

T.C.
Mersin Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmalık Bilim Dalı

ERGENLERİN ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞİNİN YORDANMASI

Gülşen BÜYÜKŞAHİN ÇEVİK

DOKTORA TEZİ

Mersin, 2012

T.C.
Mersin Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmalık Bilim Dalı

ERGENLERİN ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞİNİN YORDANMASI

Gülşen BÜYÜKŞAHİN ÇEVİK

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mehmet GÜNDOĞDU

DOKTORA TEZİ

Mersin, 2012

Tez Onay Sayfası

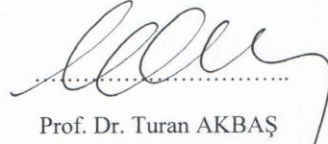
Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

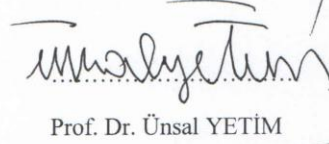
Gülşen BÜYÜKŞAHİN ÇEVİK tarafından hazırlanan "Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Yordanması" başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimler Anabilim Dalı'nda (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı) DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

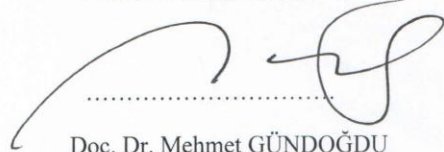
Başarılı


Başarısız


Başkan


Prof. Dr. Turan AKBAŞ


Prof. Dr. Ünsal YETİM


Doç. Dr. Mehmet GÜNDOĞDU
(Danışman)


Yrd. Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ


Yrd. Doç. Dr. Burhan ÇAPRI

ONAY

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduklarını onaylıyorum.

28.16.2012



ÖNSÖZ

Canım Oğlum Rüzgar'a...

Prof. Dr. Martin Seligman Öğrenilmiş iyimserlik (Learned Optimism) adlı kitabında yaşama bakmanın iki yolunun olduğunu (iyimser yada kötümser olma), kötümser olmanın kökeninde de öğrenilmiş bir çaresizlik olduğundan söz eder. Hayata bakış açımız olaylara yaklaşım tarzımızı belirleyecektir. Yaşama bakış açınız iyimser mi? yoksa kötümser mi? Bu doktora tezinde ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğini yordayan değişkenler incelenerek bulgular tartışılmış ve araştırma bulguları doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarının bu alanda çalışan çalışmacılara faydalı bilgiler sağlamasını temenni ederim.

Öncelikle ders aşamasında akademik olarak gelişimimde önem taşıyan, araştırmamda bilimsel geribildirimleri ile çok önemli katkılar sağlayan, her zaman bilimsel düşünme özgürlüğü tanıyan danışmanım Doç. Dr. Mehmet GÜNDOĞDU'ya çok teşekkür ediyorum. Aynı zamanda tez savunma jürisinde yer alarak çok önemli katkı ve geri bildirimler sağlayan değerli hocalarım Prof. Dr. Turan AKBAŞ'a, Prof. Dr. Ünsal YETİM'e, hem tez savunma jürimde yer alıp katkı sağlayan hem de ders aşamasında akademik olarak gelişimime katkı sağlayan Yrd. Doç. Dr. Bülent GÜNDÜZ'e ve Yrd. Doç. Dr. Burhan ÇAPRI'ye teşekkür ederim. Doktora ders aşaması sürecinde mesleki olarak gelişmemde önemli katkılar sağlayan adını yazmadan geçemeyeceğim değerli hocam Prof. Dr. Zafer GÖKÇAKAN'a, Prof. Dr. Emel ÜLTANIR'a Yrd. Doç. Dr. Nurcan GÖKÇAKAN'a ve Yrd. Doç. Dr. Öner ÇELİKKALELİ'ye ve Uzm. Psk. Dan. Aygül TUNÇ'a teşekkür ederim. Yüksek Lisans ve Doktora ders aşaması süreçlerinde, bilimsel olarak gelişmemde katkısı ve emeği olan tüm bölüm hocalarıma çok teşekkür ederim. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sekreterlik çalışanlarına teşekkür ederim. Aynı zamanda araştırmanın uygulanabilmesinde yardımcı olan tüm psikolojik danışman ve rehber öğretmen arkadaşlarıma, sınıf öğretmenlerine, okul müdürlerine ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden tüm öğrencilere ve öğrencilerin annelerine, araştırmamın çeşitli süreçlerinde fikirlerinden yararlandığım, hayatımda çok önemli yeri olan can dostum Uzm. Psk. Dan. Makbule AKDENİZ'e ve Ailesine, sununun hazırlanmasında yardımcı olan sevgili arkadaşım Uzm. Psk. Dan. Berna SAÇAR'a, çok teşekkür ediyorum. Beni ve oğlum Rüzgar'ı bu süreçte yalnız bırakmayan candan arkadaşım Ayşe KAYMAK'a ve Ailesine çok teşekkür ederim. Bu süreçteki yardımlarından dolayı ablam Gülsüm'e ve Ailesine, Annem, Babam ve Aileme teşekkür ediyorum.

Son olarak, Can Yoldaşıma: “hayatımda olduğun için çok şanslıyım, beni her zaman destekledin, bu zorlu süreçlerde sevgin, dostluğun ve emeğinle hep yanımda olduğun için çok teşekkür ediyorum”, Canım Oğlum: “doktora tez aşamasında doğdun, her şey daha zor olacak diye düşünüyorken, hayatımıza kattığın anlamla hayatımı kolaylaştırdığın için çok teşekkür ediyorum”.

İyi ki varsınız.

Gülşen BÜYÜKŞAHİN ÇEVİK

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin; sosyo-demografik değişkenler, stresle başa çıkma ve umutsuzluk ile annelerinin öğrenilmiş çaresizlik, stresle başa çıkma ve umutsuzluk düzeyleri tarafından yordayıp yordanmadığını incelemektir.

Araştırmanın verileri 2010–2011 eğitim-öğretim yılında, Adana ili Çukurova ilçesindeki genel resmi liselerin 10. ve 11. sınıfına devam eden öğrencileri ve annelerinden elde edilmiştir. Araştırmanın örneklemini Adana ili Çukurova ilçesindeki genel resmi lise kapsamına giren beş lisenin 10. ve 11. sınıfa devam eden 331 erkek 233 kız olmak üzere toplam 564 öğrenci ve bu öğrencilerin anneleri oluşturmuştur.

Araştırmada veri toplama amacıyla “Kişisel bilgi öğrenci ve anne formu” araştırmacı ve akademik danışmanı tarafından geliştirilmiştir. Aydın (1988) tarafından geliştirilen “Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği (ÇABÖ)”, bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzları ölçmek amacıyla Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiş olan Başa Çıkma Yolları Envanterinden (Ways of Coping Inventory) hareketle Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” ve Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilen “Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)” kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve sonuçta bu ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS paket programının 11.5 versiyonu kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde, aşamalı doğrusal çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

Ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordayan değişkenlerin açıklanan toplam varyansa olan katkılarına göre sırasıyla “ergenlerin umutsuzluğu”, stresle başa çıkma tarzlarının bir alt boyutu olan “iyimser yaklaşım”, ergenlerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliği”, “ergenlerin spor yapıp yapmaması” “ergenlerin hobisinin olup olmaması” ve Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan “ergenlerin çaresiz kendini suçlayıcı yaklaşım” olduğu ortaya çıkmıştır. Yordayıcı altı değişkenin öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği düzeyi

puanlarında toplam varyansın % 21.6'sını açıkladığı belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçları ilgili literatür doğrultusunda tartışılmıştır ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öğrenilmiş Çaresizlik, Stresle Başa Çıkma, Umutsuzluk, Ergen

AN INVESTIGATION OF THE VARIABLES PREDICTING LEARNED HELPLESSNESS OF ADOLESCENTS

ABSTRACT

The purpose of the study is to investigate whether or not socio-demographic variables stress coping style hopelessness, mothers' learned helplessness, stress coping style and hopelessness predict learned helplessness of adolescents.

The study is carried out on the 10th and 11th grade students studying in Çukurova district in Adana in 2010–2011 education year. The research is conducted on 564 (consisting 331 male and 233 female) volunteered adolescents and 564 mothers from randomly chosen high schools in Çukurova.

In the research, Personal Information Sheet was administered to determine the demographic variables relates with adolescents and mothers. Sheet was developed by researcher. Attributional Style Questionnaire developed by Aydın (1988) was used in this study in order to measure the level of learned helplessness of adolescents and their mothers. To gather information about the styles of coping with stress of adolescents and mothers, Ways of Coping Inventory, developed by Folkman ve Lazarus (1980) adapted by Şahin ve Durak (1995) was used. In addition, Beck's Hopelessness Scale (1974) was used in this study in order to measure the level of hopelessness adolescents and their mothers.

Statistical Package for the Social Sciences 11.5 software was used for the statistical analysis of the data. In order to analyze the data stepwise linear multiple regression analysis method was employed.

At the end of the stepwise regression analyses; it was found that, in accordance with their contributions to the total variance; hopelessness of adolescents, optimism of adolescents, learned helplessness of mothers, sports and hobby predicted learned helplessness scores of the adolescents. These six predictors explained 21.6 % of the total variance.

The findings of the present study were discussed in the light of the related literature. In addition, some suggestions for further research were proposed.

Key Words: Learned Helplessness, Coping With Stress, Hopelessness, Adolescent

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖNSÖZ	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
KISALTMALAR LİSTESİ	ix
TABLolar LİSTESİ	xi
EKLER LİSTESİ	xii
GİRİŞ	1
I. BÖLÜM	5
1. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	5
1.1. Öğrenilmiş Çaresizlik ile İlgili Kuramsal Çerçeve	5
1.2. Öğrenilmiş Çaresizlik ile İlgili Araştırmalar	10
1.3. Stresle Başa Çıkma ile İlgili Kuramsal Çerçeve	19
1.3.1 .Bedensel Teknikler	24
1.3.2. Zihinsel Teknikler	26
1.3.4. Davranışsal Teknikler	28
1.4. Stresle Başa Çıkma ile İlgili Araştırmalar	30
1.5. Umutsuzluk ile İlgili Kuramsal Çerçeve	43
1.6. Umutsuzluk ile İlgili Araştırmalar	48
II. BÖLÜM	61
2.1. Problem	61
2.2. Araştırmanın Önemi	61
2.3. Sınırlılıklar	65
2.4. Sayılılar	66
2.5. Tanımlar	66
III. BÖLÜM	67
3. YÖNTEM	67
3.1. Araştırmanın Modeli	67
3.2. Evren ve Örneklem	67
3.2.1. Araştırmanın Örnekleminde Yer Alan Öğrencilere Ait Betimsel Değerler	67
3.2.2. Araştırmanın Örnekleminde Yer Alan Öğrencilerin Annelerine Ait Betimsel Değerler	73
3.3. Veri Toplama Araçları	75

3.3.1. Kişisel Bilgi Öğrenci ve Anne Formu	75
3.3.2. Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği (ÇABÖ)	75
3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)	76
3.3.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği	77
3.4. Verilerin Toplanması	78
3.5. Verilerin Analizi	79
IV. BÖLÜM	81
4.BULGULAR	81
4.1. Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Yordanması	81
V. BÖLÜM	91
5. TARTIŞMA	91
5.1. Ergenlerin Umutsuzluğa İlişkin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Yordanması	91
5.2. Ergenlerin İyimser Yaklaşımına İlişkin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Yordanması	95
5.3. Annelerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğini Yordaması	98
5.4. Ergenlerin Spor Yapıp Yapmamalarına İlişkin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Yordanması	102
5.5. Ergenlerin Hobisinin Olup Olmamasına İlişkin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Yordanması	106
5.6. Ergenlerin Çaresiz Kendini Suçlayıcı Yaklaşımına İlişkin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Yordanması	110
VI. BÖLÜM	116
6. ÖNERİLER	116
6.1. Ergenler, Anneleri, Aileler ile Öğrenilmiş Çaresizlik, Stresle Başa Çıkma ve Umutsuzluk Konusunda Çalışan Uzmanlara Yönelik Öneriler	116
6.2. Gelecekteki Araştırmalara İlişkin Öneriler	118
KAYNAKÇA	120
EKLER	

KISALTMALAR LİSTESİ

ÖÇABÖ: Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği

BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği

ÖĞ. ÖÇABÖ: Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği'ne ilişkin Değerleri

AN. ÖÇABÖ: Öğrencilerin Annelerinin Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği'ne ilişkin Değerleri

ÖĞ. BUÖ: Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği'ne ilişkin Değerleri

AN. BUÖ: Öğrencilerin Annelerinin Beck Umutsuzluk Ölçeği'ne ilişkin Değerleri

SBCÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

SBCÖ Alt Ölçekleri:

ÖKGY: Öğrencilerin Kendine Güvenli Yaklaşımı

ÖİY: Öğrencilerin İyimser Yaklaşımı

ÖSDA: Öğrencilerin Sosyal Destek Araması

ÖBEY: Öğrencilerin Boyun Eğici Yaklaşımı

ÖÇY: Öğrencilerin Çaresiz Yaklaşımı

AKGY: Öğrencilerin Annelerinin Kendine Güvenli Yaklaşımı

AÖİY: Öğrencilerin Annelerinin İyimser Yaklaşımı

AÖSDA: Öğrencilerin Annelerinin Sosyal Destek Araması

ABEY: Öğrencilerin Annelerinin Boyun Eğici Yaklaşımı

AÇY: Öğrencilerin Annelerinin Çaresiz Yaklaşımı

SPSS: Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 Cinsiyete Göre Sınıf Alan ve Yaş Değişkenlere İlişkin Değerler	68
Tablo 2 Cinsiyete Göre Babanın Yaşayıp Yaşamadığı, Anne-Babanın İlişki Durumu ve Sosyo-ekonomik Düzey Değişkenlere İlişkin Değerler	69
Tablo 3 Cinsiyete Göre Kardeş Sayısı, Sosyal Destek, Hobi ve Spor Değişkenlerine Değerler	70
Tablo 4 Cinsiyete Göre Anne İle İlişki ve Annenin İlgisi, Anne ile Tartışma, Ailede Fiziksel Şiddet ve Ailede Fiziksel Engelli Bireyin Olup Olmaması Değişkenlerine İlişkin Değerler	71
Tablo 5 Cinsiyete Göre Psikiyatrik Tedavi, Ailede Psikiyatrik Hastalık, İntihar Girişimi ve Göç Değişkenlerine İlişkin Değerler	72
Tablo 6 Anne-Babaların Öğrenim Düzeyi, Çalışma Durumu ve Ailenin Toplam Gelirine Ait Değerler	74
Tablo 7 Araştırma Kapsamında Yer Alan Değişkenlere Ait N, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	82
Tablo 8 Araştırma kapsamında Yer Alan Değişkenlerin Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizliğine İlişkin Korelasyon Değerleri	85
Tablo 9 Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi	88

EKLER LİSTESİ

EK 1 Kişisel Bilgi (Öğrenci) Formu

EK 2 Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği (ÖÇABÖ)

EK 3 Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇÖ)

EK 4 Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

EK 5 Kişisel Bilgi (Anne) Formu

EK 6 İzin Belgesi

GİRİŞ

Öğrenilmiş çaresizlik (learned helplessness), bir organizmanın, davranışlarıyla olumsuz bir sonucu kontrol edebileceği halde, bu sonucu kontrol etmek için gereken davranışları yapmaması ya da bu davranışları öğrenmede yetersiz kalmasıdır. Öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkabilmesi için organizmanın önce kontrol edemediği olumsuz sonuçlarla karşılaşması gerekir. Daha sonra bu organizma, bir veya birkaç davranış yaparak sonucu kontrol edebileceği bir ortama girdiğinde, bu sonucu kontrol etme yönünden yetersiz olmaktadır (Hovardaoğlu, 1986).

Öğrenilmiş çaresizlik teorisine göre (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978; Maier, Seligman ve Solomon, 1976) bireyler sonucu etkilemekte başarısız oldukları bir duruma maruz kaldıklarında gelecekteki sonuçları etkileyebilecek davranışın olmadığı beklentisini geliştirmektedir. Bu kontrolsüzlük beklentisinin sonraki herhangi bir başarıma durumuna taşınması yeni aktivitede bulunma motivasyonunu azaltarak, problem çözme performansını zedelemektedir.

Peterson ve Seligman (1984)'a göre öğrenilmiş çaresizliğin temel nedeni olan kontrol edilemeyen olumsuz durumlarla karşılaşan birey güdüsel, bilişsel ve duygusal yetersizlik yaşamaktadır. Kabullenilmiş bu durum bireyin, müdahalenin mümkün olduğu durumlarda bile yeterli davranışı sergilemesine engel olmaktadır. Bu yetersizliklerden olan güdüsel yetersizlik, bireyin daha önce yaşadığı başarısızlıklardan dolayı karşılaştığı yeni durumlara karşı aktif davranış sergilememesi olarak algılanabilir. Bilişsel yetersizlik, bireyin bir sonucu kontrol edemeyeceğini öğrenmesi, böyle bir beklenti içine girmesi, onun yeni olayların kontrol edilmesi için gerekli davranışları öğrenememesi anlamına gelmektedir. Duygusal yetersizlik de elde edilen başarısızlıklar sonucunda bireyin ileride çöküntüye yol açabilecek olan korku ve kaygı yaşamasıdır.

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978)'in, geliştirdikleri modele göre, bir bireyin, davranışlarıyla bir sonucu kontrol edemediğini öğrenmesi çaresizlik davranışları göstermesi için yeterli değildir. Böyle bir yaşantıdan geçen bireyin yaptığı nedensel yüklemeler çaresizlik davranışının en önemli yordayıcısı olmaktadır. Dolayısıyla, modele göre, başarısızlık

durumunda yapılan nedensel yüklemeler, benzer ortamlarda çaresizlik davranışının görülüp görülmeyeceğini belirlemektedir.

Yükleme kuramına göre, bir davranışın nedenini arayan birey, bu davranışı iki nedensel kaynaktan birine yüklemektedir. Bunlar davranışta bulunan kişinin kendisi ve çevresel etmenlerdir. Bir başka anlatımla birey bir davranışı ya davranışta bulunan kişinin özelliklerinin ya da çevresel etmenlerin bir ürünü olarak görmektedir. Yükleme kuramcıları, bir davranışın hangi koşullarda içsel, hangi koşullarda dışsal etmenlere yükleneceğini açıklamayı amaçlayan çeşitli modeller geliştirmişlerdir (Aydın, 1985).

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) geliştirdikleri bu modele göre iki tür çaresizlik vardır. Bunlardan birisi evrensel diğeri de bireysel çaresizliktir. Evrensel çaresizlik, sonucu kontrol etme yönünden tüm bireylerin başarısız olduğu durumları belirtmektedir. Bireysel çaresizlik ise sonucu kontrol etme yönünden bir bireyin başarısız diğeri bireylerin ise başarılı olduğunu gösteren durumları ifade etmektedir. Bireysel ve evrensel çaresizlik durumları, benzer ortamlardaki davranışları etkileme yönünden de farklı olmaktadır. Evrensel çaresizlik yaşantısından geçen birey, o ortamda çaresizlik davranışı gösterebilir ama başka ortamlarda çaresizlik davranışı gösterme olasılığı düşüktür. Örneğin, matematik dersinden sürekli zayıf not alan bir öğrencinin, çözebileceği basit problemlerle karşılaştığında problemleri çözmek için gerekli girişimlerde bulunma olasılığı zayıflamış olacaktır. Çünkü böyle bir durumda başarısızlık yaşantısı bireye özgüdür ve bireyin sınıfındaki ya da çevresindeki diğeri bireyler problemi çözebilmektedir. Evrensel çaresizlik yaşantısında ise hiç kimse sonucu kontrol edemediği için çaresizlik yaşantısı kronik hale gelmemektedir. Dolayısıyla, modele göre evrensel çaresizlik, başka koşullardaki davranışları pek etkilememekte; bireysel çaresizlik ise başka koşullarda çaresizlik davranışının gözlenme olasılığını artırıcı etkiye sahiptir.

Birçok organizmada öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili araştırmalar yapılmıştır. Çeşitli organizmalarla yapılan öğrenilmiş çaresizlik çalışmaları, öğrenilmiş çaresizliğin kedilerde (Seward ve Humperry, 1967), balıklarda (Padilla, 1973), farelerde (Maier, Albin ve Testa, 1973; Seligman ve Beagley, 1975; Lachman, Papolos, Boyle, Sheftel, Juthani, Edwards ve Henn, 1993), insanlarda (Fosco ve Geer, 1971; Thornton ve Jacobs, 1971; Dweck ve Repucci,

1973; Hiroto,1974; Hiroto ve Seligman, 1975; Klein, Fencil-Morse, ve Seligman, 1976; Griffith, 1977; Jones, Nation, ve Massad, 1977) ortaya çıkabileceğini göstermiştir.

Literatür incelendiğinde insanlarda öğrenilmiş çaresizlikle ilgili pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmalarda öğrenilmiş çaresizliğin pek çok değişken ile ilişkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Öğrenilmiş çaresizlik ile akademik başarı (Dweck ve Repucci, 1973; Brown ve Inouge, 1978; Johnson ve Dona, 1981; Parsons, 1982; Kılıç, 1991; Gündoğdu, 1994; Baş, 1998; Hayalioğlu, 2001; Yüksel, 2003; Akpur, 2005), arkadaşlık ilişkileri (Aydın, 1986), depresyon (Aydın, 1991; Kılıç ve Atıcı, 1991; Ayan, 1996), sınav kaygısı (Gündoğdu, 1994), özgüven (Özcan, 1996), anne-baba tutumları (Oluklu, 1997), bilimsel düşünme becerisi (Gündoğdu, 2001) arasındaki ilişki incelenmiştir.

Yukarıdaki araştırmalara göre öğrenilmiş çaresizliğin pek çok değişkenle ilişkili olduğu söylenebilir. Aynı zamanda öğrenilmiş çaresizliği yaşayan bireylerin problem çözmede de başarısız oldukları belirtilmiştir. Problem çözme de stresle başa çıkmanın önemli değişkenlerinden birisi olarak kabul edildiğinden (Lazarus, 1991), öğrenilmiş çaresizlik ve stresle başa çıkma arasında pozitif yönde bir ilişkinin olabileceği, bu nedenle araştırılması gereken bir değişken olduğu düşünülmektedir.

Öğrenilmiş çaresizlik açısından önemli olduğu düşünülen bir başka faktör umutsuzluktur. Umutsuzluk, geleceğe ilişkin olumsuz beklentilerle yaşanan bir duygu durumudur. Bu beklentiler içinde bulunan olumsuz durumun (acı, başarısızlık, doyumsuzluk vs.) değişmeyeceği yönündeki inanç ve düşünceleri içerirken, kişinin kendine ilişkin olumsuz değerlendirmelerini de (yetersiz, kabul edilemez, sevilemez gibi) içermektedir (Beck, 2005). Umutsuzluk klinik düzeyde depresyon yaşayan kişilerde yaygın olarak görülmektedir. Bu kişiler yüksek düzeyde engellenme ile karşılaşmış ve depresyon yaşamış kişilerdir. Depresyona ilişkin bilişsel kuram temel alınarak yapılan araştırmalar, depresyon yaşayan kişilerin, yaşamayanlara göre çok daha fazla çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile savaştıklarını göstermektedir (Sacco ve Beck, 1995).

Öğrenilmiş çaresizlikle ilgili literatür incelendiğinde, ergenlerin kendileri ve anneleri ile birlikte öğrenilmiş çaresizlik ile stresle başa çıkma ve umutsuzluğun birlikte ele

alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca ortaöğretim okullarında öğrencilere yönelik öğrenilmiş çaresizliğin önlenmesi ve düşürülmesi için yapılacak rehberlik hizmetleri kapsamında öğrenilmiş çaresizliği etkileyen değişkenlerin ortaya çıkarılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

I. BÖLÜM

1. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Öğrenilmiş Çaresizlik ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Öğrenilmiş çaresizlik, kişinin herhangi bir durumda çok sayıda başarısızlığa uğrayarak, bir şey yapsa da hiçbir şeyin değişmeyeceğini, olayların kendi kontrolünde olmadığını, o konuda bir daha asla başarıya ulaşamayacağını düşünüp, bir daha deneme cesaretini kaybetmesidir. Öğrenilmiş çaresizlik, geçmişteki deneyimlerden çıkarılan olumsuz koşulların bugünkü davranışları belirlemesidir (Sekman, 2006).

Öğrenilmiş çaresizlik kavramı ilk olarak Pennsylvania Üniversitesi'nde hayvanlarla yapılan öğrenme araştırmalarıyla tanımlanmıştır (Overmier ve Seligman, 1967; Seligman ve Maier, 1967). Seligman ve Maier (1967) üçlü deney deseni içinde melez köpeklerle (mongrel dogs) yaptıkları çalışmada üç farklı köpek grubunu, birinci grup kaçma (escape group), ikinci grup bağı (çaresiz) ve üçüncü grup kontrol grubu olmak üzere köpekleri, iki aşamadan oluşan iki farklı deneysel işleme tabi tutmuşlardır. İlk aşamada birinci gruptaki köpeklere bir kutu içinde kaçabilecekleri elektrik şoku verilmiş, kutu içindeki bir pedala bastıklarında elektrik şoku kesilmiştir. Bu gruptaki köpeklere şokun geleceğini önceden belirten herhangi bir ayırt edici uyarıcı verilmeksizin 64 şok verilmiş ve köpekler bir kaç tekrardan sonra şoku durdurmayı öğrenmişlerdir.

Deneye katılan ikinci gruptaki köpeklere ise birinci gruptaki köpeklerle aynı özellik ve sayıda şok verilmiştir. Ancak, deney ortamı bu gruptaki köpeklerin elektrik şokunu kesemeyeceği biçimde düzenlenmiştir. Deneye katılan üçüncü grup köpeklere deneyin birinci aşamasında hiç bir işlem uygulanmamıştır.

Deneyin ikinci aşamasında, üç gruptan köpekler kaçma-kaçınma (escape-avoidance) eğitimine tabi tutulmuşlardır. İki bölmeli bir kutuya konulan köpeklere elektrik şokundan bir

dakika önce ayırt edici uyarıcı olarak ışık verilmekte ve kutunun elektrik şoku olan bölümünden güvenli bölümüne geçen köpekler şoktan kurtulmaktadır.

Kaçma ve kontrol gruplarının aksine, çaresizlik grubundaki köpeklerin çaresizlik davranışı geliştirdiği gözlenmiştir. Bu gruptaki köpekler elektrik şokundan kaçmak için çok az çaba göstermişlerdir. Bu durum güdülenmedeki eksiklik (motivational deficit) olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca bu gruptaki köpekler şoku kesmek için herhangi bir başarılı davranış gösterememişlerdir (bilişsel eksiklik (cognitive deficit)) ve kutu içinde yatarak şokun gelmesini beklemişlerdir (duygusal eksiklik (emotional deficit)).

Hayvanlar üzerinde yapılan deneyler bazı araştırmacıların insanlarda da bir öğrenilmiş çaresizlik durumunun yaratılıp yaratılamayacağı ve bazı bireylerin stres karşısında gösterdikleri pasif tutumların öğrenilmiş çaresizlik ile açıklanıp açıklanamayacağı konusu üzerinde durmalarına yol açmıştır.

İnsanlar üzerinde yapılan Hiroto'nun (1974; Akt, Ersever, 1993) çalışmasında, kaçma, çaresizlik ve kontrol grubu olmak üzere, üç grup denek alınmış ve iki aşamalı bir deney yapılmıştır. Deneyde itici uyarıcı olarak yüksek ve rahatsız edici tonda ses kullanılmıştır. Deneyin birinci aşamasında, kaçma ve çaresizlik grubundaki denekler tek tek bir deney odasına alınmışlardır. Kendilerine zaman zaman tepedeki bir hoparlörden gelen çok rahatsız edici bir ses duyabilecekleri, ancak, önlerinde bulunan düğmeye bastıkları zaman bu sesin duracağı söylenmiştir. Deney, kaçma grubundaki deneklerin düğmeye basarak sesi durdurabilecekleri, çaresizlik grubundaki deneklerin ise ne yaparlarsa yapsınlar sesi durduramayacakları biçimde düzenlenmiştir. Kontrol grubundaki denekler deneyin bu aşamasına katılmamışlardır. Deneyin ikinci aşamasında her üç gruptaki denekler tek tek bir odaya alınmış ve kendilerine tekrar rahatsız edici bir ses duyacakları, ancak, ellerini önlerindeki panelde doğru yöne ittikleri zaman sesin duracağı söylenmiştir. Deneyin sonuçları, çaresizlik grubundaki deneklerin kaçma ve kontrol grubundaki deneklere oranla, gerek deneme sayısı gerekse deneme için harcanan süre olarak, doğru yönü bulmak için daha az çaba gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Kontrol edemedikleri bir itici uyarıcıya maruz bırakılan deneklerin deneyin ikinci aşamasında daha az çaba göstermeleri öğrenilmiş çaresizlikle açıklanmıştır.

Araştırma bulguları, araştırmacıları insanlardaki öğrenilmiş çaresizliği açıklamak üzere bir model geliştirmeye yönlendirmiştir. Modellerden bir tanesi Maier ve Seligman'a (1976) aittir. Bu modele göre kontrol edilemeyen olumsuz sonuçlarla karşılaşma sonucu bireyde güdüsel, bilişsel ve duygusal yetersizlikler ortaya çıkmakta ve buna bağlı olarak da, kontrolün mümkün olduğu ortamlarda, birey, gerekli davranışları yapmada yetersiz kalmaktadır (Hovardaoğlu, 1985).

1) Güdülenme alanındaki yetersizlik kendini, davranışa gerektiği kadar aktif olarak hazır olmama şeklinde göstermektedir. Davranışlarıyla bir sonucu kontrol edemeyeceğini öğrenmesi bireyin güdülenmesinde bir azalma ortaya çıkarmakta ve birey ileride, benzer durumlarda gereken davranışları yapmak için daha az istekli, daha az hevesli olmaktadır. Öğrenilmiş çaresizlikle ilgili deneylerde, deneklerin deneyin ikinci aşamasında kontrol edici davranışları ortaya koymaması bu tür güdüsel yetersizliğe örnek oluşturmaktadır (Ersever, 1993). Öğrenilmiş çaresizlik teorilerine göre (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978; Maier ve Seligman, 1976) bireyler sonucu etkilemekte başarısız oldukları bir duruma maruz kaldıklarında gelecekteki sonuçları etkileyebilecek davranışın olmadığı beklentisini geliştirirler. Bu kontrolsüzlük beklentisinin sonraki test görevine taşınması yani transfer edilmesi yeni aktivitede bulunma motivasyonunu azaltmakta ve problem çözme performansını zedelemektedir.

2) Bilişsel yetersizlik kendini kontrol algısının zayıflamasıyla göstermektedir. Davranışlarıyla bir sonucu kontrol edemeyeceğini öğrenmesi, bireyin bu tür olaylar karşısında bir kontrol edememe beklentisi geliştirmesine yol açmaktadır. Bu beklenti ise, olayların kontrol edilmesi mümkün olsa bile, bireyin kontrol edebilmek için gerekli davranışları öğrenmesini güçleştirmektedir (Ersever, 1993).

