

Coping: A Holistic Review*

Saadet ZÜMBÜL, Afyon Kocatepe University, ORCID ID: 0000-0002-3812-3482

Abstract

One of the main bases of psychological and psychical health is adaptive coping with changes and tough experiences. Coping is a field of study that has a long history and is subjected to many researches today. In this direction, it has been tried to brought explanations for coping within the context of many different approaches, related theories and models. Although great progress has been made, the differences in the concepts, classification and measurement tools used can cause confusion. Not only does this make it difficult to compare studies, but it can also make it difficult to add on research findings. Accordingly, the aim of this study is to examine the approaches, models, and classifications regarding coping in a holistic and systematic way. Also, a subgoal is to provide a brief perspective on the relationship between culture and coping. Finally, some suggestions were presented for the researchers.

Keywords: coping, stress, coping approaches, coping classifications, culture and coping, review.



Inönü University
Journal of the Faculty of
Education
Vol 22, No 1, 2021
pp. 109-143
DOI:
10.17679/inuefd.688844

Article type:
Research article

Received : 13.02.2020
Accepted : 27.01.2021

Suggested Citation

Zümbül, S. (2021). Coping: A Holistic Review, Inonu University Journal of the Faculty of Education, 22(1), 109-143. DOI: 10.17679/inuefd.688844

** This article is structured using a part of the master's thesis, "The Role of Mindfulness In The Relationship Between Emotional Distress Tolerance and Coping Styles", prepared by the author under the supervision of the Prof. Dr. D. Yelda KAĞNICI.*

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Coping, with a widely accepted definition, is the changing cognitive, emotional, and behavioral efforts of the individual to manage the demands of the situation perceived as stress (Folkman et al., 1986; Lazarus & Folkman, 1984). Coping has been a long-established field studied by various health and behavioral sciences because of its critical importance to physiological and psychological health (Cook & Hayes, 2010; Glanz & Schwartz, 2008). When the literature is analyzed, there has been explanations about many different approaches, models and related theories for coping. This is very understandable because coping is not a simple structure; it reflects is a complicated and multi-level interaction system (Skinner, 2007). There are essentially two criticisms about the studies: first, coping concept is expressed through terms such as styles, strategies, ways and skills. Although the terms used are somewhat similar, they contain conceptual differences (Kirby et al., 2011). Second criticism is the abundance of coping classifications and scales (Skinner et al., 2003). It seems these two significant points can largely affect the cumulative progress of the findings and comparing the study results. A third criticism that can be added is that the role of culture in the coping literature is not given enough attention. In contrast, culture is central to all processes involving coping (e.g. perception, resources, and responsiveness).

Purpose

The purpose of this study is to systematically examine coping approaches, models and classification of coping behaviors. Thus, it may decrease the existing chaos and present a holistic point of view. In addition, a subgoal of the article is to mention the importance of culture in coping process. The rationale for addressing it as a subgoal is that the relationship between coping and culture is a very broad subject and deserves a detailed examination on its own.

Method

The literature review was used as the research method. In this direction, theoretical and empirical studies that can be accessed within the scope of the review have been used.

Findings

When the theoretical development of coping is examined, it is seen that it has first begun to be addressed in stress theories explaining the physiological responses toward stressors (Selye 1950). After the explanations of the Psychoanalytic Theory on human behavior had great repercussions, coping continued to be discussed with defense mechanisms and personality theories (Endler & Parker, 1990; McCrae & Costa, 1986). In the following years, the importance of individual perceptions and person-environment interactions in dealing with the dominance of Cognitive Approaches has emerged (see Lazarus & Folkman, 1984). With the current developments and trends, the emergence of new generation therapy models that consider the various richness of positive psychology and Eastern cultures such as mindfulness has also enriched the field of coping. In this direction, it has been observed that coping models progress with the orientations of metacognition, emotion regulation, meta emotions, resources, and meaning-building, development and growth (see Hobfoll, 1989; Schwarzer ve Knoll, 2003; Garland et al., 2009).

Models mentioned are worth noting in terms of empirical research findings. In addition, coping literature is analyzed, it is likely to say that there are point of views or approaches for analyzing coping apart from a specific theory. The result of the systematic examination shows the approaches used for coping simply attributed to two main dimensions and to four parameters with opposite matching (Krohne, 2002). Those are: (1) *dispositional-trait coping styles approach* and *contextual-situational coping strategies approach* (2) *macroanalytic approach* (dual, general coping style/strategies) and *microanalytic approach* (multiple specific coping styles/strategies). Besides, there are also approaches that suggest that the countless actions that can be used to deal with coping rather than separating them

from strict boundaries show a hierarchical interaction in many dimensions (Skinner et al., 2003).

Although conceptualizations and approaches have pointed to the importance of both individual and environmental characteristics, it has overlooked the cultural context in which stressful events occur (Chun et al., 2006). Such that cultural values, beliefs and norms affect the stress assessment of a situation and perceptions about which strategies should be used to cope with this situation (Lazarus & Folkman, 1984).

When viewed from the individual level, there is an assumption that various cultural characteristics of each individual combine differently according to the order of importance in their identity and this makes each person fundamentally unique (Erkan, 2020). Hence, but not limited to these; cultural groups disadvantaged in terms of racial-ethnic-national origin, gender, sexual orientation, age, disability and socio-economic class are exposed to many environmental stresses, especially discrimination and pressure, and how they cope with these stressors is an important determinant of their well-being (Contrada et al., 2000; Meyer, 2003; Villegas-Gold & Yoo, 2014). Besides, coping is also a psychological process that can change across cultures. In addition, it appears that various variables that might explain the intercultural difference on coping come into prominence (De Vaus et al., 2018; Matsumoto, 2008; Tuna, 2003; Tweed et al., 2004). When examined within the scope of the developed models, the Moos's (1984; 2002) conceptual model of coping and context which gives an equal weight to the individual and cultural context, draws attention.

Discussion & Conclusion

As a result, it is possible to offer some suggestions to the researchers, considering the criticisms mentioned about coping studies. Researchers should carry out their studies on a theoretical basis. It should use an operational concept, classification system and a measurement tool that reflect this theoretical basis. In this way, studies will be able to proceed

in a more cumulative manner and the findings may will be compared and evaluated. In the literature that can be reached, it is seen that none of the coping models developed except for Folkman and Lazarus's Transactional Theory (Alkan, 2004) have not been tested in Turkish culture. Considering that coping behaviors differ between cultures, studies to be conducted can provide extremely useful findings regarding the effect of culture on coping behaviors. These studies can also lead to the development of culture-based coping models and measurement tools.

Başa Çıkma: Bütüncül Bir Gözden Geçirme*

Saadet ZÜMBÜL, Afyon Kocatepe Üniversitesi, ORCID ID: 0000-0002-3812-3482

Öz

Psikolojik ve fizyolojik sağlığın önemli temellerinden biri değişimler ve zorlu yaşantılarla uyumlu bir şekilde başa çıkabilmektir. Başa çıkma, oldukça köklü bir geçmişe sahip olan ve günümüzde de çok fazla araştırmaya konu olan bir çalışma alanıdır. Bu doğrultuda başa çıkma için pek çok farklı yaklaşım, ilişkili teoriler ve modeller kapsamında açıklamalar getirilmeye çalışılmıştır. Her ne kadar büyük ilerlemeler kaydedilmiş olsa da kullanılan kavramlar, sınıflamalar ve ölçme araçlarının farklılıkları karmaşaya neden olabilmektedir. Bu durum, yapılan çalışmaları karşılaştırmayı zorlaştırdığı gibi araştırma bulgularının birbiri üzerine eklenmesini de güçleştirebilmektedir. Dolayısıyla bu makalenin ana amacı, başa çıkma alanına dair yaklaşımları, modelleri ve başa çıkma davranışlarına dair oluşturulmuş sınıflamaları bütüncül ve sistemli bir şekilde incelemektir. Ayrıca bir alt amaç da kültür ve başa çıkma ilişkisine dair kısa ve öz bir bakış açısı sunmaktır. Son olarak araştırmacılar için bazı önerilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: başa çıkma, stres, başa çıkma yaklaşımları, başa çıkma sınıflamaları, başa çıkma ve kültür, gözden geçirme.



Inönü Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Dergisi
Cilt 22, Sayı 1, 2021
ss. 109-143
DOI:
10.17679/inuefd.68844

Makale türü:
Araştırma makalesi

Gönderim Tarihi :
13.02.2020
Kabul Tarihi :
27.01.2021

Önerilen Atıf

Zümbül, S. (2021). Başa Çıkma: Bütüncül Bir Gözden Geçirme. *Inönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 109-143. DOI: 10.17679/inuefd.68844

*Bu makalenin yapılandırılmasında, Prof. Dr. D. Yelda KAĞNICI'nın danışmanlığında yazar tarafından hazırlanan "Duygusal Sıkıntı Toleransı ve Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü" adlı yüksek lisans tezinden yararlanılmıştır.

