlu çözümler üreten anne babalar, ergenlere aktif başa çıkma için model olurken katı ya da pasif başa çıkmacı anne babalar ergenlere bu yönde model oluşturacaktır (Shulman 1993).

Genel olarak çocuk ve ergenlerde stresle başa çıkma davranışlarıyla ilgili çalışmalarda, problem ve duygu odaklı başa çıkmaların insan gelişiminin farklı dönemlerinde geliştiği belirlenmiştir. Problem odaklı başa çıkmalar daha erken yaşlarda ortaya çıkmaktadır. Bulgular, okul öncesi yaşlarda bu becerilerin ortaya çıktığını ve yaklaşık 8-10 yaşlarına kadar bu becerilerin geliştiğini göstermektedir (Compas ve ark. 1991).

Problem odaklı davranışların erken gelişmesinin sebeplerinden ilkinin bu yaş döneminde yetişkin davranışlarının daha çok model alınması olduğu düşünülmektedir. Bu durumun aksine duygu odaklı başa çıkma davranışları daha geç çocukluk ve erken ergenlikte ortaya çıkmaktadır. Bu farklılık; a) daha küçük yaştaki çocukların kendi duygusal yapıları hakkında daha az farkındalığa sahip olmaları, b) daha küçük yaştaki çocukların duygularını tanınamaları, c) diğerlerinin duygu odaklı başa çıkma örüntülerinin daha az görünür olması gibi nedenlerle öğrenilmesinin daha güç olması gibi faktörlere bağlanmıştır (Compas ve ark. 1991).

Baş çıkma, genellikle bireyin yeterlilikleri dahilinde, sorunları ele almak için iyi bir yöntem olarak anlaşılmaktadır ve kaynakların, zorluklarla başa çıkmada kullanılmasını gerektirmektedir. Kişilerarası problemlere alternatif çözümler üretme yeteneği, problem çözmenin önemli bir parçasıdır ve çocuk ve ergenlerdeki davranışsal uyumla da yakından ilişkilidir. Duygusal ve davranışsal problemleri olan ergenlerin yaşlarına

oranla alternatif çözümleri daha az ürettikleri, duygu odaklı başa çıkmaları daha çok kullandıkları ve stresli yaşam olayının olumsuz etkilerinden daha fazla etkilendikleri bildirilmektedir (Compas ve ark. 1988).

Ergenlik döneminde karşılaşılan sorunlara etkili çözümler üretilmemesi ortaya çıkan başa çıkma davranışlarının kendisinin de bir gerilim kaynağı olmasına neden olabilir. Örneğin, sorunlardan uzaklaşma amacı ile alkol ve madde kullanımına yönelmek ardından daha büyük sorunlar ve sonuçlar doğurabilir.

Toplumsallaşmanın önemli bir parçası olan arkadaş grubunun ergen için maddi yardım ve destek, bilişsel destek, duygusal destek ve öz saygıda yükselme gibi farklı işlevleri vardır (Cohen ve Wills 1985). Akran grubu aynı zamanda ergenin bazı maddeleri rahatlatma ve sorunlardan uzaklaşma aracı olarak görmesinde önemli bir etken olabilmektedir. Ergenlik döneminde stresle başa çıkmanın bir yolu olarak alkol ve madde kullanımına (Johnson ve Pandina 1991, Ruchkin ve ark. 2000, Holahan ve ark. 2001, Kopusov ve ark. 2002) ve sigara kullanımına (Siqueira ve ark. 2000) yönelme üzerinde arkadaş grubunun önemli etkisi olduğu bildirilmektedir. Stresli durumlar karşısında alkol ve madde kullanımına yönelen ergenlerin, psikolojik olarak olgunlaşmamış, kaçınmacı başa çıkmaları daha çok kullanan ve kendini idare etme yeteneği düşük bireyler olduğu da bildirilmektedir (Kopusov ve ark. 2002).

Çocuk suçluluğunun önemli boyutlara ulaştığı günümüzde suça yönelen ergenlerin stres yaşantıları ve başa çıkma örüntüleri de araştırma konusu olmuştur. Yapılan çalışmalarda suça yönelen ergenlerin suç kabul edilen davranış öncesinde yaşamlarında stresli yaşam olayı (özellikle istismar, ihmal, şiddete maruz kalma ve seksüel sarkıntılık) oranının yüksek olması ve bu durumla bağlantılı olarak travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini yüksek oranda sergileme (Steiner ve Garcia 1997, Ruchkin ve ark. 2002), stresle başa çıkmak için aile tarafından sağlanan sosyal desteğin yeterli düzeyde sunulmaması ya da kullanılmaması (Tolan 1988, Johnson ve Pandina 1991), daha yüksek savunmacılığa karşın daha düşük başa çıkma örüntüleri sergileme (Bartek ve ark. 1993, Steiner ve Feldman 1995), problem çözme ve sosyal destek arama becerilerinde zayıflık, kaçınmacı başa çıkmaları daha çok kullanma (Johnson ve Pandina 1991, Ruchkin ve ark. 1999, Ruchkin ve ark. 2000),