3) Duygusal yetersizlik otonom faaliyetlerdeki değişme ile kendini göstermektedir. Sonuçları kontrol edemeyen deneklerde kalp atışları ve kan basıncında görülen yükselme, titreme, kaygı ve çöküntü gibi belirtiler bu tür bozukluğa örnek oluşturmaktadır. İnsanlarla yapılan deneylerde elde edilen sonuçlardaki tutarsızlık Seligman ve Maier (1967) ve Maier ve Seligman (1976) tarafından geliştirilen orijinal çaresizlik modelinin çeşitli açılardan

eleştirilmesine yol açmıştır. Bu eleştirilere göre model, insanlar hangi durumlarda, ne genellikle ve ne kadar süreli olarak öğrenilmiş çaresizlik tepkileri verir sorusunu yanıtlanamamaktadır. Model birçok konuda belirgin yordamalarda bulunma olanağı tanımamaktadır. Örneğin, bir birey, tüm çabalarına karşın, istediği sonucu elde edemediği iki durumdan birinde çaresizlik gösterirken diğerinde göstermemektedir. Model, bu durumda, bireyin hangi koşulda nasıl davranacağını yordama olanağı vermemektedir. Benzer şekilde, model, bireysel ayrılıkları da göz önüne almadığından hangi bireyin çaresizlik davranışı göstereceğini, hangisinin göstermeyeceğini ayırt etmek de zorlaşmaktadır. Bu eksiklikleri göz önünde bulundurarak Abramson, Seligman ve Teasdale (1978), insanlardaki öğrenilmiş çaresizliği açıklamak amacıyla yüklem kuramına dayalı olarak orijinal çaresizlik modelini gözden geçirmişler ve yeni bir model önermişlerdir. Abramson, Seligman ve Teasdale'in (1978), geliştirdikleri bu yeni modele göre, bir bireyin, davranışlarıyla bir sonucu kontrol edemediğini öğrenmesi çaresizlik davranışları göstermesi için yeterli değildir. Böyle bir yaşantıdan geçen bireyin yaptığı nedensel yüklemeler çaresizlik davranışının en önemli yordayıcısı olmaktadır. Modele göre, başarısızlık durumunda yapılan nedensel yüklemeler, benzer ortamlarda çaresizlik davranışının görülüp görülmeyeceğini belirlemektedir. Yüklem kuramına göre, bir davranışın nedenini arayan birey, bu davranışı iki nedensel kaynaktan birine yükler. Bunlar davranışta bulunan kişinin kendisi ve çevresel etmenlerdir. Bir başka anlatımla birey bir davranışı ya kendisinin özelliklerinin ya da dışsal etmenlerin bir ürünü olarak görmektedir. Yüklem kuramcıları, bir davranışın hangi koşullarda içsel, hangi koşullarda dışsal etmenlere yükleneyeceğini açıklamayı amaçlayan çeşitli modeller geliştirmişlerdir (Aydın, 1985).

Yeniden formüle edilmiş öğrenilmiş çaresizlik kuramına göre (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978) iki tür çaresizlik vardır. Bunlardan birisi evrensel diğeri de bireysel çaresizliktir. Evrensel çaresizlik, sonucu kontrol etme yönünden tüm bireylerin başarısız olduğu durumları belirtmektedir. Bireysel çaresizlik ise sonucu kontrol etme yönünden bir bireyin başarısız diğeri bireylerin ise başarılı olduğunu gösteren durumları ifade etmektedir. Örneğin ölümü engelleme yönünden tüm bireyler başarısız olduğu için bu durum evrensel bir çaresizliktir. Ancak matematik problemlerini çözme yönünden bir birey başarısız olurken diğeri başarılı oluyorsa bu durum bireysel çaresizlik örneğidir. Abramson, Seligman ve Teasdale'in (1978) modeline göre çaresizlik davranışlarının ortaya çıkma koşullarından bir

tanesi, bireysel çaresizlik koşuludur. Diğer bir deyişle, birey, sonucu kontrol etme yönünden yalnız kendisinin başarısız, diğer bireylerin ise başarılı olduğuna inanırsa bireysel çaresizlik durumu ortaya çıkar ve çaresizlik davranışının gözlenme olasılığı artar. Örneğin, birey, arkadaşlarının mutlu birer evlilik yaptığına ancak kendi evliliğinin başarısız olduğuna inanabilir. Böylece evlilik ilişkilerini düzeltme fırsatı ele geçirdiğinde, sonucu etkileyecek davranışları yapmama yani çaresizlik davranışlarını gösterme olasılığı artmış olacaktır.

Bir sonucun davranışlarından bağımsız olduğunu öğrenen bir kişi, ilk adımda, bu sonucu kontrol edemeyenin sadece kendisi mi yoksa diğer insanlar da bu sonucu kontrol etmede başarısız mı sorusuna cevap arar. Eğer birey, söz konusu sonucu sadece kendisinin kontrol edemediğine karar verirse “bireysel”, hiç kimsenin kontrol edemeyeceğine karar verirse “evrensel” çaresizlik durumu ortaya çıkar. Kısaca, birey sonucu kontrol edememe nedenini kendisine yüklerse bireysel, sonucun türüne yüklerse evrensel çaresizlik ortaya çıkar. Bireysel ve evrensel çaresizlik durumları farklı özelliklere sahip oldukları için farklı düzeylerde ve farklı türlerde çaresizlik durumlarına yol açmaktadır (Ersever, 1995). Bireysel ve evrensel çaresizlik durumları, benzer ortamlardaki davranışları etkileme yönünden de farklı olmaktadır. Evrensel çaresizlik yaşantısından geçen birey, o ortamda çaresizlik davranışı gösterebilir ama başka ortamlarda çaresizlik davranışı gösterme olasılığı düşüktür. Örneğin, çok sevdiği yaşlanmış bir yakını kaybeden genç bir birey, bir çaresizlik yaşantısı geçirecektir. Ancak bu yaşantının yaşamının diğer boyutlarına genellenmesi büyük olasılıkla söz konusu olmayacaktır. Birey nasılsa ölümün bir çözümünün olmadığını düşünerek kendi yaşamında sağlıklı yaşamaya yönelik davranışlardan vazgeçmeyecektir. Diğer yandan, bireysel çaresizlik yaşantısından geçen bir bireyin başka ortamlarda çaresizlik davranışı gösterme olasılığı yükseldiğinden, bireysel çaresizlik, bu davranış örüntüsünü artırıcı rol oynamaktadır. Örneğin, matematik dersinden sürekli zayıf not alan bir öğrencinin, çözebileceği basit problemlerle karşılaştığında problemleri çözmek için gerekli girişimlerde bulunma olasılığı zayıflamış olacaktır. Dolayısıyla, modele göre evrensel çaresizlik, başka ortamlardaki davranışları pek etkilememekte; bireysel çaresizlik ise başka ortamlarda çaresizlik davranışının gözlenme olasılığını artırıcı etkiye sahip olmaktadır. Yükleme süreci, bireyin diğer bireylerin eylemlerini yorumladığı bilişsel işlemlerdir. Bireyler sadece diğer bireylerin davranışlarını değil kendi davranışlarını da yorumlamaktadırlar. Ayrıca hem

kendilerinin hem de diğer insanların geçmiş davranışlarını açıklamaya, gelecekteki davranışlarını tahmin etmeye de çalışmaktadırlar (Shaver, 1977, Akt. Sevim, 1993).

Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) orijinal çaresizlik modelini gözden geçirerek, modelin dört alanda yetersiz olduğunu ileri sürmüşlerdir. Modelin *ilk yetersizliği* olarak, çaresizlik davranışının ne zaman süreğen veya geçici olduğunu açıklamamasını göstermişlerdir. *İkinci olarak*, orijinal model, çaresizlik davranışının yaşamın diğer alanlarına hangi durumlarda genellendiğini açıklamamaktadır. Orijinal modelin *üçüncü yetersizliği* çaresizlik yaşantısı geçiren bireylerin çaresizlik davranışı yanında benlik saygısında da azalma veya yok olmanın nedenini ortaya koymamasıdır. Son olarak, orijinal model (Seligman ve Maier, 1967) çaresizlik eğilimi konusundaki bireysel farklılıkları dikkate almamıştır. Gözden geçirilmiş çaresizlik modelinde çaresizlik yaşantısı nedensel yükleme modeliyle açıklanmaktadır. Bu modelde çaresizliğe neden olan durumun bireyden bireye değiştiği ve her bireyin kendine özgü bir yükleme biçimine (attributional style) sahip olduğu açıklanmıştır. Çaresizliğe yatkınlık konusundaki bireysel farklılığı açıklamak amacıyla da olumsuz olayları içsel, sürekli ve genel nedenlere yükleyen, olumlu durumları ise dışsal, geçici ve özel nedenlere yükleyen bireylerin bunun tam tersi bir nedensel yükleme eğilimi gösteren bireylere göre daha yoğun ve uzun süreli çaresizlik sorunu yaşayacağı belirtilmiştir.

Sonuç olarak, hem orijinal modelde, hem de yeniden formüle edilmiş öğrenilmiş çaresizlik modelinde öğrenilmiş çaresizliğin temel belirleyicisi olarak davranış ve sonuç arasındaki uyumsuzluk gösterilmektedir. Ayrıca, insanlardaki öğrenilmiş çaresizliği açıklamada, kontrol edilemeyen olumsuz sonuçlarla karşılaşma sonucu bireyde güdüsel, bilişsel ve duygusal yetersizlikler ortaya çıktığı ve buna bağlı olarak da, kontrolün mümkün olduğu ortamlarda, bireyin gerekli davranışları yapmada yetersiz kaldığı rapor edilmiştir

1.2. Öğrenilmiş Çaresizlik ile İlgili Araştırmalar

Öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili yurt içinde ve dışında birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Buna göre öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkili olan pek çok çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalarda öğrenilmiş çaresizlik ile akademik başarı, sınav kaygısı,

depresyon, stres, cinsiyet rolleri ve umutsuzluk gibi değişkenlerle ilgili sıklıkla çalışmaların yapıldığı görülmüştür.

Öğrenilmiş aresizlik ile akademik başarı arasındaki ilişki birçok çalışma ile ortaya konulmuştur. Bu alışmalardan Gündoğdu (1994), ilköğretim 6. sınıf öğrencilerinde öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama biçimi, sınav kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ek olarak, hem öğrenilmiş çaresizliğe açıklama biçiminin hem de sınav kaygısının öğrencilerdeki görünüm sıklığını da incelemiştir. Öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama biçimine sahip olan öğrencilerin daha çok sınav kaygısı yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama biçimi ve akademik başarı ilişkisinin daha zayıf olduğu, cinsiyete göre değiştiği görülmüştür. Başarısız erkek öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama biçimi puanının hem başarısız kız öğrencilerden hem de başarısız erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Benzer bir çalışmada Akça (2011) yaşları 12 ile 18 arasında Seviye Belirleme Sınavı ve Üniversite Giriş Sınavına hazırlanan katılımcılarla sınav kaygısı ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda seviye belirleme sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygılarının üniversite giriş sınavına hazırlananlardan yüksek olduğu ve öğrenilmiş çaresizlik ile sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya çıkmıştır.

Öğrenilmiş çaresizliğin davranışsal sonuçlarını okulda başarısız olan çocuklarda araştıran Johnson (1981) ise, öğrenilmiş çaresizlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin benlik tasarımlarının düşük olduğu, okulda gösterdikleri akademik performanslarının diğer öğrencilere göre zayıf olduğunu ortaya çıkarmıştır. Benzer bir çalışmada, öğrenilmiş çaresizliğin başarısızlık korkusuyla ilişkisini araştıran Ris-Martin ve Woods (1982) yüksek düzeyde başarısızlık korkusuna sahip öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Benzer bir çalışmada ilkokul 4. sınıf öğrencilerinin akademik ve sosyal alandaki başarısızlıklarına yaptıkları nedensel yüklemeleri inceleyen Önder (1982), cinsiyete göre nedensel yüklemelerin değişmediğini rapor etmiştir.

Performansa dayalı değerlendirmenin çaresizlik davranışının ortaya çıkışını ve nedensel yüklemeler ile başarı beklentilerini etkilediğini belirten Kaplan (2003), öğrenilmiş

çaresizlik davranışını gösteren ve göstermeyen deneklerin performanslarına ve başarı beklentilerine ilişkin olarak yapmış oldukları nedensel yüklemeler arasında bir fark olduğunu rapor etmiştir. Bu sonuç öğrenilmiş çaresizlik modelinin yordamalarının geçerli olduğunu ortaya koymuştur.

Öğrenilmiş çaresizliğin model alınarak öğrenilebileceğini gösteren Brown ve Inouye (1978) ise, deneklerden bir işi başaramayan modeli gözlemleri istenmiştir. Deney sonucunda; içinde kendilerini yetenekli olarak algılayan deneklerin, kendilerini daha az yetenekli olarak algılayanlara göre deney süresi boyunca daha sabırlı davranışlar gösterdikleri ve bir şeyler öğrenmeyi bekledikleri, ayrıca benliklerine daha çok güvendikleri görülmüştür.

Hayalioğlu (2001), öğrenimlerine yatılı ilköğretim okullarında ve gündüzlü ilköğretim okullarında devam eden 6. ve 8. sınıf öğrencisi 150 kız ve 339 erkek öğrenciyle yaptığı araştırmada, öğrencilerin akademik başarıları ile öğrenilmiş çaresizlik davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak akademik başarı durumu zayıf olan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin, akademik başarı durumları daha iyi olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer bir çalışmada Frank ve diğerleri (1989), 82 öğrenci üzerinde öğrenilmiş çaresizliğin akademik başarıyla ilişkisini incelemişler, aralarındaki ilişkinin yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Benzer bir çalışmada İlköğretim 4. ve 5. sınıfta okuyan 218 kız, 186 erkek öğrenciden oluşan toplam 404 öğrenciye ile yaptığı araştırmada Baş (1998), öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik davranışları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak başarı durumu pekiyi olan çocukların öğrenilmiş çaresizlik puanlarının en düşük olduğunu, başarı durumu geçer ve orta olan öğrencilerin en yüksek öğrenilmiş çaresizlik puanına sahip olduğunu ve istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu belirtmiştir.

Baggiano ve Barrett (1985), çocuklar üzerinde, güdüsel yönelime bağlı öğrenilmiş çaresizliğin gelişmesinde başarısızlık geri bildirimlerinin etkisini incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre, başarısızlık geri bildirim alan dıştan motivasyonlu çocukların sonraki performansında azalma olurken, içten motivasyonlu çocukların başarısızlık geri bildirim almalarına rağmen çaresizlik davranışı göstermediği görülmüştür.

Matematik başarısı açısından benlik kavramları, başarı ve başarısızlık beklentileri ve nedensel yüklemeleri inceleyen Parsons (1982), araştırma sonucunda kızların matematikte erkeklerden daha fazla öğrenilmiş çaresizlik sergilediklerini ve başarısızlık beklentilerinin yüksek olduğunu bulmuştur. Kılıç ve Atıcı (1991) ise, akademik başarı ile çaresiz yükleme biçimi arasında ilişkileri inceleyerek, iki değişken arasındaki negatif korelasyonun varlığını ortaya çıkarmıştır. Benzer bir çalışmada Avcı (2008) akademik başarı ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyi arasında negatif bir ilişkinin olduğunu bulmuştur.

Yüksek ve düşük başarı korkusuna sahip öğrencilerin başarı ve başarısızlıkları ile ilgili olarak yaptıkları nedensel yüklemeleri inceleyen Özduygu (1995) hem memur hem de öğrenci grubundan erkeklerin kadınlara oranla daha fazla başarı korkusuna sahip olduklarını gözlemiştir. Ayrıca, yüksek ve düşük başarı korkusuna sahip öğrencilerin başarı ve başarısızlıklarına yaptıkları yüklemelerin içsel ve dışsal olması açısından anlamlı bir fark göstermediği belirtilmektedir. Başarılı olduklarını söyleyen bireylerin başarılarını daha çok kişisel etkenlere, başarısız olduklarını söyleyen bireylerin ise, başarısızlıklarını daha çok çevresel etkenlere yükledikleri ortaya çıkmıştır.

Bu çalışmalara karşılık Lise birinci sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin, akademik başarıları, akademik benlik tasarımları ve okula karşı tutumları üzerindeki etkisini inceleyen Yüksel (2003), akademik başarının öğrenilmiş çaresizlik olgusunu açıklamada yeterli olmadığını rapor etmiştir. Benzer bir çalışma üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Tıp fakültesi öğrencilerinin açıklama biçimini inceledikleri çalışmada Saintonge ve Dunn (1998), eğitim sürecinde en düşük notları alan öğrencilerin çaresiz açıklama biçimine sahip olduklarını ortaya çıkarmışlardır. Bulgular, öğrencinin olumsuz durumları değiştirilemez olarak açıklaması durumunda başarının düştüğünü göstermektedir.

Öğrenilmiş çaresizlik açısından önemli bir değişken olan depresyonla ilgili yurt içinde ve yurt dışında birçok çalışmanın yapıldığı görülmüştür. Bu çalışmalarda iki değişken arasındaki ilişkiye vurgu yapıldığı görülmüştür. Bu çalışmalardan birinde Peterson ve Seligman (1984) çocuklar, üniversite öğrencileri ve mahkûmlar üzerinde yaptıkları araştırma

sonucuna göre, depresyon ile öğrenilmiş çaresizlik arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki ortaya çıkarmışlardır. Benzer bir çalışmada 8–11 yaş çocukları üzerinde yaptığı araştırmada Nolen-Hoeksema, Seligman ve Girgus (1986), depresif semptomlar, yaşam olayları ve açıklama biçimini bir yıl içinde beş defa ölçmüşlerdir. Sonuçta, öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama biçimi okul başarısı ve depresyon düzeyi ile ilişkili bulunmuştur. Benzer bir çalışmada, yüklenme biçimi, depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Ganellen (1988) yüklemelerin, depresyon ve anksiyetenin sonucu ortaya çıktığını bulmuştur. Bir başka çalışmada, öğrenilmiş çaresizlik kuramı ile depresyonu sosyolojik boyutta incelemeye amaçlayan Ayan (1996), sosyolojik birimleri, insanları pasifleştiren düşünceleri, olguları, görüngüleri kanıtlamak için film, belge, şarkı, atasözü, deyiş, şiir içerik analizleri yapmıştır. Araştırmasında çaresizliğin öğretilmiş olduğuna dikkati çekmiştir.

Benzer bir çalışmada Valas (2001) çalışmasında öğrenilmiş çaresizlik, depresyon, akademik başarı, özsaygı yaş, cinsiyet ve beklentiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 4. 7. ve 9. sınıf öğrencilerinden oluşan toplam 1575 öğrenciyle yapılan çalışmanın analizlerine göre yüklemelerin, beklentilerin, öğrenilmiş çaresizlik, öz saygı ve depresyonun biçimleriyle akademik başarının doğrudan ve dolaylı olarak anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmada erkek öğrencilerin daha çok öğrenilmiş çaresizlik davranışı gösterdikleri, kız öğrencilerin ise psikolojik uyumsuzluk gösterdikleri sonuçlarına ulaşılmıştır. Üniversite öğrencileri ve depresif hastalar üzerinde yaptıkları araştırmada Aydın ve Aydın (1991), yüklenme biçimi ile depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Benzer biçimde Koçak (1998), çaresizliğin yüklenme biçiminin, olumlu ve olumsuz olayların depresyon nedenleri ile ilişkisinin olduğunu bulmuştur.

Kadınlarda yaygın olan depresyon, post travmatik stres bozukluğu ve öğrenilmiş çaresizliği inceledikleri araştırmalarında Bargai, Ben-Shakhar ve Shalev (2007) erkeklerin dominant olduğu kültürden gelen katılımcıların anlamlı olarak yüksek majör depresyon, post travmatik stres bozukluğu yaşadıkları ve bu değişkenlerin öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkisini katkıda buldukları ortaya çıkarmışlardır. Alloy, Abramson, Peterson ve Seligman (1984), nedensel yüklenme biçiminin genellenmesine ilişkin bir araştırma yapmışlardır. Buna göre genel nedensel yüklenme biçimine sahip olan kişilerin, ortam benzerliği olmamasına rağmen, yeni ortamda karşılaştıkları başarısızlığa da aynı biçimde tepki verdiklerini ve çaresizliği yeni

ortama genellediklerini; özel nedensel yüklemelerde bulunan bireylerin ise, genellemelerini sadece çaresizliği geliştirdikleri ilk ortama benzer durumlarda yaptıklarını bulmuştur. Benzer bir çalışmada açıklama biçimi ile akademik yaşam ve iş yaşamındaki başarı arasındaki ilişkiyi inceleyen Seligman ve Schulman (1986) depresif açıklama biçimine sahip olmayan bireylerin, böyle bir açıklama biçimine sahip bireylere göre daha başarılı olduklarını bulmuşlardır. Araştırma sonucuna göre, açıklama biçimi akademik yaşam ve iş yaşamındaki başarıyı yordayabilmektedir.

İlköğretim öğrencileri ile yapılan çalışmalara bakıldığında anne-baba tutumları açısından da incelendiği görülmüştür. Ayköse (2006), bir özel okulda okuyan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucuna göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin cinsiyetlerine, anne ve babanın öğrenim durumuna, algıladıkları sosyal desteğe göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Akademik yönden başarılı olan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları düşük çıkarken, akademik yönden başarısız olan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları yüksek çıkmıştır. Benzer bir çalışmada Gelir (2009) ilköğretim altıncı sınıfa devam eden öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliğini ana baba tutumları, aile sosyal atomu ve cinsiyete göre inceleyen araştırmasının sonucunda, öğrencilerin anne baba tutumlarına göre öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin farklılaştığını ortaya çıkarmıştır. İlgisiz anne baba tutumlarına sahip öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin aile sosyal atomuna ve cinsiyete göre farklılaştığı belirlenmiştir. Buna karşılık anne baba tutumlarının ortaokul 1. sınıftaki çocukların öğrenilmiş çaresizlik düzeyine etkisini incelediği araştırmasında Polat (1986), otoriter anne-baba tutumlarının, öğrenilmiş çaresizliğin ortaya çıkmasında önemli bir etken olduğunu ortaya çıkarmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde öğrenilmiş çaresizlik ile öğretmen tutumu, öğretmene bağımlılık, cinsiyet rolleri, arkadaşlık ilişkileri, bencil davranış, strese sebep olan olaylar bakımından incelendiği görülmektedir. İlköğretim öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri açısından öğrenme-öğretme sürecine ilişkin görüşlerinin incelediği çalışmada Kaya (2005), öğretmenlerin öğrencilerin başarısını pekiştirmediği ve öğretmenlerin,

öğrencilerin başarısızlık durumlarını, öğrencilerin içsel ve değişmez özellikleri ile açıkladıkları bulgularına ulaşmıştır.

Öğrenilmiş çaresizliği cinsiyet rol stereo tipi ve nedensel yükleme niteliklerini ölçen Gannon, Heiser, ve Sara (1985), 40 erkek ve 40 kadın denekle çalışmalarını yürütmüşlerdir. Bu denekleri anagramlar ve matematik problemleriyle test etmişlerdir. Her bir uygulamadan sonra nedensel nitelikler derecelendirilmiştir. Araştırma sonuçları yüksek erkeksi özelliklere sahip denekler, anagram üzerinde iyi performans gösterirken, düşük kadınsı denekler kontrol koşullarındaki deneklere oranla anagramlarda daha kötü performans sergilemişlerdir. Stereo tipik kadınsılık performansla bağlantılı bulunmamıştır. Ayrıca anagram ve matematik performansına tabi tutulan kadınlar erkeklere oranla dışsal niteliklerde daha üst düzeye ulaştıkları görülmüştür.

Buna karşılık Hagan ve Medway (1989), bayanlarda öğrenilmiş çaresizlik ile bencil davranışa sahip olma açısından gelişimsel bir karşılaştırma yapmışlardır. 3. sınıf, 7. sınıf ve 11. sınıftan 120 öğrenciyle yapılan bu araştırma sonucuna göre 3. sınıfta okuyan kız öğrencilerin başarısızlık deneyimleri sonucunda gösterdikleri çaresizlik ve bencil davranışlar geçici olduğunu, 7. ve 11. sınıfta okuyan kız öğrencilerin ise davranışlarını olumsuz etkilemektedir.

Farklı bir çalışmada Sowa (1992), yaşamda strese sebep olan olaylar karşısında güçlük yaşayanların, bunların üstesinden gelebilme yetenekleri konusundaki algılamalarının incelenmesine ilişkin bir araştırma yapmıştır. Sonuçlar, çaresizlik davranışına sahip bireylerin stresle başa çıkmada çaresizlik davranışı göstermeyen bireylere oranla anlamlı derecede güçlük yaşadığını göstermektedir.

Buna karşılık öğrenilmiş çaresizlik açısından sosyal beceri eğitiminin önemini vurgulayan Cantekinler (1997) çalışmasında ilköğretim 5. sınıf Anadolu liseleri giriş sınavına hazırlanan öğrencilere uygulanan sosyal beceri eğitiminin, öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik, denetim odağı, bağımlılık eğilimi ve algılanan ana-baba davranışları gibi değişkenlere etkisini incelemiştir. Sosyal beceri eğitimi öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanlarını

etkilemektedir. Eğitim sonrası deneme grubu öğrencilerinin puan ortalamaları önemli düzeyde düşmüştür.

Öğrenilmiş çaresizlik durumunda görülen performans gerilemesinin çaresizlik eğitiminde kullanılan materyalle ilgili durumsal faktörlerden etkilenip etkilenmediğini inceleyen Bahadır (1995) ise iki ayrı deney gerçekleştirmiştir. Birinci deneyde çaresizlik eğitiminde kullanılan materyalin sonraki görevin materyaliyle benzer ve farklı olmasının çaresizliğe etkisi incelenmiştir. İkinci deneyde ise çaresizlik eğitiminde kullanılan testin denek için önemi yönergeler yoluyla manipüle edilerek, sonraki test görevindeki performansa etkisi ölçülmüştür. Deneylerden elde edilen bulgular, çözümsüz ve çözümlü problem grupları arasında fark olmadığını yani verilen çaresizlik eğitiminin sonraki görevdeki performansı etkilemediğini göstermiştir.

Öğrenilmiş çaresizlik açısından iyimser ve kötümser olmanın da önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Ashforth ve Saks (2000), örgüte yeni katılan bireylerin kendi kişisel özellik, yükleme biçimi, iyimserlik ve kötümserlik durumlarına göre, karşılaştıkları başarısızlıkları birbirinden farklı değerlendirebileceklerini ortaya çıkarmışlardır. Araştırma sonucunda çalışan bireyin sorunu çözmeye yönelik kötümser ve olumsuz bir hava içinde, başarısızlığın içsel, genel ve kalıcı nedenler ile açıklayan tepkide bulunmaktan uzak bir çaresizlik içinde olduğunu rapor etmişlerdir. Buna karşılık, karşılaştığı sorunu çözmek beklentisinde bulunan, iyimser ve olaylar hakkındaki yorumları daha olumlu olan bireylerin, problemin üzerine giderek tepkisel bir davranışta bulunacağını belirtmişlerdir.

Oluklu (1997), lise öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini cinsiyetlere göre incelemiş ve erkek öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin, kızların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Gündoğdu (2001) kız ve erkek üniversite öğrencilerinin bilimsel düşünme becerisi puanlarını, alan, sınıf, algılanan anne-baba tutumu, algılanan sosyo-ekonomik düzey, akademik başarı, yaşamının çoğunun geçtiği yer ve öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama biçimi değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda kızların bilimsel düşünme becerisi alan, sınıf, algılanan sosyo-ekonomik düzey, akademik başarı ve algılanan anne tutumu değişkenler tarafından yordanırken, erkeklerin bilimsel düşünme becerisi alan, sınıf,

öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama biçimi ve algılanan anne tutumu değişkenlerince yordandığı görülmüştür.

Deneyisel çalışmalarında öğrenilmiş çaresizlik düzeyi üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Kök (1992) grupla psikolojik danışmanın, çocuk yuvasında barınan ilkokul 4. ve 5. sınıfa devam eden, cinsiyetleri farklı dezavantajlı öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik, benlik tasarımı ve genel kaygı düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda grupla psikolojik danışmanın deney gruplarındaki öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik, olumsuz benlik tasarımı ve genel kaygı düzeylerini kontrol grubundaki öğrencilere göre önemli ölçüde azaldığı ortaya çıkmıştır. Deney grubunda kız ve erkek öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin azalmasında kızların lehine, genel kaygı düzeyinin azalmasında erkeklerin lehine etkisi olduğu, olumsuz benlik tasarımı düzeylerinin azalmasında ise, kız ve erkekler arasında bir fark olmadığı görülmüştür. Bu bulgulara göre, grupla psikolojik danışmanın genel olarak bireylerin öğrenilmiş çaresizlik, olumsuz benlik tasarımlarını ve genel kaygı düzeylerini azaltıcı yönde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.

Aydın (2006) ise, yaptığı çalışmada eğitim düzeyi arttıkça çaresizlik düzeyinin düştüğünü ve yurt dışına çıkma yaşantısının olması durumunda çaresizlik puanının azaldığını, bir başka ifadeyle, eğitimin öğrenilmiş çaresizlik açısından önemli değişkenlerden birisi olduğunu ve yurt dışı yaşantısının çaresizliği yordayan değişkenlerden birisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Diğer yünden, bireyin gelir düzeyi yükseldikçe çaresizliği artmaktadır. Bu durum, gelir düzeyinin bireyin yaşamına olumlu katkılarının yanında olumsuz yanlarının da olabileceğini göstermektedir. Yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, harcama düzeyi, araba sayısı, ev sayısı ve oturlan semtin sosyo-ekonomik düzeyinin öğrenilmiş çaresizliği yordamadığı ortaya çıkmıştır.

Yapılan araştırmalar sonucunda öğrenilmiş çaresizliğin ilköğretim, lise ve üniversite düzeyinde ve çeşitli meslek gruplarında incelendiği görülmüştür. Bu araştırmalarda öğrenilmiş çaresizlik ile akademik başarı arasında birçok çalışmanın olduğu ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda öğrenilmiş çaresizlik ile depresyon, özsaygı, sınav kaygısı, bilimsel düşünme becerisi cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba

tutumları eğitim düzeyi, medeni durum, yaş, yaşamda strese neden olan olaylar, kontrol odağı, ilişkisi incelendiği görülmüştür.

1.3. Stresle Başa Çıkma ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Son yıllarda stres, günlük yaşantımızda hemen herkesin kullandığı ve günlük konuşma dilimize yerleşen bir kavramdır. Bundan dolayı yazılı kaynaklarda ve bilimsel araştırmalarda çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Genel olarak incelendiğinde stres, duygusal düzeyde, huzursuzluk, gerginlik kaygı, öfke, depresyon gibi rahatsızlık verici duygu durumları olarak tanımlanmaktadır (Çoruh, 2003). Diğer yandan stresin, davranışsal, duygusal ve bilişsel etmenleri içerdiği de belirtilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008). Bir başka tanıma göre stres, insanların fiziksel ve da psikolojik bakımdan tehlike olarak algıladıkları olaylarla karşılaşmaları halinde meydana gelen durum olarak tanımlanmıştır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Yirminci yüzyıl boyunca, stresin tanımlanışı fizyolojik ve psikolojik etkenler üzerinde değişen vurgular, bireyler ve çevreleri arasındaki ilişkiyi açıklayışları bakımından farklılaşmıştır (Ogden, 2000).

Başta çıkma ise, Lazarus ve Folkman tarafından (1984) “Kişinin kaynaklarını değerlendirdiği, spesifik içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen “bilişsel ve davranışsal çabalar” olarak tanımlanmaktadır. Başta çıkma kişiyi rahatlatmaya yönelik, bilişsel yeniden yapılanma ve bireysel öğrenmeler (gelişim) yoluyla kurulmaktadır. Bandura’nın (1977) sosyal öğrenme kuramında vurguladığı gibi başta çıkma diğer davranışlarımız gibi kişilik ve durum arasındaki etkileşim sürecinin bir ürünüdür. Temelde başta çıkma, stres veren durum ile kişi arasındaki fenomenel karşı koyma bağlantısıdır, anksiyete veren durumlara yönelik genel değerlendirme ve belirgin mücadele çabalarıdır.

Stresle başta çıkma, özellikle, 1980’li yıllardan itibaren bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları ile ilgili olarak psikolojinin yoğun bir biçimde üzerinde durduğu konu başlıklarından biridir. Başta çıkma (coping), kavramı insanların yaşamlarını devam ettirirken karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etme biçimleri veya yolları olarak açıklanmaktadır. Lazarus ve Folkman, başta çıkmanın dinamik bir süreç olduğunu ve kişi ile çevresi arasındaki stresli etkileşimler sırasında değiştiğini vurgulamıştır (Türküm, 1999).