Başa Çıkma: Bütüncül Bir Gözden Geçirme

İnsanlar erken yaşam dönemlerinden başlayarak eyleme geçmeyi ve uyum sağlamayı gerektiren birçok yaşantıyla karşı karşıya kalmaktadır. Başa çıkma en temelde bir uyum sağlama süreci olarak görülmektedir (Connor-Smith ve diğ., 2000; Skinner, 2007). Bununla birlikte, pek çok tanıma da sahiptir. Kavramı farklı perspektiflerden anlamak için bu tanımlardan bazılarına yer vermek işlevsel olabilir. En yaygın tanımıyla başa çıkma, bireyin kaynaklarını aştığı ya da oldukça zorlayıcı olarak değerlendirdiği içsel veya dışsal talepleri yönetmek adına sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalardır (Folkman ve diğ., 1986; Lazarus ve Folkman, 1984). Matheny ve diğerleri (1986) ise başa çıkmayı, literatürde vurgulanan bileşenlerini dikkate alarak stresörlerin önlenmesi, zayıflatılması veya ortadan kaldırılması ya da etkilerine tahammül edilmesi için sağlıklı veya sağlıklı olmayan, bilinçli veya bilinçsiz her türlü çaba olarak kapsamlı bir şekilde tanımlamışlardır. Ağargün ve diğerlerinin (2005) başa çıkma tanımı da “bireyin kendisi için stres oluşturan olay ya da etkenlere karşı direnmesi ve bu durumlara karşı dayanma amacıyla gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü” (s. 222) şeklinde bütüncül bir bakış açısını yansıtmaktadır. Bu tanımlardan hareketle başa çıkmanın, bireylerin sıkıntı ve stres verici olarak algıladığı içsel-dışsal uyaranlar ve kaçınılmaz olarak ortaya çıkardığı duygusal sıkıntılar karşısında bozulan dengesini yeniden kurmaya ya da uyum sağlamaya yönelik ortaya koyduğu duygusal, bilişsel ve davranışsal çabalarını yansıttığı söylenebilir.

Baş çıkmanın fizyolojik ve psikolojik sağlık için kritik bir önem taşıdığını söylemek mümkündür. Bu doğrultuda da başa çıkma, çeşitli sağlık ve davranış bilimleri tarafından incelenen uzun bir geçmişe sahip köklü bir araştırma alanı olarak ortaya çıkmaktadır (Cook ve Hayes, 2010; Glanz ve Schwartz, 2008). Literatür incelendiğinde başa çıkmaya pek çok farklı yaklaşım, ilişkili teoriler veya modeller kapsamında açıklamalar getirilmeye çalışıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarla (Carver ve diğ., 1989; Folkman ve Lazarus, 1985; Folkman

ve Moskowitz, 2004; Garland ve diğ., 2011; Hobfoll, 1989) büyük ilerlemeler kaydedilmiş olsa da genel olarak araştırmaların birbiri üzerine eklenemediği de göze çarpmaktadır. Çünkü kullanılan kavramlar, sınıflamalar ve ölçme araçlarının farklılıkları, yapılan çalışmaları karşılaştırmayı güçleştirebilmektedir. Bu oldukça anlaşılırdır çünkü başa çıkma basit bir yapı değildir; tek bir benlik algısı veya tek boyutlu davranışlar dizisini yansıtmaz. Aksine, zaman içinde ortaya çıkan çok seviyeli bir etkileşim sisteminin işleyişini yansıtan karmaşık bir yapıdır. Bu yüzden değerlendirilmesi oldukça zordur (Skinner, 2007). Yapılan araştırmalarla ilgili temelde iki eleştiri bulunmaktadır: birincisi, başa çıkma kavramı stiller-tarzlar, stratejiler, yollar, kaynaklar ve beceriler gibi pek çok terimle ifade edilmektedir. Kullanılan bu terimler bir dereceye kadar benzerlik gösterebilir de kavramsal olarak farklılıklar yansıtmaktadır (Kirby ve diğ., 2011). İkinci eleştiri ise kullanılan başa çıkma sınıflamaları ve ölçeklerinin çok sayıda olmasıdır (Skinner ve diğ., 2003). Bu durum, başa çıkmanın içinde fizyolojik tepkiler, duygu, düşünce, davranış ve sosyal-kişilerarası ilişkileri kapsayan karmaşık yapısını yansıtmaktadır. Diğer yandan başa çıkma üzerine çalışmaya başlayan araştırmacılar ve ilgililer içinse zorlu bir durum yaratmaktadır. Sözü edilen eleştirilere eklenebilecek üçüncü bir eleştiri ise başa çıkmaya dair incelemelerde kültürün rolüne yeteri kadar önem verilmemesidir. Buna karşın kültür, başa çıkmayı içeren tüm süreçlerde merkezi bir öneme sahiptir. Çünkü bir uyaran veya duruma dair stres algısı, var olan içsel ve dışsal kaynaklar ve başa çıkma yanıtları/davranışları, doğrudan bireyin sahip olduğu kültürel özelliklerinden etkilenmektedir.

Dolayısıyla bu makalenin amacı, başa çıkma alanını sistemli bir şekilde incelemektir. Böylece konu ile ilgili incelemeler yapmak isteyen araştırmacılar ve psikolojik danışmanlar başta olmak üzere alanda çalışan ruh sağlığı uzmanları için başa çıkma alanına dair var olan karmaşaları azaltabilmek ve bütüncül bir bakış açısı sunabilmektir. Bu doğrultuda, öncelikle başa çıkma araştırmalarındaki değişen bakış açıları ve ortaya atılan bazı modellere yer verilmiş, ardından başa çıkma yaklaşımları ve sınıflamalara değinilmiştir. Elbette başa çıkma oldukça geniş bir literatüre sahiptir ve bu çalışma her ne kadar derinlemesine bir literatür taraması

gayretiyle hazırlanmış olsa da başa çıkma alanının sunulan modellerler ve sınıflamalarla sınırlı olmadığını belirtmek gerekir. Ayrıca makalenin bir alt hedefi de başa çıkma sürecinde kültürün önemine değinmektir. Alt hedef olarak ele alınmasının gerekçesi ise başa çıkma ve kültür ilişkisinin oldukça geniş bir konu olması ve başlı başına ayrıntılı bir incelemeyi hak etmesidir. Bu makalede çok kültürlü bir yaklaşım temelinde başa çıkma sürecine bireysel, azınlık ve kültürlerarası düzeyde kısa ve öz bir bakış açısı sunulmaya çalışılmıştır. Son olarak kültür ve bağlamı dikkate alan bir modele yer verilmiştir.

Başa Çıkma Sürecine Dair Bakış Açıları ve Geliştirilen Modeller

Başa çıkma davranışlarını tetikleyen nedir? Başa çıkma davranışları nasıl gelişir? İnsanlar zorlu durumlarla başa çıkarken hangi seçenekleri kullanırlar? Başa çıkmayı etkileyen faktörler ve başa çıkmaya yardım eden potansiyel kaynaklar nelerdir? gibi soruların bir kısmı, başa çıkmayı inceleyen uzmanlar tarafından farklı varsayımlar ve teoriler temelinde cevaplanmaya çalışılmıştır. Ancak sözü edilen soruların tümünü açıklayan bir başa çıkma teorisinden söz etmek mümkün değildir.

Başa çıkma, temelde stres teorilerinde ele alınmış bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Stres ve başa çıkma üzerine yapılan çalışmaların tarihi ise oldukça eskiye dayanmaktadır. İlk kuramsal çalışmalar daha çok stresli uyarılara verilen uyuma yönelik genel fizyolojik tepkiler üzerinde yoğunlaşmaktadır (Bkz. Cannon, 1932; Selye, 1950). Stresin psikolojik yönü ve başa çıkma belki ilk kez Psikanalitik Kuram kapsamında yer alan savunma mekanizmaları kavramıyla kendini göstermiştir (Lazarus, 1993; McCrae ve Costa 1986; Parker ve Wood, 2008). Ancak her ikisi de psikolojik sıkıntıyı veya stresli durumları azaltmayı amaçlayan davranışları içerse de savunma mekanizmaları istemsiz ve çoğunlukla bilinçdışı işlerken, başa çıkma bazı araştırmacılar tarafından bilinçli ve amaçlı çabalarla sınırlandırılmaktadır (Connor-Smith ve diğ., 2000). İlerleyen yıllarda Beş Faktör Kişilik Kuramı da belirli kişilik özelliklerine sahip bireylerin belirli tarzlarda başa çıkma stilini kullanma eğiliminde olduğunu vurgulamıştır (McCrae ve

Costa, 1986). Bilişsel yaklaşımların 1970'lerde ağırlığını ortaya koymasıyla bireylerin stresi algısı ve başa çıkma davranışlarını başlatan tepkilere odaklanılmıştır. Bu ilerlemeler günümüze dek yararlanılan temel yaklaşımlar olan bilişsel, etkileşimsel ve durum odaklı bakış açılarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bu yaklaşım temelindeki ilk model olan Etkileşimsel Model'e göre başa çıkma kişisel (algı ve değerlendirmeler) ve çevresel (talepler ve sosyal kaynaklar) faktörlerinin dinamik bir etkileşimi olarak kavramsallaştırmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985)

Farklı bir bakış açısından yaklaşan Hobfoll (1989), insanların kaynaklarını sürdürmek, korumak ve inşa etmek için çaba gösterdiğini belirterek Kaynakların Korunması Modeli'ni oluşturmuştur. Modele göre stres, bu değerli kaynakların (nesne, koşullar, enerji ve kişisel kaynaklar) potansiyel veya fiili kaybı ile onlara karşı tehdit oluşturan şeyler olarak tanımlanmaktadır (Hobfoll, 1989).

Stres ve başa çıkmayı açıklamada yararlanılan bir diğer teori, farklı pek çok disiplinin çalışma alanlarına etkide bulunmuş ve özellikle öz-düzenlemeye odaklanan Siberetik/Kontrol Teorisi (Carver ve Scheier, 1985; Edwards, 1992) olmuştur. Edwards (1992) teorisinin ilkelerinden yararlanarak örgütlerde stres, başa çıkma ve iyi oluşu incelemeye yönelik organizasyonel stres teorisini Siberetik Başa Çıkma Teorisi adıyla geliştirmiştir. Teoriye göre stres, iyi oluşa zarar veren ve başa çıkma davranışlarının ortaya çıkmasını teşvik eden çevresel girdiler (kişinin çevre hakkındaki algıları ve mevcut talepler) ile bireyin içsel standartları (kişinin istekleri, değerleri veya hedefleri) arasındaki tutarsızlıktan kaynaklanmaktadır (Edwards, 1998).