stresi inkar etme ya da yaşanan stresi saldırgan davranışlar ile dışa vurma (Recklitis ve Noam 1999), psikosomatik şikayetleri yüksek oranda bildirme (Steiner ve Garcia 1997, Recklitis ve Noam 1999, Williams ve Hollis 1999, Ruchkin ve ark. 2000) gibi özelliklere sahip oldukları bildirilmiştir. Araştırmalar sonuçlarında da görüldüğü gibi suçluluğun önlenmesi ve yeniden topluma kazandırılma sürecinde etkili başa çıkma örüntülerinin edinilmesi önemli bir role sahiptir.

## SONUÇLAR VE TARTIŞMA

İnsanların stres etkenlerinden arınmış bir ortamda yaşamaları sosyal bir varlık olmaları nedeni ile olanaklı görünmemektedir. Yukarıda özetlenmeye çalışılan bilgiler göstermektedir ki insanların yaşadıkları olayları algılayışları ve mevcut durumun üstesinden gelmek için giriştikleri çabalar son derece önemlidir. Özellikle ergenlik döneminde, pek çok alanda karşılaşılan stres etkenleri ve bu etkenlerle başarılı bir şekilde başa çıkmanın, yaşam döngüsü içerisinde önemli olduğu görülmektedir. Etkili ve sağlıklı başa çıkma davranışları dağarcığından yoksun olan ergen, alkol ve madde kullanımından suça yönelime kadar pek çok alanda olumsuz sonuçlarla karşılaşabilmektedir. Bu nedenle özellikle ergenlik dönemi içerisinde sağlıklı ve etkili başa çıkma davranışlarının edindirilmesi, koruyucu bir öneme sahiptir. Anne babanın iyi bir model oluşturamadığı ve/ya da yetersiz kaldığı durumlarda, ruh sağlığı alanında çalışan profesyonel kişilerin söz konusu ergenlere destek oluşturabilmesi, sağlıklı bir toplumun gelişimi ve devamı açısından önem kazanmaktadır. Sözü geçen çalışmalarda ergenlerde suça yönelme, madde bağımlılığı, davranım bozukluğu konuları aile tutumları ve çevresel etkenlerle yakından ilişkilendirilmektedir. Özellikle de ailenin ergeni yeterince etkin bir biçimde izleyerek yardımcı olamamasından söz edilmektedir. Ergenlerin kimliklerini kazanma, benimseme ve ortaya koyma sürecinde yapabilecekleri ya da yaptıkları davranışlar ve farklı düşünceleri nedeniyle karşı karşıya kalabilecekleri olumsuzluklara karşı dayanıklı ve etkin olabilmeleri için öncelikle ailelerine, eğitim sorumlularına, çocuk ve ergen ruh sağlığı ekiplerine çok iş düştüğü açıktır. Gençler, sadece ergenlik çağında olmanın stresiyle değil aynı zamanda yaşadıkları süregen ya da episodik çatışma ve güçlüklerin stresiyle de baş etmek durumundadırlar. Bu da onların henüz deneyimler açısından yetersiz kaldıkları bir dönemde aktif başa çıkma yöntemleri kullanabilmeleri açısından etkin modellere ve

bilgi paylaşımına gereksinimlerini artırmaktadır. Ana babaları, öğretmenleri ve yakınları tarafından davranışları, düşünceleri, giysileri ya da tutkuları konusunda eleştirilmeleri ile yaşamlarının kontrol edilmesine karşı çıkma davranışları ve biçimlerinin yarattığı strese olduğu kadar, yaşitları tarafından beğenilmeme, onaylanmama, dışlanma ve aşağılanmaya karşın güçlenmeleri ve etkin başa çıkma yöntemleri ile donanmaları gerekmektedir. Ancak ergenlik dönemi bağımsızlık savaşı içinde gençlerin etkin başa çıkma yöntemleri yerine alkol, sigara ve benzeri yeni bağımlılıklara daha kolay ulaştıkları göz ardı edilmemelidir. Sonuç olarak, gençleri içine düşebilecekleri zorluklardan çıkarmaya yönelik etkili müdahale yöntemleri kadar tutarlı, ısrarlı, kalıcı, çok yönlü ve çoğulcu bir katılımı gerçekleştirilen önleme ve destek çalışmalarına gereksinim olduğu açıktır.