Şahin ve Durak (1995) stresle başa çıkma tarzlarının beş farklı açıdan ele alındığını belirtmektedir. Bunlar:

1. Freud'un psikoanalitik kuramında önerdiği bilinçdışı savunma mekanizmaları,
2. Erikson'un "yaşam dönemleri" yaklaşımında sözünü ettiği, özgüven, öz yeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar,
3. Evrim kuramı ve davranışçı akımdaki problem çözme çabaları,
4. Canon, Selye gibi araştırmacıların ileri sürdüğü, hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği, genetik olarak programlanmış bir tepki.
5. Organizmanın, kendi fizyo-psikolojik kaynaklarının, zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar olarak ele alınmıştır.

Buna karşılık stres konusundaki kuramsal çalışmalar iki temel grupta ele alınmaktadır. Bunlardan biri biyolojik bakış açısı, diğeri ise psikososyal bakış açısıdır. Yaşama uyum sağlama sürecinde canlının, öncelikle yaşamda kalmaya yönelik oluşu söz konusudur. Canlının yaşamını sürdürebilmesi için ise, biyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere üç tür denge durumunu koruması gerekmektedir. Canlılığın sürdürülebilmesinde, yaşamı doğrudan tehdit eden yaşantılar kadar (savaşlar, kazalar, hastalıklar, yaralanmalar vb.) doğrudan yaşamsal olmasa da psikolojik olarak tehdit içeren psikososyal içerikli yaşantılar da (başarısızlıklar, kayıplar, gündelik zorluklar vb.) denge durumlarını da etkilemektedir. Stres oluşturan durum ve koşullara karşı geliştirilen uyum süreçlerinin temel hedefi, canlıyı yeniden denge durumuna döndürmektir. Bu süreçler, aslında stres durumundaki tepkileri ifade eder ve fizyolojik, duygusal, davranışsal ve bilişsel nitelikli olabilir (Baum, Singer ve Baum, 1981; Şahin 1994; Lazarus, 1991; Lazarus,1991).

Herhangi bir stres durumunda ortaya çıkan fizyolojik tepkiler ise şöyle sıralanmaktadır (Roskies, 1994): a. Bedene daha fazla enerji sağlamak için hormon üretiminin artması. b. Rahatlama ve gevşeme durumlarından sorumlu parasempatik sistemin yavaşlaması. c. Hareket ve enerjiden sorumlu sempatik sistemin hızlanması. d. Bedende birikmiş şeker ve yağlar, hızlı enerji sağlamak üzere kana karışması. e. Beyine, kaslara ve gerekli organlara yeterli oksijeni sağlamak üzere solunumun hızlanması. f. Beyine, kaslara ve gerekli organlara yeterli kan

göndermek üzere kalp atışlarının hızlanması ve kan basıncının artması. g. Eller, ayaklar ve deriye yakın bölgelerdeki kanın, beyin ve gövde kaslarına doğru giderek, kol ve bacaklarda ortaya çıkabilecek bir yaralanma durumunda daha az kan kaybı olmasının sağlanmaya çalışılması. h. Kana daha çok alyuvar karışarak, daha çok oksijen taşınmasının sağlanması. ı. Kasların hareket için hazırlanması ve gerginleşmesi. i. Sindirim sisteminin durması, sistemdeki kanın beyin ve kaslara yönelmesi. j. Terlemede artış sağlayarak, vücudun aşırı ısınmasının önlenmesi. k. Bağırsak ve idrar torbası kaslarının, kaçma durumunda vücudu hafifletmek için gevşemesi. 1. Gözbebeklerinin genişleyerek, göze daha fazla ışık girmesine, dolayısıyla görüşün keskinleşmesine yardımcı olması. m. Tüm duyumların en üst işleyiş düzeyine gelmesi.

Stres yaşamaya yönelik biyolojik açıklamada hayvanlarla insanlar arasındaki benzerlik ve farklılıklara da dikkat çekilmektedir. Hayvanlar için genellikle kontrol edilemez, sonuçta biyolojik varoluşa yönelik tehditler ön plandayken, insanlar için kontrol edilemezlik tanımı doğrudan biyolojik varoluşa yönelik tehditler kapsamında olmamaktadır. İnsan için stres verici etkenler yaralanmadan, hava kirliliğine, ısı-mevsim değişiminden, teknoloji karmaşasına, virüsten hızlı değişen yaşam biçimlerine kadar geniş bir yelpazede yer almaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984; Şahin, 1994; Baum, Singer ve Baum, 1981).

Stres ve stresle başa çıkmaya yönelik psikososyal bakış açısına göre, canlının yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan üç tür dengeden (biyolojik, psikolojik ve sosyal) psikolojik dengenin, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzenekleri arasındaki dengeyi ifade ettiği görülmektedir. Bilişsel denge insanın, dış dünyadaki uyarılarla o uyarılara ilişkin kendi zihninde oluşan şemaların uyuşması anlamını taşıdığı için varoluşsal değeri vardır. Biyo-psiko-sosyal dengede bir değişme söz konusu olduğunda, bu değişimin varoluşa yönelik bir tehdit olarak yorumlanması sonucunda korku ve kaygı gibi duygusal tepkiler ortaya çıkabilir. Bunu yaratan uyarıcılar, öldürücü bir silah, deprem gibi biyolojik yaşamı tehdit edebilecek bir uyarıcı olabildiği gibi, sevdiğimiz birini kaybetme, sınavda başarısız olunacağı düşünceleri de psiko-sosyal varoluşa yönelik tehdit içeren uyarıcılar olarak yorumlanabilir. Uyarıcılar, kişinin yaşam alanına yönelik müdahale olarak algılandığında da genellikle öfke/kızgınlık duyguları yaşanmaktadır. Bu duygular doğrudan duygusal dengenin bozulmasına yol açtıklarından, stres yaratabileceği belirtilmektedir. Ayrıca bu olumsuz duyguların kendileri de

duygusal dengenin bozulmasına yol açarak doğrudan stres yaratıcı nitelik kazanabilirler. Stres ve stresle başa çıkmaya yönelik biyolojik açıklamalar açısından da bilişsel dengenin önemli yeri olduğu görülmektedir. Bununla birlikte psikososyal yaklaşımın içinde de bilişsel süreçlerinde önemli bir görevi bulunmaktadır. Çünkü stres tepkisi sırasında keskinleşen dikkat süreçleri, hızlanan uzun ve kısa süreli bellek ve bilgi işleme süreçleriyle sorun çözme yollarının düşünülmesi söz konusudur. Bu bilişsel süreçler yoluyla düşünme, ilişkiler arama, uyaranlar arasındaki ortaklıkları yakalama vb. yollar kullanılarak, soruna en uygun çözüm yolu seçilmektedir. Beden ve biliş alanındaki bu etkinlikler sırasında oluşan fizyolojik tepkiler aslında stresi azaltmak için bilinçli olarak yapılması gerekenlere yönelmede önemli bir rol oynamaktadır (Şahin, 1994).

Başa çıkma kendini iyi hissetme ile uygun kaynakları kullanabilme arasında rol oynayan bir değişkendir. Başa çıkmanın içeriğini belirleyen bilişsel değerlendirme süreci, kişisel kontrol ve yeterlilik algısının etkisi doğrultusunda, uygun sonuçlara ulaşabilmeyi sağlayacak alternatif fonksiyonları kullanabilmenin yolunu açar. Kontrol strese yönelik cevaplar sıralanırken ulaşılabilecek muhtemel sonuçlara ilişkin beklentileri de etkileyerek kendini iyi hissetmeyi artıracak desteği sağlamaktadır. Bunun tam tersi olacak şekilde kontrol edilemeyeceği düşünülen durumlar beklendik sonuçlar alınabileceğine yönelik başlangıçta kurulması gereken tahminleri ve bunları kullanan bilişsel değerlendirme süreciyle başa çıkma içeriğini olumsuz yönde etkilemektedir (Valenter ve diğ.,1994; Station ve diğ. 1994). Kontrol kavramı yapısal olarak ilişkili bulunduğu birçok kişilik özelliği başa çıkma sürecinde bireyi etkilemektedir. Bunlar, çaresizlik, öz yeterlilik, öz güven kapasite, üstün olma, etkin olma, özerklik, kişisel kararlılık, yapabilirlik, beklenmedik olaylara yaklaşım biçimi, açıklama biçimi, sorumluluk, başarısızlık, tolöre etme, başarılı olma isteği, beklentileri ve sonuçları ayarlayabilme gibi kavramlardır (Abramson ve Seligman, 1978; Skinner, 1996; Swendsen, 1998).

Bilişsel anlamda kişinin kendini sorgulaması, strese yönelik neleri yapabileceği, stresle ilgili önemli ipuçlarını verir. Genel direnç yeterliliğini, mücadele edebilir olmayı, stres veren durumları basitleştirebilmeyi ve yönetebilme yeterliliklerini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, başa çıkmanın içeriğini etkileyen faktörler kişisel enerji düzeyi, olumlu düşünebilme, problem çözme becerileri, kontrol algısı, öz yeterlilik inançları benliğe ilişkin algılamalar, depresif

eğilimler, sosyallik, sosyal destekleri kullanabilme, demografik özellikler, cinsiyet, yaş yeterlilik inançları, iyimserlik vb. kişilik özellikleri ve buna bağlı faktörlerdir (Catanzaro 1995; Folkman ve Lazarus 1984).

Lamberton ve Minor (1995) ise, bireysel başa çıkmada etkin olması gereken kişisel stratejileri şu şekilde sıralamışlardır; a. Kişilik özelliklerinin değiştirilmesi, b. Yaşamın kontrol altına alınması, c.Yaşamda mizah ve şakaya daha çok yer verilmesi, d. Bireyin kendisini başkaları ile karşılaştırması, e. Stresin avantajlarının kullanılması f. Baş edilemeyen stresle yaşamının öğrenilmesi. Buna karşılık Fleishman (1984) genel kişilik özelliklerinin ve bazı rollerin başa çıkmada önemli rol oynadığını vurgulamıştır. Evli olma, ebeveyn olma, tipik ana baba rollerini benimsemiş olma, sosyal beceriler başa çıkmayı belirleyen önemli değişkenlikler sunar. Kişiler arası iletişim biçimi, insan ilişkilerinde duygusal odaklı düşünme, başa çıkma tutamlarını doğrudan etkileyen diğer faktörlerdir.

Kendilerini kararlı hisseden kişiler stres veren etkileri daha kolay yönetebilir ve çözümler için daha cesur davranışlar sergileyebilirler. Bu anlamda kişisel kontrol güçlerini yüksek algılayan bireyler duygusal eğilimli davranışlara ve olayların bu yönde açıklanma biçimine yatkın değildirler (Kütevin, 1990). Literatürde “psikolojik dayanıklılık” olarak da adlandırılan strese karşı mücadele gücünde yüksek performanslı bireylerin; yaşamlarını daha çok kontrol altında tutabildikleri, işlerine ve değerlerine önem verip çevreden gelen zorlayıcı istek ve beklentileri sinerek değil de meydan okuyarak karşıladıkları gözlenmektedir. Kendine güvenlerinin de yüksek olduğu tespit edilen bu bireyler, yaşam olaylarındaki stres yaratan bir durumu kendinden emin olmayan bireylere kıyasla daha az stresli bulabilmektedirler (Morris, 2002).

Lamberton ve Minor (1995) bireysel başa çıkmada etkin olması gereken kişisel stratejileri aşağıdaki şu şekilde sıralamışlardır; 1. Kişilik özelliklerinin değiştirilmesi, 2. Yaşamın kontrol altına alınması, 3. Yaşamda mizah ve şakaya daha çok yer verilmesi, 4. Bireyin kendisini başkaları ile karşılaştırması, 5. Stresin avantajlarının kullanılması, 6. Baş edilemeyen stresle yaşamının öğrenilmesi.

Literatürde stresle başa çıkmaya yönelik stratejiler gözden geçirildiğinde bedensel teknikler, zihinsel teknikler ve davranışa yönelik teknikler olarak sınıflandırıldığı görülmektedir.

1.3.1. Bedensel Teknikler

Bedensel tekniklerin arasında fiziksel egzersiz, gevşeme, solunum egzersizi, meditasyon, otojenik eğitim ve biyofeedback yer almaktadır. Bu teknikler şu şekilde açıklanmaktadır.

Fiziksel Egzersiz: İçinde yaşadığımız zaman, bir stres çağı olmanın yanında, bir teknoloji çağıdır. Eskiden güç harcamayı gerektiren bir çok eylemi, artık hiç güç harcamadan ya da çok az güçle yapabiliyoruz. Merdivenlerden çıkmak yerine ya yürüyen merdivenleri ya da asansörleri tercih ediyoruz. Telefon açmak için bile artık yerimizden kalkmıyoruz.. Hareket etmek sadece kilo aldığımızda aklımıza gelmektedir (Gökçe, 2004). Bu nedenle çağımızda fiziksel egzersiz ve sporun önemi gün geçtikçe artmakta ve stres içinde önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. İnsan bedeninin her yanında bulunan hücreler kanın taşıdığı oksijen ve diğer yararlı maddelerle beslenmektedir. Stres tepkisi damarlarda daralmaya neden olduğu için, hücrelere giden kan miktarında azalmaya yol açmaktadır. Bu durum hücrelerin yetersiz beslenmesi sonucunu doğurmaktadır. Bu koşulların uzun süre devam etmesi veya sık sık tekrarlanması halinde bu hücreler hem hastalığa daha açık hale gelmekte hem de yaşam süreleri kısalmaktadır. Hücrelerin yaşam süresini uzatmanın ve onları sağlıklı kılmmanın yolu fiziksel egzersizlerdir. Artan ve hızlanan kan akımı nedeniyle hücreler daha iyi beslenerek, hücrelerin hem daha sağlıklı hem de daha uzun ömürlü olmaları sağlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Gevşeme: Gevşeme teknikleri, stresle ve başka rahatsızlıklarla başa çıkmada atılacak ilk adımlardandır. Diğer başa çıkma teknikleriyle birlikte kullanıldığında daha etkili olabilmektedir. Gevşeme teknikleri kolay ve kullanışlı olmasının yanı sıra, hiçbir olumsuz etkisinin olmadığı bilinmektedir. Gevşeme alıştırmalarıyla birey, vücudundaki gerginlikleri fark etmekte, kaslarını kontrol edebilmekte ve vücudunun gergin parçalarını gevşetmeyi ve rahatlamayı öğrenebilmektedir. Gevşeme tekniklerini öğrendikten sonra birey, kendi

kendisine kullanabilir. Ancak gevşeme teknikleri "her derde deva" gibi düşünülmemesi gerektiği rapor edilmiştir (Yıldırım, 1991). Gevşeme eğitimi, stres altındaki bireyde başlayan stres tepkisinin azaltılmasında önemli rol oynar. Stres tepkisinde kaslar gerilir, kan basıncı ve kan şekeri yükselir, solunum artar. Oysa gevşeme hareketleri ile kaslar rahatlar, tansiyon düşer, solunum yavaş ve derin olur, kan şekeri ise azalmaktadır. Gevşeme tekniği kullanıldığında bedende başlayan psikosomatik stres tepkisi kırılır ve zararları engellenmiş olur (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Solunum Egzersizi: Doğru ve derin nefes almanın kendisi doğrudan damarları genişletip kanın (dolayısıyla oksijenin) bedenin en uç ve en derin noktalarına kadar ulaşmasını sağlama özelliği vardır. Stres tepkisi sırasında kan, beden yüzeyinden içeri çekilir ve yüzey sıcaklığı düşer. Stres tepkisi biyokimyası ile gevşeme tepkisi biyokimyası aynı anda vücutta bulunamaz. Bu sebeple, doğru ve derin nefes ile stres tepki zinciri kırılmakta ve ters yöndeki zincir başlamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008). Stresli durumlarda solunum süresi kısalmaktadır. Soluklar yeterince derin değildir. Alınan hava ciğerlerin tümünü değil, üst kısmını doldurur. Bu sebeple beyine yeterli oksijen gitmez, midede ek bir gerginlik oluşur. Solunumun ritmik ve düzenli olması ise sinir sistemini sakinleştirdiğinden, stresin azalmasına yardım edebilir. Stresli bir duruma girmeden önce ya da hemen sonra rahat bir biçimde oturarak veya uzanarak yavaş ve derin nefes almak gerekir (Şahin, 1998).

Meditasyon: Stresle başetmede kullanılan meditasyon uygulaması temel olarak, dikkati yönlendirme, dikkati odaklama veya dikkati terbiye etme egzersizi olarak tanımlanmıştır. Meditasyonun özü, dikkati, değişmeden tekrarlayan bir uyarıcıya yönlendirme ve bunu sürdürmedir (Onbaşıoğlu, 2004). Meditasyon, bedeni fiziksel ve duygusal olarak dinlendirmek için içsel yoğunlaşmayı ve sakinliği içermektedir. Meditasyon bireylere stresli durumlardan uzaklaşmak ve stres belirtilerini azaltmada yardım etmektedir (Pehlivan, 1995).

Otojenik Eğitim: Bu eğitim, dikkati rahatlatıcı cümleler ve hayaller üzerinde odaklaştırarak, ritmik solunum, kalp atışı ve bedenin her yerine yayılan ılık, gevşek bir ağırlaşma duygusu gibi olumlu ve rahatlatıcı tepkilere koşullandırmaktadır (Papas, 1997). Alman psikiyatrist Johanness Schultz tarafından geliştirilmiş bir gevşeme tekniği olan Otojenik Eğitim (Autogenic training) tekniği genellikle 15 dakika süren periyotlarla sabah, öğle ve akşam vakitlerinde

uygulanır. Yatarak yada oturarak uygulanan teknik sırasında gevşeme durumunu artırıcı görselleştirmeler kullanır. Otojenik eğitim stres ve psikosomatik bozukluklarda yardımcı bir yöntem olarak kullanılabilir (Luthe ve Schultz, 2001).

Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback): Normal şartlarda fiziksel işlevlerin tümü beyin ve sinir sistemi tarafından gerçekleştirilmektedir. Bedende gerilemeye yol açan ve stresin ortaya çıkmasına neden olan bazı durumlarda zihin doğrudan tepki göstermektedir. Biofeedback'in amacı ise bu gibi durumlarda vücudun fiziksel görevlerinin düzenli kalması konusunda kişiyi eğitmektir (Kulaç, 2004). Biofeedback tekniği düşünceler, duygular ve beden arasındaki ilişkiyi somut bir biçimde ortaya koymaktadır. Böylece zihninden kendisine sıkıntı veren bir düşünce geçiren kişi, beden yüzey sıcaklığı düştüğünde, kas gerilimi ve ter bezi faaliyeti arttığından, anında ses ve ışık sinyalleriyle haberdar olmaktadır. Bu yöntemle kişi kendisine yansıtılan bedensel faaliyetlerini kontrol etmek ve bunları kendi isteği doğrultusunda kullanmak alışkanlığını kazanmaktadır. Böylece beden yüzey sıcaklığını yükseltmektedir, ter bezi faaliyetini azaltır ve kas gerilimini düşürerek, gevşeme için birey ne yapması gerektiğini öğrenmiş olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

1.3.2. Zihinsel Teknikler

Zihinsel teknikler arasında “bilişsel yeniden yapılandırma”, “problem çözme”, “zaman yönetimi” ve “iletişim becerileri” yer almaktadır. Bu teknikler aşağıda açıklanmıştır.

Problem Çözme: Herhangi bir problemi çözerken beş basamaktan geçilir. Bunlar; problemi saptama, seçenekleri gözden geçirme, bir çözümü seçme, eyleme geçme ve sonuçları değerlendirmedir. Bazı problemler kolayca isimlendirilebilirler. Ancak strese neden olan birçok problemi tanımlamak o kadar kolay olmayabilir. Problem çözme sürecindeki bu ilk basamak genelde en zordur. Durum ne kadar belirsiz olursa, stresli olma olasılığı o kadar çoktur. Belirsizlik, stresli durum üzerindeki kontrolümüzü azaltmaktadır ve çözüm yolları aramadan önce strese sokmaktadır. Bu yüzden problemin ne olduğunun iyice açıklığa kavuşturulması, seçeneklerinin gözden geçirilerek bir çözüm yolu üretme stresin çoğunu hafifletebilmektedir (Roskies, 1994).

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Bilişsel Yeniden Yapılandırma danışanın İrrasyonel inançları ve kendini olumsuz algılayışını teşhis etmeye ve değiştirmeye yöneliktir. Bilişsel Yeniden Yapılandırma yöntemi birçok rahatsızlıkta uygulanabilmektedir. Bu strateji en basit anlamıyla düşünme tarzınızı değiştirmek demektir. Kızgın insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Kızgın olduğunuz zaman genellikle düşünceleriniz gerçeği yansıtmaktan çok, olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılandığını yansıtır. Bu tür düşünceleri fark ederek, yerine daha mantıklı olanların yerleştirilmesi gerekmektedir. Örneğin kendi kendinize, “Eyvah, şimdi her şeyi mahvetti!” gibi bir şeyler söylemek yerine, “Evet! Çok can sıkıcı bir olay. Neden kızdığımı çok iyi anlıyorum. Ama dünyanın sonu değil ve buna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek.” diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Kızgınlığınızın hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görebilirsiniz (Cormier ve Cormier, 1998) Bilişsel yeniden yapılandırma yönteminde, danışanın performansını etkileyebilen inançlarının, özellikle yıkıcı düşüncelerinin ve aşırı strese yol açan olumsuz ifadelerinin ortaya çıkarılarak yerine işlevsel olan düşünce tarzları ile değiştirilmesini içermektedir. Danışman, danışanın otomatik düşüncelerini ortaya çıkararak, danışanın bu otomatik düşüncelerin farkına varmasını sağlar ve bunun yanı sıra danışana bu otomatik düşüncelerinin nasıl engelleneceğini öğretir (Cormier ve Cormier, 1998).

Zaman Yönetimi: Stresle baş etmede kullanılabilen zihinsel yöntemlerden biri de ‘Zaman Yönetimi’dir. Zaman yönetiminin, stres yaşantısını azaltmada etkili olduğu belirtilmektedir. Zaman yönetimi, stres yaşantısını azaltmada etkili olduğu belirtilmektedir. Zamanı etkili bir biçimde kullanmaya çabalamayan, diğer bir deyişle zaman yönetimine önem vermeyen kişiler, daha sık ve yoğun stres yaşantılarına sahip olabilmektedir. Bu nedenle, zaman yönetimi, stresle baş etmede önemli bir tekniktir. Zaman yönetiminin içeriğinde “planlama”, “öncelikleri belirleme” ve “uygulama”yı kapsamaktadır. Planlama sürecinde yapılması gereken ilk şey, söz konusu zaman dilimi içinde (örneğin ertesi gün) yapılmak istenen işlerin belirlenmesidir. Bu işlerin listelenmesi uygun olacaktır. Daha sonra listede yer alan her iş veya etkinliğin ne kadar zaman gerektirdiği tahmin edilmelidir. Etkinlikler ve bunlar için gereken zaman belirlendikten sonra, yapılması gereken etkinliklerin ya da işlerin önemlerine göre sıralanmasıdır (Durna, 2006). Etkili bir zaman yönetiminin en önemli unsurlarından ikisi birbirleriyle yakından ilişkili olan önceliklerin belirlenmesi ve yapılacak işlerle ilgili planlar yapılmasıdır (Yılmaz ve Aslan, 2002).

İletişim Becerileri: Bireyler kendi duygu ve düşüncelerini fark edip ifade edebildiği, karşı tarafın duygu ve düşüncelerini de dikkate alabildiği ve davranışlarını buldukları bağlama göre ayarlayabildikleri ölçüde başarılı olabilmektedir (Signe ve Van Schaik, 2000). İletişim aracılığıyla insanlar diğer insanların bilgi, duygu ve düşüncelerini öğrenir ve bunları onlarla paylaşmaktadır (Zembar, 1993). Etkili iletişim kuramamanın nedenleri; biliş, algı, duygu, bilinç dışı, ihtiyaçlar, kişisel faktörler, roller, sosyal ve fiziksel çevre, mesajın niteliği ve iletişim becerileri olduğu belirtilmektedir (Dökmen, 1996). Bireyler arası iletişimin uygun ve etkili olması, stres yaşantısı açısından kritik role sahiptir. Uygun olmayan iletişim sonucunda, kişiler arası ilişkiler sık rastlanan stres kaynakları haline gelecektir. Etkili iletişim becerilerinin edinilmesi, bireyi kişiler arası ilişkilerden kaynaklanan stres yaşantısından kurtaracaktır (Onbaşıoğlu, 2004).

1.3.4. Davranışsal Teknikler

Stresle başa çıkmada davranışsal teknikler arasında “öfke kontrolü”, “mizah”, “beslenme alışkanlıkları” ve “Boş zamanlarını değerlendirme ve hobi” gibi teknikler yer almaktadır.

Öfke kontrolü: : Öfkenin engellenme, haksızlığa uğrama şeklinde, bireylerin fiziksel ya da psikolojik var oluşuna yönelik tehdide duyulan korku olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin stresli oldukları zamanlarda daha toleranssız oldukları ve kolay öfkelenedikleri belirtilmiştir (Yazgan, 2007). Öfke ve kızgınlık yönetimi tekniklerinin amacı, öfkenin ve kızgınlığın yol açtığı duygusal ve fizyolojik tepkileri azaltabilmektir. Öfke yönetiminde, bireye öfke ve kızgınlığa yol açan bireylerin ve olayların yok edilemeyeceği, yapılabilecek şeyin ise, olaylar karşısında gösterilen içsel ve dışsal tepkileri kontrol edebilmek ve onları yapıcı bir şekilde yönetebilme teknikleri kazandırılmaktadır (Şahin, 1997).

Mizah: Dixon (1980) mizahın, stresli durumlar karşısında etkili bir bilişsel strateji olarak kullanılabileceğini belirtmiştir. Mizah bireylere stresli durumu algılayış biçimlerini değiştirebilme şansı vermektedir. Mizahın stres azaltıcı etkilerinin, daha olumlu bilişsel değerlendirmeler ve çevresel bilginin daha gerçekçi bir biçimde işlenmesi yoluyla gerçekleştiği söylenebilir. Mizahın, stresli durumlar karşısında bilişsel-duyuşsal bir değişim

sağladığı ve bu şekilde durumun daha az tehdit edici algılandığı ve algılanan tehdidin yol açtığı duygusal ve fizyolojik gerilimde azalma sağladığı düşünülmektedir. Bu şekilde mizah bireye, stresli durumlar karşısında bilişsel alternatifler keşfetme ve gerçek ya da algılanmış bir tehdidin olumsuz duygusal sonuçlarını azaltma fırsatı vermektedir (Abel, 2002).

Beslenme Alışkanlıkları: Araştırmalar beslenme ile stres arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bazı yiyeceklerin stres tepkisi başlattığı, arttırdığı hatta bireyleri strese karşı daha duyarlı hale getirdiği bilinmektedir (Pehlivan, 1995). Bu sebepten dolayı bireyler yedikleri ve içtiklerine dikkat etmeleri gerektiği rapor edilmiştir. Aşırı yemek yemek kişilerin sağlığına oldukça zararlı olduğu gibi toplum içerisinde de hoş karşılanmayabilir. Ayrıca aşırı kilolu insanlar dış görünüşleri nedeniyle kendilerine olan güvenlerini yitirebilir ve kendilerini stres içerisinde hissedebilirler. Buna karşın yetersiz beslenen insanlarda vitamin ve mineral eksikliği sebebiyle yaşam kalitelerinde düşme görülmektedir. Yetersiz beslenme birçok hastalığa karşı vücudun direncini azaltmaktadır ve günlük yaşam için yeterli enerji sağlanmamış olur. Dolayısıyla devamlı yorgunluk belirtileri görülür (Konak, 2005). Stresle başa çıkabilmek için enerjiye, dolayısıyla da beslenmeye ihtiyacımız vardır. Ancak aldığımız bazı besinler (kafein içerikli kahve, kola, çikolata vb.) bedenimizde doğrudan stres tepkisini başlatmaktadır, bedeni gerginleştirir, bireyi sinirli ve öfkeli yapabilmektedir. Bazı besinler ise (karbonhidrat ve yağlar) gerektiğinden fazla alındığında, beden ağırlığını artırarak ve uzun dönemde strese karşı vücut direncini azaltarak sağlığı dolaylı yollardan olumsuz etkilemektedir (Gökçe, 2004). Dolayısıyla bu durum diğer stres etkenlerinin kalp hastalıkları ve yüksek kan basıncı üzerindeki etkilerini daha da şiddetlendirmektedir (Pehlivan,1995). Aynı zamanda, aşırı tuz kullanımı da stresi artıran diğer bir etkidir. Çünkü yüksek düzeyde tuz kullanımı bedende fazla sıvı tutulmasına yol açar. Bedende fazla sıvı tutulması yüksek tansiyona yol açmaktadır. Yüksek tansiyonda birçok insanda stres tepkisinin en iyi bilinen göstergesidir (Şahin,1998).

Boş zamanlarını değerlendirme ve hobi: Hayatın her döneminde boş zamanını değerlendirmenin ve buna bağlı olarak yaşamı anlamlandırmanın önemli olduğu düşünülmektedir (Hooyman ve Kiyak, 1996). Bu yaklaşıma göre eğer birey önemli etkinlikler üzerinde yoğunlaşırsa mutlu olacağı düşünülmektedir (Diener, 1984). Hobi aktivitelerinin sağlığı geliştirme, koruma ve toplum sağlığı (Vernon, 2003), yaşam doyumu (Crepau, Cohn

ve Boyt Schell, 2003; Raj, Manigandanc Jacob, 2006; Coşkun, 1998), arasında yüksek korelasyon olduğu ortaya çıkarılmıştır. Fries (2005) ise, boş vakitleri değerlendirme amacıyla yapılan aktivitelerin, fiziksel, bilişsel, psikolojik, sosyal ve spirütüel faydalar sağladığını belirtmiştir. Bireyin öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, kişinin günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulması ve insanlarla etkileşerek sosyal bir kişilik kazanması boş zamanları değerlendirmesi stresle başa çıkma açısından önemli olduğu bildirilmiştir (Pehlivan, 1994).

Sonuç olarak, stres canlının yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olup, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal düzenekleri arasındaki dengeyi ifade etmektedir. Stres oluşturan durum ve koşullara karşı geliştirilen uyum süreçlerinin temel hedefi, canlıyı yeniden denge durumuna döndürmektir. Kişilik özelliklerinin, stresle başa çıkmada kullanılan stratejilerin (bedensel, zihinsel ve davranışsal teknikler) stres ve başa çıkma üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir.

1.4. Stresle Başa Çıkma ile İlgili Araştırmalar

Gelişen teknoloji ile beraber günümüzde stresle mücadele her yaş ve her meslek grubunda incelenmesi gereken bir değişken olarak ortaya çıkmıştır. Bu nedenle Stresle başa çıkma ile ilgili yetişkinlerle, ilköğretim, ortaöğretim, üniversite öğrencileri ve çeşitli meslek dallarında yurt dışında ve yurt içinde birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir.