Schwarzer ve Knoll (2003) da yeni bir bakış açısı sunarak Pozitif Başa Çıkma kavramını ortaya atmışlardır. Başa çıkmanın geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek olayları temelinde farklı şekiller alabileceğini öne süren araştırmacılar başa çıkmayı, tepkisel, beklentisel, önleyici ve proaktif olarak ayırmışlardır. Tepkisel başa çıkma, geçmişte yaşanan zarara yönelik iken önleyici başa çıkma yakın gelecekte olan bir tehditle karşı karşıya olduğunda harekete geçer. Beklentisel başa çıkma, uzak gelecekte belirsiz bir tehdit potansiyelini öngörür ve proaktif başa

çıkma ise bireyin kişisel gelişimini kolaylaştıran ve başa çıkma kaynakların geliştirmesini sağlayan çabalarını içerir (Schwarzer ve Knoll, 2003).

Farklı bakış açıları ortaya çıkmaya devam ederken bilişsel yaklaşımlar da zenginleşmeyi sürmüştür. Peacock ve Wong (1996), önerdikleri Etkili Başa Çıkmada Örtüşme Modeli'yle başa çıkma şemaları kavramını ortaya atarak bilişsel yaklaşımları genişletmişlerdir. Başa çıkma şemaları stresli bir durumla karşılaştığında kullanılacak özel başa çıkma stratejilerini belirlemektedir. Stratejilerinin seçimi, stresli durumun özelliklerine, başa çıkma kaynaklarına ve bu stratejilerin farklı durumlardaki etkinliğine ilişkin birikmiş bilgilere dayanmaktadır (Peacock ve Wong, 1996).

Bilinçli farkındalık temelli terapi programlarının sağlıkla ilişkili olumlu sonuçlarına dair bulguların artmasıyla bilinçli farkındalık, başa çıkma çalışmalarında da incelenen önemli bir faktör olmuştur. Garland ve diğerleri (2009) olumlu yeniden değerlendirme sürecinde bilinçli farkındalığın rolüne dair açıklayıcı bir model önermişlerdir. Bilinçli Farkında Başa Çıkma Modeli stres, üst biliş ve başa çıkma ilişkilerini açıklamakta ve Etkileşimsel Model'e dayalı kuramsal çerçeveyi temel almaktadır. Bu modele göre belirli bir olay kişinin başa çıkma kaynaklarını ve becerilerini aşan bir tehdit, zarar veya kayıp olarak değerlendirildiğinde, birey bu stres değerlendirmesinin içeriğinden ayrışıp onunla arasına mesafe koyarak (merkezsiz bir ilişki) bilinçli farkında bir moda geçebilir. Bu mod, dikkatin genişletilmesini ve bilişsel esnekliği sağlamaktadır. Böylece deneyimlere yeni anlamlar atfetmek kolaylaşabilmektedir. Bu sayede bilinçli farkındalık, stresli yaşantıların olumlu yönde yeniden değerlendirmelerini olanaklı kılmakta bununla birlikte öz-şefkat, güven, sükûnet gibi stresi yatıştıran olumlu duyguları artırabilmektedir (Garland ve diğ., 2009; Garland ve diğ., 2011).

Özünde Budist felsefenin öğretileri ve uygulamalarına dayanan bilinçli farkındalık temelli terapi müdahalelerin psikoloji alanındaki kullanımının seküler bir düzeyde olduğu vurgulanmıştır (Karremans ve diğ., 2015). Bununla birlikte, din ve maneviyat da stres ve başa

çıkma oldukça önemlidir ancak teori ve araştırmalarda yeteri kadar üzerinde durulmadığını söylemek mümkündür. Dini/manevi başa çıkmayı ayrı bir başa çıkma yöntemi olarak kavramsallaştıran Pargament ve diğerleri (1998), bu yöntemlerinin bireylerin stresli zamanlarda anlam duygusu, duygusal rahatlık, kişisel kontrol, başkalarıyla yakınlık, fiziksel sağlık veya maneviyat gibi önemli amaçlar bulmalarına yardımcı olmayı sağlayan temel işlevleri olduğuna dikkat çekmişlerdir. Ayrıca çok boyutlu bir yapısı olduğunu belirten araştırmacılar, bireye sağladığı yarar bakımından olumsuz ve olumsuz olarak kategorilere ayırdıkları on altı farklı dini başa çıkma yöntemi tanımlamışlardır (Pargament ve diğ., 1998). Yöntemler incelendiğinde, temelde üç farklı yaklaşımla hareket edildiği görülebilir (Folkman ve Moskowitz, 2004): (i) insanların başa çıkmada yaratıcı tarafından verilen kaynaklara güvendiği *kendini yönetme yaklaşımı*, (ii) insanların problem çözme sorumluluğunu pasif bir şekilde yaratıcıya bıraktığı *erteleme yaklaşımı* ve (iii) insanların problem çözme sürecinde ortak olarak yaratıcı ile çalıştıkları *işbirlikçi yaklaşım*.

Yukarıda ele alınan kısa ve öz tarihsel gözden geçirmede başa çıkma araştırmalarındaki değişen bakış açıları ve gelişmelerin bütüncül şekilde görülmesi amaçlanmıştır. Ele alınanlar incelendiğinde de görülmektedir ki; başa çıkma hem pek çok farklı teorilerle ilişki kurularak hem de önerilen yeni modeller kapsamında açıklanmıştır. Ayrıca bu modeller ampirik araştırma bulgularına dayanması bakımından da dikkate değerdir. Bununla birlikte başa çıkma literatürü incelendiğinde, özgül bir teoriden ziyade başa çıkmayı incelemeye dair bakış açılarının ya da yaklaşımların olduğunu söylemek daha mümkün görülmektedir. Diğer bir deyişle, başa çıkmayı sistemli bir şekilde incelemek ve başa çıkma davranışlarını sınıflamak için araştırmaların belirli bakış açılarından yola çıktıkları söylenebilir. Başa çıkma alanı için değinilen eleştiriler de dikkate alınarak var olan karmaşaları en alt düzeye indirgemek için sistemli bir anlatıma gidilmiştir. Bu amaçla sırasıyla başa çıkma alanına hâkim olan temel yaklaşımlar ele alınmış ve bu yaklaşımlar odağında kullanılan kavramlara değinilerek ve yaklaşım odaklı geliştirilen başa çıkma sınıflamaları tanıtılmıştır.

Başa Çıkma Yaklaşımları ve Sınıflamaları

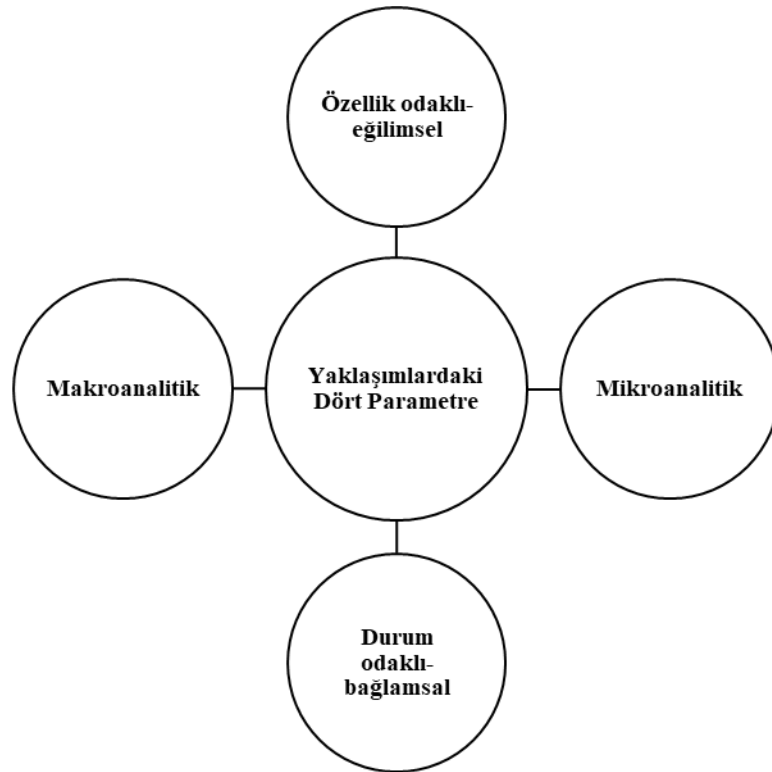
Başa çıkmaya dair yaklaşımlar Şekil 1’de görüldüğü gibi bütüncül olarak iki ana boyutta şekillenmektedir, bunlar (Krohne, 2002): (a) eğilimsel-özellik (dispositional-trait) yönelimli başa çıkma yaklaşımı ve bağlamsal-durum (contextual-situational) odaklı başa çıkma yaklaşımı (b) mikroanalitik ve makroanalitik yaklaşımlardır. Bu yaratıcı sınıflama, başa çıkma literatüründeki karışıklığa ışık tutar niteliktedir. *Eğilimsel-özellik odaklı yaklaşımlar* başa çıkmanın kişilik özellikleri ve içsel-psikolojik kaynaklar tarafından şekillendiğine ağırlık verirken (Compas, 1987; Lee-Baggley ve diğ., 2005; McCrae ve Costa, 1986) *bağlamsal-durum odaklı yaklaşımlar*, başa çıkmanın birey ve çevre arasında etkileşimsel bir süreç olduğunu, temelde bireyin durumu yorumlaması ve çevrenin talepleri karşısında kendi kaynaklarını değerlendirmesinin başa çıkma davranışlarını belirlediğini varsaymaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985; Folkman, 2010; Lazarus, 1993). Diğer ayırmda *mikroanalitik yaklaşımlar* çok sayıda spesifik başa çıkma stiline ya da stratejisine odaklanırken, *makroanalitik analiz* daha yüksek bir soyutlama seviyesinde faaliyet göstermekte, böylece daha temel yapılar üzerinde yoğunlaşmaktadır (Krohne, 2001).