## KAYNAKLAR

- Bartek SE, Krebs DL, Taylor MC (1993) Coping, defending, and the relations between moral judgment and moral behavior in prostitutes and other female juvenile delinquents. *J Abnorm Psychol* 102: 66-73.
- Cohen B, Wills TA (1985) Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychol Bull* 98:310-357.
- Compas B, Davis GE, Forsythe CJ (1985) Characteristics of life events during adolescence. *Am J Com Psychol* 13:677-691.
- Compas B, Malcarne V, Fondacaro KM (1988) Coping with stressful events in older children and young adolescents. *J Consult Clin Psychol* 56:405-411.
- Compas BE, Banez GA, Malcarne V ve ark. (1991) Perceived control and coping with stress: a developmental perspective. *J Soc Issues* 47:23-34.
- Coyne JC, Downey G (1991) Social factors and psychopathology: stress, social support and coping processes. *Annu Rev Psychol* 42:401-425.
- David JP, Suls J (1999) Coping efforts in daily life: role of big five traits and problem appraisals. *J Pers* 67:265-294.
- Fleming R, Baum A, Singer JE (1984) Toward an integrative approach to the study of stress. *J Pers Soc Psychol* 46:939-949.
- Folkman S (1984) Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *J Pers Soc Psychol* 46:839-852.
- Folkman S, Lazarus RS (1980) An analysis of coping in a middle-aged community sample. *J Health Soc Behav* 21:219-239.
- Folkman S, Lazarus RS (1985) If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *J Pers Soc Psychol* 48:150-170.

## BASUT

- Folkman S, Lazarus R (1986) Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *J Pers Soc Psychol* 50:571-579.
- Glyshaw K, Cohen LH, Towbes LC (1989) Coping strategies and psychological distress: prospective analyses of early and middle adolescents. *Am J Com Psychol* 17:607-623.
- Holahan CJ, Moos RH (1986) Personality, coping and family resources in stress resistance: a longitudinal analyses. *J Pers Soc Psychol* 51:389-395.
- Holahan C, Moos RH, Holahan CK ve ark. (2001) Drinking to cope, emotional distress and alcohol use and abuse : a ten year model. *J Stud Alcohol* 62:190-198.
- Johnson V, Pandina RJ (1991) Effects of the family environment on adolescent substance use, delinquency, and coping styles. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 17:71-88.
- Koposov RA, Ruchkin VV, Eisemann M ve ark. (2002) Alcohol use in adolescents from northern russia: the role of the social context. *Alcohol And Alcohol* 37:297-303.
- Lazarus RS (1976) *Patterns of Adjustment*. Third edition, McGraw-hill Book Company, New Jersey.
- Lazarus RS (1993) Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosom Med* 55:234-247.
- McCrae RR (1984) Situational determinants of coping responses: loss, threat and challenge. *J Pers Soc Psychol* 46:919-928.
- McKernon WL, Holmbeck GN, Colder C ve ark. (2001) Longitudinal study of observed and perceived family influences on problem-focused coping behaviors of preadolescents with spina bifida. *J Pediatr Psychol* 26:41-54.
- Patterson JM, Mccubbin HI (1987) Adolescent coping style and behaviors: conceptualization and measurement. *J Adolesc* 10:163-186.
- Recklittis CJ, Noam GG (1999) Clinical and developmental perspectives on adolescent coping. *Child Psychiatry Hum Dev* 30:87-101.
- Renk K, Creasey G (2003) The relationship of gender, gender identity, and coping strategies in late adolescents. *J Adolesc* 26:159-168.
- Ruchkin V, Eisemann M, Hagglöf B (1999) Coping styles in delinquent adolescents and control: the role of personality and parental rearing. *J Youth Adolesc* 28:705-717.
- Ruchkin V, Eisemann M, Hagglöf B (2000) Coping styles and psychosomatic problems: are they related? *Psychopath* 33:235-239.
- Ruchkin VV, Schwab-stone M, Koposov R ve ark. (2002) Violence exposure, posttraumatic stress, and personality in juvenile delinquents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 41:322-329.
- Shulman S (1993) Close relationship and coping behavior in adolescence. *J Adolesc* 16:267-283.
- Siqueira L, Diab M, Bodian C ve ark. (2000) Adolescents becoming smokers: The role of stress and coping methods. *J Adolesc Health* 27:399-408.
- Solomon Z, Mikulincer M, Avitzur E (1988) Coping , locus of control , social support and combat-related posttraumatic stress disorder: A prospective study. *J Pers Soc Psychol* 55:279-285.
- Steiner H, Feldman SS (1995) Two approaches in the measurement of adaptive style. Comparison of normal, psychosomatic ill, and delinquent adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 34:180-190.
- Steiner H, Garcia BA (1997) Posttraumatic stress disorder in incarcerated juvenile delinquents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 36:357-365.
- Tolan P (1988) Socioeconomic, family, and social stress correlates of adolescent antisocial and delinquent behavior. *J Abnorm Child Psychol* 16:317-331.
- Williams RA, Hollis HM (1999) Health beliefs and reported symptoms among a sample of incarcerated adolescent females. *J Adolesc Health* 24: 21-27.