Stresle uyumun ilişkisi ve stresle başa çıkma konusunda Hoffman, Levy-Shiff ve Ushpiz (1993) tarafından yapılan bir çalışmada, ortaokul öğrencileri arasında stresli yaşam olayları ile uyum arasındaki ilişkide cinsiyet farklılıkları ele alınmıştır. Yaşam olaylarının sıklığı, kaygı ve geri çekilmenin artışı ve saldırganlığa yönelme eğilimi erkekler arasında görülürken, kızlar arasında görülmemiştir. Omizo, Omizo ve Suzuki (1988), yaptıkları çalışmada ilkokul, ortaokul ve lise Öğrencilerindeki stres kaynaklarını ve stres karşısında gösterdikleri semptomları incelemiştir. Örnekleme 20 ilkokul, 20 ortaokul ve 20 lise olmak üzere toplam 60 öğrenci oluşturmaktadır. Sonuçta, farklı okul düzeylerinde yer alan öğrencilerin, stres kaynakları ve gösterdikleri semptomlar da benzerlik olduğu kadar, farklılıkların da olduğu bulunmuştur. Lise öğrencilerinde stres yaratan durumlar şöyle

açıklanmıştır: 1. Gelecek: Kariyerle ilgili kararlar alma, sorumluluk alma, geleceğe yönelik karar alırken yaşanan problemler, yüksek eğitimle ilgili kararlar alma gibi geleceğe dönük sıkıntıları içermektedir. 2. Okulla ilişkili problemler. İyi not almak istemenin yarattığı endişe, koleje hazırlık, öğretmenlerle yaşanan problemler gibi sorunları içermektedir. 3. Akran baskısı: Kabul görme, yaptıklarıyla akranları tarafından onay görme gibi istekleri içermektedir. 4. Madde bağımlılığı: Sigara, alkol, hap kullanımı gibi bağımlılıkları içermektedir. 5. Ailevi problemler. Ebeveynlerinden farklı amaçlar oluşturmak, ebeveynlerin desteğinden yoksun olmak, ebeveynler tarafından anlaşılmamak, ebeveynlerle çatışma yaşamak gibi sorunları içermektedir.

Seiffge-Krenke, Weidemann, Fentner, Aegentmeister ve Poebblam (2001) sağlıklı ve psikiyatrik yardım almaya sevk edilmiş ergenlerde okulla ilgili stres ve aile stresleriyle başa çıkmayı incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, okul ve aileyle ilgili stresin yapısal olarak benzer algılanmadığını, psikiyatrik yardım almaya yönlendirilen bireylerin okulla ilgili daha fazla stres yaşadıkları ve daha işlevsel olmayan başa çıkma stilleri kullandıkları ortaya çıkmıştır. Strese karşı aşılama eğitimi programı uygulayan Oral (2004), lise birinci sınıf düzeyindeki öğrencilerin eğitim-öğretim yaşantılarında stresle başa çıkma düzeyleri, tarzları ve stres belirtileri üzerinde etkili olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda eğitim-öğretim yaşantılarında gelişimsel stresle başa çıkma konusunda, hazırlanmış psikoeğitim programının özellikle duygusal-davranışsal boyutta etkili olduğu bulunmuştur.

Üniversite adayı ergenlerin demografik özellikleri açısından stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları arasındaki farklılıkları inceleyen Çankıroğlu (2007) üniversite adaylarının demografik özellikleri açısından stresle başa çıkma tutumları ve sınav kaygıları arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Adayların sınav kaygıları arttıkça stresle başa çıkma tutumlarını daha çok benimsediklerine ilişkin aynı yönde bulgular tespit edilmiştir. Kız adayların sınav kaygısı ve stresle başa çıkma tutumlarını erkek adaylardan daha çok benimsedikleri sonucu elde edilmiştir. Ergenlerde başa çıkma tarzları ve davranışlarını inceledikleri çalışmada Patterson ve Mc Cubin (1987) kızların daha çok sosyal destek, problem çözme, yakın arkadaşlarla konuşma gibi başa çıkma stratejilerini kullandığını,

kendilerine daha fazla güvendiklerini; erkeklerin daha çok eyleme yönelik başa çıkma stratejilerini kullandıklarını ortaya çıkarmışlardır.

Şahin (1995) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, yetiştirme yurtlarında ve ailelerinin yanında yaşayan 15-17 yaşlarındaki ergenlerin, stresle başa çıkma davranışları kaldıkları yer, yaş ve cinsiyet değişkenleri göz önüne alınarak incelenmiştir. Araştırma kapsamına giren denekler, Burdur, Isparta yetiştirme yurtlarında barınan 89 genç ile Burdur Lisesi, Cumhuriyet Lisesi ve Burdur Anadolu Lisesine devam eden, ana babalarıyla yaşayan 150 gençten oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarında yetiştirme yurtlarında kalanlarla ailesi yanında yaşayanların, kızlarla erkeklerin, yetiştirme yurdunda kalan erkeklerle ailesi yanında kalan erkeklerin ve yetiştirme yurdunda kalan yaşça küçük olanlarla ailesi ile kalan akranlarının kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında fark bulunmamıştır. Buna karşın yurttan kalan kızlar ailesi yanında kalanlardan, yurttan kalan yaşça büyük gençler ailesi yanında kalan akranlarından daha başarılı stratejiler kullanmışlardır. Başarısız strateji kullanımı yönünden erkekler ve kızlar arasında, yaşça büyük ve küçük olanlar arasında bir fark görülmezken; yetiştirme yurdunda kalanların ailesi yanında, kalanlardan, yetiştirme yurdunda kalan kızların ve erkeklerin ailesi yanında kalan kızlardan ve erkeklerden daha başarısız başa çıkma stratejileri kullandıkları görülmüştür.

Oğul (2000), stres yaratan olaylarla ilgili kontrol algısının, ergenlerin başa çıkma yöntemleri ve semptom düzeylerine olan etkisini araştırmıştır. Katılımcıların kendilerinin tanımladıkları stres yaratan olaylar, dört genel kategori altında toplanmıştır: Aile, okul, arkadaşlar ve kendiyle ilgili alanlar. Problem türü, kontrol algısı ve cinsiyetin başa çıkma yöntemlerinin seçimini etkilediği görülmüştür. Sorun odaklı yöntemlerin duygu odaklı yöntemlere göre daha fazla kullanıldığı, depresyon semptomlarının da stresi yordayıcı etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Towbes, Cohen ve Glyshawk (1989) yaptıkları araştırmada, ergenlerde yaşanan stresin, anksiyete, depresyon ile ilişkisi, öz saygı üzerindeki etkisi ve başa çıkma becerilerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarında bireysel özelliklerin stresle başa çıkma tarzlarında etkili olduğu; benlik kavramı ile kişisel kontrolün stres karşısında gösterilen tepkileri etkilediği bulunmuştur. Stres yaşamayan bireylerde daha yüksek öz saygı olduğu, özgüveni

yüksek ergenlerde aktif problem odaklı başa çıkma yolunun daha sık kullanıldığını gözlemişlerdir.

Oral (1994) araştırmasında, ergen ve genç yetişkinlerin, stres kaynaklarını ve bunlarla nasıl baş ettiklerini, cinsiyet ve okul farklılıklarına göre incelemiştir. Örneklem iki farklı lise ve bir üniversiteden alınan ve yaşları 10 ile 25 arasında değişen toplam 1032 öğrenciden oluşmuştur. Öğrencilerden önce son altı ay içinde yaşadıkları stresli bir olayı tanımlamaları istenmiş ve öğrenciler sonrasında bu olayla nasıl baş ettiklerini Stresle Baş Etme Ölçeğini kullanarak belirtmişlerdir. Sonuçlara göre, en sık belirtilen stresli olayların başında kişiler arası ilişkiler gelmektedir. Bunu sırasıyla akademik sorunlar, önemli birinin ölümü ve sağlık sorunları takip etmiştir. Ayrıca belirtilen bu olayların sıklığında cinsiyet, yaş ve okula göre farklılıklar gözlenmiştir. Faktör puanlarıyla yapılan analizler, kadercilik, iyimserlik, çekilme, kendini suçlama ve doğaüstü güçlere inanma yollarının erkekler tarafından; çaresizlik ve sosyal desteğin kızlar tarafından daha sık kullanıldığını göstermiştir. Normal okula giden lise öğrencileri, aktif baş etme ve iyimserlik yollarını İmam Hatip Lisesi Öğrencilerine göre daha sık uygularken, kadercilik, İmam Hatip öğrencileri tarafından daha sık kullanılmaktadır. Stresli olaylar ve baş etme yolları arasında da anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Birinin ölümü durumunda kadercilik, sosyal destek, çekilme ve iyimserlik yolları daha sık kullanılırken, kendini suçlama akademik olaylarda daha sık kullanılmaktadır.

Özer (2001), ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri ve benlik imgelerinin, cinsiyet, doğum sırası, sosyo-ekonomik düzey ile sınıf düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, 2000–2001 öğretim yılında, Adana il merkezindeki genel liselerin I. ve II. sınıflarından seçilen 145'i kız 137'si erkek olmak üzere toplam 282 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmada öğrencilerin genel olarak stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini ölçmek üzere “Başa çıkma Stratejisi ölçeği” (BSÖ), benlik imgesini ölçmek için ise “Offer Benlik İmgesi Ölçeği”(OBİÖ) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında, benlik imgesi ile stresle başa çıkma stratejilerinden kaçınma stratejisi arasında ilişki bulunmuştur. Ergenlerin doğum sırası ile sosyo-ekonomik düzey, stresle başa çıkma stratejilerinde farklılık yaratmadığı ortaya çıkmıştır. Ergenlerle yapılan benzer bir çalışmada, ergenlik döneminde bağlanma, stresle başa çıkma ve açıklama tarzlarını inceleyen

Greenberger ve McLaughlin (1998) daha güvenli bağlanmaların, destek arama, etkin sorun çözüme tarzıyla ilişkili olduğunu ortaya çıkarmışlardır.

Ergen ve genç yetişkinlerin, stres kaynaklarını ve bunlarla nasıl baş ettiklerini, cinsiyet ve okul farklılıklarına göre inceleyen Oral (1994) en sık belirtilen stresli olayların başında kişiler arası ilişkilerin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bunu sırasıyla akademik sorunlar, önemli birinin ölümü ve sağlık sorunları takip etmiştir. Ayrıca belirtilen bu olayların sıklığında cinsiyet, yaş ve okula göre farklılıklar gözlenmiştir. Faktör puanlarıyla yapılan analizler, kadercilik, iyimserlik, çekilme, kendini suçlama ve doğaüstü güçlere inanma yollarının erkekler tarafından; çaresizlik ve sosyal desteğin kızlar tarafından daha sık kullanıldığını göstermiştir. Normal okula giden lise öğrencileri, aktif baş etme ve iyimserlik yollarını İmam Hatip Lisesi öğrencilerine göre daha sık uygularken, kadercilik, İmam Hatip Lisesi öğrencileri tarafından daha sık kullanıldığı belirtilmektedir. Stresli olaylar ve baş etme yolları arasında da anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Birinin ölümü durumunda kadercilik, sosyal destek, çekilme ve iyimserlik yolları daha sık kullanılırken, kendini suçlama akademik olaylarda daha sık kullanıldığı saptanmıştır.

Kahraman (1995) yatılı ve yatılı olmayan meslek lisesi öğrencilerini cinsiyetlerine, yalnızlık, başarı ve sınıf düzeyleri göre stresle başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Cinsiyete göre problem çözme, kendini suçlama, hayal etme puanlarına bakıldığında kızlar lehine; kaçınma puanlarına bakıldığında ise erkekler lehine anlamlı farklılıklar bulunurken; sosyal davranış arama ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre kendini suçlama puanlarına bakıldığında, yalnızlık düzeyi yüksek yatılı öğrenciler lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Öğrencilerin başarı düzeylerine göre, problem çözme, sosyal destek arama, hayal etme ve kaçınma puanlarına bakıldığında, başarı düzeyi yüksek olanlar lehine farklar bulunurken; başarı düzeyi ile kendini suçlama arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre problem çözme puanlarında 3. sınıflar lehine anlamlı farklar bulunmuştur.

Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan 15-17 yaşlarındaki ergenlerin, kaldıkları yer, yaş ve cinsiyete göre stresle başa çıkma davranışlarını inceleyen Şahin (1995) yetiştirme yurtlarında kalanlarla ailesi yanında yaşayan öğrenciler arasında başa çıkma

stratejileri arasında anlamlı fark gözlememiştir. Başarısız strateji kullanımı yönünden erkekler ve kızlar arasında, yaşça büyük ve küçük olanlar arasında bir fark görülmemiştir.

Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlerle olan ilişkilerini inceleyen Aysan (1988), annesini "ilgisiz" olarak algılayan çocukların problem çözme sosyal destek arama davranışlarını azaltıcı yönde; kendini suçlama ve kaçınma davranışlarını arttırıcı yönde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Aile üyelerinin hepsine veya herhangi birine yakınlık duyulması, bireylerin problem çözme ve sosyal destek arama davranışını arttırıcı yönde, kaçınma davranışını ise azaltıcı yönde etkili olmaktadır. Annenin çocuğuna ceza vermesi ergenin kendini daha çok suçlamasına ve daha çok hayal etmesine neden olmakta; babanın cezalandırması ise, kaçınma davranışını arttırıcı yönde etkili olmaktadır. Annenin öğrenim düzeyinin okuryazarlık düzeyinde olmaması, ergenlerin problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarını azaltıcı yönde etkili olmaktadır. Babanın öğrenim düzeyi, ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri üzerinde önemli düzeyde etkili olmadığı bulunmuştur. Ebeveynin alkol kullanımı, çocukların hayal etme ve kaçınma davranışlarını arttırıcı yönde etkili olmaktadır. Ergenlerin ailelerinin ekonomik düzeyi yükseldikçe, problem çözme ve sosyal destek arama davranışlarında da bir artış olduğu görülmüştür. Stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejileri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Buna göre kızlar, erkeklere göre daha fazla problem çözme yöntemlerini kullanmakta ve daha fazla sosyal destek aramaya yönelmektedirler. Erkekler ise kızlara göre kendilerini daha az suçlamakta, daha az hayal etmekte, buna karşın daha fazla kaçınma davranışı göstermektedirler.

Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Aydın (2003) kızların kendine güvenli yaklaşımı, iyimser yaklaşımı ve sosyal destek arama yaklaşımını erkeklere göre daha fazla tercih ettiklerini ortaya koymuştur. Buna karşın kızlar ve erkeklerin, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı kullanma davranışları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır. Stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet rolleri arasındaki ilişki: Androjen bireylerin, feminen ve cinsiyet rolü farklılaşmamış bireylere göre, daha fazla kendine güvenli yaklaşımı kullandığı ortaya çıkmıştır. Feminen bireylerin, maskülen bireylere göre daha fazla çaresiz yaklaşımı, kullandığını ortaya çıkarmıştır.

Strother ve Jacobs (1984), 13-18 yaşlarındaki ergenlerle yaptıkları çalışmada, stres düzeyinin ortalamasının en yüksek olduğu alanın, disiplin olduğunu saptamışlardır. Bu durumun ergenlik dönemi gelişim özelliklerinden olan, otonomiyle ilgili olduğu düşünülmüştür. En az stres verici alan olarak “sosyal değerlendirme” bulunmuştur. Diğer yandan, lise öğrencilerinin mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen Yerlikaya (2007) mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Katılımcı mizah tarzının, ‘sosyal destek arama’ ile pozitif yönde, ‘çaresiz yaklaşım’ ile negatif yönde ilişkili, kendini geliştirici mizah tarzının da ‘kendine güvenli yaklaşım’ ve ‘iyimser yaklaşım’ ile pozitif yönde ‘çaresiz’ ve ‘boyun eğici yaklaşım’ ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte saldırgan mizah tarzının ‘kendine güvenli’ ve ‘iyimser’ yaklaşımla negatif yönde ‘boyun eğici’ yaklaşımla ise pozitif yönde ilişkili, kendini yıkıcı mizah tarzının ise ‘boyun eğici’ yaklaşımla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Bulgular erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla ‘kendine güvenli’ ve ‘iyimser’ yaklaşımları daha çok tercih ettiklerini, kız öğrencilerin ise erkeklere oranla ‘çaresiz’ yaklaşıma daha fazla sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Uçman’ın (1990) araştırmasında, örnekleme ilkökul mezunu 50 kadın ve 50 erkek ile üniversite mezunu 50 kadın ve 50 erkekten oluşturulmuştur. Çalışan kadınlar, ilkökul mezunu vasıfsız iş gruplarından ve üniversite mezunu vasıflı meslek gruplarından oluşturulan grupta, stresle başa çıkma yolları ve psikopatoloji ilişkisi eşit iş konumunda olan erkeklerle kıyaslanarak incelenmiştir. Araştırmada, kadınlarda değişik psikopatolojilerde erkeklere kıyasla daha yüksek ortalamalar bulunmuştur. Eğitim düzeyine göre, ilkökul mezunlarında psikopatolojik yakınmalara daha fazla rastlanmıştır. Çalışan kadınların stresli iş durumlarını kendilerine saklama eğilimi çıkmıştır. Genel olarak iş ortamlarında kadın ve erkeklerin stresle başa çıkma yolları arasında bir farklılık gözlenmemiştir. Kadercilik, çaresizlik, batıl inanç ve düşünce, kendini yerme gibi duyguya yönelik başa çıkma yollarında ilkökul mezunlarının ortalamaları üniversite mezunlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Dağ (1990), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkilerini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikolojik belirti göstermenin ilişkisi şöyle

özetlenebilir: Dış kontrol odağı inancı, bireylerin stres verici olayların yarattığı durumları aşamaz (kontrol edilemez) bulmalarını sağlamaktadır. Bu da bireyin aktif, yani probleme odaklanmış başa çıkma stratejilerini kullanmamasını, aksine bütün çabasını, bu olumsuz durumun yarattığı duyguları bastırmaya vermesini ve böylece de daha çok stresle karşı karşıya kalmasını sağlamaktadır.

Doğan (1999), üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma davranışlarını barınma durumlarına, cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, burslu olup olmamalarına, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezine, benlik algısına ve kayıtlı oldukları lisans ve ön lisans programına göre incelemiştir. Araştırma bulguları, ailelerinin yanında kalan öğrencilerle, ailelerinin yanında kalmayan öğrencilerin problem çözme ve sosyal destek arama düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Ailelerinin yanında kalmayan öğrencilerin kendini suçlama düzeyleri ile hayal etme düzeyleri ailelerinin yanında kalanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet açısından bakıldığında, kızların ekler göre problem çözme davranışını daha çok kullandıkları ve daha çok sosyal destek arama davranışı gösterdikleri sonucuna varılmıştır. Erkeklerin ise kızlardan daha çok kaçınma eğiliminde oldukları saptanmıştır. Sınıf düzeyi incelendiğinde, birinci sınıf öğrencilerinin, ikinci sınıf öğrencilerine göre kendini suçlama ve hayal etme stratejilerini daha fazla kullandıkları ortaya çıkmıştır. Burslu olmayan öğrencilerin, burslu öğrencilere göre sosyal destek arama, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma davranışlarını daha çok gösterdikleri saptanmıştır, öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezlerine bakıldığında, yaşamının çoğunu küçük şehirde geçiren öğrencilerin, büyük şehirde geçirenlere göre kendini suçlama ve hayal etme davranışlarını daha çok kullandıkları saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerini inceleyen Avşaroğlu ve Üre (2007) öğrencilerin cinsiyetleriyle karar vermede özsaygıları ve karar verme stilleri arasında, sınıf değişkeni ile karar verme stilleri arasında bir fark gözlememiştir. Ancak, cinsiyet, sınıf, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve mezun olunan lise değişkenine göre stresle başa çıkma stilleri arasında farklılaşmanın olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Benlik saygısının karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıkladığı saptanmıştır.

İlköğretimde göre yapan öğretmenlerin iş doyumunu ve stresi arasındaki ilişkiyi inceleyen De Nobile ve McCormick (2005) okul personelinin işlerinden memnun olduklarını ve aynı grubun orta düzeyde iş stresi yaşadığını ortaya çıkarmışlardır. İş doyumunu ve iş stresi arasında negatif korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır. Okul çalışanlarının genel olarak işlerinden memnun olduklarını, araştırmaya katılan öğretmenlerin orta düzeyde stres yaşadığı, öğrenci sayısı arttıkça stres ölçeğinden aldıkları puanlarında yükseldiği ortaya çıkmıştır.

Benzer bir çalışmada İlkokul öğretmenlerinin iş doyumunu ve stresle başa çıkabilme becerilerini inceleyen Bindhu ve Sudheeshkumar (2006) erkek ve bayan öğretmenlerin iş doyumları arasında anlamlı bir fark olduğunu, ancak başa çıkma becerileri açısından anlamlı bir farkın olmadığını ortaya çıkarmışlardır. İş doyumunu ve stresle başa çıkma becerilerinin; kendine güvenli yaklaşım, önleyici davranış, uyum ve esneklik alt boyutları ile toplam stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim birinci kademe öğretmenlerinin, deprem sonrası uzun dönemdeki stres tepkileri ile başa çıkma yollarını inceleyen Çoruhlu (2001), çalışma kapsamına alınan kadın öğretmenler en yüksek ortalama puanı kadercilerden alırken, erkek öğretmenlerin ise en yüksek puanı problem çözme ve iyimser yaklaşımdan aldığını belirtmiştir. Görev yaptıkları okulun, olası depremlere karşı güvenilir olmadığına inanan öğretmenlerin çaresiz yaklaşımı, depremde aile ya da yakın akrabasını kaybeden öğretmenlerin ise problem çözme yaklaşımını en fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Okul psikolojik danışmanlarının, yaşam doyumunu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkileri inceleyen Bulut (2007) yaşa göre, sosyal destek arama alt ölçeğinde anlamlı bir farklılık saptamıştır. Mezun olunan kurumda kazandırılan bilgi ve becerileri yeterli olarak algılayan danışmanların yeterli algılamayanlara göre, problem çözme ve yaşam doyumunu düzeyleri yüksek bulunmuştur. Yaşam doyumunu ile olumsuz otomatik düşünme ve kaçınma arasında negatif yönde; kaçınma ile olumsuz otomatik düşünceler arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Gündüz (2000), hemşirelerde stresle baş etme biçimi ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi bazı değişkenleri de dikkate alarak incelemiştir. Araştırma grubunu, Trabzon ilindeki

hastanelerden Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi-Farabi Hastanesinde görevli 96, Numune hastanesinde görevli 75, Sigorta Hastanesinde görevli 94 olmak üzere toplam 265 hemşire oluşturmuştur. Hemşirelere Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri ve Maslach Tükenmişlik Envanteri (MBI) uygulanmıştır. Bulgular; hemşirelerin çoğunda stresle baş etme biçimi olarak birinci sırada sosyal destek arama yaklaşımının bulunduğu (%44), kendine güvenli yaklaşımın birinci sırada stresle baş etme biçimi olarak bulunma yüzdesinin 33 olduğu, iyimser yaklaşımın (%15), kendine güvensiz yaklaşımın (%7) ve boyun eğici yaklaşımın (%1) olduğu görülmüştür. Bulgulara göre, iyimser yaklaşımın hem duygusal tükenmeyi hem de kişisel başarısızlık şeklinde görülen tükenmişliği; boyun eğici yaklaşımın, duygusal tükenmeyi ve hizmet süresi değişkeninin de duyarsızlaşma şeklinde görülen tükenmişliği manidar olarak yormadığı ortaya çıkmıştır.

Çakır (2006) polislerde stresle baş etmeyi incelediği araştırmasının sonuçlarına göre algılanan iş stresi düzeyine göre stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvensiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmada farklılık bulunmuştur. Çalışılan birime göre sosyal desteğe başvurma dışında tüm yaklaşımlarda farklılık gözlenirken, rütbeye göre sadece kendine güvensiz yaklaşımda farklılık bulunmuştur. Cinsiyete göre iyimser yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmada farklılık olduğu gözlenmiştir. Polislerin çalışma sistemine göre de kendine güvensiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurmada farklılık olduğu saptanmıştır. Ayrıca algılanan iş stresi düzeyinin çalışılan birimle etkileşimine göre kendine güvenli yaklaşımda; rütbeyle etkileşiminde ise kendine güvensiz yaklaşımda ve çalışma sistemiyle etkileşimine göre de sosyal desteğe başvurmada farklılık olduğu gözlenmiştir.

Sağlık sektöründe çalışanların kişilik yapıları (nevrotiklik ve dışadönüklük), stresi değerlendirmeleri, stres ile baş etme yaklaşımları, iş doyumu ve algıladıkları stres düzeyi arasındaki ilişkileri inceleyen Bardavit (2007) kişilik yapıları ve stres ile başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişkileri anlamlı olduğunu ortaya çıkarmıştır. Kişilik yapılarından nevrotikliğin ve dışadönüklüğün algılanan stres ile olan ilişkisinde tehdit algısı pozitif mücadele potansiyeli algısı ve stresle başa çıkma değişkenleri kontrol altına alınıp analizler yapıldığında nevrotikliğin ve dışadönüklüğün algılanan stres üzerindeki anlamlı etkisinin azaldığı veya kaybolduğu saptanmıştır. Bu durumda tehdit ve pozitif mücadele potansiyeli

algılarının stresi algılamakta birer ara değişken olabileceği belirtilmiştir. Diğer yandan, Türkiye’de yapılan bir çalışmada Osmaniye ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenler açısından inceleyen Erkmen ve Çetin (2008) beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tutumları ölçeği alt boyutlarında yaş, medeni durum ve hizmet sürelerine göre anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir.

Folkman ve Lazarus (1980), orta yaş erkeklerin probleme odaklanan başa çıkmaları, durumsal ve bağlamsal faktörlerin de etkileşimiyle daha fazla kullandıklarını gözlemişlerdir. Ancak, kültürel kalıp-yargılara göre duyguya odaklanan başa çıkmada cinsiyetin anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. Benzer bir çalışmada da Hamilton ve Fagot (1988) ise başa çıkma stratejilerinde herhangi bir cinsiyet farkı bulamamışlardır. Buan karşılık başka bir çalışmada başa çıkma stratejilerinin kullanılmasında cinsiyet farkları bildirilmiştir (Tanck ve Robbins 1979).

Benzer bir çalışmada bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcuların stresle başa çıkmada kullandıkları bilişsel stratejilerin belirlenmesini inceleyen Ceylan (2005) cinsiyete göre, bayan ve erkek sporcuların stresle başa çıkmada bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulurken; diğer boyutlarda anlamlı farklılıkların olmadığını ortaya çıkarmıştır. Katılımcıların stresle başa çıkmada bilişsel stratejileri kullanma düzeyleri ile sosyotropi ve otonomi alt ölçeklerinin yaş ve deneyim ile ilişkisi incelendiğinde, yaş ile sosyotropi ve otonomi alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Durmuş ve Tezer (2001) stresle başa çıkma ve mizah arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 117’si erkek, 138’i kız toplam 255 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarının sonucunda Durumluk Mizah Tepkisi Ölçeği’nden yüksek puan alan öğrencilerin iyimser ve kendine güvenli başa çıkma tarzlarına daha fazla başvurma eğiliminde olduklarını; ancak, mizah duygusu ve cinsiyet ortak etkisinin anlamlı olmadığını göstermişlerdir. Benzer bir çalışmada stres, stresle başa çıkma stratejileri ve mizah arasındaki ilişkileri inceleyen Abel (2002), 258 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yüksek mizah duygusuna sahip öğrencilerin düşük mizah duygusuna sahip

öğrencilerle göre benzer yaşam olaylarıyla karşılaşmış olmalarına rağmen yaşamlarını onlardan daha az stresli algıladıklarını ortaya koymuştur.

Şahin, Güler ve Basım (2009), bilişsel zekâ ve duygusal zekânın, stresle başa çıkma yöntemleri ve stres belirtileri ile ilişkisini A Tipi kişilik örüntüsünde incelemişlerdir. Yaşanan stres belirtilerinin; stresle etkili başa çıkma ve duygusal zekânın alt boyutlarından stres yönetimi ve genel ruh durumu ile olumsuz yönde, başa çıkma ve A Tipi kişilikle ise olumlu yönde ilişkili olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Ayrıca cinsiyetin kız olmasının yaşanan stres belirtileri ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bireyler A Tipi kişilik yoğunluğuna göre değerlendirildiğinde, genel örneklemeden farklı olarak A Tiplerinin stres belirtilerini, stresle etkili başa çıkma yöntemlerinin daha az kullanılmasının ve duygusal zekânın genel ruh durumu boyutundaki yetersizliğin yordadığı görülmüştür. B Tipi bireylerin stres belirtilerinde de stresle etkili başa çıkma yöntemlerinin daha az, etkisiz başa çıkma yöntemlerinin ise daha fazla kullanılması ile duygusal zekânın alt boyutu olan kişisel becerilerin yüksekliğinin yordayıcı değişkenler olduğu görülmüştür. Stres ve başa çıkma stillerinde cinsiyet farklılıklarını inceleyen Matud (2004) ise, kadınların duygusal ve kaçınan başa çıkma stilinde erkeklere göre daha yüksek puan aldıklarını ve kadınların somatik belirtiler ve psikolojik sıkıntı puanlarının erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile sahip oldukları olumsuz otomatik düşünce düzeyleri ve ego durumları arasındaki ilişkiyi sınavan Akbağ (2000), öğrencilerin olumsuz otomatik düşünce düzeyi arttıkça, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama davranışının azaldığı; çaresiz ve boyun eğici yaklaşımın arttığını saptamıştır. Diğer yandan, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma davranışı cinsiyet değişkeninden etkilenmektedir, iyimser yaklaşım en çok öğrenciler tarafından tercih edilirken; çaresiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma en çok kız öğrenciler tarafından tercih edilmektedir. Sınıf düzeyinin stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili bir değişken olmadığı saptanmıştır. Kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma gelir düzeyi değişkeninden etkilenmektedir. Annenin eğitim düzeyine göre; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma

puanlarında anlamlı bir farklılaşma bulunurken; babanın eğitim düzeyi açısından sadece kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanlarında farklılaşma kaydedilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma davranışları arasındaki ilişkileri inceleyen Yılmaz (1993), yüksek stres düzeyinin, genel belirti düzeyinin ve öğrenilmiş güçlülük puanları ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Yüksek düzeyde strese maruz kalan öğrencilerin, stresle başa çıkma stratejileri açısından daha başarısız oldukları saptanmıştır. Cinsiyete göre genel belirti düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark bulunmazken, erkeklerin kızlara göre stresle başa çıkma stratejileri açısından daha başarılı oldukları gözlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinde kontrol düzeyi ve stresle başa çıkma yöntemlerini inceleyen Palancı (2000), başa çıkma seçimleri üzerinde cinsiyet ve kontrol düzeyinin etkileşim etkisine bağlı manidar istatistiksel sonuçlar elde etmiştir. Kontrol algısı başa çıkma seçimlerini belirlemede kullanılan bilişsel bir faktör olduğunu, kontrol düzeyi yükseldikçe, aktif başa çıkmaya yönelik seçimler arttığını, kontrol düzeyinin düşük olması, özellikle kaçış (duygusal) odaklı başa çıkma seçimleri üzerinde etkili olduğunu rapor etmiştir. Ayrıca başa çıkma seçimlerinin belirlenmesinde, cinsiyet farklılığından kaynaklanan etkiler bulmuştur. Kızlarda, kontrol algısı yükseldikçe aktif başa çıkma seçimlerine ilişkin puanların ortalaması da yükselmektedir. Farklı bir yönden, askerlikte ruhsal bozukluk belirtisi gösteren ve göstermeyen erleri, sosyal destek ve başa çıkma yöntemleri açısından incelediği araştırmada Anıl (1999) sosyal destek ve başa çıkma yöntemlerinin, stres verici ortamlarda kişinin ruh sağlığı ve uyumunu destekleyen önemli kişisel kaynaklar olduğunu gösteren bulgular elde etmiştir.

Yukarıdaki çalışmalarda da görüldüğü gibi stresle başa çıkma ile birçok farklı yaş ve meslek grupları ile çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalarda çalışılan örneklem grubunun daha çok ilköğretim, lise ve üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Stresle başa çıkmanın kontrol, öğrenilmiş güçlülük, otomatik düşünce, kişilik, mizah, spor gibi pek çok değişken ile ilişkisi ortaya çıkarılmıştır.