Başa çıkmayı değerlendirmek için geliştirilen ölçme araçları da eğilimsel ve durumsal başa çıkma yaklaşımları temeline dayanmaktadır. Eğilimsel başa çıkma, bireylerin stresli durumların farklı tipleri karşısında kullandıkları temel davranışsal tercihleri tanımlama ve karşılaştırma üzerine odaklanmaktadır. Bu yaklaşımı temel alan öz bildirim ölçekleri, tipik olarak bireylerin stresli durumlara karşı gösterdikleri genel tepkilerinin neler olduğunu sormaktadır. Diğer yandan durumsal başa çıkma, belirli bir tip duruma karşı başa çıkma davranışının nasıl bir değişim yarattığını incelemeyi amaçlamaktadır. Bu yaklaşımı temel alan öz bildirim ölçekleri de bireylerin belirli bir tipteki stresli duruma, o durum bağlamında nasıl tepki verdiğini belirlemeye çalışmaktadır (Endler ve diğ., 1998). Ölçeklerde belirlenen başa çıkma sınıflamasında ise makroanalitik bakış açısı ile geliştirilen ölçekler temel olarak yüksek

dereceli-ikili ayrımlara giderken mikronalitik bakış açısını yansıtan ölçekler çoklu sınıflamaların değerlendirmede daha etkili olduğunu öne sürmüştür.

Şekil 1.

Başa Çıkma Yaklaşımlarının Sınıflandırılmasında İki Ana Boyut



Makronalitik, Özellik Odaklı Başa Çıkma Yaklaşımları

Baş çıkma bazı araştırmacılar tarafından çevrede gerçekleşen değişimlere cevap vermenin karakteristik yolları olarak betimlenmiştir (Beutler ve diğ., 2003). Bu bakış açısına dayanan Eğilimsel-özellik odaklı yaklaşımlar, başa çıkmayı belli bir yönde tepki verme yatkınlığı olarak kavramsallaştırarak “baş çıkma stilleri” terimi ile ifade edilmektedir. Bu bağlamda başa çıkma stilleri, farklı kişilik eğilimlerinin çevresel taleplere nasıl tepki verdiğini değerlendirmeyi içermektedir (Heth ve Somer, 2002). Eğilimsel yaklaşımı benimseyen makroanalitik perspektifli araştırmacılar yüksek dereceli, ikili ayrımlar tanımlamışlardır; örneğin en yaygın ayrımlardan

biri, yaklaşma ve kaçınma ayrımıdır (Roth ve Cohen, 1986). Bir diğer ayrım, birincil kontrol başa çıkma yani aktif eylemlerle stres vericileri ya da ortaya çıkardıkları duyguları değiştirme ve ikincil kontrol başa çıkma yani değiştirilemeyen stres vericileri bilişsel yeniden çerçeveselendirme, kabul etme gibi stiller yoluyla uyum sağlama yoluna gitme arasındaki ayrımdır (Rothbaum ve diğ., 1982).

Mikronalitik, Özellik Odaklı Başa Çıkma Yaklaşımları

Eğilimsel-özellik odaklı yaklaşımların mikronalitik teorileri, başa çıkmayı incelemede ikili ayrımların çok keskin ve genel olduğunun altını çizmiştir. Örneğin Carver ve diğerleri (1989), yaygın kabul gören problem-duygu odaklı ayrımı daha incelikli bir değerlendirmeye farklı stillere ayırmıştır. Problem odaklı başa çıkmanın tek bir süreç olmadığını ve planlama, doğrudan eyleme geçme, yardım arama, inceleme ve hatta bazen harekete geçmeden önce kendini durdurma gibi potansiyel olarak birkaç farklı aktiviteyi içerebileceğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde bazı duygu odaklı başa çıkma yanıtlarının da inkâr etmeyi içerirken diğerlerinin olayların olumlu bir şekilde yeniden yorumlanmasını veya sosyal destek arayışını içerebileceğinin altı çizmişlerdir (Carver ve diğ., 1989). Endler ve Parker (1994) ise ölçme araçlarının psikometrik özelliklerinin oldukça zayıf olmasına dikkat çekerek geliştirdikleri ölçme aracı kapsamında başa çıkma stilleri için görev odaklı, duygu odaklı ve sosyal destek arama ile dikkati dağıtmayı içine alan kaçınma odaklı başa çıkma stilleri olmak üzere üç düzeyli bir ayrım ortaya atmışlardır.

Özbay (1993) ABD’de öğrenim gören uluslararası öğrencilerin kültürleşme stresiyle başa çıkma stillerini incelemek için var olan ölçeklerin eksikliğinden yola çıkarak Carver ve diğerlerinin COPE ölçeği temelinde yeni bir ölçüm aracı ve sınıflama sunmuştur. Faktör analizleriyle isimlendirilen sınıflamaya göre: *aktif planlama stili* problem odaklı eylemleri, *dış yardım arama stili* hem duygusal hem de araçsal desteği, *dine yönelme stili* ilahi bir güçten destek almak adına yapılan ritüelleri, *kaçınma soyutlama stilleri* ise hem duygusal-eylemsel

hem de alkol-madde kullanımı gibi biyo-kimyasal kaçınmayı ve son *olarak kabul-bilişsel yeniden yapılanma* ise problemin kabul edilip yeni bir bilişsel çerçeveye oturtulma çabalarını yansıtmaktadır.

Yapılan bir başka sınıflamada ise Roger ve diğerleri (1993), ağırlıklı olarak yapılan problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınma ayırma ek olarak mesafeli ya da tarafsız (detachment) olarak ifade edilebilecek bir başa çıkma stili de eklemiştir. Araştırmacılar geliştirdikleri ölçekte rasyonel ve mesafeli stillerini uyumlu başa çıkma stilleri altında değerlendirirken kaçınma ve duygusal başa çıkma stillerini uyumsuz başa çıkma stilleri olarak ele almışlardır.

Makronalitik, Durumsal Başa Çıkma Yaklaşımları

Eğilimsel yaklaşımların kullandıkları stil kavramına karşın durumsal yaklaşıma sahip araştırmacılar strateji terimi kullanmaktadır. Strateji terimi, belirli bir türde davranış gösterme eğiliminden ziyade farklı stresli durumlar için değişen koşullar ve durumlar bazında farklı pek çok davranışsal yanıt olabileceğine işaret etmektedir (Lazarus, 1993). Başa çıkma alanında çalışmalarıyla büyük bir yere sahip olan Lazarus ve Folkman'ın (1984) önerdikleri duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma stratejileri ayrımı bir makroanalitik durumsal yaklaşımı temsil etmektedir. Başa çıkma iki aşamadan oluşan bir değerlendirme süreci olarak işlemektedir: İlk olarak bireyler birincil değerlendirme ile durumlarının iyi oluşunu ve refahını ne kadar tehdit ettiğini değerlendirir, ardından ikincil değerlendirmede ise tehdit yaratan durumun üstesinden gelmek için neler yapabileceğini ya da kendini zarardan nasıl koruyabileceğini değerlendirir (Folkman ve diğ., 1986; Lazarus ve Folkman, 1984). Bu bağlamda yapılan ayrımla başa çıkma iki büyük ve yaygın olarak tanınan fonksiyona sahip stratejiler olarak ele alınmaktadır: Problem odaklı başa çıkma stratejileri, genellikle durumu değiştirme için doğrudan aktif-eylemsel girişimleri ifade ederken duygu odaklı başa stratejileri çıkmanın temel amacı duyguları düzenleyebilmek ve duygusal sıkıntıyı azaltmaktır (Folkman ve Lazarus, 1988). Daha önemli bir nokta, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmanın iki bağımsız başa çıkma türü olarak ele

alınmaması gerektiği vurgusudur. Birbirinin tam tersi olarak problem odaklı başa çıkmadaki farklılıklar duygu odaklı başa çıkma olarak ele alınmıştır (Carver ve diğ., 1989); ancak bu ciddi bir epistemolojik hatadır. Çünkü bu iki strateji, çoğu durumda işlevleri bakımından birbirini besleyen ve tamamlayan niteliklere sahiplerdir (Lazarus, 2006).

Mikronalitik, Durumsal Başa Çıkma Yaklaşımları

Durumsal yaklaşımların mikroanalitik teorilerine, duygu odaklı-problem odaklı ayrım güncel çalışmalarla bir üçüncü stratejinin eklenmesi örnek olarak verilebilir. Duygusal-işsel bir süreç olan yaşam anlamı ya da anlam yaratma kavramı başa çıkmada da dikkat çeken bir kavram olmuştur (Park ve Folkman, 1997). Folkman ve Moskowitz (2006), problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini içeren sınıflamaya ek olarak zor bir durumun pozitif anlamını bulma ya da yaratma girişimleri olarak tanımlanabilecek Anlam Odaklı Başa Çıkma'ya işaret etmişlerdir.

Bilişsel değerlendirme ve başa çıkma ilişkisindeki mekanizmaları başa çıkma şemaları olarak tanımlayan Peacock ve Wong (1996), mevcut literatürü ile çalışmaları inceleyerek bütüncül ve etkili bir sentezle farklı stratejileri aktif eden sekiz başa çıkma şeması belirlemişlerdir, bunlar: durumsal şema, sosyal destek şeması, önleyici şema, pasif-duygusal şema, aktif-duygusal şema, kendini yeniden yapılandırma şeması, varoluşsal şema ve manevi şemadır (Peacock ve Wong, 1996).

Araştırmacılar kuramsal ayrımları kullanarak başa çıkmayı sınıflandırırken cesaretlendirici kalıplar bulmuş olsalar da diğerleri bu genel stratejilerin psikolojik uyumun yordayıcısı olduğuna dair kesin ayrımlar sağlamadığını ileri sürmüşlerdir (Ayers ve diğ., 1996). Geliştirilen çok sayıdaki ölçek ve bu ölçeklerdeki sınıflamalar ile yapılan faktör analizleri, başa çıkmanın genel-ikili ayrımlarından çok hiyerarşik yapı gösterdiğine dair fikirler de yaratmıştır. Başa çıkmanın örgütsel bir yapı olduğunun altını çizen bazı araştırmacılar bireylerin stresli deneyimlerle başa çıkmak için kullandıkları sayısız eylemin birçok boyutta etkileşim

gösterdiğine dikkat çekmiştir (Skinner ve diğ., 2003). Başa çıkmanın örgütsel yapısı iki düzeyden oluşmaktadır: belirli bir başa çıkma davranışı örneği (en alt düzey) ve başa çıkmanın psikolojik, sosyal ve fizyolojik sonuçlara müdahale eden temel uyum süreçleri (en üst düzey) (Skinner ve diğ., 2003). Bu bakımdan hiyerarşik bakış, alt düzeyde farklı pek çok spesifik başa çıkma stratejilerini daha üst kategoriler bazında birleştirerek belirli bir tarzda başa çıkma eğilimini hesaba katıyor görülmektedir. Bununla birlikte şimdiye kadar yapılan araştırma ve ölçekleri sentezleme yoluna gittikleri de göze çarpmaktadır (Bkz. Skinner, 2007).

Sonuç olarak, her ne kadar yaklaşımlar bazındaki değerlendirmeler, stres ve sıkıntı verici yaşantılara yönelik başa çıkma tepkilerinde parametrenin bir yöne daha fazla ağırlık veriyor gibi görünse de hem bireyin hem de çevrenin önemine dikkat çektikleri görülmektedir (Bargiel-Matusiewicz ve Omar, 2015; Carver ve diğ., 1989).

Stres ve Başa Çıkma Kültürünün Önemi

Değindiği gibi kavramsallaştırmalar ve yaklaşımlar bireysel ve çevresel özelliklerin önemine işaret etmektedir. Ancak çevre genellikle bireyin yaşadığı yakın alanı ifade etmesi bakımından dar bir kullanımla ele alınmış ve çoğunlukla da çevresel stres kaynakları olarak incelenmiştir. Örneğin araştırmacılar, yakın zamanda meydana gelen önemli yaşam olaylarının veya günlük sorunların listesine yer vermek gibi, çevresel stresi somut olarak yakalayabilecek ölçekler geliştirmeye çalışmışlardır. Buna karşın algılanan çevresel streslere verilen anlamlar, kültürel bağlamlarda şekillenmektedir (Chun ve diğ., 2006). Nitekim başa çıkmayı kapsamlı ve bütüncül bir şekilde inceleyebilmek, bireyi hem bireysel-psikolojik hem de sosyo-kültürel bağlamda anlamaktan geçmektedir.

Kültür, bir topluma veya gruba özgü olan kuşaktan kuşağa öğrenilmiş, paylaşılmış, değiştirilmiş ve aktarılmış ortak anlam sistemleridir (Triandis, 1995). Ortak değerler, normlar, semboller, gelenekler ve dünya görüşü gibi ele alınabilecek bu anlam sistemleri, bireylerin düşünce, duygu ve davranışları şekillendiren ve yön veren etkilere sahiptir (Erkan, 2020).

Elbette bu yön verici etkilerin başa çıkma çabalarını şekillendirmede de oldukça önemli bir role sahip olduğunu söylemek mümkündür. Öyle ki sözü edilen ortak anlam sistemleri olan kültürel değerler, inançlar ve normlar bir duruma ilişkin stres değerlendirmesini ve bu durumla başa çıkmada hangi stratejilerin kullanılması gerektiğine ilişkin algıları etkilemektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Dolayısıyla makalenin giriş bölümünde sorulan “İnsanlar zorlu durumlara başa çıkarken hangi seçenekleri kullanırlar?”, “Başa çıkmayı etkileyen faktörler ve başa çıkmaya yardım eden potansiyel kaynaklar nelerdir?” gibi sorulara yanıt verirken kültürel özelliklerin etkisini de düşünmek önemli olacaktır. En genel çerçevede, başa çıkma sürecinde kültürün önemi üç yönde düşünülebilir: (i) Başa çıkma yolları bireyin sahip olduğu kültürün özellikleri temelinde değerlendirilmelidir. (ii) Aynı toplumda yer alan farklı kültürel grupların farklı başa çıkma stilleri/stratejileri olabilir. (iii) Başa çıkma kültürden kültüre de değişebilir.

Belirtilen ilk yön olan başa çıkma yollarının bireyin kültürü dikkate alınarak değerlendirilmesi, özellikle psikolojik danışma sürecinde son derece kritik bir öneme sahiptir. Günümüzde kültürün psikolojik danışma sürecinin tüm aşamalarında işleyen merkezi bir çerçeve olduğu daha fazla anlaşılmıştır. İlişki kurma ve bilgi toplamadan kavramsallaştırma ve müdahale planına kadar tüm aşamalarda danışanın kültürel özelliklerine duyarlı olmak ve süreci danışanın kültürüne göre uyarlayabilmek etkili bir sürecin en önemli göstergesidir (Kağnıcı, 2019). Danışandan toplanan bilgiler yorumlanırken dikkate alınması gereken önemli bir nokta, kişisel ve kültürel bilgileri ayırt edebilmektir. Bunun için psikolojik danışmanın şu sorulara cevap araması işlevsel olacaktır (Kağnıcı, 2019, s. 60): “Stresin kaynağı danışan kaynaklı mıdır yoksa çevre kaynaklı mıdır?” “Danışanın sorunla başa çıkma yöntemi nedir?”, “Danışanın kültüründe bu tür yaşantılarla etkili ve etkisiz başa çıkma yöntemleri nelerdir?”, “Benzer değerlere, inançlara ve geleneklere sahip başka bir kişi bu durum ile karşı karşıya kalsa ne kadar stres yaşardı?”

Dikkate alınabilecek ikinci yön aynı toplum içinde bulunan farklı kültürlere mensup bireylerin de farklı başa çıkma yöntemleri olabileceğidir. Özellikle baskın kültürün dışında kalan, dezavantajlı kültürel gruplarında farklı özellikleri de dikkate alınmalıdır. Nitekim bunlarla sınırlı olmamak üzere; ırk-etnik-ulusal köken, cinsiyet, cinsel yönelim, yaş, engellilik ve sosyo-ekonomik sınıf gibi yönlerden dezavantajlı kültürel gruplar, başta ayrımcılık ve baskı olmak üzere birçok çevresel strese maruz kalmakta ve bu stresörlerle nasıl başa çıktıkları iyi oluşlarının önemli bir belirleyicisi olmaktadır (Contrada ve diğ., 2000; Meyer, 2003; Villegas-Gold ve Yoo, 2014). Araştırmalar ayrımcılığa uğrayan azınlık grupların sıklıkla alkol ve madde kullanımını bir başa çıkma aracı olarak kullandıklarını göstermiştir (Gerrard ve diğ., 2012; Otiniano Verissimo ve diğ., 2014). Azınlık kültürel gruplar, çeşitli baskılara maruz kaldıkları gibi başa çıkma yöntemlerini etkileyebilecek çeşitli kaynaklardan da mahrum kalabilirler. Öyle ki literatüre hâkim olan Etkileşimsel Model'e göre doğrudan başa çıkma ile ilgili olan ikincil değerlendirme, hem sonucun kontrol edilebilmesi için fırsatların olup olmaması hem de kişinin başa çıkma için psikolojik, fiziksel, maddi ve manevi kaynaklarının olup olmaması tarafından belirlenmektedir (Folkman, 2010). Bununla birlikte bireyin kültürü var olan kaynaklarının nasıl kullanılacağını da etkileyebilmektedir; belirli kültürel normlar bazı başa çıkma kaynaklarını teşvik edebilirken bazılarını yasaklanabilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Özellikle kadınlara ve erkeklere yüklenen toplumsal cinsiyet rolleri, bireyleri belli başa çıkma stillerine yönlendirebilir. Cinsiyet Rolü Teorisine göre sosyalleşme süreçleri kadınlara bağımlılığı, daha az girişken olmayı, daha fazla duygusal ifadeyi ve ihtiyaçlarından fedakârlık etmeyi teşvik etmektedir. Diğer yandan erkeklere özerklik, kendine güven ve girişkenlik gibi özellikler atfedilmektedir (Matud, 2004). Nitekim yapılan pek çok çalışma kadın ve erkeklerin stresörlere ilişkin algılarının ve başa çıkma yöntemlerinin farklılaştığına ilişkin bulgular sunmuştur (Matud, 2004; Ptacek ve diğ., 1992; Tamres ve diğ., 2002).