1.5. Umutsuzluk İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Umutsuzluk, kişinin geleceğe yönelik hedeflerine ulaşamama, başarılı olamama öngörüsüne bağlı kötümser bir tutum içinde olması ve geleceğe dair motivasyonunu kaybetmesi olarak tanımlanmıştır (Gençöz, Vatan ve Lester, 2006). Umutsuzluk durumu, bireyin başarısızlıklarını hiçbir zaman yenemeyeceğine, problemlerini hiçbir zaman çözemeyeceğine inanması, gerçekçi bir nedeni olmadığı halde yaşantılarına yanlış anlamlar yüklemesi ve amacına ulaşmak için çabalamadığı halde bunlardan negatif sonuçlar beklemesidir (Beck, 1963). Aynı zamanda umutsuzluğun, kişinin kendisi, geleceği ve kendi dünyasına ilişkin olumsuz algılamaları içerdiği belirtilmiştir (Çuhadaroğlu, 1993).

Amerikan Psikoloji Birliği'ne (APA) göre umutsuzluk; bireyin seçme özgürlüğünün bulunmadığını ya da seçeneklerinin sınırlı olduğunu gördüğü, enerjisini harekete geçiremediği öznel duygu durumu olarak tanımlanmıştır. Yine APA, umutsuzluğun belirtilerini şöyle sıralamıştır: a.kötümser içerikli konuşmalar, sözlü olumsuz ifadeler, b.edilgenlik, konuşmada azalma, c.duyguların ifadesinin azalması, d. inisiyatif kullanma eksikliği, e. dış uyaranlara karşı tepkilerin azalması, f. kendisiyle konuşan kişiye ilgisizlik, g. umursamaz ve aldırmaz tavırlar, h. iştahta azalma, ı. uyku saatlerinde azalma ya da artma, i. kişisel bakıma özen göstermeme, j. sosyal ortamlardan kaçınma (Tanç, 1999).

Umutsuzluğa eşlik eden kavramlar ise değersizlik, mutsuzluk, eyleme geçememe, işlerini sürdürememe, suçluluk ve çaresizlik duyguları olduğu rapor edilmiştir (Abramson ve ark. 1989; Dilbaz ve Seber 1993). Miller (1985) tarafından umut, duygu, beklenti ve istek olarak tanımlanmaktadır. Umudun insan yaşamının içgüdüsel bir ögesi olduğu, bireylerin potansiyellerini göstermelerini kolaylaştırdığı belirtilmektedir. Umut ve umutsuzluk, bireylerin geleceğe yönelik beklentilerinin gerçekleşme imkânını ifade etmektedir (Miller, 1985; Şahin, 2002). Umutsuzlukta üzüntü, geleceğe yönelik olumsuz beklentiler, olumsuzluk ve kötümserlik ile ilgili duygusal bozukluklar etkili olabilmektedir. Kişi kendini dış dünyayı ve geleceğini olumsuz değerlendirebilmekte, yaşamı engeller ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görebilmektedir. Bu yaşantının sonucu olarak da umutsuzluk yaşanabilmektedir (Durak, 1994).

Benzer olarak umutsuzluk geleceğe ilişkin olumsuz beklentiler ve geleceğin olumsuz olarak değerlendirilmesi olarak tanımlanmıştır. Geleceğe ilişkin karamsar olmak, amaçlarına asla ulaşamayacağına inanmak, var olan sorunların hiçbir zaman çözülemeyeceğine inanmak umutsuzluğa işaret eden bilişsel öğelerdir (Odağ, 1995; Deniz, 2007). Umut ve umutsuzluk karşıt beklentileri simgeleyen kavramlardır. Gerek umut gerekse umutsuzluk, her iki kavram da bireyin gelecekteki gerçek hedeflerine ulaşma olanaklarının olası yansıması olarak görülmüştür (Kutlu, 1998). Umutta amaca ulaşmak için uygulamaya konulan planların başarılabacağı öngörüsü varken; umutsuzlukta başarısızlık yargısı bulunmaktadır. Bu iki uç beklenti kişiden kişiye, durumdan duruma beklenen sonucu ne zaman ve nasıl gerçekleştireceğine bağlı olarak değişiklik göstermektedir (Dilbaz ve Seber, 1998).

Beck'e göre (1979), umutsuzluk, birçok psikiyatrik bozukluğun kökeninde yatan nedenlerden birisidir. Umutsuzluk, özellikle depresyonla yakından ilişkilidir (Beck 1984; Mc Cubbin 1989). Beck, klinik çalışmalarıyla (1967), depresif hastaların %78'inden fazlasının geleceğe olumsuz baktığını, hastalarının yakınmalarının ve depresif belirtilerinin şiddetinin arttıkça umutsuzluğun arttığını belirtmiştir (Beck 1967). Umutsuzluk, depresyon ve depresyona bağlı intihar davranışına kuramsal yaklaşımlardan biri Beck'in bilişsel kuramıdır. Bu modele göre depresyona yatkınlığı olan kişiler kendilerini, dış dünyayı ve geleceklerini olumsuz bir şekilde değerlendirirler. Depresif kişi kendini yetersiz, aciz, değersiz ve kusurlu bulur. Yaşamı, engellerle ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görür, bu nedenle geleceğinden umutsuzdur (Beck, 1963; akt.: Durak ve Palabıyıkoglu,1994).

Beck (1979) umutsuzluk kavramını, depresyonu tanımladığı bilişsel bozukluk kuramında ele almıştır. Bu kuramda, depresif kişilerin geleceğinden umutsuz oldukları, uzun dönemli amaçlarının olmadığı, bu yüzden olumlu bir davranış başlatamadıkları belirtilmiştir. Birçok deneysel çalışmada da umutsuzluk ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008, O'Connor ve Cassidy, 2007; Soares, Macassa, Grossi, Viitasara, 2008; Vatan ve Dağ, 2009). Aynı zamanda umutsuzluk ve kaygı arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Tokuç, Evren ve Ekuklu, 2009; Vatan ve Dağ, 2009; Wilson ve Deane, 2010). Beck (1963), bu kuramı geliştirirken depresyon belirtilerinden karamsarlık için önemli bir kavram olan umutsuzluk üzerinde durmuş ve umutsuzluğun ölçümü konusunda yoğun çalışmalar yapmıştır. Depresif

kişilerin psikoterapi sırasındaki gözlemleri temelinde intihar eğilimi gösteren hastaların durumlarını umutsuzluk olarak kavramlaştırdığını bildirmiştir.

Beck (1990), kuramında depresyonda karamsarlık duyguları ile umutsuzluk üzerinde durmaktadır. Beck umutsuzluğun ölçümü konusunda çeşitli çalışmalar yapmıştır. Duygulanım bozukluklarından özellikle depresif semptomlar gösteren hastalarla yaptığı çalışmalarda sonucunda, bu hastaların sorunlarının çözümü olmadığına ve hiçbir zaman çözüm bulamayacaklarına olan inanışları ile intihar girişimleri arasında bir ilişki olduğunu belirtmektedir (Beck ve Arthur, 1990). Beck'e göre, depresif bireyler objektif ve gerçekçi bir nedeni olmadığı halde deneyimlerine gerçekçi olmayan düşünceler yüklemekte ve sonucu değiştirmek için çaba sarf etmeksizin geleceğe ait olumsuz sonuçlar beklemektedir. Beck, geleceğe ait bu yorumu "umutsuzluk" olarak adlandırmıştır (Beck, 2005).

Umutsuzluk ya da geleceği olumsuz değerlendirme, depresyonun genel özelliklerini belirlemesi nedeniyle önemli kabul edilmektedir (Kutlu, 1998). Benzer olarak Beck'te (1990) umutsuzluğu depresyonun temel nedeni olarak gözlemlemiştir. Kuramda, benliğe ait olumsuz duyguların, depresif semptomların gelişmesinde ve ilerlemesindeki rolü vurgulanırken umutsuzluk, sosyal davranışlarla birliktelik göstermektedir. Depresyonun nedenini bilişsel bozukluğa bağlayan Beck (1975; akt: Durak, 1993), depresyon tanımlanırken üç kavram kullanmıştır. Bunlar 1.Bilişsel Üçlü: Bu yapı kişinin kendini, çevresini ve geleceğini olumsuz değerlendirmesinden oluşur. Kişi kendini yetersiz, değersiz ve kusurlu bulur. Çevresi ona yardım etmemektedir. Yaşamı engeller ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görür. Geleceğinden umutsuzdur. Engellemeler, düş kırıklıkları ve yoksunluklarla karşılaşacağını görür. 2.Şemalar: Bu kavram kişinin kendisinin de açıklayamadığı bazı inanç ve kurallara dayanır. 3.Bilişsel Hatalar (Zihinsel Çarpıtmalar): Depresyon belirtisi gösteren kişinin düşünce biçimlerinin veya zihinsel işleyişlerinin, normalden farklılığa dikkat çekmek üzere ortaya atılmıştır.

Metalsky ve Joiner'da (1992), umutsuz kişilerde ortak üç bilişsel şema belirlemiştir. Bu bilişsel şemalar; kötü olayların engellenemeyeceği ve kişinin kontrolü dışında nedenlere bağlı olduğuna ilişkin beklenti, kötü bir olayın diğer kötü olaylara neden olacağını varsaymak ve olumsuz tecrübelerden kendisi hakkında olumsuz yargılara varmak şeklinde tanımlanmaktadır (Akt:Tanç, 1999). Umutsuz insan, kendisini kuşatan problemlerin

üstesinden gelme konusunda çaresizlik içinde olduğunu algılamaktadır. Kendini değersiz hissetmekte ve yaşamını anlamsız görmeye başlamaktadır. Kişide gözlenen bu özellikler depresyon ve intihar düşüncesinin önemli yordayıcılarıdır (Beck, 1963; akt.: Durak ve Palabıyıköğlü,1994).

Yapılan araştırmalarda bireyin umutsuz düşünce ve duygusunu hissetmeye başlamadan önce bir takım dinamiklere sahip olduklarını göstermektedir (Tanç, 1999). Bu dinamikler aşağıdaki gibi ele alınabilir: 1. Birey olumsuz yüklemelerde bulunmaktadır ve olumsuz bilişsel şemaya sahiptir. 2. Bireyin strese neden olan şanssız ya da olumsuz bir deneyimi bulunmaktadır.

Aynı zamanda umudun terapötik süreçler içinde de önemli bir yeri bulunmaktadır. Umudun aşılması ve korunması tüm psikoterapilerde can alıcı önemdedir. Diğer tedavi edici etmenlerin etkili olabilmesi için terapilerde yalnızca umut yeterli değildir, ancak tedaviye güven kendi başına tedavi edici olarak etkili olabilir. Çeşitli araştırmalar, terapiden önce umudun olumlu terapi sonucuyla önemli biçimde ilişkili olduğunu göstermiştir. İnançları iyileştirme ve plasebo tedavisi ile yürütülen terapilerin umutsuzluk ile ilgili çok çeşitli veriler bulunmaktadır (Yalom, 1995). Aynı zamanda bireyleri umutsuz duygularından arındırmak için; bilişsel davranışçı tekniklerin de yardımı ile bireylerin öz-yeterlilik algısı yükseltılarak sağlıksız davranışlar terk edilerek yerine sağlıklı davranışlar başlatılarak yardımcı olunmaktadır (Kumcağız, 2007).

Umutsuzluk geçmişte yaşanmış yaşam örüntüsünün genelleme yapılarak geleceğe atfedilmesi olarak da tanımlanmaktadır. Kişinin sorunlarına çare bulamaması, kişiyi umutsuzluğa düşürmektedir. Umutsuzluk çaresizliğin getirmiş olduğu nihai bir sonuç olarak görülmektedir (Collins ve Cutcliffe, 2003). Birçok araştırmada depresyon, intihar ve umutsuzluk arasında yakın bir ilişki ortaya çıkarılmıştır. Aynı zamanda umutsuzluğun intihar davranışını yordayıcı önemli bir bilişsel değişken olduğu rapor edilmiştir (Beck ve Weishaar, 1990; Yang ve Clum 1994; Westefeld, 1990; Bradley, Prigerson, Carlson, Cherlin, Johnson ve Kasl, 2004; MacLeod, Tata, Tyrer, Schmidt, Davidson ve Thompson 2005; Durak, 1994). Depresyon ve intihara bağlı ölüm nedenleri arasında, umutsuzluğun olması umutsuzluğu ölçmenin önemini açığa çıkarmaktadır (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin, 1993). İntihara

teşebbüs eden ve etmeyen ergenlerde umutsuzluk, sosyal destek ve kayıpları inceleyen Morano ve Cisler (1993) ise, intihara teşebbüs edenlerin daha çok umutsuz olduklarını, aile desteğinin düşük düzeyde olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Benzer bir çalışmada Dilsiz ve Dilsiz (1996) intihara teşebbüs edenlerin daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olduklarını ortaya çıkarmışlardır. Ayrıca umutsuzluğun, ergenlerdeki intihar davranışını artırıcı yönde olduğunu, ergenin hayatındaki kayıpların (çevreden birinin kaybı, maddi destek kaybı, boşanma, anlaşmazlık) umutsuzluk ve intihar üzerinde önemli rol oynadığı ortaya çıkarılmıştır. Aynı zamanda öznel iyilik durumunu belirlemede önemli bir ölçüt olan umutsuzluk genel anlamda ruhsal bozukluk gelişimine neden olduğu ortaya çıkarılmıştır (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008).

Benzer bir çalışmada Scheier ve Carver (1987) insan davranışlarındaki genellenmiş beklentilerin önemli bir rol oynadığını açıklayarak, iyimser olan bireylerin karşılaştıkları engeller ne olursa olsun güven duygularını kaybetmediklerini, problemlerinin çözümleneceği yönünde beklentilerine bağlı olarak devamlı çaba gösterdiklerini ve bunun sonucunda da sorunlarla daha iyi başa çıkabildiklerini belirtmişlerdir. Umutsuzluk ile ilişkili olan depresyonu incelemek umutsuzluk ile ilgili önemli veriler ortaya çıkarmıştır. Böyle bir çalışmada Sarı (2003), ölüm ve fatalizm gibi iki mistik düşüncenin depresyon üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma örneklemini son beş yıl içinde (1998–2003) anne veya babası vefat eden öğrencilerden belirlenmiştir. Fatalizm ölçeği psikoloji, din psikolojisi ve felsefesi alanında uzman görüşleri doğrultusunda şekillendirilmiş faktör analiziyle tek boyutluluk gösteren geçerlik bulgularına sahiptir. Araştırmada fatalistik düşüncenin ölüme ilişkin depresyon üzerinde önemli olduğu belirlenmiştir. Araştırmada kişisel farklılıklar ve fatalistik düşünce ve depresyon arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilere göre fatalistik düşüncenin değiştirilmesi depresyon tedavisini veya psikolojik danışmasını daha etkin hale getireceği vurgulanmıştır.

Ergenlerde umutsuzluğa bakıldığında ise, Eğitim ve öğretimde karşılaşılan güçlükler, işsizlik, yoksunluk ve yoksulluk gibi etkenlerin umutsuzluk düzeyini artırdığı ortaya çıkarılmıştır (Özmen, Dünder, Çetinkaya, Taşkın ve Özmen 2008). Yapılan benzer bir çalışmada okul problemlerinin umutsuzluk ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kashani, Soltys, Dandoy, Vaidya ve Reid, 1991).

Sonuçta, ilgili literatür incelendiğinde umutsuzluğun depresyonun temel nedenleri arasında yer aldığı, depresif kişilerin geleceğinden umutsuz oldukları, uzun dönemli amaçlarının olmadığı, bu yüzden olumlu bir davranış başlatamadıkları belirtilmiştir. Umutsuzluğa eşlik eden kavramların değersizlik, mutsuzluk, eyleme geçememe, işlerini sürdürememe, suçluluk ve çaresizlik duyguları olduğu, bireyin olumsuz yüklemelerinin ve bilişsel şemalarının umutsuzluk üzerin önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir.

1.6. Umutsuzluk ile ilgili Araştırmalar

Beck'in (1975), depresyon ve depresyonla ilişkili değişkenlere yönelik araştırmaları umutsuzluk kavramının da dikkate alınmasına neden olmuştur. Umutsuzluğun depresyonla yakından ilişkili olduğunu belirten Beck depresif bireyin çocukluk döneminde kendisi, dünya ve geleceği hakkında olumsuz düşünme biçimleri geliştirdiğini belirtmiştir. Bu düşünce şekli birey tarafından zamanla kurgulanmış inançlar şeklinde işlenmekte ve bu inançların gerçeği yansıtıp yansıtmadığı sorgulanmaksızın kullanılmaktadır. Birey, yetişkinliğe adım atıp olgunlaşırken kendisi, dünya ve gelecek hakkında daha mantıklı görüşler geliştirmekle birlikte sahip olduğu olumsuz düşünce biçimleri de durağan da olsa varlığını sürdürmektedir. Birey için kriz niteliği taşıyan, önemli bir kayıp ya da stresli bir durum meydana geldiğinde ise bu düşünce biçimleri bireye egemen olmaktadır. Coleman ve Beck'e (2005) göre, depresyonun tetiğini çeken de yaşanan olay değil bu olumsuz düşünce biçimleridir.

Umutsuzluğun tedavi edilebilmesi için birçok çalışma yapılmış ve umutsuzlukla ilişkili olan pek çok değişken ortaya konulmuştur. Yapılan çalışmalarda ilköğretim, ortaöğretim, üniversite öğrencilerinin yanı sıra çeşitli meslek ve özel gruplarda incelendiği görülmüştür. Örneğin, İlköğretim öğrencilerinde umutsuzluk ve akademik özsaygının öğrencilerin akademik başarıları ile ilişkisini inceleyen Watkins (1997) umutsuzluk ve akademik başarısızlıkla orta düzeyde ilişki bulurken, umutsuzluk ve akademik özsaygı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Benzer bir çalışmada Öztürk (1997) 10-13 yaşları arasındaki çocuk ve erken ergenlerde yalnızlık ve umutsuzluk duygularını yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik (SED) düzey ve doğum sırası, okul başarısı değişkenleri yönünden incelemiştir. Yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin cinsiyet ve yaşa göre anlamlı olarak

farklılaşmadığı, SED ve doğum sırası değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılaşma olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yapılan analizlere göre, alt ve üst SED arasında umutsuzluk ve yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklar saptanmıştır. Ayrıca, ortanca çocukların umutsuzluk ve yalnızlık düzeylerinin ilk, tek ve son çocuklardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak umutsuzluk ve yalnızlık düzeyi ile okul başarısı arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Umutsuzluk ve yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının umutsuzluk ve yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerden daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı olarak geliştirilen umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyi üzerinde etkili olup olmadıkları deneysel olarak test eden Yerlikaya (2006), umutsuzluk düzeyini düşürmede hem Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı hem de hobi terapiye dayalı olarak hazırlanan eğitim programlarının etkili olduğunu ve bu etkinin belirli bir süre devam ettiğini ortaya çıkarmıştır. Her iki programın etkililiği arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Çocuk ve ergenlerde sıkça karşılaşılan ve görülme olasılığı artan öz-kıyımı inceleyen Bilgin (2003), 1980-1989 yılları arasında Türkiye’de ergen intihar oranı yüz binde 4 olarak, yurt dışında ise bu oranın % 7 ile %20 arasında değişmekte olduğunu belirtmiştir. Bilgin, çocuk ve ergen özkıyımlarında düşük kendini kabul, umutsuzluk, değersizlik ve suçluluk duygularının egemen duygular olduğunu ve bir takım faktörlerin risk grubunun oluşmasına neden olduğunu ifade etmiştir. Bilgin risk gruplarının aile içi çatışmaları bulunan, cinsel istismara, taciz ve tecavüze maruz kalan, ailesi tarafından şiddet uygulanan, aile üyelerinde alkol ve uyuşturucu kullanımı alışkanlığı bulunan, ailesinin üyelerinden psikiyatrik bozukluğu bulunan bireylerin olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Bilgin bu risk grupları arasında arkadaş ilişkileri bozuk olan, anne babası boşanmış veya tek ebeveyni olan, aile üyelerinden birini kaybeden, göçmen olan çocuk ve ergenlerin olduğunu belirtmiştir.

Ergenlerde umutsuzluk düzeyi, sağlık davranışları ve gelişim algısını inceleyen Soyer, Avcı ve Akıncı (2003) ise, düzensiz ve dengesiz beslenenlerin umutsuzluk düzeyinin anlamlı bir şekilde düzenli ve dengeli beslenenlerden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Hiç spor veya egzersiz yapmayanların umutsuzluk puanı, bir sporu sürekli olarak yapanlar ve haftada belirli

süre egzersiz yapanlardan anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Bir sporu sürekli olarak yapanlar ve haftada belirli süre egzersiz yapanlar arasında ise umutsuzluk puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Dişlerini hiç fırçalamayanlar umutsuzluk puanı günde iki kez fırçalayanlardan anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Öğrencilerden sırlarını paylaşacak arkadaşı olmayanların umutsuzluk puanı, arkadaşı olup boş zamanlarını ailesi ile geçirmekten hoşlananlar ve arkadaşı olup boş zamanlarını arkadaşları ile geçirmekten hoşlananlardan anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Arkadaşı olup boş zamanlarını ailesi ile geçirmekten hoşlananlar ve arkadaşı olup boş zamanlarını arkadaşları ile geçirmekten hoşlananlar arasında ise umutsuzluk puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Öğrencilerden sigara ve alkol kullananların umutsuzluk puanı, sigara ve alkol kullanmayanlardan anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Sigara ve alkolden birini kullananlarla, sigara ve alkol kullanmayanlar ve her ikisini birden kullananlar arasında umutsuzluk puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerden kilosunu yaşına göre fazla algılayanların umutsuzluk puanı, kilosunu yaşına göre uygun algılayanlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Kilosunu yaşına göre az algılayanlarla, yaşına göre uygun algılayanlar ve yaşına göre fazla algılayanlar arasında ise umutsuzluk puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Cinsiyetler arasında umutsuzluk puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Düzenli uyuyanlarla, düzensiz uyuyanlar arasında umutsuzluk puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve umutsuzluk düzeylerini bazı değişkenlere göre inceleyen Çabuk (2008) ise sürekli öfke, dışa ve içe yönelik öfke puanlarında farklılık olduğu ve bu farkın umutsuzluk düzeyi düşük olanlar lehine olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Yoksul ailelerden gelen ergenlerde psiko-sosyal bir olgu olarak umutsuzluk ve boyun eğici davranışların incelendiği araştırmada Tümkaya, Aybek ve Çelik (2010) kızlarda, boyun eğici davranışların, erkeklerde ise umutsuzluğun daha fazla olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Adana dışından gelen ergenlerde boyun eğici davranışlar ve umutsuzluk, Adanalı olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Yaş değişkenine göre boyun eğici davranışlarda anlamlı bir fark bulunmazken, yaşa göre umutsuzluk düzeyinde anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Gelir düzeyine göre yalnızca umutsuzluk düzeyinde bir fark olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi daha düşük olan ailelerden gelen ergenlerde umutsuzluk daha fazla saptanmıştır. Ailedeki birey sayısı da yalnızca umutsuzlukta etkili bir değişken olarak belirlenmiştir. Ailedeki birey

sayısı artıkça umutsuzluğun da arttığı anlaşılmıştır. Ergenlerin anne-baba eğitim düzeyi ve anne-baba mesleği açısından boyun eğici ve umutsuzluk düzeylerinde anlamlı bir fark çıkmamıştır. Umutsuzluk ve boyun eğici davranışlar arasında .01 düzeyinde anlamlı ancak düşük bir korelasyon bulunmuştur.

Ergenlerin 1999 Marmara Depremi sonrası travma algıları, sosyal destek ihtiyaçları ve geleceğe dönük umutsuzluk belirtileri arasındaki ilişkiyi inceleyen Dizer (2008) travma algısı ve sosyal destek ihtiyacı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulmazken, umutsuzluk düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Travma algısı ile 1999 Marmara Depremi sırasında Sakarya ilinde bulunma arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunurken, umutsuzluk düzeyi ile 1999 Marmara Depreminde aileden kayıp olma durumu arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal destek ve umutsuzluk düzeyi ile yaş arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ortaya çıkarken, yaş ile travma algısı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. umutsuzluk düzeyi ile travma algısı arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, sosyal destek ihtiyacı ile travma algısı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu bulgudan hareketle sosyal destek ihtiyacı travma algısını etkilerken, umutsuzluk düzeyinin travma algısı üzerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığı sonucuna varılmıştır.

Ergenlerin ailelerinde fiziksel istismar ve şiddetin depresif belirtileri, umutsuzluk, intihar ve yaşamı tehdit eden davranışları ile ilişkisini inceleyen Rohling, Monson, Meyer, Caster ve Sanders (1998), bu değişkenlerin ailedeki fiziksel istismar ve şiddetle ilişkili olmadıklarını belirtmektedirler. Benzer bir çalışmada Hankin, Abramson ve Siler (2001) gençlerde depresyonun umutsuzluk kuramını test ettikleri araştırmasında, olumsuz yaşam olayları ile karşılaşan ve depresif düşünce stiline sahip gençlerin hem genel depresif belirtilerinin hem de depresyonun umutsuzluk belirtilerinin arttığını belirtmektedirler. Öte yandan Donaldson Spirito ve Farnett (2000), intihar girişiminde bulunan gençlerde umutsuzluğun tanımlanmasında depresif düşünce ve mükemmeliyetçiliğin rolünü araştırmış ve bu gençlerde intihar girişimde umutsuzluğun toplam varyansın %18'ini açıkladığını ortaya koymuşlardır. Benzer bir çalışmada intihara teşebbüs eden gençlerin kişilik özelliklerinin incelendiği bir araştırmada, Fritsch, Donaldson, Spirito ve Plummer (2000), umutsuzluk ve kişilik değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve umutsuzluğun fonksiyonel olmayan kişilik

özellikleriyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu yüzden umutsuzluk düzeyini değerlendirmenin önemli olduğunu ve klinisyenlerin intihara teşebbüs eden gençleri değerlendirirken bu noktaya da dikkat etmeleri gerektiğini önermektedirler.

Umutsuzluğu depresyonun ana bilişsel öğelerinden biri olarak ele alan Suarez, Allan ve Reid, (1997) ve hastanede tedavi gören gençlerin yüksek dışa dönük ve düşük öfke kontrolü düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Araştırma sonuçları; risk grubunu oluşturan çocuk ve ergenler üzerinde koruyucu ve önleyici psikolojik danışma ve rehberlik yaklaşımlarının uygulanmasının önemini vurgulamaktadır. Çocuk ve ergenin aile ve arkadaş ilişkilerindeki boşluğun doldurulmasının, öz-kıyım düşünce ve davranışlarının önlenmesinde önemli bir rol oynayacağı ifade edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile kişiler arası ilişkilerde yaşanan problemleri çözme biçimleri ve geleceklerine dair olumsuz algıları, umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Ağır (2007) yaş, sosyo-ekonomik düzey, anne eğitim düzeyine göre umutsuzluk puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulmazken, baba eğitim değişkenine göre puan ortalamaları birbirinden anlamlı derecede farklılaştığını ortaya çıkarmıştır. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu da olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, yaşamı tehlikeli görmeye dayalı bilişsel çarpıtmaları artış gösterdikçe, buna bağlı olarak umutsuzluk düzeylerinde de artış gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Ailelerinden ayrı olarak öğrenim gören üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerini inceleyen Ottekin (2009) cinsiyete göre umutsuzluk düzeyi alt boyutları (umut, motivasyon kaybı, gelecek ile ilgili beklentiler) puan ortalamalarında anlamlı olarak farklılık yaratmadığını tespit etmiştir. Erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri kız öğrencilere göre yüksek olduğu, ailelerin ortalama aylık gelir seviyesindeki farklılıkların öğrencilerin gelecek ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı bir farklılık yaratmadığı fakat umut boyutunda anlamlı olarak fark yarattığı görülmüştür. Ortalama aile aylık gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin umut düzeyi, düşük ekonomik duruma sahip öğrencilere nazaran anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı değişkenin benlik saygısına etkisi incelenmiş ve ekonomik düzeyin benlik saygısında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Anne ve babanın eğitim durumunun umutsuzluk düzeyine (gelecek, motivasyon,

umut) etkisi incelenmiş ve anlamlı etkisi bulunmamıştır. Anne ve baba eğitim durumunun benlik saygısına etkisi incelenmiş farklılığın anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Anne baba sağlık ve beraberlik durumunun umutsuzluk düzeyine (gelecek, motivasyon, umut) ve benlik saygısına etkisi incelenmiş ve anlamlı olarak fark yaratmadığı görülmüştür. Öğrencilerin ailelerinin yaşadığı yerin umutsuzluk düzeyleri (gelecek, motivasyon, umut) ve benlik saygısına etkisi incelenmiştir. Ailenin yaşadığı yerin umutsuzluk düzeylerine (gelecek, motivasyon, umut) etkisi bulunmazken benlik saygısına etkisi anlamlı bulunmuştur. Yapılan analiz sonucu, aileleri köy ve ilçelerde yaşayan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ilde yaşayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin devam ettikleri fakülte ve yüksekokulun umutsuzluk ve benlik saygısı düzeylerine etkisi incelenmiş; benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerine (gelecek, motivasyon, umut) etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Umutsuzluk ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş; umutsuzluk ölçeğinin alt boyutlarından olan umut, motivasyon eksikliği ve gelecek ile ilgili beklentiler ile benlik saygısı düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Eğitim fakültesi öğrencilerinin umutsuzluğunu inceleyen Şahin (2009) öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin düşük olmasıyla birlikte, bazı öğrencilerin yoğun umutsuzluk yaşadıklarını, cinsiyete, öğrenim gördükleri anabilim dallarına, kaldıkları yerlere ve algılanan gelir düzeyine göre öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu saptamıştır. Bulgulara göre; erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri anlamlı olarak kızlardan daha yüksektir, Fen Bilgisi Öğretmenliği öğrencilerinin Türkçe öğretmenliği öğrencilerinin umutsuzluk puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur, ailesinin yanında kalan öğrencilerin yurttan kalan öğrencilerin umutsuzluk puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir diğer sonuç ise, algılanan gelir düzeyi alt sosyo-ekonomik düzeyde olan öğrencilerin umutsuzluk düzeyi puanları orta ve üst olanlara göre daha yüksektir. Ayrıca çalışmada sınıf düzeyine, babanın ve annenin eğitim düzeyine göre anlamlı fark olmadığı saptanmıştır.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin istihdam sorunu açısından umutsuzluk düzeylerini inceleyen Kırımoğlu (2010) araştırmaya katılan öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri arasında öğrenim görülen bölümler, I. Öğretim - II. Öğretim ve cinsiyetler bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Buna

karşılık, “mezun olduğumda iş bulabilirim” diyenlerle, “iş bulamam” diyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiş olup, mezun olduğumda iş bulamam diyenlerin umutsuzluk puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmaya katılan erkek ve bayan öğrencilerin mezun olduğunda iş bulamama durumu bakımından elde edilen umutsuzluk puanları, mezun olduklarında iş bulma durumları bakımında elde edilen umutsuzluk puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Benzer bir çalışmada Baştuğ (2009) bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların umutsuzluk değerleri incelendiğinde; müsabakadan 1 gün önce umutsuzluk düzeyi ile müsabakadan 1 saat sonra umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Umutsuzluk düzeyinin müsabakadan 1 gün önce yüksek olduğu, müsabakadan 30 dakika önce düşme gösterdiği bulunmuştur.

Sağlık Yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelendiği araştırmalarında Dereli ve Kabataş (2009) Öğrencilerin; yaş grubu, cinsiyet, doğum yeri, medeni, gelir, mesleklerini seçme durumu, okudukları bölüm, iş bulmada kullanacakları yöntem durumu ile umutsuzluk puanları arasında anlamlı ilişki olmadığı, öğrencilerin iş bulma konusundaki endişeli olmaları umutsuzluk puanlarının anlamlı bir şekilde yüksek olmasına neden olduğu belirlenmiştir.