Göç eden gruplar da stresle başa çıkmanın önem arz ettiği bir diğer azınlık kültürel gruplardır. Farklı bir ülkeye göç eden uluslararası öğrenciler, göçmenler ve mültecilerin

yaşadıkları kültürel şok ve kültürleşme süreçlerinin başa çıkma stratejileriyle yakından ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Berry, 1994; Lombard, 2014). Örneğin uluslararası öğrencilerin kültürleşme sürecindeki kültürel stres faktörleriyle başa çıkmalarında inkâr, madde kullanımı, kendini suçlama ve kaçınma-ilişkiyi kesme gibi uyumsuz duygusal stratejileri daha fazla kullandıkları ayrıca yerli öğrencilere kıyasla daha az sosyal desteğe sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Khawaja ve Dempsey, 2007, 2008). Bununla birlikte zorunu olarak göç etmek durumunda kalan gruplar için kültürel uyum daha karmaşık faktörler içermektedir, bu nedenle diğer gruplara kıyasla daha ayrı değerlendirilmesi gerekmektedir (Kağnıcı, 2017). Türkiye özelinde düşünüldüğünde, uzun bir süredir zorunlu göç deneyimi yaşamış Suriyeli mülteciler için kültürel uyuma yönelik stresörlere ek olarak (sosyal dışlanma, dil sorunu, barınma, beslenme, eğitim vb.) çoğunlukla göç öncesine ve sonrasına dair travmatik yaşantılar da eklenmektedir (Alpak ve diğ., 2015; Kağnıcı, 2017). Bunlar göz önüne alındığında, çoğunlukla olumsuz olarak değerlendirilen duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin, zorunlu göç gibi kontrol edilmeyen durumlarla başa çıkmada daha işlevsel olabileceği de düşünülebilir. Örneğin Kanada'da yaşayan Güneydoğu Asyalı mülteciler üzerinde yapılan bir araştırmada, sadece duygu odaklı stratejilerin ayrımcılığın depresyon üzerindeki etkilerini azalttığı bulunmuştur (Noh ve diğ., 1999). Carver ve diğerleri (1993), bireylerin durum üzerinde bir kontrolleri bulunmuyorsa sıkıntıya ve olumsuz duygulara dayanmada duygusal başa çıkmanın oldukça etkili olabileceğine değinmişlerdir. Bu noktada dikkat edilmesi gereken kullanılan başa çıkma stilinin, durumun olumsuz etkilerine karşı bireye yardımcı olup olmadığı veya zarar verip vermediğidir. Literatürdeki genel eğilimin ve geliştirilen ölçme araçlarının problem odaklı başa çıkmanın uyumlu ve duygu odaklı başa çıkmanın uyumsuz olduğu ön kabulüyle ilerlemesi, temelde bu yapıların genişliğinden dolayı sorunlu bir yaklaşımdır. Duygu odaklı başa çıkmanın altında duygulardan kaçınma, kendini suçlama ve inkâr etmeden kabul etme, olumlu yeniden değerlendirme ve sosyal destek aramaya kadar çeşitli başa çıkma yöntemleri toplanmıştır. Duygusal düzenleme hedefine sahip olmalarına rağmen esasen bu stratejilerin bazıları strese

karşı yaklaşımı kolaylaştırırken diğerleri kaçınmayı içermektedir (Baker ve Berenbaum, 2007; Stanton ve diğ., 2000; Tamres ve diğ., 2002). Bununla birlikte bireysel özellikler, travmatik yaşantılar, sosyal destek, kültürleşme, ayrımcılık ve dil gibi daha pek çok değişken göç eden bireylerin hayatlarında farklı şekilde etki edeceği için hangi başa çıkma yolu daha işlevseldir diye bir belirleme yapmak da oldukça güçtür (Acartürk, 2016). Yapılan çalışmalar daha işlevsel görünen başa çıkma yöntemlerinin göçmen grupların etnik kökenlerine ve cinsiyetlerine göre farklılaştığını göstermiştir (Halcón ve diğ., 2004; Noh ve Avison, 1996). Bu noktada Acartürk'ün (2016) de belirttiği gibi göç deneyiminde bireylerin esnek başa çıkma yöntemlerine sahip olmaları önemlidir.

Özetle aynı toplumda yer alan çeşitli kültürel grupların (farklı yaş, ulusal köken ya da dini ve manevi yönelimlere sahip olma gibi) farklı özellikleri olabileceğine ilişkin bir farkındalığa sahip olmak çok kıymetlidir. Ancak belirtmesi gerekir ki bu farklılıklara dair yapılan keskin ayrımlar, pek çok noktada kültüre duyarlı bir şekilde yaklaşmayı garantileyemeyebilir. Belirli bir kültürel grubun üyesi olduğu için bir kişiye, tüm bu özellikleri taşıyor varsayımı ile yaklaşmak da hatalı olabilmektedir. Günümüzde kültür devinim halinde, birbirinden etkilenen, değişen ve gelişen bir yapıdadır. Toplulukçu değerlere sahip kültürlerde bireyci kültürel değerleri içselleştirmiş bireylerin de olabileceği hesaba katılmalıdır. Ayrıca üzerinde düşünülmesi değerli bir diğer nokta ise çok kültürlü boyutları içeren farklı kimliklerin kesişimlerinin, bireyleri biricik kıldığıdır (Erkan, 2020).

Kültürün başa çıkma üzerinde dikkate alınması gereken üçüncü yön, başa çıkmanın kültürden kültüre farklılaşan da bir psikolojik süreç olduğudur. Basit bir terminoloji olsa da kültür ve başa çıkmaya dair yapılan kültürlerarası karşılaştırmalar, genellikle bireycilik ve toplulukçuluk/kolektivizm perspektifinden açıklanmaktadır. Bazı araştırmalar, bireysel değerlerin baskın olduğu kültürlerde probleme yönelik ve yaklaşımla başa çıkma stillerinin; toplulukçu değerlerin daha baskın olduğu kültürlerde ise duygu odaklı başa çıkma stillerini

daha fazla tercih edildiğini göstermiştir (Jerusalem ve Schwarzer, 1989; Lee ve Mason, 2014; Olah, 1995). Bireyci ve toplulukçu değerlere ek olarak yapılan teorik açıklamalar ve ampirik araştırmaların, başa çıkma üzerinde kültürlerarası farkı açıklayabilecek bazı değişkenleri öne plana çıktığı görülmektedir. Bunlardan bazıları içsel ve dışsal kontrol odağı, güç mesafesi, ayrışma-bireyleşme, duygularla ilişkilerdir (De Vaus ve diğ., 2018; Matsumoto, 2008; Tuna, 2003; Tweed ve diğ., 2004). Tüm bu değişkenleri ayrıntılarıyla ele almanın makalenin kapsamını aşacağı için daha ayrıntılı bilgilere ulaşmak isteyen okuyucular ilgili referanslara ulaşabilir.

Değilmesi gereken son nokta, kültürün durağan bir yapıdan çok, devinim halinde birbirinden etkilenen ve gelişen bir yapıda olduğu ve bu nedenle de kültüre ilişkin bilgilerimizi sürekli güncellememiz gerektiğidir. Öyle ki Kağıtçıbaşı (1996), Türk kültürünün saf bir toplulukçu değer yöneliminden özerk-ilişkisel bir benlik yapısının egemen olduğu bir toplulukçu kültüre doğru evrildiğini belirtmiştir. Nitekim özellikle çağımızda en uzak kültürlerle dahi erişimimiz çok kolay olmaktadır. Dolayısıyla Chun ve diğerlerinin (2006) de ifade ettikleri gibi, öngörülebilir insan davranışlarını belirlemek isteyen araştırmacılar olarak açıklamalarımız yalnızca mevcut gerçekliği yansıtmaktadır ve bu da demektir ki, insanlar ve dünya hakkındaki varsayımlarımızı sürekli olarak incelememiz ve test etmemiz elzemdir.

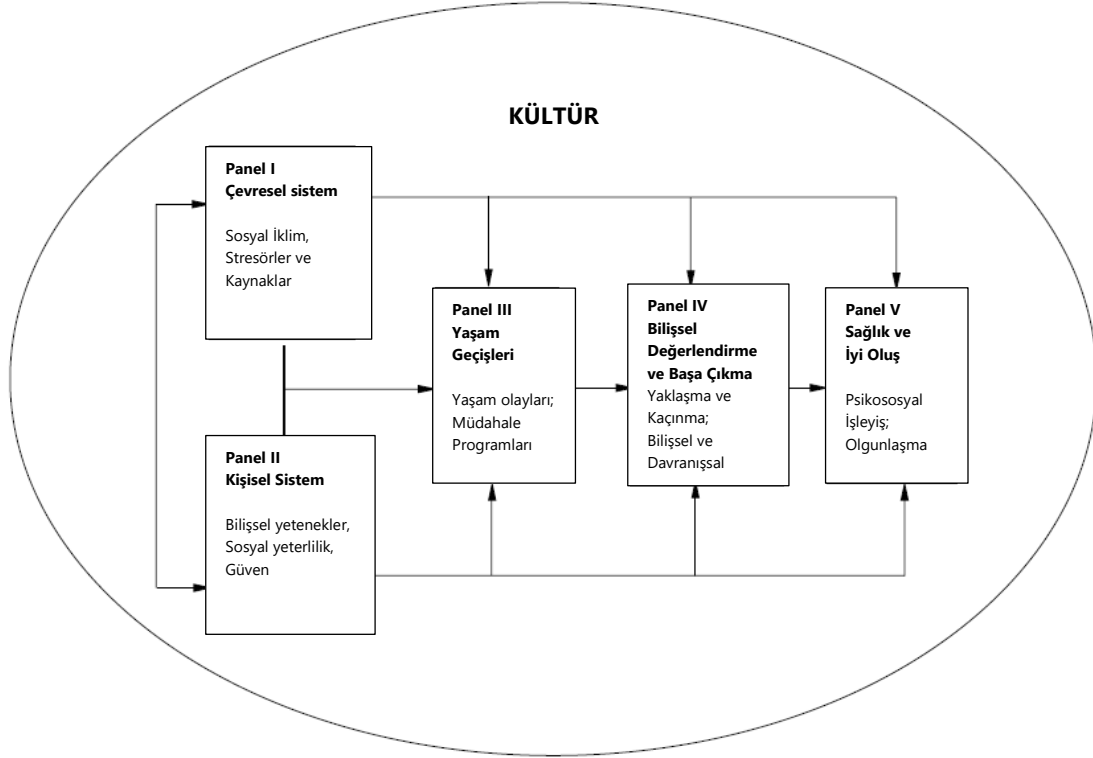
Son olarak bu bölümün amacı doğrultusunda, kültürün başa çıkma süreci üzerindeki etkisini ele alan az sayıda modellerden biri olan Moos'un (1984; 2002) kavramsal modelinden de kısaca bahsedilmiştir.

Moos'un Başa Çıkma ve Bağlama İlişkin Kavramsal Modeli

Başa çıkma sürecinde birey, bağlam ve kültür etkilerini bir arada değerlendiren Moos (1984;2002) *kişisel özellikler, çevresel bağlam, yaşamdaki stresör ve kaynaklar ile başa çıkma ve sağlığı* içine alan beş sistem arasındaki etkileşime dair bir kavramsal çerçeve sunmuştur (Bkz. Şekil 2).

Şekil 2.

Bağlam, Başa Çıkma ve Uyum Arasındaki Karşılıklı Etkileşime Dair Bir Model (Chun ve Diğ., 2006; Moos, 2002)



Sözü edilen bu beş sisteme daha ayrıntılı bakıldığında: çevresel sistem (Panel I), sosyal iklimi ve devam eden stres faktörlerini ve kaynakları içeren belirli yaşam alanlarındaki nispeten istikrarlı koşullardan oluşan alanları ifade etmektedir. Kişisel sistem (Panel II), biyo-genetik özellikler, bilişsel ve entelektüel yetenekler, özgüven, sosyal yeterlilik, iyimserlik, dışa dönüklük ve kişisel istekler gibi bireysel kaynakları içerir. Bu iki sistemin etkileşimli düşünmek önemlidir ve bu etkileşim öğrenme, kişisel gelişim ve gerileme potansiyeli sağlayan bağlamlar ortaya çıkarmaktadır. Yaşam geçişleri (Panel III) ise yeni yaşam olayları veya müdahale ve tedavi programlarına katılım gibi geçici çevresel koşullar olarak düşünülebilir. Model, devam eden çevresel ve kişisel faktörlerin yaşam geçişlerinde ortaya çıkan durumların habercisi olduğunu ve bu üç sisteminin, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma becerilerini (Panel IV) ve karşılığında da bireylerin sağlığını ve iyi oluşunu (Panel V) şekillendirdiğini öne sürmektedir (Chun ve diğ.,

2006; Moos, 2002). Şekil 2’de görüleceği gibi döngüsellik ve iki yönlü oklar bağlamsal bir etkileşime işaret etmekte ve çevrenin bireyi etkilediği gibi bireyin de çevreyi etkilediğini yansıtmaktadır. Ayrıca tüm bu bağlamın ardında da kültürel bir arka plan yatmaktadır.

Modelde başa çıkma becerileri, yaklaşma ve kaçınma olmak üzere iki ana odakta ve bilişsel veya davranışsal olmak üzere de iki farklı yönetime göre sınıflandırılmıştır (Bkz. Tablo 1).

Tablo 1.

Başta Çıkma Becelerine Dair Boyutlar (Moos, 2002)

Başta çıkma türü	Yaklaşım odaklı	Kaçınma odaklı
Bilişsel yöntem	Mantıksal analiz Olumlu yeniden değerlendirme	Bilişsel kaçınma Kabul etme ya da boyun eğme
Davranışsal yöntem	Rehberlik ve destek arama Problem çözme	Alternatif ödüller arama Duyguları serbest bırakma

Sonuç ve Öneriler

İyi oluşu tehdit edici diğer bir ifadeyle stres verici durumlarla başta çıkma, insanların hayatta kalmaya dair ilk çabaları kadar eski olmakla birlikte başta çıkmayı gerektiren yaşantılar günlük hayat sorunlarından travma, hastalık, göç gibi daha zorlayıcı yaşantılara kadar uzanan geniş bir alana yayılmaktadır. Ayrıca küreselleşen dünyaya ayak uydurma ve kendini sürekli yenileme ihtiyacı da yaşamın süreğen bir stresi haline gelmiştir.

Başta çıkma, ilk çalışmaları 1932 yılında Cannon’un savaş-kaç tepkisini ortaya atmasına dek uzanan ve güncel çalışmalarla ilerlemeye devam eden oldukça köklü bir çalışma alanıdır. Değişim ve zorluklarla başta çıkmanın, psikolojik ve fizyolojik sağlığı sürdürebilmenin en temel koşullarından biri olması nedeniyle görünen o ki, konu alanı önemini ve çalışma ilgisini hiçbir zaman kaybetmeyecektir. Başta çıkma, özellikle psikolojik danışma alanı için de oldukça önemli bir kavramdır. Nitekim bireyler yaşamlarındaki sorunlarla başta çıkmada yetersiz

hissettiklerinde psikolojik danışma yardımına ihtiyaç duymaktadır. Psikolojik danışmanların süreçteki temel amaçlarından biri de danışanın getirdiği sorunla nasıl başa çıktığını anlamaya çalışmaktır. Bu anlamda danışanlarının başa çıkma stillerini iyi analiz edebilmeleri ve onlara yardımcı olacak, uyumlu başa çıkma seçeneklerini kullanmaları yönünde güçlenmelerine destek olmaları son derece önemlidir. Bu doğrultuda da başa çıkma yaklaşımlarına dair bakış açılarına sahip olmaları ve çeşitli sınıflamalardan yararlanmaları oldukça işlevsel olabilir. Bununla birlikte konu alanının yaklaşım, sınıflama ve değerlendirme araçları bakımından fazlalığı karmaşa yaratabildiği için eleştirilmektedir. Bir diğer eleştiri ise kültür ve bağlama, başa çıkma literatüründe gereken önemin verilememesidir. Dolayısıyla bu makalede sistemli bir anlatım yoluyla başa çıkmanın farklı işevuruk tanımları, başa çıkmayı açıklayan yaklaşımlar, modeller ve sınıflamalar bütüncül şekilde ele alınmaya çalışılmıştır. Ayrıca kültürün başa çıkma süreçleri üzerindeki önemine dikkat çekerek bireylerin kültürel özellikleri, azınlık kültürler ve kültürlerarası düzeyde başa çıkmanın farklılaşabileceğine değinilmiştir.

Tüm ele alınanlardan hareketle, başa çıkma çalışmalarına dair değinilen eleştiriler de göz önüne alındığında araştırmacılara birtakım öneriler sunmak mümkündür. Başa çıkmayı incelemek isteyen araştırmacıların, kuramsal bir alt yapı üzerinden ya da özgül bir modeli temel alarak ilişkili operasyonel kavramdan, sınıflama sisteminden ve bu sınıflama sistemini yansıtan ölçme araçlarından yararlanmaları daha işlevsel olacaktır. Bu sayede araştırmalar daha temelli ve birikimli olarak ilerleyebilecek ve bulgular karşılaştırılıp değerlendirilebilecektir. Örneğin, insanların bireysel özelliklerine göre karşılaştıkları stresli durumlara getirdikleri istikrarlı başa çıkma tarzları veya eğilimleri olduğunu düşünen özellik odaklı yaklaşımları temel alan bir araştırmacı, bu doğrultuda başa çıkma stilleri kavramı ile buna uygun bir ölçme aracını kullanabilir (örneğin bkz. COPE, Carver ve diğ., 1989; CISS, Endler ve Parker, 1994). Buna ek olarak ülkemiz literatüründe başa çıkmanın pek çok farklı kavramla ilişkisinin çalışıldığı görülmektedir ancak ulaşılabilen çalışmalar dikkate alındığında Folkman ve Lazarus'un Etkileşimsel Modeli (Alkan, 2004) dışında hiçbir modelin ülkemiz kültüründe test edilmediği de

görülmektedir. Örneğin stres, üst biliş ve başa çıkma ilişkilerini açıklayan Bilişli Farkında Başa Çıkma Modeli gibi gelişen yeni bakış açıları kültürümüzde incelenebilir. Bu çalışmalar kültüre özgü başa çıkma modellerinin de geliştirilmesinin önünü açabilir. Ayrıca ülkemiz örnekleminde geliştirilen az sayıda ölçek bulunmaktadır (Türküm, 2002; Yıldız, 2014), ancak kültürün başa çıkma süreci üzerindeki etkisi göz önüne alındığında Türk örneklemi üzerinde geçerli ve güvenilir ölçekler geliştirmek ve uyarlama çalışmaları yapılacaksa da dil ve anlam olarak incelikli bir çalışma yürütmek önem arz etmektedir. Sonuç olarak ülkemiz için bu konuda yapılacak en değerli araştırmalar hem baskın hem de çeşitli azınlık kültürel grupların başa çıkma yöntemlerini inceleyen araştırmalar tasarlamak ve sonuçları itibarıyla yeni modeller ve ölçüm araçları ortaya koyan çalışmalar olacaktır.

Çıkar Çatışması Bildirimi

Yazar, bu makalenin yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Destek/Finansman Bilgileri

Yazar, bu makalenin yayınlanması için herhangi bir finansal destek almamıştır.

Etik Kurul Kararı

Bu araştırma bir derleme çalışmasıdır bu nedenle etik kurul kararı bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA/REFERENCES

Acartürk, C. (2016). Göç ve ruh sağlığı ilişkisi. *The Journal of Academic Social Science*, 25, 137-150.

Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A. ve Kara, H. (2005). COPE (Basa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.