Türkiye ve Almanya’da turizm eğitimi alan üniversite öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin saptanması ve karşılaştırılması, umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlayan Üngüren ve Ehtiyar (2009) araştırmaya Türkiye’den ve Almanya’dan 115 olmak üzere toplam 281 öğrenciyi araştırmalarında incelemiştir. Çoklu regresyon analizi sonucunda Türk öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin yordayıcıları olarak eğitim memnuniyeti, okuldaki başarı durumu, gelir durumu, cinsiyet, arkadaş ilişkileri düzeyinin olduğu saptanmıştır. Alman öğrencilerin ise sadece “eğitim memnuniyeti” değişkeninin öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri üzerinde düşük düzeyde de olsa yordayıcı olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlara göre, Türk ve

Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerini etkileyen ortak değişkenin eğitim memnuniyeti olduğu saptanmıştır.

Japonya’da farklı yaş grupları ile umutsuzluğun çeşitli değişkenlerle ilişkisini inceleyen Tanako, Sakamoto, Ono, Fujihara ve Kitamura (1996), umutsuzluğun ve cinsiyet arasında bir ilişki olmadığını, buna karşılık yaşla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. 55 yaş ve üstü deneklerin umutsuzluk puanlarının daha yüksek olduğunu, umutsuzluğun psikolojik iyi olma hali, kendine güven, fiziksel sağlık ile negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Umutsuzluk, erken yaşlardaki anne-baba ayrılığı ile ilişkili bulunmazken, anne - baba ölümü ile ilişkisi pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Szanto, Conwell, Begley ve Houck (1998), majör depresyon tanısı almış hastaların umutsuzluk, depresyon ve anksiyete düzeylerini deneysel bir çalışma ile incelemişlerdir. Denekler, intihar girişimi olan, intihar düşüncesi olan ve intihar düşüncesi olmayanlar olarak üç gruba ayrılmıştır. Depresyon tedavisi sonrasında her üç grupta depresyon şiddeti, anksiyete ve genel fonksiyonlar bakımından bir farklılık bulunmazken, umutsuzluk düzeyi, intihar girişimi olan grupta diğer gruplara oranla daha yüksek bulunmuştur.

Haran ve Aydın (2005), depresyon, umutsuzluk, sosyal beğenirlik ve kendini kurgulama düzeyi ile intihar fikirleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Denekler, araştırma "kriz grubunu" oluşturan 80 denek ve "normal grubu" oluşturan 80 denek olmak üzere toplam 160 kişiyle yürütülmüştür. Kriz grubu stres yaratan yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalan ve olağan sorun çözme davranışlarıyla bu olayların üstesinden gelemeyen bireylerden oluşmaktadır. Bu bireylerin kriz merkezine başvuru nedenlerine bakıldığında sorun alanlarının evlilik ve eş, aile üyeleri, arkadaş ve karşı cinsle ilişki, sağlık, iş, okul, ekonomik sorunlar ve kayıplar biçiminde gruplanabildiği görülmektedir. Araştırmada elde edilen bulgular normal deneklerde intihar fikirlerinin hem depresyon hem de umutsuzlukla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ancak bu grupta depresyon ile intihar fikirleri arasında elde edilen korelasyon katsayısının oldukça yüksek olmasına ve regresyon analizinde depresyonun bu fikirleri yordayabilen bir değişken olarak görünmesine karşın intihar fikirleri ile umutsuzluk arasında elde edilen korelasyon katsayısı oldukça düşük çıkmıştır ve regresyon analizi sonuçları umutsuzluğun intihar fikirlerini yordayıcı bir değerinin olmadığını ortaya koymuştur. Normal

grupta olduğu gibi kriz grubunda da intihar fikirlerinin hem depresyon hem de umutsuzlukla ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak normal gruptan farklı olarak, depresyon ve umutsuzluk ile intihar fikirleri arasında elde edilen korelasyon katsayısının daha yüksek olması regresyon analizinde depresyonun ilk değişken olarak ortaya çıkması, kriz grubunda intihar fikirlerinin öncelikle depresyon düzeyi tarafından belirlendiğine işaret etmektedir. İntihar fikirlerinin sosyal beğenirlik ve kendini kurgulama düzeyi ile olan ilişkileri ne normal ne de kriz grubunda anlamlı çıkmamıştır. Bununla birlikte, tüm denekler bir arada değerlendirildiğinde, intihar fikirlerinin sosyal beğenirlikle olan ilişkisinin anlamlı olduğu görülmüş ve kriz grubunda söz konusu iki değişken arasında anlamlılık düzeyine çok yakın bir ilişki bulunmuştur.

Afro-Amerikalı kadınlar arasında intihara teşebbüs edenlerde risk faktörlerinin incelendiği çalışmada Kaslow, Thompson, Meadows, Chance, Puett, Hollins, Jessee ve Kellermann, (2000), intihar açısından umutsuzluğun stres, ilişki bozukluğu gibi faktörler arasında en güçlü risk faktörü olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer bir çalışmada Afro-Amerikalı kadınlarda intihar ile çocuklukta maruz kalınan kötü muameleler arasındaki ilişkiyi inceleyen Meadows ve Kaslow (2002) çocuklukta maruz kalınan kötü muamele ve intihar davranışlarının umutsuzluğu kısmen; cinsel istismar ve intihar davranışlarını ise önemli ölçüde yordadıklarını ortaya çıkarmışlardır.

Ceylan (2004) entegre eğitime katılan ve katılmayan beş-yedi yaş arasında engelli çocuğu olan annelerin depresyon ve umutsuzluk düzeylerini incelediği araştırmada, çocukları entegre eğitime katılmayan annelerin depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin, çocuğu entegre eğitime katılan annelerin depresyon ve umutsuzluk düzeylerine göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Çocuğun cinsiyetine, çocuğun engel nedenine, eşin öğrenim durumuna, ailede başka engelli birey olma durumuna, çocuğa yeterli zaman ayırma durumuna, çocuğun engelini öğrenme şekline göre çocuğu entegre eğitime katılmayan annelerin depresyon düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Ayrıca çocuğu entegre eğitime katılmayan annelerin çocuğunun engel nedenine, eşin öğrenim durumuna, ailede başka engelli olma durumuna göre umutsuzluk düzeylerinde anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, entegre eğitimin annelerin buldukları ortama uyum sağlamalarında,

kendilerine yönelik duygu, düşünce, algı ve beklentilerinde, gelecek için umutlarına olumlu yönde katkı sağlamada etkili olabileceği belirtilmiştir.

Otistik çocuğu olan ve olmayan annelerde yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Balkanlı (2008) Otistik çocuğu olan annelerde: Umutsuzluk puanı açısından otistik kız çocuğu olan annelerin puan ortalaması otistik erkek çocuğu olan annelere göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer bir çalışmada Akmanış (2010) otistik çocuğu olan annelerin algıladığı sosyal destek düzeyi ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, otistik çocuğu olan annelerin algıladığı sosyal destek düzeyi ve alt ölçekleri ile umutsuzluk düzeyi ve alt ölçekleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre annelerin algıladığı sosyal destek arttıkça umutsuzluk düzeylerinin azalmakta olduğu ortaya çıkmıştır. Kadınlara yönelik başka bir çalışmada, şiddet gören kadınların umutsuzluk düzeylerini inceleyen Özcan (2009) şiddet gören grupla görmeyen grubun umutsuzluk düzeyi birbirine yakın sonuçlar vermiş, fakat sonuç istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Elli yaş ve üstü depresif hastalarda umutsuzluğun çeşitli kişilik özellikleri ile ilişkisini inceleyen Duberstein, Laurent, Conner, Conwell ve Cox (2003) umutsuzluğun düşük benlik farkındalığı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer bir başka çalışmada intihar eğilimi olan yaşlılarda olumlu ve olumsuz gelecek yaşantıları ve umutsuzluğun araştırıldığı bir çalışmada Conaghan ve Davidson (2002), hem intihar eğilimi olan hem de depresyon tanısı almış grupları kontrol grubu ile karşılaştırmış ve her iki grubun da kontrol grubuna göre olumlu gelecek düşüncelerinde bir artış olmadığını bulmuşlardır. Benzer bir çalışmada depresyon hastaları üzerinde Bilişsel-davranışçı terapi eğitim programının bilişsel değişiklikler üzerindeki etkisini inceleyen Oei ve Sullivan (1999), programın hastaların otomatik düşünceleri ve umutsuzluk puanlarında anlamlı bir düşüşe neden olduğunu ancak işlevsel olmayan tutumlar üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını ortaya çıkarmışlardır. Benzer bir başka çalışmada Collins ve Cutcliffe (2003), bilişsel davranışçı yaklaşımı kullanarak terapötik ilişkinin intihar düşünceleri olan iki vakanın umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisini araştırmış ve umutsuzlukla baş etmede bilişsel davranışçı yaklaşımın etkili olduğunu bulmuşlardır.

Umutsuzluğun oluşumunda yaşam olaylarını inceleyen Haatainen, Tanskanen, Kylma, Antikainen, Hintikka, Honkalampi, Honkanen ve Viinamaki (2003), yaşam olaylarının etkisinin, özellikle de ekonomik durumun kötüye gitmesinin hem umutsuzluğun oluşmasında hem de sürdürülmesinde önemli olduğunu vurgulamaktadır. Benzer bir çalışmada yorumlama stili, günlük yaşam olayları ve umutsuzluk depresyonunun ilişkisini inceleyen Alloy, Just ve Panzarella (1997) umutsuzluk depresyonunun yaşam olayları ile yüksek oranda ilişkili bulmuşlardır. Yorumlama stili bakımından yüksek risk grubunu oluşturanların, düşük risk grubuna göre daha yüksek düzeyde umutsuzluk depresyonu belirtileri gösterdikleri ortaya çıkmıştır.

Umutsuzluk ile inanç arasında ilişkinin olduğunu ortaya çıkaran çalışmalarda bulunmaktadır. Böyle bir çalışmada Uğur (2007) adil dünya inancının, depresyon, umutsuzluk ve kontrol odağıyla ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, bireysel adil dünya inancının umutsuzlukla negatif yönde bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer bir çalışmada üniversite birinci sınıf öğrencilerinde muhafazakâr tutumlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi inceleyen Cheung ve Kwok (1996), muhafazakâr tutumlar ve umutsuzluk arasında bir neden sonuç ilişkisi bulunduğunu belirterek, muhafazakâr tutumların umutsuzluğa yol açtığını ortaya koymuşlardır.

Şizofrenili hastası olan ailelerin algılanan sosyal destek ve umutsuzluk arasındaki anlamlılık düzeyini inceleyen Eliüşük (2008) şizofrenili hastası olan ailelerin yaş değişkenine göre algılanan umutsuzluk puanlarının toplam umutsuzluk, umut ve gelecekte beklenen puanlarına göre farklılaşmadığını, motivasyon alt boyutunda farklılaştığını gözlemiştir. Araştırma sonuçlarına göre şizofrenili hastası olan ailelerin algılanan sosyal destek puanlarının, şizofrenili hastası olan ailelerin umutsuzluk puanları arasında negatif bir ilişki vardır. Algılanan sosyal destek arttıkça umutsuzluk puanları düşmektedir.

Doğumsal kalp hastalığı olan çocukların ebeveynlerinin ruhsal sıkıntı, umutsuzluk ve sosyal destek düzeylerini inceleyen Aytakin (2005) annelerin ruhsal sıkıntısının çocuğun hastalığının derecesi, aile tipi, çocuk sayısı ve maddi sıkıntı yaşama durumundan; umutsuzluğunun eğitim, hastalığın derecesi, maddi sıkıntı yaşama durumu ve aile tipinden; sosyal desteğin hastalık derecesi, eğitim, maddi sıkıntı yaşama durumu ve çocuk sayısından

etkilendiğini belirlemiştir. Babaların ruhsal sıkıntısının çocuğun ve babanın yaşından; umutsuzluk ve sosyal desteğin eğitim, hastalığın derecesi, aile tipi, maddi sıkıntı yaşama durumu ve çocuk sayısından etkilendiği saptanmıştır. Annelerin aileden algılanan sosyal destek ile depresyon ve umutsuzluk puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Babaların aileden algılanan sosyal destek ile umutsuzluk puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçları doğumsal kalp hastalığı olan çocukların ebeveynlerinin bazı ruhsal belirtilere sahip olduklarını ve aileden algıladıkları sosyal desteğin bu belirtileri azaltmada etkili olabileceğini göstermiştir.

Kanser hastalarının hastalık algısı ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Kayış (2009) hastanın yaşı arttıkça hastalık süresinin kronik olarak algılandığı, kişisel ve tedavi kontrolünün azaldığını ortaya koymuştur. Kişisel ve tedavi kontrolü azaldıkça, hastalık süresi kronikleştikçe, duygusal etki artıkça umutsuzluk düzeyinin arttığı görülmüştür. Tedavi kontrolü ile süre arasında negatif, kişisel kontrol arasında pozitif ilişki, hastaların tedavi kontrolü arttıkça kişisel kontrolünün arttığı ve süre uzadıkça tedavi kontrolünün azaldığı, hastalığın döngüsel seyri ile hastalık belirtisi ve sonuçlar arasında pozitif ilişki saptanmıştır.

Diyabet hastalarının umutsuzluk düzeylerini inceleyen Kumcağız ve Ersanlı (2008) diyabetiklerin cinsiyetleri ile umutsuzluk düzeyleri puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca umutsuzluk ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre eğitim düzeyi yüksek olan diyabetik hastalarda umutsuzluğun azaldığı ve “yüksek öğretim” düzeyine sahip olan hastaların umutsuzluk düzeyinin, “okuryazar” gurubuna göre daha düşük olduğu saptanmıştır.

Migren ve gerilim baş ağrısı olan hastalarda anksiyete ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Kıvrak, Özen ve Yücel (2009) Gruplar arasında cinsiyet, yaş, eğitim yılı, medeni durum ve ekonomik durum açısından bir farklılık bulmamışlardır. Migren ve “gerilim tipi baş ağrısı” olan grubun umutsuzluk puanı migreni olan gruptan ve kontrol grubundan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Hemodiyalize giren hastaların umutsuzluk düzeylerini inceleyen Gök Özer, Beydağ, Cengiz ve Kiper (2009) hastaların gelir durumları ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki

istatistiksel olarak anlamlı fark saptamışlardır. Ekonomik durumunda gelirinin giderini karşılamadığını belirten hastaların umutsuzluk düzeyi diğer hastalara göre yüksek bulunmuştur. Hastaların, yaş grubu, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu, hemodiyalize girme süresi ve sıklığı, böbrek nakli olma durumu, başka merkezde diyalize girme durumu, evde ve merkeze gelirken yardımcı ve destek kişi olma durumu ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır

Tutuklu ve hükümlülerde umutsuzluk, ölüme ilişkin depresyon ve ölüm kaygısı ilişkisini inceleyen Yıldız (2011) umutsuzluk düzeyleri ile ölüme ilişkin depresyon ve ölüm kaygısı düzeyleri arasında, pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca umutsuzluk ile intihar girişiminde bulunma oranı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, yaş, medeni durum ve eğitim düzeyi değişkenleri açısından anlamlı farklılıkların olmadığı saptanmıştır.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde çocuklarda, ergenlerde, yetişkinlerde, annelerde ileri yaşlarda ve farklı gruplarda umutsuzluğun incelendiği görülmüştür. Umutsuzluğun insan yaşamını etkileyen önemli değişkenlerden birisi olduğu ortaya çıkmaktadır. Umutsuz bireylerin kendileri, dünya ve gelecek hakkındaki düşünceleri ile olayları olumsuz benlik kavramını pekiştirecek biçimde yorumladıkları, depresyon, intihar, inanç, fiziksel sağlık, bilişsel çarpıtma düzeyleri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

II. BÖLÜM

2.1. Problem

Bu araştırmanın amacı; ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin; sosyo-demografik değişkenler, stresle başa çıkma ve umutsuzluk ile annelerinin öğrenilmiş çaresizlik, stresle başa çıkma ve umutsuzluk düzeyleri tarafından yordanıp yordanmadığını incelemektir.

Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

- a) Cinsiyet, sınıf düzeyi, alan, yaş, kardeş sayısı, babanın hayatta olup olmaması, ailede hayatını kaybeden birinin olup olmadığı, anne-babanın medeni durumu, anne-babanın eğitim düzeyi, anne-babanın çalışma durumu, annenin ilişkisinden memnun olma düzeyi, annenin ilgilenme düzeyi, anne ile tartışma, ailede fiziksel şiddetin olup olmaması, sosyal destek alma durumu, ailede fiziksel engeli olan birisinin olup olmaması, ergenin psikiyatrik bir hastalık geçirip geçirmemesi, ailede psikiyatrik bir hastalık geçiren birisinin olup olmaması, intihar girişimi, göç etme, sınıf tekrarı, boş zamanlarını değerlendirme (hobi), spor yapma ve sosyo-ekonomik düzey, ailenin geliri, ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordamakta mıdır?
- b) Ergenlerin stresle başa çıkma ve umutsuzluk düzeyleri ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordamakta mıdır?
- c) Ergenlerin annelerinin stresle başa çıkma, umutsuzluk ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordamakta mıdır?

2.2. Araştırmanın Önemi

Ergenlik döneminde önemli olan ve pek çok değişkeni etkileyebilen önemli bir faktör öğrenilmiş çaresizliktir. Yapılan araştırmalar çaresizliğin öğrenildiğini ve bu öğrenmenin bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve çevresel yönlerinin olduğunu göstermektedir. Bilişsel öğeler, bilgi işleme sisteminin içsel denetimi ile ilgilidir ve bu öğeler eğitim ile değiştirilebilir.

Duyuşsal, davranışsal ve çevresel öğeler ise, bireyin tercihinine dayalıdır ve hem yetiştirme hem de öğretimsel eşleştirme stratejilerine yanıt vermektedir (Açıkgöz, 1996). Öğrenme stili bireylerin tanınmasına, aralarındaki ayrımların görülmesine, anlaşılmasına ve öğrenme ortamına işaret etmektedir (McKeachie, 1995).

Sosyal öğrenme teorisine göre öğrenmenin, tepki sonuçları yoluyla ve model alma yoluyla gerçekleştiği belirtilmektedir (Bandura, 2001). Sosyal öğrenme teorisinin temel kavramlarından olan, model alma ile öğrenmenin; model alma (modeling), gözlemleyerek öğrenme (observational learning), taklit (imitation), özdeşleşme (identification), içselleştirme (internalization) gibi terimlerle açıklanmaktadır (Bandura, 1971). Sosyal öğrenme teorisinde temel faktör, bireyin başkalarını gözlemleyerek öğrenmesidir. Birlikte öğrenme ortamında, öğrenenle, öğretmenlerin etkileşim içinde olması, öğrenen kişiye gözlemleme ile zihinsel fonksiyonlar geliştirmede katkı sağlayacaktır.

Öğrenme ortamının gerçekleştiği önemli faktörlerden biri de ailedir. Ladd ve Petit (2002) 'e göre aile, bireyin kişilik ve davranışlarının gelişiminde ekonomik, kültürel ve sosyal boyutlarıyla önemli bir kurum olmasının yanı sıra bu önemli gelişim sürecinin başarıyla tamamlanmasında da önemli bir etkiye sahiptir. Bundan dolayı öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkili olabilecek bir değişken olarak aile faktörü ortaya çıkmaktadır.

Öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili literatür incelendiğinde çalışma grubu olarak anne ya da babanın ele alınıp incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bundan dolayı bu çalışmanın sonuçlarının öğrenilmiş çaresizliğin nedenlerinin incelenmesi ve önlenmesi açısından sosyal çalışmacılara, psikologlara ve psikolojik danışmanlara fikir verebileceği düşünülmektedir. Çocuk doğduktan sonra ilk sosyalleşme belirtilerini anne ile ilişkisinden göstermektedir. Hayatın ilk yıllarında bebeğin psikososyal görevi güvenmeyi öğrenmektir. Anne ile ilişkiden doğan güven duygusu ileride kurulacak ilişkilerin de temelini oluşturmaktadır (Yavuzer, 2003). Anne çocuk için içinde yaşanan dünyanın yorumlanması ve toplumun temsil edilmesinde ilk örnektir. Çocuğun çevresindeki nesne ve olaylarla kurduğu ilişki annesiyle ilişkisine göre biçimlenmektedir. Çocuk annesinin gözetimi altında yakın çevresini keşfetmekte, nasıl hareket edeceğini gözlemektedir. Böylece ilk bilgilerini taklit ve özdeşim yoluyla edinir (Özeri, 1994). Annenin yaşantısının ergenlik döneminde de

önemli olduğu düşünülmektedir. Türk toplum yapısı göz önünde bulundurulduğunda anne çocuk arasındaki bağın babaya göre daha yakın olduğu söylenebilir. Bundan dolayı annelerden elde edilen verilerin ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğinin tedavisinde önemli olduğu düşünülmektedir.

Anne ile çocuk ilişkisini inceleyen pek çok araştırma bulunmaktadır. Anne ile kurulacak ilişkinin ileride kurulacak ilişkilerin temelini oluşturmasından dolayı anne-çocuk ilişkisi önemli görülmüştür. Anne yoksunluğu ile çocukların saldırganlığı ilişkisinin incelendiği bir çalışmada anne yoksunu olan ve olmayan çocukların saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmuştur (Dizman, 2004). Benzer bir çalışmada ebeveyn depresyonunun, çocukların ruh sağlığı açısından anlamlı bir risk etkeni olduğu ortaya çıkmıştır. Genetik etkiler önemli olarak görülmekle birlikte, yaşadıkları kişiler arası deneyimler çocukların kendilik değerlerini, bilişsel yapılarını ve bağlanma örüntülerini etkilemekte ve daha sonraki dönemlerde özellikle depresif belirtilerin gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Minde ve Minde, 2002).

Yapılan bir başka çalışmada annelerin duygusal farkındalığının çocuk üzerinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Atay (2009) annelerin duygusal farkındalığının çocukların sosyal ve duygusal yetkinlikleri üzerindeki doğrudan etkilerini ve duygu sosyalizasyonu davranışları aracılığıyla olan dolaylı etkilerini incelediği araştırmasında 3-6 yaş arasındaki 106 çocuk ile annelerini incelemiştir. Araştırma sonucunda düşük seviyede duygusal farkındalığı olan anneler daha fazla negatif duygu sosyalizasyonu davranışlarında bulunduğu ve negatif duygu sosyalizasyonu davranışlarının anne duygusal farkındalığının çocuk dengesizliği/ negatifliği üzerindeki etkisine aracılık yaptığı ortaya çıkmıştır.

Yukarıdaki araştırmalarda da anlaşılacağı gibi annelerin çocuğun doğumuyla beraber bireyle daha fazla ilgilenmesi onun kişiliğinin gelişiminde daha fazla etkiye sahip olmasına neden olmaktadır. Bu nedenle bu araştırma ergenler ve anneleri ile yürütülmüştür. Öte yandan ergenin içinde bulunduğu gelişim özelliklerinin de ergen üzerinde önemli rol oynadığı bilinmektedir. Ergenlik dönemi, insan gelişimindeki bebeklikten sonra en hızlı gelişim gösterdiği dönemdir. Ergenlik sürecini kapsayan problemler hep var olmakla birlikte özellikle son yıllarda gerek ailelerin gerekse sağlık kurumlarının gence verdiği önem, ergenin bu

dönemi nasıl daha problemsiz atlatabileceği ile ilgili soruları da beraberinde getirmiştir. Bu dönemde ergen bedensel, ruhsal ve zihinsel yönden çok hızlı değişmektedir. Erickson'a (1990)' göre bu dönem, gencin kendini ve toplumdaki rollerini tanıdığı dolayısıyla rol karmaşası yaşadığı bir dönemdir. En yoğun stres yaşadığı durumlar ise vücut imajı, okul başarısı, aile, kardeş, arkadaş ilişkiler, mali sorunlar, meslek seçimi ve geleceği ile ilgili kararsızlıklardır (Morgan 1991). Bu nedenle, ergenlik dönemi, bireyin gelişim ve değişimleri yoluyla sağlıklı, sorun çözebilen bir yetişkine dönüşmesinde önemli bir dönem niteliği taşıırken, aynı zamanda olumsuz davranışlara yönelmek ve ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkması bakımından da kritik bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Erickson, 1984, akt: Fields ve Prinz, 1997).

Ergenlik dönemindeki bilişsel alandaki gelişim ergenin kendini, çevreyi ve yaşamı anlamlandırması yolundaki çabaları için tetikleyici bir rol oynamaktadır (Olbrich, 1990). Bu anlamda ergenliğin gelişim görevlerinin yerine getirilebilmesinde bilişsel işlevler önem taşımaktadır. Ergenlik dönemi, bir fırtına ve stres dönemi olarak görülebildiği için bu döneme özgü sorun çözme ve stresle baş etme süreçleri önemli konular haline gelmektedir (Spirito, Stark, Grace ve Stamoulis, 1991; Phelps ve Jarvis, 1994).

Ergenlik döneminde stresle baş etme, problem çözme gibi kavramlarla ilişkili olabilecek öğrenilmiş çaresizliğin ergenin kişiliğinin gelişiminde önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Çünkü öğrenilmiş çaresizlik modeline göre (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978) kontrol edilemeyen olumsuz sonuçlarla karşılaşma sonucu bireyde güdüsel, bilişsel ve davranışsal yetersizlikler ortaya çıkmakta ve buna bağlı olarak da, kontrolün mümkün olduğu ortamlarda, birey, gerekli davranışları yapmada yetersiz kalmaktadır. Stresin de, davranışsal, duygusal ve bilişsel etmenleri içerdiği düşünüldüğünde (Baltaş, 1997) bu çalışmanın bulgularının önemli olduğu düşünülmektedir.

Diğer yandan, öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkili olabilecek bir diğer değişken ise umutsuzluktur. Umutsuzluk durumu, bireyin başarısızlıklarını hiçbir zaman yenemeyeceğine, problemlerini hiçbir zaman çözemeyeceğine inanması, gerçekçi bir nedeni olmadığı halde yaşantılarına yanlış anlamlar yüklemesi ve amacına ulaşmak için çabalamadığı halde

bunlardan negatif sonuçlar beklemesidir (Beck, 1963). Umutsuzluğa eşlik eden kavramlar değersizlik, mutsuzluk, eyleme geçememe, işlerini sürdürememe, suçluluk ve çaresizlik duygularıdır (Abramson ve ark, 1978; Dilbaz ve Seber, 1993). Öğrenilmiş çaresizlik teorilerine göre (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978; Maier ve Seligman, Solomon, 1976) bireyler sonucu etkilemekte başarısız oldukları bir duruma maruz kaldıklarında gelecekteki sonuçları etkileyebilecek davranışın olmadığı beklentisini geliştirirler. Dolayısıyla bu beklentinin umutsuzluğa neden olduğunu ve bireyin göstermesi gereken çabayı sarf etmede yetersiz kalabileceği sonucunu düşündürmektedir.

Öğrenilmiş çaresizlik ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, öğrenilmiş çaresizliğin bir çok değişkenle ilişkili olduğu görülmektedir. Öğrenilmiş çaresizlik ile başarı (Baş, 1998; Kılıç, 1991; Gündoğdu, 1994; Hayalioğlu, 2001; Yüksel, 2003; Akpur, 2005; Parsons, 1982; Dweck ve Repucci, 1973; Brown ve Inouge, 1978; Johnson ve Dona, 1981), arkadaşlık ilişkileri (Aydın, 1986), sınav kaygısı (Frank ve diğerleri, 1989; Gündoğdu, 1994), depresyon (Peterson ve Seligman, 1984; Hooksema ve diğerleri, 1986; Ganellen, 1988; Ayan, 1996; Aydın, 1991; Koçak, 1998; Kılıç ve Atıcı, 1991), özgüven (Özcan, 1996), anne baba tutumları (Oluklu, 1997), bilimsel düşünme becerisi (Gündoğdu, 2001), strese sebep olan olaylar (Sowa, 1992) bunlardan bazılarıdır. Buna karşılık öğrenilmiş çaresizlik stresle başa çıkma ve umutsuzluk ile ilgili ergen ve ergenlerin annelerinin birlikte ele alınıp yapılan bir çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu nedenle bu araştırmanın sonuçlarının öğrenilmiş çaresizliği yordayan değişkenlerin ortaya çıkarılmasında, öğrenilmiş çaresizliğin önlenmesinde ve öğrenilmiş çaresizlik puanlarının düşürülmesinde önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

2.3. Sınırlılıklar

1. Araştırmada toplanan veriler “Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği”, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve “Beck Umutsuzluk Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Bu araştırma Adana ili Çukurova merkez ilçesindeki genel liselerde 2010–2011 eğitim-öğretim yılında Lise 2. ve 3. sınıfa devam eden, araştırmaya katılan öğrenciler ve anneleri ile sınırlıdır.

2.4. Sayıtlar

Araştırmada kullanılan “Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği” ergenlerin ve annelerinin öğrenilmiş çaresizliğini, “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ergenlerin ve annelerinin stresle başa çıkma tarzlarını ve “Beck Umutsuzluk Ölçeği”nin ergenlerin ve annelerinin umutsuzluk düzeyini yansıtacağı düşünülmektedir.

2.5. Tanımlar

Öğrenilmiş Çaresizlik: Organizmanın davranışlarıyla olumsuz bir sonucu kontrol edemeyeceğini öğrenmesinden sonra, davranışlarıyla olumsuz sonucu ortadan kaldırdığı durumlarda bile, kontrol edememesinin sonucunda geliştirdiği kontrolsüzlük beklentisine bağlı olarak durumu kontrol etmek için gereken çabayı gösterememesidir (Gündoğdu, 2001).

Öğrenilmiş çaresizlik bir başka şekilde, tipik olarak bireyin, bir dizi olumsuz veya acı veren olay dizisini kontrol edemediği ya da kaçamadığında geliştirdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepki azalması olarak tanımlanabilir (Seligman ve Maier, 1967).

Stres: Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 1997).

Stresle Başa Çıkma: Stresle başa çıkma, insanın gücünü aşan, belirgin iç ve dış kaynaklı stresi düzenlemede bilişsel (zihinsel) ve davranışsal bir çabadır (Güner, 1999).

Umutsuzluk: Geleceğe ilişkin olumsuz beklentilerle karakterize edilen duygu durumudur (Beck, 2005). Bir başka tanıma göre yaşam sürecimiz içinde umarsızlığa düşme, içsel olarak etkin olamama durumudur (Fromm, 1995).