- Alpak, G., Unal, A., Bulbul, F., Sagaltici, E., Bez, Y., Altindag, A., Dalkilic, A., & Savas, H. A. (2015). Post-traumatic stress disorder among Syrian refugees in Turkey: A cross-sectional study. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 19(1), 45-50.
- Alkan, N. (2004). *Cognitive appraisals, emotion, and coping: A structural equation analysis of the interactional model of stress and coping*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Ayers, T. S., Sandler, I. N., West, S. G. & Roosa, M. W. (1996). A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping. *Journal of Personality*, 64, 923–958.
- Baker, J. P. & Berenbaum, H. (2007). Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies. *Cognition And Emotion*, 21(1), 95-118.
- Bargiel-Matusiewicz, K. & Omar, H. A. (2015). Factors facilitating constructive coping with stress. *Int J Child Adolesc Health*, 8(1), 41-47.
- Berry, J. W. (1994). Acculturation and psychological adaptation: An overview. In A.-M. Bouvy, F. J. R. van de Vijver, P. Boski, & P. G. Schmitz (Eds.), *Journeys into cross-cultural psychology* (p. 129–141). Swets & Zeitlinger Publishers.
- Beutler, L. E., Moos, R. H. & Lane, G. (2003). Coping, treatment planning, and treatment outcome: Discussion. *Journal of Clinical Psychology*, 59(10), 1151-1167.
- Cannon, W. (1932). *Wisdom of the body*. W.W. Norton & Company.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1982). Control Theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111-135.
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chun, C.-A., Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2006). Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm. In P. T. P. Wong & L. C. J. Wong (Eds.), *International and Cultural*

- Psychology Series. Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (p. 29–53). Spring Publications.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, *101*(3), 393-403.
- Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H. & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *68*, 976-992.
- Cook, D. & Hayes, S. C. (2010). Acceptance-based coping and the psychological adjustment of Asian and Caucasian Americans. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, *6*(3), 186-197.
- Contrada, R. J., Ashmore, R. D., Gary, M. L., Coups, E., Egeth, J. D., Sewell, A., Ewell, K., Goyal, T. M., & Chasse, V. (2000). Ethnicity-related sources of stress and their effects on well-being. *Current Directions in Psychological Science*, *9*(4), 136–139.
- De Vaus, J., Hornsey, M. J., Kuppens, P., & Bastian, B. (2018). Exploring the East-West divide in prevalence of affective disorder: A case for cultural differences in coping with negative emotion. *Personality and Social Psychology Review*, *22*(3), 285-304.
- Edwards, J. R. (1992). A cybernetic theory of stress, coping, and well-being in organizations. *Academy of Management Review*, *17*, 238-274.
- Edwards, J. R. (1998). Cybernetic theory of stress, coping, and well-being: Review and extension to work and family. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of organizational stress* (pp. 122-152). Oxford University Press.
- Endler, N. S. & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(5), 844-54.
- Endler, N. S. & Parker, J. D. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, *6*(1), 50–60.

- Endler, N. S., Parker, J. D. & Summerfeldt, L. J. (1998). Coping with health problems: Developing a reliable and valid multidimensional measure. *Psychological Assessment, 10*(3), 195-205.
- Erkan, S. (2020). *Kültüre duyarlı psikolojik danışma*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology, 19*, 901–908.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(1), 150-170.
- 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. *J Pers Soc Psychol., 50*(5), 992-1003.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55*, 745-774.
- Garland, E. L., Gaylord, S. A. & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal coping mediates the stress-reductive effect of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness, 2*, 59–67.
- Garland, E., Gaylord, S. & Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore, 5*(1), 37-44.
- Gerrard, M., Stock, M. L., Roberts, M. E., Gibbons, F. X., O'Hara, R. E., Weng, C. Y., & Wills, T. A. (2012). Coping with racial discrimination: The role of substance use. *Psychology of addictive behaviors: journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors, 26*(3), 550–560.
- Glanz, K. & Schwartz, M. D. (2008). Stress, coping, and health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer ve K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (pp. 211-236). Jossey-Bass.

- Guo, M., Gan, Y. & Tong, J. (2013). The role of meaning-focused coping in significant loss. *Anxiety Stress Coping, 26*(1), 87-102.
- Halcón, L. L., Robertson, C. L., Savik, K., Johnson, D. R., Spring, M. A., Butcher, J. N., Westermeyer, J. J., & Jaranson, J. M. (2004). Trauma and coping in Somali and Oromo refugee youth. *The Journal of adolescent health, 35*(1), 17–25.
- Heth, J., & Somer, E. (2002). Characterising stress tolerance: controllability awareness and its relationship to perceived stress and reported health. *Personality and Individual Differences, 33*, 883-895.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*(3), 513–524.
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1989). Anxiety and self-concept as antecedents of stress and coping: A longitudinal study with German and Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences, 10*, 785-792.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). The autonomous-relational self: A new synthesis. *European Psychologist, 1*(3), 180–186.
- Kağnıcı, D. Y. (2017). Suriyeli mülteci çocukların kültürel uyum sürecinde okul psikolojik danışmanlarına düşen rol ve sorumluluklar. *Elementary Education Online, 16*(4), 1768-1776.
- Kağnıcı, D. Y. (2019). *Kültür ve psikolojik danışma*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Khawaja, N. G., & Dempsey, J. (2007). Psychological distress in international university students: An Australian study. *Australian Journal of Guidance and Counselling, 17*, 13–27.
- Khawaja, N. G., & Dempsey, J. (2008). A comparison of international and domestic tertiary students in Australia. *Australian Journal of Guidance and Counselling, 18*, 30–46.
- Kirby, R., Shakespeare-Finch, J. & Palk, G. (2011). Adaptive and maladaptive coping strategies predict posttrauma outcomes. *Traumatology, 17*(4), 25-34.

- Krohne, H. W. (2001). Stress and coping theories. *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 15163-15170.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-22.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal Of Personality*, 74(1), 9-46.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, H., & Mason, D. (2014). Cultural and gender differences in coping strategies between Caucasian American and Korean American older people. *Journal of cross-cultural gerontology*, 29(4), 429–446.
- Lee-Baggley, D., Preece, M. & DeLongis, A. (2005). Coping with interpersonal stress: Role of big five traits. *Journal of Personality*, 73(5), 1142-1180.
- Lombard, C. A. (2014) Coping with anxiety and rebuilding identity: A psychosynthesis approach to culture shock. *Counselling Psychology Quarterly*, 27(2), 174-199.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Nakagawa, S., & 37 members of the Multinational Study of Cultural Display Rules (2008). Culture, emotion regulation, and adjustment. *Journal of personality and social psychology*, 94(6), 925–937.
- Matheny, K. B., Aycocock, D. W., Pugh, J. L., Curlette, W. L. & Silva Cannella, K. A. (1986). Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *The Counseling Psychologist*, 14(4), 499-549.
- Matud, P. M. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- McCrae, R. R. & Costa, P. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385-404.

- Meyer I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin*, *129*(5), 674–697.
- Moos, R.H. (1984). Context and coping: Toward a unifying conceptual framework. *Am J Commun Psychol* *12*, 5-36.
- Moos, R. H. (2002). The mystery of human context and coping: an unraveling of clues. *American Journal of Community Psychology*, *30*, 67-88.
- Murray, N. S. (2009). *Dispositional coping styles and adult literacy: Exploring stress and coping in adult vocational training environments* [Unpublished doctoral dissertation]. Massey University.
- Noh, S. & Avison, W. R., (1996). Asian immigrants and the stress process: A study of Koreans in Canada. *J Health Soc Behav*, *37*(2), 192-206.
- Olah, A. (1995). Coping strategies among adolescents: A cross-cultural study. *Journal of Adolescence*, *18*, 491-512.
- Otiniano Verissimo, A. D., Gee, G. C., Ford, C. L., & Iguchi, M. Y. (2014). Racial discrimination, gender discrimination, and substance abuse among Latina/os nationwide. *Cultural diversity & ethnic minority psychology*, *20*(1), 43–51.
- Özbay, Y. (1993). *An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students* [Unpublished doctoral dissertation]. TTU, Lubbock.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. *Journal for The Scientific Study of Religion*, *37*, 710–724.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, *30*, 115-144.

- Parker, J. D. & Wood, L. M. (2008). Personality and the coping process. In G. J. Boyle, G. Matthews & D. H. Saklofske (Eds.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment* (pp. 506-519). Sage.
- Peacock, E. & Wong, P. (1996). Anticipatory stress: the relation of locus of control, optimism, and control appraisals to coping. *Journal of Research in Personality, 30*, 204–222.
- Ptacek, J.T., Smith, R.E. & Zanas, J. (1992), Gender, appraisal, and coping: A *Longitudinal Analysis*. *Journal of Personality, 60*, 747-770.
- Roger, D., Jarvis, G., & Najarian, B. (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences, 15*(6), 619–626.
- Roth, S. & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 41*(7), 813-819.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R. & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*, 5–37.
- Schwarzer, R. & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 393-409). American Psychological Association.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal, 17*, 1383-1392.
- Skinner, E. (2007). Coping assessment. In S. Ayers, A. Baum, C. McManus, S. Newman, K. Wallston, J. Weinman & West, R. (Eds), *Cambridge handbook of psychology, health and medicine* (pp. 245-250). Cambridge University Press.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J. & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*, 216-269.

- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L. & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(6), 1150-1169.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review, 6*(1), 2–30.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism & collectivism*. Westview Press.
- Tuna, M. E. (2003). *Cross-cultural differences in coping strategies as predictors of university adjustment of Turkish and U.S. students* [Unpublished doctoral dissertation]. Hacettepe University.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2*(18), 25-34.
- Tweed, R. G., White, K., & Lehman, D. R. (2004). Culture, stress, and coping: Internally-and externally-targeted control strategies of European Canadians, East Asian Canadians, and Japanese. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 35*(6), 652-668.
- Villegas-Gold, R., & Yoo, H. (2014). Coping with discrimination among Mexican American college students. *Journal of Counseling Psychology, 61*(3), 404–413.
- Yıldız, N. (2014). *Development of culturally-sensitive coping with stress scale for Turkish children and adolescents* [Unpublished doctoral dissertation]. Bahçeşehir University.

İletişim/Correspondence

Arş. Gör. Saadet ZÜMBÜL
szumbuk@aku.edu.tr