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, araştırmada kullanılacak veri toplama araçları, verilerin analizinde kullanılacak istatistiksel yöntemler ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma, betimsel nitelikte ilişkisel tarama modeline dayanan bir yordama çalışmasıdır. Betimsel araştırmalar olanı olduğu biçimde saptamaya yöneliktir. Bu araştırmada lise 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizliklerinin; sosyo-demografik değişkenler, stresle başa çıkma, umutsuzluk ile annelerinin öğrenilmiş çaresizlik, stresle başa çıkma ve umutsuzluk düzeyleri tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2010–2011 eğitim-öğretim yılında, Adana ili Çukurova ilçesindeki genel resmi liselerin 10. ve 11. sınıfına devam eden öğrenciler ve öğrencilerin anneleri oluşturmuştur. Araştırma kapsamına “alan” değişkeni alındığından Lise 9. sınıf öğrencilerinin belli bir alana yönelmemiş olması bu sınıfın kapsam dışı kalmasına neden olmuştur. Aynı zamanda 12. sınıf öğrencilerinin üniversite giriş sınavına (YGS-LYS) hazırlanmaları nedeniyle bu araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmanın örneklemini seçkisiz yolla oluşturulan Adana ili Çukurova ilçesindeki genel resmi lise kapsamına giren beş lisenin 10. ve 11. sınıfa devam eden 331 erkek ve 233 kız olmak üzere toplam 564 öğrenci ve bu öğrencilerin anneleri oluşturmuştur

3.2.1. Araştırmanın Örnekleminde Yer Alan Öğrencilere Ait Betimsel Değerler

Araştırmanın örnekleminde yer alan öğrencilerin sınıf, alan ve yaş değişkenlerine ilişkin değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1 Cinsiyete Göre Sınıf Alan ve Yaş Değişkenlere İlişkin Değerler

Değişkenler		Cinsiyet				Toplam	
		Kız		Erkek			
		f	%	f	%		
Sınıf	10	118	20.9	131	23.2	249	44.1
	11	115	20.4	200	35.5	315	55.9
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100
Alan	Fen Bil.	127	22.5	160	28.4	287	50.9
	Sosyal Bil.	41	7.3	52	9.2	93	16.5
	Türkçe ve Matematik	65	11.5	119	21.1	184	32.6
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100
Yaş	15	6	1.1	6	1.1	12	2.1
	16	94	16.7	109	19.3	203	36
	17	106	18.8	189	33.5	295	52.3
	18	26	4.6	26	4.6	52	9.2
	19	1	0.2	1	0.2	2	0.4
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi cinsiyete göre öğrencilerden elde edilen veriler yer almaktadır. Sınıf bazında 10.sınıflarda kız öğrenciler % 20.9 iken, 11. sınıflarda % 20.4’dür. Erkeklerde ise bu oran 10. sınıflarda 23.2 ve 11. sınıflarda 35.5 olarak ortaya çıkmıştır. *Alana göre*; kızlarda Fen Bilimleri alanında %22.5 iken, Sosyal Bilimler alanında %7.3, Türkçe ve Matematik alanında %11.5’tir. Erkeklerde ise Fen Bilimleri alanında %28.4, Sosyal Bilimler alanında %9.2 ve Türkçe Matematik alanında %21.1 olarak hesaplanmıştır. *Yaşa göre*; kız öğrencilerin % 18.8’i 17 yaşında, bunu sırasıyla %16.7 ile 16 yaş, % 4.6 ile 18 yaş, %1.1 ile 15 yaş ve % 0.2 ile 19 yaş izlemektedir. Erkek öğrencilerde ise; % 33.5 il3 17 yaş, % 19.3 ile 16 yaş, % 4.6 ile 18 yaş, % 1.1 ile 15 yaş ve % 0.2 ile 19 yaş izlemektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan öğrencilerden elde edilen kategorik verilerden babanın yaşayıp yaşamadığı, anne-babanın ilişki durumu ve sosyo-ekonomik düzeye ilişkin değerler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2 Cinsiyete Göre Babanın Yaşayıp Yaşamadığı, Anne-Babanın İlişki Durumu ve Sosyo-ekonomik Düzey Değişkenlere İlişkin Değerler

Değişkenler		Cinsiyet				Toplam	
		Kız		Erkek			
		f	%	f	%	f	%
Baba	Yaşıyor	225	39.9	318	56.4	543	96.3
	Yaşamıyor	8	1.4	13	2.3	21	3.7
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100
Anne-Baba	Boşanmış	11	2	20	3.5	31	5.5
	Birlikte	214	37.9	298	52.8	512	90.8
Sosyo-ekonomik düzey	Alt	18	3.2	14	2.5	32	5.7
	Orta	209	37.1	306	54.3	515	91.3
	Üst	6	1.1	11	2	17	3
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100
Sınıf Tekrarı	Evet	45	8	45	8	90	16
	Hayır	188	50.7	286	33.3	474	84
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi öğrencilerin % 3.7’sinin babasının yaşamadığı ortaya çıkmıştır. % 5.5’nin anne babası ise boşanmıştır. Öğrencilerin algıladığı sosyo-ekonomik düzeye göre öğrencilerin çoğunluğunun (%90.8) orta sosyo-ekonomik düzeyde olduğu görülmektedir. Sınıf tekrarı yapan öğrencilerin oranının ise toplamda %16 olduğu görülmektedir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan öğrencilerden elde edilen kategorik verilerden kardeş sayısı sosyal destek, hobi ve spor değişkenlerine ilişkin değerler Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3 Cinsiyete Göre Kardeş Sayısı, Sosyal Destek, Hobi ve Spor Değişkenlerine İlişkin Değerler

Değişkenler		Cinsiyet				Toplam	
		Kız		Erkek			
		f	%	f	%	f	%
Kardeş Sayısı	Bir	12	2.1	18	3.2	30	5.3
	İki	108	19.1	130	23	238	42.2
	Üç	75	13.3	126	22.3	201	35.6
	Dört	27	4.8	37	6.6	64	11.3
	Beş	7	1.2	11	2	18	3.2
	Altı	2	0.4	6	1.1	8	1.4
	Yedi	2	0.4	1	0.2	3	0.5
	Dokuz	0	0	2	0.4	2	0.4
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100
Sosyal destek	Alıyor	111	19.7	223	39.5	334	59.2
	Almıyor	122	21.6	108	19.1	230	40.8
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100
Hobi	Var	160	28.4	218	38.7	378	67
	Yok	73	12.9	113	20	186	33
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100
Spor	Yapıyor	151	26.8	97	17.2	248	44
	Yapmıyor	82	14.5	234	41.5	316	56
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100

Tablo 3’de görüldüğü gibi öğrencilerden yarıya yakını (% 42.2) iki kardeşe sahiptir. Bunu sırasıyla üç (% 35.6), dört (%11.3), bir (% 5.3), beş (%3.2) izlemektedir. Öğrencilerin yarısından fazlasının (%59.2) sosyal destek aldığı ve hobisinin olduğu (%67) görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin yarısından fazlası (% 56) spor yapmadıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmanın örnekleminde yer alan öğrencilerden elde edilen kategorik verilerden anne ile ilişki, annenin ilgisi, anne ile tartışma, ailede fiziksel şiddet ve ailede fiziksel engelli bireyin olup olmaması değişkenlerine ilişkin değerler Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4 Cinsiyete Göre Anne ile İlişki ve Annenin İlgisi, Anne ile Tartışma, Ailede Fiziksel Şiddet ve Ailede Fiziksel Engelli Bireyin Olup Olmaması Değişkenlerine İlişkin Değerler

Değişkenler		Cinsiyet				Toplam	
		Kız		Erkek			
		f	%	f	%		
Anne ile ilişki	Memnun	181	32.1	244	43.3	425	75.4
	Biraz memnun	38	6.7	69	12.2	107	19
	Memnun değil	10	1.8	10	1.8	20	3.5
	Hiç memnun değil	4	0.7	8	1.4	12	2.1
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100
Annenin ilgisi	Çok ilgileniyor	176	31.2	225	39.9	401	71.1
	Biraz ilgileniyor	47	8.3	91	16.1	138	24.5
	İlgilenmiyor	9	1.6	8	1.4	17	3
	Hiç ilgilenmiyor	1	0.2	7	1.2	8	1.4
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100
Anne ile tartışma	Sık sık	35	6.2	41	7.3	76	13.5
	Bazen	101	17.9	160	28.4	261	46.3
	Çok az	79	14	114	20.2	193	34.2
	Hiç	18	3.2	16	2.8	34	6
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100
Ailede fiziksel şiddet	Var	16	2.8	32	5.7	48	8.5
	Yok	217	38.5	299	53	516	91.5
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100
Ailede fiziksel engelli bireyin olup olmaması	Var	13	2.3	19	3.4	32	5.7
	Yok	220	39	312	55.3	532	94.3
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100

Tablo 4’de görüldüğü gibi öğrencilerin çoğu (% 75.4) anne ile ilişkilerinden memnun olduklarını belirtmişlerdir. Bunu sırasıyla biraz memnun (% 19), memnun değil (%3.5) ve hiç

memnun değil (%2.1) izlemektedir. Benzer şekilde annenin ilgisi değişkenine öğrencilerin çoğu (%71.1) çok ilgileniyor yanıtını vermişlerdir. Bunu sırasıyla biraz ilgileniyor (%24.5), ilgilenmiyor (%3) ve hiç ilgilenmiyor (%1.4) izlemektedir. Anne ile tartışma değişkenine bakıldığında öğrencilerin yarıya yakını (% 46.3) bazen tartıştıklarını, bunu sırasıyla çok az (% 34.2), sık sık (% 13.5) ve hiç (%6) değişkenlerinin izlediği görülmektedir. Aile fiziksel şiddet değişkenine ise, öğrencilerin çoğu (% 91.5) ailede fiziksel şiddetin olmadığını, buna karşılık % 8.5'i ise ailede fiziksel şiddetin olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun (%94.3) ailede fiziksel engelli bir bireyin olmadığını belirtmişlerdir. Buna karşılık öğrencilerin % 5.7'si ise ailede fiziksel engelli bir bireyin olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırma kapsamında öğrencilerden elde edilen kategorik verilerden psikiyatrik tedavi, ailede psikiyatrik hastalık, intihar girişimi ve göç değişkenlerine ilişkin değerler Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5 Cinsiyete Göre Psikiyatrik Tedavi, Ailede Psikiyatrik Hastalık, İntihar Girişimi ve Göç Değişkenlerine İlişkin Değerler

Değişkenler		Cinsiyet				Toplam	
		Kız		Erkek			
		f	%	f	%	f	%
Psikiyatrik tedavi	Var	7	1.2	13	2.3	20	3.5
	Yok	226	40.1	318	56.4	544	96.5
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100
Ailede Psikiyatrik Hastalık	Var	5	0.9	20	3.5	25	4.4
	Yok	228	40.4	311	55.1	539	95.6
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100
İntihar girişimi	Var	16	2.8	32	5.7	48	8.5
	Yok	217	38.5	299	53	516	91.5
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100
Göç	Var	34	6	43	7.6	77	13.7
	Yok	199	35.3	288	51.1	487	86.3
	Toplam	233	41.3	331	58.7	564	100

Tablo 5'de görüldüğü gibi öğrencilerin çoğu (%96.5) psikiyatrik tedavi görmediklerini, buna karşılık % 3.5'i ise gördüklerini belirtmişlerdir. Benzer şekilde öğrencilerin çoğu (%95.6) ailede psikiyatrik hastalığın olmadığını, buna karşılık % 4.4'ü ise olduğunu belirtmişlerdir. İntihar girişimi değişkenine bakıldığında ise, % 91.5 intihar girişiminde bulunmadığını, buna karşın % 8.5'nin ise intihar girişiminde bulunduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde öğrencilerin çoğu (%86.3) göç etmediklerini, buna karşın % 13.7'si ise göç ettiklerini belirtmişlerdir.

3.2.2. Araştırmanın Örneklemine Yer Alan Öğrencilerin Annelerine Ait Betimsel Değerler

Öğrencilerin annelerinin yaş ortalaması $\bar{X}=41.92$ 'dir. Evli oldukları yıl ortalaması ise $\bar{X}=20.06$ 'dır. Araştırma kapsamında öğrencilerin annelerinden elde edilen değişkenlerden anne-babaların öğrenim düzeyi, çalışma durumu ve ailenin toplam gelirine ait değerler Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6 Anne-Babaların Öğrenim Düzeyi, Çalışma Durumu ve Ailenin Toplam Gelirine Ait Değerler

	Değişkenler	f	%
Annelerin Öğrenim düzeyi	İlkokul	292	51.8
	Ortaokul	72	12.8
	Lise	147	26.1
	Lisans	46	8.2
	Yüksek Lisans	5	0.9
	Doktora	2	0.4
	Toplam	564	100
Babaların Öğrenim düzeyi	İlkokul	189	33.5
	Ortaokul	91	16.1
	Lise	185	32.8
	Lisans	73	12.9
	Yüksek Lisans	24	4.3
	Doktora	2	0.4
	Toplam	564	100
Anne	Çalışıyor	75	13.3
	Çalışmıyor	489	86.7
	Toplam	564	100
Baba	Çalışıyor	466	82.6
	Çalışmıyor	98	17.4
	Toplam	564	100
Ailenin toplam geliri	Hiç Yok	15	2.7
	0-500 TL	26	4.6
	501-1000 TL	247	43.8
	1001-1500 TL	111	19.7
	1501-2000 TL	77	13.7
	2001-2500 TL	43	7.6
	2501-3000 TL	18	3.2
	3001-3500 TL	24	4.3
	3501-4000 TL	3	0.5
	Toplam	564	100.0

Tablo 6’da görüldüğü gibi, annelerin yaklaşık olarak yarısının (%51.8) öğrenimi ilköğretim düzeyindedir. Bunu sırasıyla lise (% 26.1), ortaokul (%12.8), lisans (%8.2) ve yüksek lisans (% 0.4) takip etmektedir. Buna karşılık babaların yaklaşık olarak üçte birinin (%33.5) ilköğretim, bunu sırasıyla lise (% 32.8), ortaokul (%16.1), lisans (% 12.9), yüksek lisans (%4.3) ve doktora (%0.4) izlemektedir. Anne-babaların çalışma durumlarına bakıldığında, çalışan annelerin oranının (%13.3) babaların çalışma oranlarına kıyasla çok daha düşük olduğu görülmektedir. Paralel olarak çalışmayan annelerin oranının da (%86.7) çalışmayan babaların oranından (% 17.4) çok daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrenci ve öğrencilerin annelerine ait sosyo-demografik verilerle ilgili bilgi toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Öğrenci ve Anne Formu”, Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimini ölçmek amacıyla “Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği (ÇABÖ)”, Stresle Başa Çıkma Tarzlarını belirlemek amacıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” ve Umutsuzluk düzeyini ölçmek amacıyla “Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Öğrenci ve Anne Formu

Araştırmada değişkenlerle ilgili veri toplamak amacıyla “Kişisel bilgi öğrenci ve anne formu” araştırmacı ve akademik danışmanı tarafından geliştirilmiştir. Öğrenci ve öğrencilerin annelerine ait bilgileri toplamak amacıyla iki ayrı form halinde düzenlenmiştir. Öğrenci kişisel bilgi formunda cinsiyet, sınıf düzeyi, alan, yaş, anne babanın (sağ-ölü, boşanma-birlikte, evliler ama ayrı yaşıyorlar) gibi çeşitli özellikleri, sınıf tekrarı, kardeş sayısı, sosyal destek, boş zamanlarını değerlendirme, spor yapma, anneye ilişkisinden memnun olma, annenin ilgilenme durumu ve tartışma sıklığı, şiddet, fiziksel engel, ruhsal (psikiyatrik) hastalık, intihar girişimi, göç etme ile ilgili veri toplamaya yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Anne kişisel bilgi formu öğrencilerin annelerine uygulanmak amacıyla hazırlanmıştır. Bu formda annenin yaşı, çocuk sayısı, anne-babanın öğrenim düzeyi, anne-babanın çalışma durumu, evlilik süresi, ailenin toplam geliri, ailede hayatını kaybeden birinin olma durumuna yönelik bilgi toplamaya yönelik sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği (ÇABÖ)

Aydın (1988) tarafından geliştirilen ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, öğrenilmiş çaresizliğe özgü olan ve depresif yükleme biçimi olarak da adlandırılan içsel, değişmez ve genel yükleme boyutlarını ölçecek biçimde hazırlanmıştır. Ölçeğin her maddesinde olumlu ya da olumsuz bir olay betimlenmekte ve bu olaya ilişkin iki nedensel yükleme seçeneği sunulmaktadır. Ölçeği yanıtlayan deneklerden bu iki seçenektan hangisi

kendilerine uygunsu onu işaretlemeleri istenmektedir. Ölçekteki 30 maddeden 10'u içsel-dışsal, 10'u özel-genel, 10'uda değişmez-değişebilir nedensel yüklem boyutları ile ilgilidir. Böylece ölçekte, üç temel nedensel yüklem boyutunu ve bu boyutların bileşimlerini ölçecek maddeler bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-30 arasında değişmektedir. Yüksek puan öğrenilmiş çaresizliğe özgü içsel, değişmez ve genel yüklem biçiminin varlığına işaret etmektedir. Bu şekilde, deneklerin bu ölçekten aldıkları puanlardan öğrenilmiş çaresizliğe özgü yüklem biçimine sahip olup olmadıkları ortaya çıkmaktadır.

Ölçeğin kapsam geçerliği bütün maddeler için % 100 bulunmuştur. Yapı geçerliği için, ölçek nörotik depresif ve normal deneklere uygulanmış ve iki gruptan elde edilen puanların ortalamaları arasındaki fark t-testi ile analiz edilmiş ve anlamlı fark gözlenmiştir ($t=3.18$; $sd=100$; $p<0.003$). Ölçeğin uyum geçerliği, nörotik depresif grubu oluşturan deneklerin geçerlik ölçütü olarak alınan Beck Depresyon Ölçeği ile Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki incelenerek hesaplanmıştır. Deneklerin her iki ölçekten aldıkları puanlar Pearson momentler çarpımı korelasyonu tekniği ile hesaplanmış ve katsayısı .52 bulunmuştur ($p<0.001$) (Aydın, 1988).

Ölçeğin iç tutarlığı için Cronbach-alpha katsayısı hesaplanmış ve iç tutarlık katsayısı .62 bulunmuştur ($p<0.001$). Ölçeğin dört hafta ara ile uygulanmasından elde edilen puanlara uygulanan Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .65'dir ($p<0.001$) (Aydın, 1988).

Bu çalışma kapsamında ergenler için hesaplanan Cronbach-alpha iç tutarlık katsayısı .74 olarak bulunmuştur ($p<0.001$). Ergenlerin anneleri için hesaplanan Cronbach-alpha iç tutarlık katsayısı .69 olarak bulunmuştur ($p<0.001$).

3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzları ölçmek amacıyla Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiş olan Başa Çıkma Yolları Envanterinden (Ways of Coping Inventory) hareketle Şahin ve Durak (1995) tarafından bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzları ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçme aracıdır. *Kendine güvenli yaklaşım, Çaresiz yaklaşım, İyimser yaklaşım, Boyun eğici yaklaşım ve Sosyal destek arama*

olmak üzere beş ayrı alt ölçekten oluşan SBTÖ’de toplam 30 madde yer almaktadır. Alt ölçeklerde yer alan madde sayısı ise *Kendine güvenli yaklaşım* için 7, *Çaresiz yaklaşım* için 8, *İyimser yaklaşım* için 5, *Boyun eğici yaklaşım* için 6 ve *Sosyal destek arama* için ise 4’tür. Puanların 0’la 3 arasında değiştiği dördümlü Likert tipi bir derecelendirmenin kullanıldığı SBTÖ’de alt ölçek puanları her bir alt ölçekten alınan puanların ilgili alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. Bu durumda alt ölçeklerden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 0 ile 3 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması kişinin ilgili başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayılarının ise: *Kendine güvenli yaklaşım* için .62 ile .80, *Çaresiz yaklaşım* için .64 ile .73, *İyimser yaklaşım* için .49 ile .68, *Boyun eğici yaklaşım* için .47 ile .72 ve *Sosyal destek arama* için .45 ile .47 arasında değiştiği (Şahin ve Durak, 1995) bildirilmektedir.

Bu çalışma kapsamında ergenler ve anneleri için *Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği*’nin Cronbach-alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Ergenler için hesaplanan Cronbach-alpha iç tutarlılık katsayısı *Kendine güvenli yaklaşım* için .64, *Çaresiz yaklaşım* için .62, *İyimser yaklaşım* için .66, *Boyun eğici yaklaşım* için .61, *Sosyal destek arama* için .50 olarak bulunmuştur. Ergenlerin anneleri için hesaplanan Cronbach-alpha iç tutarlılık katsayısı *Kendine güvenli yaklaşım* için .63, *Çaresiz yaklaşım* için .60, *İyimser yaklaşım* için .61, *Boyun eğici yaklaşım* için .50, *Sosyal destek arama* için .52 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilen, bireylerin geleceğe dönük beklentilerini ve karamsarlık düzeyini ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Beck Umutsuzluk Ölçeği, 20 maddeden oluşan geleceğe yönelik duygu ve düşünceleri belirten ifadelerden oluşmaktadır. Bireyden kendisine uygun gelen ifadeler için “doğru”, kendisine uygun olmayan ifadeler için “yanlış” şikkının işaretlenmesi istenmektedir. Bu ifadelerden 11 doğru, 9 yanlış yanıt anahtarı vardır. Bunlardan 2, 4, 7, 9,11, 12, 14,16, 17, 18, 20. sorulara verilen yanıt *evet* ise 1 puan;1, 2, 5, 6, 8, 10, 13, 15 ve 19. sorulara verilen cevaplar *hayır* ise 1 puan verilmektedir. Bunların aksi verilen cevaplarda ise “0” puan verilmektedir. Ölçeği oluşturan maddeler üç alt boyutta incelenmektedir. Ölçekte *gelecekle ilgili duygular*; 1, 6, 13,

15, 19 maddelerden, *motivasyon kaybı* ile ilgili maddeler; 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17, 20 ve *gelecekle ilgili beklentiler* ise 4, 7, 8, 14 ve 18 maddelerden oluşmaktadır. Elde edilen toplam puan “umutsuzluk” puanını oluşturmaktadır (Seber,1991) Ölçekten alınabilecek puanlar 0-20 arasında değişmektedir (Seber, 1993; Öner, 1997). Alınan puanın yüksek olması bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğunu göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Beck Umutsuzluk ölçeği ilk olarak Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilmiş ve Cronbach- α içtutarlık katsayısı .93, madde-toplam puan korelasyonlarının .39 ile .76 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Seber (1991) ve Durak (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Durak (1993) ölçeğin geçerliliğini ve güvenilirliğini belirlemeye yönelik çalışmasında Cronbach- α içtutarlık katsayısını .85, madde-test korelasyonlarını tüm örneklem üzerinden incelemiş ve en düşük korelasyon katsayısını .31, en yüksek korelasyon katsayısını .67 bulmuştur. Seber ve arkadaşları (1993) Umutsuzluk ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirliğine ilişkin çalışmalarıyla Cronbach- α içtutarlık katsayısı .86, madde-toplam puan korelasyonlarının .07 ile .72 arasında değiştiğini, üniversite öğrencilerinde test-tekrar test güvenilirliğinin .74 olduğunu ortaya koymuşlardır (Seber, 1991; Durak, 1993).

Bu çalışma kapsamında ergenler ve anneleri için Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Cronbach-alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Ergenler için Cronbach-alpha iç tutarlılık katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Ergenlerin anneleri için Cronbach-alpha iç tutarlılık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Adana Valiliği'nin izni ile Okul Müdürlüklerine başvuruda bulunularak gerekli uygulamanın yapılması için izin istenmiştir. Genel resmi lise kapsamına giren toplam sekiz okuldan beşinden izin alınabilmektedir. Ardından uygulamanın yapılabilmesi için okul rehber öğretmenleri ve sınıf öğretmenleri ile işbirliği yapılması için yardım talebinde bulunulmuştur. Okul rehber öğretmenleri ile eğitim ve öğretimin aksatılmayacak şekilde uygulamaların yapılabileceği tarihler belirlenmiştir. Uygulamaların 2011 Nisan-Mayıs ve Haziran aylarında yapılmasına karar verilmiştir. Ölçekler seçkisiz yolla oluşturulan gönüllü öğrencilere sınıfta uygulanmıştır. Öğrencilere araştırmacı tarafından araştırmanın amacı, araştırmanın gizliliği

hakkında sözlü ve yazılı olarak bilgi verilmiştir. Öğrenciler ölçekleri yaklaşık olarak 30-35 dakikada tamamlayabilmiştir.

Öğrencilerin annelerine ise veli toplantılarında uygulama yapılmıştır. Fakat yeterli anne sayısına ulaşamadığı görüldüğünden öğrencilerle evlerine de gönderilmiş ve ardından ölçekler toplanmıştır. Bazı annelere ise rehberlik servisinde ölçekler uygulanmıştır. Bazı annelerin okumakta problem çektiği görülmüştür. Bundan dolayı araştırmacı tarafından ölçekler okunarak yardımcı olunmuştur. Annelerin ise yaklaşık olarak 35-40 dakikada ölçekleri cevaplandığı görülmüştür. Okullarda uygulama yapılan öğrenci sayıları okullardaki 10 ve 11. sınıfların toplamının % 15-20'si civarındadır.

Analize, uygulanan ölçme araçlarını tam ve doğru olarak dolduran bireylerin verileri alınmış, kişisel bilgi formu ve ölçme araçlarının herhangi birinde eksik olan bireylerin verileri değerlendirmeye alınmamıştır. Buna göre gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul eden 590 öğrenci ve annesine verilen ölçeklerden eksik ve hatalı doldurma gibi nedenlerden dolayı toplam 564 öğrenci ve annesinin verileri araştırmaya dahil edilmiştir, 26 öğrenci ve annelerinin verileri araştırma kapsamına dahil edilmemiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmayla ilgili veri toplama araçları uygulandıktan sonra, her bir veri araştırmacı tarafından tek tek kontrol edilerek bilgisayar ortamına aktarılmış ve elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS paket programının 11.5 versiyonu kullanılmıştır. Bilgisayar ortamına aktarılan veriler kullanılarak sırasıyla aşağıdaki istatistiksel analizler yapılmıştır:

1. Araştırma grubunun, sosyo-demografik özelliklere göre dağılımını ortaya koymak amacıyla frekans ve yüzdelik hesaplamalar yapılmıştır.

2. Elde edilen veriler; ergenlerin ve ergenlerin annelerine ait sosyo-demografik değişkenler, ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve umutsuzluk düzeyleri ile ergenlerin annelerinin öğrenilmiş çaresizlikleri, stresle başa çıkma tarzları ve umutsuzluk düzeylerinin ergenlerin öğrenilmiş çaresizliklerini ne oranda yordadığını belirlemek amacıyla “aşamalı doğrusal çoklu regresyon analizi” ile incelenmiştir.

Kalaycı (2005)'ya göre, verilere “aşamalı doğrusal çoklu regresyon analizi” uygulamasının yapılabilmesi için bazı varsayımların karşılanması gerekmektedir. Yapılan analizler, verilerin Aşamalı Doğrusal Çoklu Regresyon Analizi uygulaması için gerekli varsayımları karşıladığını göstermiştir. Buna göre; a. Veriler normal dağılmaktadır. b. Değişkenler arasında doğrusal bir ilişki vardır. c.Hata terimlerinin ortalaması sıfırdır. d.Otokorelasyon sorunu yoktur (Durbin-Watson değerlerinin 1,5-2,5 arasında olması). e.Bağımsız değişkenler arasında çoklu birlikte değişim (multicollinearity ikiden fazla değişken arasındaki ilişkinin .80'den yüksek olması) sorunu yoktur.

Aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizinde kategorik olan sosyo-demografik özelliklerden cinsiyet, anne ve babanın hayatta olup olmadığı, anne-babanın medeni durumu, anne-babanın çalışma durumu, sınıf tekrarı olması, sosyal destek alma durumu, boş zamanlarını değerlendirme (hobi), spor yapma, ailede fiziksel şiddet olup olmaması, ailede fiziksel engeli olan birisinin olup olmaması, bireyin psikiyatrik bir hastalık geçirip geçirmemesi, ailede psikiyatrik bir hastalık geçiren birisinin olup olmaması, intihar girişimi, göç etme, ailede hayatının kaybeden birinin olup olmadığı değişkenleri iki kategori olması nedeniyle 1 (Evet) ve 2 (Hayır) olarak kodlanmıştır. Sosyo-ekonomik düzey değişkeni 1 (alt Sosyo-ekonomik), 2 (orta Sosyo-ekonomik), 3 (üst Sosyo-ekonomik) olarak kodlanmıştır. Sınıf değişkeni 2 (10.sınıf) ve 3 (11.sınıf) olarak Alan değişkeni 1 (Fen Bilimleri), 2 (Sosyal Bilimler) ve 3 (Türkçe ve Matematik) olarak kodlanmıştır. Anne ve babanın eğitim düzeyi 1 (İlkokul), 2 (Ortaokul), 3 (Lise), 4 (Lisans), 5 (Y. Lisans) ve 6 (Doktora) olarak kodlanmıştır. Annenin ilişkisinden memnun olma düzeyi, annenin ilgilenme düzeyi, anne ile tartışma değişkenleri ise yanıtlarına göre sırasıyla 1,2,3,4 olarak kodlanmıştır. Yaş, kardeş sayısı ve evlilik süresi değişkenleri ise yanıtladığı gibi kodlanmıştır.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada yer alan değişkenlerin istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara ve açıklamalara yer verilmiştir.

4.1. Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Yordanması

Araştırma kapsamında yer alan sosyo-demografik değişken ve ölçeklere ait ait betimsel istatistik değerleri Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7 Araştırma Kapsamında Yer Alan Değişkenlere Ait N, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

DEĞİŞKENLER	\bar{X}	Ss	N
Cinsiyet	1.41	0.49	564
Sınıf	2.55	0.49	564
Alan	1.81	0.89	564
Yaş	16.69	0.67	564
Babanın yaşayıp yaşamadığı	1.03	0.18	564
Boşanmış-birlikte	1.87	0.43	564
Sosyo-ekonomik düzey	1.97	0.29	564
Sınıf tekrarı	1.84	0.36	564
Kardeş sayısı	2.73	1.07	564
Sosyal destek alıp almama	1.4	0.49	564
Hobisinin olup olmaması	1.32	0.47	564
Spor yapıp yapmaması	1.56	0.49	564
Anneyle ilişkiden memnuniyet	1.32	0.64	564
Annenin ilgisi	1.34	0.61	564
Anneyle tartışma	2.32	0.78	564
Ailede şiddetin olup olmaması	1.91	0.27	564
Ailede fiziksel engelli bireyin olup olmaması	1.94	0.23	564
Psikiyatrik tedavi alıp almama	1.96	0.18	564
Ailede psikiyatrik hastalığın olup olmaması	1.95	0.2	564
İntihar girişimi	1.91	0.27	564
Göç	1.86	0.34	564
Annenin yaşı	41.92	5.08	564
Annenin Öğrenim düzeyi	1.94	1.11	564
Annenin çalışması durumu	1.86	0.33	564
Babanın öğrenim düzeyi	2.39	1.21	564
Babanın çalışması durumu	1.15	0.38	564
Evlilik süresi	20.06	5.97	564
Ailenin toplam geliri	2.97	1.55	564
Ailede hayatını kaybeden bir bireyin olup olmaması	1.81	0.39	564
ÖĞ.ÖÇABÖ	10.77	3.23	564
AN.ÖÇABÖ	11.13	3.54	564
ÖĞ.BUÖ	5.03	3.72	564
AN.BUÖ	5.44	3.6	564
SBCÖ Alt ölçekleri			
ÖKGY	12.21	2.81	564
ÖIY	9.3	2.97	564
ÖSDA	6.31	2.14	564
ÖBEY	8.31	2.5	564
ÖÇY	11.9	3.78	564
AKGY	12.44	2.97	564
AIY	9.79	2.85	564
ASDA	6.42	1.97	564
ABEY	9.4	2.58	564
AÇY	12.53	3.77	564

ÖÇABÖ: Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği

BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği

ÖĞ. ÖÇABÖ: Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği'ne ilişkin Değerleri

AN. ÖÇABÖ: Öğrencilerin Annelerinin Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği'ne ilişkin Değerleri

ÖĞ. BUÖ: Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği'ne ilişkin Değerleri

AN. BUÖ: Öğrencilerin Annelerinin Beck Umutsuzluk Ölçeği'ne ilişkin Değerleri

SBCÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

ÖKGY: Öğrencilerin Kendine Güvenli Yaklaşımı

ÖİY: Öğrencilerin İyimser Yaklaşımı

ÖSDA: Öğrencilerin Sosyal Destek Araması

ÖBEY: Öğrencilerin Boyun Eğici Yaklaşımı

ÖÇY: Öğrencilerin Çaresiz Yaklaşımı

AKGY: Öğrencilerin Annelerinin Kendine Güvenli Yaklaşımı

AÖİY: Öğrencilerin Annelerinin İyimser Yaklaşımı

AÖSDA: Öğrencilerin Annelerinin Sosyal Destek Araması

ABEY: Öğrencilerin Annelerinin Boyun Eğici Yaklaşımı

AÇY: Öğrencilerin Annelerinin Çaresiz Yaklaşımı

Tablo 7'de görüldüğü gibi cinsiyet değişkeninin ortalaması 1.41, sınıf değişkeninin ortalaması 2.55, yaş değişkeninin ortalaması 16.69, babanın yaşayıp yaşamadığı değişkeninin ortalaması 1.03, anne ve babanın boşanmış yada birlikte olması değişkeninin ortalaması 1.87, sosyo-ekonomik düzey ortalaması 1.97, sınıf tekrarı değişkeninin ortalaması 1.84, kardeş sayısı değişkeninin ortalaması 2.73, sosyal destek alıp almama değişkeninin ortalaması 1.4, hobisinin olup olmaması 1.32, spor yapıp yapmama değişkeninin ortalaması 1.56, anneyle ilişkiden memnuniyet değişkeninin ortalaması 1.32, annenin ilgisi değişkeninin ortalaması 1.34, anneyle tartışma değişkeninin ortalaması 2.32, ailede şiddetin olup olmaması değişkeninin ortalaması 1.92, ailede fiziksel engelin olup olmaması değişkeninin ortalaması 1.94, psikiyatrik tedavi alıp almama değişkeninin ortalaması 1.96, ailede psikiyatrik hastalığın olup olmaması değişkeninin ortalaması 1.95, intihar girişimi değişkeninin ortalaması 1.91, göç değişkeninin ortalaması 1.86, annenin yaşı değişkeninin ortalaması 41.92, annenin öğrenim düzeyi değişkeninin ortalaması 1.94, annenin çalışması durumu değişkeninin ortalaması 1.86, babanın öğrenim düzeyi değişkeninin ortalaması 2.39, babanın çalışması durumu değişkeninin ortalaması 1.15, evlilik süresi değişkeninin ortalaması 20.06, ailenin toplam geliri değişkeninin ortalaması 2.97, ailede hayatını kaybeden birinin olup olmaması değişkeninin ortalaması 1.88'dir.

Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği (ÖĞ.ÖÇABÖ) puanları ortalaması 10.47, öğrencilerinin annelerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Ölçeği (AN.ÖÇABÖ) puanları ortalaması

11.13, öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği (ÖĞ.BUÖ) puanları ortalaması 5.03, öğrencilerin annelerinin Beck Umutsuzluk Ölçeği (AN.BUÖ) puanları ortalaması 5.44 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları ise şöyledir: Kendine Güvenli Yaklaşım (ÖKGY) alt ölçeği puanları ortalaması 12.21, İyimser Yaklaşım (ÖİY) alt ölçeği puanları ortalaması 9.3, Sosyal Destek Arama (ÖSDA) alt ölçeği puanları ortalaması 6.31, Boyun Eğici Yaklaşım (ÖBEY) alt ölçeği puanları ortalaması 8.31, Çaresiz Yaklaşım (ÖÇY) alt ölçeği puanları ortalaması 11.9 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin annelerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları ise şöyledir: Kendine Güvenli Yaklaşım (AKGY) alt ölçeği puanları ortalaması 12.44, İyimser Yaklaşım (AİY) alt ölçeği puanları ortalaması 9.79, Sosyal Destek Arama (ASDA) alt ölçeği puanları ortalaması 6.42, Boyun Eğici Yaklaşım (ABEY) alt ölçeği puanları ortalaması 9.4, Çaresiz Yaklaşım (AÇY) alt ölçeği puanları ortalaması 12.53 olarak bulunmuştur.

Ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğini yordayan değişkenleri saptamak amacıyla aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Öncelikle araştırmaya dahil edilen değişkenlerle ilgili uç değerlerin olup olmadığını belirlemek amacıyla her bir denek için Mahalonobis uzaklık değeri, $p < .001$ ölçüt alınarak hesaplanmış ve uç değere sahip hiçbir denek bulunmadığı saptanmıştır [$\bar{X} (44) = 42.92$]. Ayrıca örneklem üzerinde “doğrusallık” ve “normallik” varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığını incelemek amacıyla yordayıcı değişkenlerin çarpıklık ve sivrilik değerlerine bakılmış ve hiçbir değişkenin transformasyonuna gerek olmadığı görülmüştür. Son olarak, artık değerler üzerine kurulu grafikler incelenmiş ve standardize edilmiş artık değerler ile standardize edilmiş yordanan değerler için oluşturulan saçılma diyagramının doğrusal bir ilişkiyi tanımladığı, noktaların bir eksen etrafında toplandığı belirlenmiştir. Standardize edilmiş yordanan değerler için oluşturulan histogram ve normal dağılım eğrilerinin de normale yaklaşık bir dağılım gösterdiği söylenebilir.

Araştırma kapsamında yer alan değişkenlerin öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliğine ilişkin korelasyon değerleri Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8 Araştırma Kapsamında Yer Alan Değişkenlerin Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizliğine İlişkin Korelasyon Değerleri

DEĞİŞKENLER	r
Cinsiyet	-.04
Sınıf	.05
Alan	-.03
Yaş	.04
Babanın yaşayıp yaşamadığı	-.03
Boşanmış-birlikte	-.00
Sosyo-ekonomik düzey	-.07*
Sınıf tekrarı	.00
Kardeş sayısı	.05
Sosyal destek alıp almama	.10**
Hobisinin olup olmaması	.18**
Spor yapıp yapmaması	.16**
Anneyle ilişkiden memnuniyet	.11**
Annenin ilgisi	.14**
Anneyle tartışma	-.15**
Ailede şiddetin olup olmaması	-.06
Ailede fiziksel engelin olup olmaması	-.06
Öğrencinin psikiyatrik tedavi alıp almaması	-.09*
Ailede psikiyatrik hastalığın olup olmaması	-.00
İntihar girişimi	-.02
Göç	.05
Annenin yaşı	.03
Annenin Öğrenim düzeyi	.08*
Annenin çalışması durumu	-.01
Babanın öğrenim düzeyi	.04
Babanın çalışması durumu	.00
Evlilik süresi	-.05
Ailenin toplam geliri	-.05
Ailede hayatını kaybeden bir bireyin olup olmaması	.01
AN.ÖÇABÖ	.23**
ÖĞ.BUÖ	.33**
AN.BUÖ	.12**
SBCÖ Alt ölçekleri	
ÖKGY	-.06
ÖIY	-.28**
ÖSDA	-.10**
ÖBEY	.11**
ÖÇY	.17**
AKGY	-.04
AIY	-.09*
ASDA	.02
ABEY	.07*
AÇY	.02

* p<.05 ** p<.01

ÖÇABÖ: Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği

BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği

- ÖĞ. ÖÇABÖ:** Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği'ne ilişkin Değerleri
AN. ÖÇABÖ: Öğrencilerin Annelerinin Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği'ne ilişkin Değerleri
ÖĞ. BUÖ: Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği'ne ilişkin Değerleri
AN. BUÖ: Öğrencilerin Annelerinin Beck Umutsuzluk Ölçeği'ne ilişkin Değerleri
SBÇÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
ÖKGY: Öğrencilerin Kendine Güvenli Yaklaşımı
ÖİY: Öğrencilerin İyimser Yaklaşımı
ÖSDA: Öğrencilerin Sosyal Destek Araması
ÖBEY: Öğrencilerin Boyun Eğici Yaklaşımı
ÖÇY: Öğrencilerin Çaresiz Yaklaşımı
AKGY: Öğrencilerin Annelerinin Kendine Güvenli Yaklaşımı
AÖİY: Öğrencilerin Annelerinin İyimser Yaklaşımı
AÖSDA: Öğrencilerin Annelerinin Sosyal Destek Araması
ABEY: Öğrencilerin Annelerinin Boyun Eğici Yaklaşımı
AÇY: Öğrencilerin Annelerinin Çaresiz Yaklaşımı

Tablo 8'de görüldüğü gibi, öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik ile anlamlı bir ilişkinin olduğu değişkenlerin “Sosyo-ekonomik düzey”, “Sosyal destek alıp almama”, “hobisinin olup olmaması”, “spor yapıp yapmaması”, “anneyle ilişkiden memnuniyet”, “annenin ilgisi”, “anneyle tartışma”, “öğrencinin psikiyatrik tedavi alıp almaması”, “annenin öğrenim düzeyi”, “annelerin öğrenilmiş çaresizliği” (AN.ÖÇABÖ), “öğrencilerin umutsuzluğu” (ÖĞ.BUÖ), “annelerin umutsuzluğu” (AN.BUÖ), “öğrencilerin iyimser yaklaşımı” (ÖİY), “öğrencilerin sosyal destek arama” (ÖSDA), “öğrencilerin boyun eğici yaklaşımı” (ÖBEY), “öğrencilerin çaresiz yaklaşımı” (ÖÇY), “annelerin iyimser yaklaşımı” (AIY), “annelerin boyun eğici yaklaşımı” (ABEY) olduğu ortaya çıkmıştır.

Ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğini yordayan değişkenleri saptamak amacıyla yapılan aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi sırasında eşitliğe “hobisinin olup olmaması”, “spor yapıp yapmaması”, annelerin öğrenilmiş çaresizliği” (AN.ÖÇABÖ), “öğrencilerin umutsuzluğu” (ÖĞ.BUÖ), öğrencilerin iyimser yaklaşımı” (ÖİY), “öğrencilerin çaresiz yaklaşımı” (ÖÇY) değişkenleri dahil edilmiştir. Değişkenlerin eşitliğe alınma sırası istatistiksel ölçütlere göre belirlenmiş ve araştırmacı tarafından müdahalede bulunulmamıştır. Büyüköztürk (2004)'e göre aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi bağımlı değişkenin varyansına en büyük katkıyı verecek olan bağımsız değişken seçilerek işleme başlanır. Daha sonra bağımlı değişkenin varyansına birinciyle birlikte en büyük katkıyı getiren ikinci bağımsız değişken analize alınır ve işlem bu şekilde sürdürülür. Bu yöntemde yordayıcı değişkenler araştırmacının daha önce belirlediği sıraya göre analize alınır ve her bir değişken,

bağımlı değişkene ilişkin varyansa olan katkıları bakımından değerlendirilir. Bu nedenle bağımlı değişkene ilişkin varyansa olan katkılarının anlamlı olmamasından diğer değişkenler analize dahil edilmemiştir.

Ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğini yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9 Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi

Yordanan Değişken	Analiz aşaması	Değişkenler	B	Standart Hata B	Beta	t	F _{Regresyon}	R	R ²	R ² 'deki Artış Miktarı
		Sabit	7.13	.86	-	8,285				
ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK	1	ÖĞ.BUÖ	.2	.03	.23	5,816	72.277**	.33	.114	.112
	2	ÖİY	-.18	0.04	-.17	4,346	51.947**	-.28	.156	.153
	3	AN.ÖÇABÖ	.14	.03	.15	3,992	41.255**	.23	.181	.177
	4	ÖĞRENCİLERİN SPOR YAPIP YAPMAMASI	.69	.25	.1	2,667	35.293**	.16	.202	.196
	5	ÖĞRENCİLERİN HOBİSİNİN OLUP OLMAMASI	.68	.27	.1	2,513	29.647*	.18	.210	.203
	6	ÖÇY	.06	.03	.07	2,010	25.514*	.17	.216	.207

ERGENLERİN ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİĞİ= 7.13+ 0.2 ÖĞ.BUÖ -0.18 ÖİY+0.14 AN.ÖÇABÖ+0.69 ÖĞRENCİLERİN SPOR YAPIP YAPMAMASI +0.68 ÖĞRENCİLERİN HOBİSİNİN OLUP OLMAMASI +0.06 ÖÇY

**p< .001, *p< .05

ÖĞ. BUÖ: Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği'ne ilişkin Değerleri

ÖİY: Öğrencilerin İyimser Yaklaşımı

AN. ÖÇABÖ: Öğrencilerin Annelerinin Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği'ne ilişkin Değerleri

ÖÇY: Öğrencilerin Çaresiz Yaklaşımı

Tablo 9'da görüldüğü gibi ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğini yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre altı farklı regresyon modeli ortaya çıkmıştır. Yordayıcı değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ikili korelasyonlar incelendiğinde, birinci regresyon modelinde öğrencilerin “öğrenilmiş çaresizliği” ile “öğrencilerin umutsuzluğu” arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkinin ($r = .33$) olduğu görülmektedir. İkinci regresyon modelinde “öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği” ile “öğrencilerin iyimser yaklaşımı” arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = -.28$) olduğu görülmektedir. Üçüncü regresyon modelinde “öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği” ile “öğrencilerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliği” arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = .23$)

olduğu ortaya çıkmıştır. Dördüncü regresyon modelinde “öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği” ile “öğrencilerin spor yapıp yapmaması” arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = .16$) olduğu ortaya çıkmıştır. Beşinci regresyon modelinde “öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği” ile “öğrencilerinin hobisinin olup olmaması” arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = .18$) olduğu ortaya çıkmıştır. Altıncı regresyon modelinde “öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği” ile “öğrencilerin çaresiz kendini suçlayıcı yaklaşımı” arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = .17$) olduğu ortaya çıkmıştır.

Analiz aşamasında ilk sırada bulunan “öğrencilerin umutsuzluğu” değişkeninin ilgili R^2 değerleri incelendiğinde öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanlarında gözlenen toplam varyansın % 11.4’nü açıkladığı görülmektedir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 11.2 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin umutsuzluğunun varyansa olan bu katkısı anlamlıdır. [$F_{\text{reg}}(1,562)=72.277, p < .001$].

İkinci aşamada yordama işlemine öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan “iyimser yaklaşım”ının dahil edilmesiyle toplam varyansın %15.6’ya yükseldiği görülmektedir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 15.3 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin iyimser yaklaşımının varyansa olan bu katkısı anlamlıdır. [$F_{\text{reg}}(2,561)=51.947, p < .001$].

Üçüncü aşamada yordama işlemine dahil olan “öğrencilerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliği” ile toplam varyans oranı % 18.1’e yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 17.7 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliğinin varyansa olan bu katkısının anlamlı olduğu görülmektedir [$F_{\text{reg}}(3,560)=41.255^{**} p < .001$].

Dördüncü aşamada analize dahil olan “öğrencilerin spor yapıp yapmaması” ile toplam varyansın %20.2’ye yükseldiği görülmektedir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 19.6 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin spor yapıp yapmamasının varyansa olan katkısının anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır [$F_{\text{reg}}(4,559)=35.293, p < .001$].

Beşinci aşamada ise, “öğrencilerin hobisinin olup olmaması” değişkeninin analize dahil olmasıyla toplam varyansın % 21’e yükseldiği görülmektedir. Açıklanan toplam

varyanstaki artış miktarı 20.3 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin hobisinin olup olmamasının varyansa olan katkısının anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır [$F_{reg(5,558)}=29.647, p<.05$].

Son aşamada ise, öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan “çaresiz yaklaşım”ının dahil edilmesiyle toplam varyansın %21.6’ya yükseldiği görülmektedir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 20.7 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin çaresiz yaklaşımının varyansa olan katkısının anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır [$F_{reg(6,557)}=25.514, p<.05$].

Sonuç olarak, bu araştırmada Öğrencilerin Öğrenilmiş Çaresizliğini yordayan değişkenler incelenmiştir. Öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliğini en yüksek yordayan değişkenin “öğrencilerin umutsuzluğu” olduğu ortaya çıkmıştır. Bu değişkeni sırasıyla Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan “iyimser yaklaşım”ı, “öğrencilerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliği”, “öğrencilerin spor yapıp yapmaması” “öğrencilerin hobisinin olup olmaması” ve öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan “çaresiz yaklaşım”ının izlemiştir. Yordayıcı altı değişkenin öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği düzeyi puanlarında toplam varyansın % 21.6’sını açıkladığı belirlenmiştir.

V. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde, ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin; sosyo-demografik değişkenler, stresle başa çıkma ve umutsuzluk ile annelerinin öğrenilmiş çaresizlik, stresle başa çıkma ve umutsuzluk düzeyleri tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulgular tartışılmıştır.

Ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğini yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçlarına göre altı farklı regresyon modeli ortaya çıkmıştır. R^2 değerleri incelendiğinde, sırasıyla “öğrencilerin umutsuzluğunun” tüm varyansın %11’ni açıkladığı, buna öğrencilerin iyimser yaklaşımı eklendiğinde %15’e yükseldiği, annelerin öğrenilmiş çaresizliği analize dahil edildiğinde %18’ni, öğrencilerin spor yapıp yapmaması eklendiğinde %20’sini, öğrencilerin hobisinin olup olmaması dahil olduğunda %21’ni, ve öğrencilerin çaresiz yaklaşımı analize dahil edildiğinde %21.6’sını açıkladığı görülmüştür.

Öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliğini en yüksek yordayan değişkenin “öğrencilerin umutsuzluğu” olduğu ortaya çıkmıştır. Bu değişkeni sırasıyla Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan “iyimser yaklaşım”, “öğrencilerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliği”, “öğrencilerin spor yapıp yapmaması” “öğrencilerin hobisinin olup olmaması” ve öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan “çaresiz yaklaşım”ı izlemiştir. Yordayıcı altı değişkenin öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği düzeyi puanlarında toplam varyansın % 21.6’sını açıkladığı belirlenmiştir.

5.1. Ergenlerin Umutsuzluğuna İlişkin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Yordanması

Ergenlerde öğrenilmiş çaresizliği en yüksek yordayan değişkenin “ergenlerin umutsuzluğu” olduğu en dikkat çekici bulgu olarak ortaya çıkmıştır. R^2 değerlerine göre öğrencilerin umutsuzluğu tüm varyansın %11’ni açıklamaktadır. Yani öğrenilmiş çaresizlik ile umutsuzluk arasında karşılıklı bir nedenselliğin olduğunu söyleyebiliriz.

Kulaksızoğlu'na (1998) göre ergenlik döneminde ergenin ne olduğunu anlamaya başladığı ve ne olabileceği hakkında fikir edinmeye başlayacağı bir dönemdir. Aynı şekilde gencin toplum içindeki yerini bulma çabaları onu yetişkinlikteki “Durgunluğa Karşı Üretkenlik” çatışmasına hazırlamaktadır. Mevcut ideolojiler arasında kendi değer yargılarını oluşturmaya çalışması ergeni yetişkinlikteki “Ümitsizlik ve Çaresizliğe Karşı Katılım ve Bütünlük” çatışmasına hazırlamaktadır.

Ergenlik döneminde ergen bir yandan kimliğini oluşturmaya ve ne olduğunu anlamaya çalışırken, öte yandanda mesleki eğilim ve kariyer tercihlerini yapmak durumundadır. Türkiye’de LGS (Liselere Giriş Sınavı) ve YGS-LYS (Yüksek Öğretime Geçiş Sınavı- Lisans Yerleştirme Sınavı) sınavları ergenlik dönemine denk gelmektedir. Ergen bir yandan kendi kimliğini oluşturma çabası içinde olurken bir yandan da kendi mesleki eğilim ve kariyer tercihlerini yapmakla karşı karşıya kalmaktadır. Yapılan araştırmalar öğrenilmiş çaresizlik ile sınav kaygısı (Gündoğdu, 2001) ve akademik başarı (Baş, 1998; Kılıç, 1991; Gündoğdu, 1994; Hayalioğlu, 2001; Yüksel, 2003; Akpur, 2005; Parsons, 1982; Dweck ve Repucci, 1973; Brown ve Inouge, 1978; Johnson ve Dona, 1981) arasındaki ilişkiye vurgu yapmaktadır. Dolayısıyla ergenlik döneminde akademik kariyer basamaklarında önemli olan bu sınavlarda başarısız olan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik yaşayabileceği ve umutsuzluk yaşayabilecekleri beklenir bir durum olarak düşünülmektedir.

Öğrenilmiş çaresizlik teorisine göre (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978; Maier, Seligman ve Solomon, 1976) bireyler sonucu etkilemekte başarısız oldukları bir duruma maruz kaldıklarında gelecekteki sonuçları etkileyebilecek davranışın olmadığı beklentisini geliştirmektedir. Dolayısıyla bu araştırma ile gelecekteki davranışın olmadığı beklentisinin umutsuzluğa yol açabileceğini söyleyebiliriz. Seligman (2011)’a göre umutlu olup olmama öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama tarzına bağlı iki boyutu olan kalıcılık ve yaygınlığa dayanmaktadır. Şansız olaylara geçici (Örneğin: bugün şanslı günüm) ve özgül nedenler (Örneğin: matematik zekam iyidir) bulmak umut sanatı olarak tanımlanmaktadır. Geçici nedenlerin çaresizliği zamanla sınırlarken, özgül nedenlerin de çaresizliği özgün durumla sınırlamaktadır. Buna karşılık, kalıcı nedenlerin çaresizliği geleceğe taşıyacağını ve evrensel

nedenlerin de çaresizliği tüm girişimlere yaygınlaştıracağı açıklanmaktadır. Şansız olaylara kalıcı ve evrensel nedenler bulmanın umutsuzluğun bir sonucu olduğu belirtilmektedir.

Gündoğdu (2001)'ya göre öğrenilmiş çaresizlik yaşantısına sahip bireylerin bilişsel süreçlerinde yetersizlik ortaya çıkmaktadır. Bu yetersizliğin bilişsel diğer değişkenleri etkileyebileceği ve diğer bilişsel değişkenlerde de yetersizliklere yol açabileceği rapor edilmektedir. Bu açıklamaya göre umutsuzluğun da bilişsel bir değişken olduğu düşünüldüğünde, umutsuzluk duygusundan dolayı bireylerin çöküntü yaşayabilecekleri ve dolayısıyla öğrenilmiş çaresizlik yaşayabilecekleri söylenebilir. Öte yandan Güler (2005), umutsuzluğun öğrenilmiş çaresizlik kavramı ile birlikte ele alınabileceğini, öğrenilmiş çaresizliğin bireyin tepki ve davranışlarının sonuca ulaşmada boşuna olduğu ve isteklerini gerçekleştirebilmede çabalarının başarısız olması nedeniyle bireyin kaygılanması ve korku yaşaması ve bu nedenle de sonucu kontrol etmek için motivasyonunda düşüş görülmesi olarak tanımlamaktadır.

İlgili alan yazın incelendiğinde yurt içinde ve yurt dışında öğrenilmiş çaresizlik ve umutsuzluk ile yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buna karşılık Öğrenilmiş çaresizlik ile depresyon arasındaki ilişkiyi ortaya koyan pek çok çalışmaya rastlanmıştır. Depresyon ile umutsuzluk arasında yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu düşünüldüğünde (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; O'Connor ve Cassidy, 2007; Soares ve ark., 2008, Vatan ve Dağ, 2009) depresyon ile öğrenilmiş çaresizlik arasında da bir ilişkinin olabileceği söylenebilir. Nitekim Peterson ve Seligman (1984), çocuklar, üniversite öğrencileri ve mahkûmlar üzerinde yaptıkları araştırma sonucuna göre, depresyon ile öğrenilmiş çaresizlik arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki ortaya çıkarmışlardır.

Öğrenilmiş çaresizlik modeli, davranışların sonuçlarını kontrol edememe nedeniyle ortaya çıkan çökkünlük durumuna bir açıklama getirmesi nedeniyle bir depresyon modeli olarak nitelendirilmiştir. Bu görüş araştırma bulgularıyla da desteklenmiş ve çaresizliğin depresyonla ilişkisini inceleyen çalışmalar çaresiz davranış gösteren bireylerin depresyon seviyesinin de yüksek olduğunu göstermiştir (Peterson ve ark.,1985; Peterson ve Seligman, 1984; Gotlib, 1984; Depue ve Monroe, 1978).

Benzer bir çalışmada sekiz onbir yaş arası çocuklar üzerinde yaptığı araştırmada Nolen-Hoeksema, Seligman ve Girgus (1986), depresif semptomlar, yaşam olayları ve açıklama biçimini bir yıl içinde beş defa ölçmüşlerdir. Sonuçta değişkenler arasında önemli ilişkiler ölçmüşlerdir. Bir başka çalışmada, yükleme biçimi, depresyon ve kaygı düzeyleri arasında bir ilişkiyi inceleyen Ganellen (1988) yüklemelerin, depresyon ve anksiyetenin bir sonucu olarak ortaya çıktığını bulmuşlardır. Bir başka çalışmada Aydın ve Aydın (1991), üniversite öğrencileri ve depresif hastalar üzerinde yaptıkları araştırmada yükleme biçimi ile depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Benzer biçimde Koçak (1998), çaresizliğin yükleme biçiminin, olumlu ve olumsuz olayların depresyon nedenleri ile ilişkisinin olduğunu bulmuştur. Bir diğer çalışmada Valas (2001) depresyon, öğrenilmiş çaresizlik, öz saygı ve depresyonun biçimleriyle akademik başarının doğrudan ve dolaylı olarak anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bargai, Ben-Shakhar ve Shalev (2007) ise, erkeklerin dominant olduğu kültürden gelen katılımcıların incelendiği çalışmada anlamlı olarak yüksek majör depresyon, post travmatik stres bozukluğu ve bu değişkenlerin öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkisini katkıda bulduklarını ortaya çıkarmışlardır.

Birçok araştırmada depresyon, intihar ve umutsuzluk arasında yakın bir ilişki ortaya çıkarmıştır. Aynı zamanda umutsuzluğun intihar davranışını yordayıcı önemli bir bilişsel değişken olduğu rapor edilmektedir (Beck ve Weishaar, 1990; Yang ve Clum, 1994; Westefeld, 1990; Bradley, Prigerson, Carlson, Cherlin, Johnson ve Kasl, 2004; MacLeod ve ark., 2005; Durak, 1994). Umutsuzluk ergenlerdeki depresyon ve intiharın bir göstergesini olarak rapor edilmiştir (Rutter ve Behrendt, 2004). Umutsuzluğa eşlik eden önemli bulgular ise çaresizlik, değersizlik, mutsuzluk, kararsızlık, eyleme geçememe, işlerini sürdürememe ve suçluluk duygularıdır (Ağır, 2007).

Depresyona ilişkin bilişsel kuram temel alınarak yapılan araştırmalar, depresyon yaşayan kişilerin, yaşamayanlara göre çok daha fazla çaresizlik ve umutsuzluk duyguları yaşadıklarını belirtmektedir. Ayrıca umutsuzluğun klinik düzeyde depresyon yaşayan kişilerde yaygın olarak görüldüğü bildirilmiştir (Sacco ve Beck, 1995). Buna bağlı olarak depresyonun bir sonucu olarak çaresizlik ve umutsuzluk duygularının geliştiği söylenebilir.

Yukarıdaki çalışmalardan görüldüğü gibi umutsuzluk ile depresyon arasında yüksek düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Dolayısıyla umutsuzluk yaşayan bireylerde depresyonunda görülebileceği ve karşılıklı bir nedenselliğin olduğu söylenebilir. Bu çalışmada ise ergenlerde umutsuzluğun öğrenilmiş çaresizliğin önemli bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre depresyonda olan kişilerin aynı zamanda öğrenilmiş çaresizlik davranışları gösterebileceği ve sonuçta umutsuzluk duygularının gelişebileceğini söyleyebiliriz.

5.2. Ergenlerin İyimser Yaklaşımına İlişkin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Yordanması

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin bir alt boyutu olan "iyimser yaklaşım" ergenlerde öğrenilmiş çaresizliği en yüksek yordayan ikinci değişkendir. Öğrencilerin öğrenilmiş çaresizliği ile iyimser yaklaşımı arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki ($r = -.28$) ortaya çıkmıştır. Bir başka deyişle, öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanları artarken öğrencilerin iyimser yaklaşımından aldıkları puanlar da düşme eğilimi göstermektedir.

Stresle başa çıkmanın önemli bir boyutu olan iyimser olma pek çok kişilik özelliğini etkilemektedir. Altmaier (1995)'e göre kişinin kendini değerlendirirken "iyi başa çıkabilen" veya "kötü başa çıkma eğilimleri sergileyen" birisi olarak algılaması başa çıkma sürecini etkilemektedir. Buna karşılık Aydın (2003) olaylara bakış açısını olumlu yönde değiştirmenin, duruma olan reaksiyonu da değiştirebildiğini belirtmektedir. Öte yandan Chang, (1996) iyimser kişilik özelliklerin sahip bireylerin problem çözme odaklı başa çıkma seçimleri sergiledikleri kötümser kişilik özelliklerine sahip bireylerin duygusal odaklı seçimlere yöneldiklerini rapor etmiştir. Ayrıca kötümser bireylerin depresif sendromları üzerinde yapılan yordama da ise önemli nedensellikler bulunmuştur. İyimserliğin ve buna yönelik beklentilerin kişisel bir faktör olarak başa çıkma eğilimlerini belirlemenin yanı sıra genel psikolojik sağlık ve fiziksel sağlığı ayarlama da merkezi önemde bir açıklayıcı olduğu ortaya konulmuştur. Şahin (1994) ise iyimser insanların daha fazla adaptif, bilişsel değerlendirme eğilimli ve sosyal geri çekilmeyi benimseyen yapıda başa çıkma tercihlerine sahip olduğunu belirtmiştir. Bu açıklamalardan hareketle iyimser olmanın pek çok kişilik

özelliğini etkilemekle beraber, öğrenilmiş çaresizlik sürecinde de önemli bir etkiye sahip olduğunu söylenebilir.

Bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte kadınlarda yaygın olan depresyon, post travmatik stres bozukluğu ve öğrenilmiş çaresizliği inceledikleri araştırmalarında Bargai, Ben-Shakhar ve Shalev (2007) erkeklerin dominant olduğu kültürden gelen katılımcıların yüksek major depresyon ve post travmatik stres bozukluğu yaşadıklarını ortaya çıkarmışlardır. Aynı zamanda bu değişkenlerin öğrenilmiş çaresizlik puanlarının da artmasına neden olduğunu rapor etmişlerdir.

Ergenlik döneminde strese bağlı iyimserlik ve kötümserlik ergenin bedensel ve ruhsal yapısı üzerinde rol oynamaktadır. Morgan'a göre (1993 akt. Aydın, 2003) Ergenlik çağında stres, öncelikle bedensel değişme ve gelişmeden kaynaklanmaktadır. Bu değişme ve gelişmeyi yapan iç salgı bezlerinin işlevi, dengesini bozabilmektedir. Yeni dengenin uyum süreci strese bağlı belirtiler ve yakınmalar ile ortaya çıkmaktadır. Öte yandan erinlik ve onu izleyen ergenlik döneminde, bedensel değişme ve gelişme gencin temel ilgi alanını oluşturmaktadır. Gençte bedensel değişmelere ilişkin birbirine karşıt, çelişik değerlendirmeler oluşur. Kızlarda göğüslerin büyümesi, aybaşı döngüsü, erkeklerde erkeklik organının gelişmesi, sakal çıkması, kızda ve erkekte boy uzaması, kıllanma erişkinlik belirtisi olarak değerlendirilmektedir. Bir yandan bunları ortaya çıkarmak, bunlardan söz etmek, başkalarına göstermek için çaba harcanmakta; öte yandan bunların yüzü bedeni çirkinleştirdiği düşünülmektedir. Bu nedenle genç sıkılır, üzülür. Bu çatışma kaygı düzeyini yükseltebilmekte ve stres riskini artırarak kötümserlik duygularının arttırmasına neden olmaktadır. Buna karşılık Kaya (2005) stres altında olan ergenlerde çevresel etmenlerin rolünü vurgulamıştır. Problemlili ergenlerin daha çok normal aile koşullarına sahip olmayan ve yoğun stres altında olan ailelerden geldiği belirtilmiştir. Bu gençlerin problemlerle başa çıkma becerilerinde yetersizlik yaşandığını gözlenmiştir.

Yukarıdaki açıklamalardan hareketle, ergenlik döneminde strese bağlı iyimserlik yada kötümserliğin bedensel ve ruhsal yapı üzerinde rol oynadığını söyleyebiliriz. Özellikle bu dönemde aile ve arkadaş ilişkilerinin ergenin gelecekteki yetişkinliğe hazırlanması açısından önemi vurgulanmaktadır (Büyükşahin Çevik, 2007). Buri (1991) ise bu dönemde bir çok

bireyin yaşamında önemli değişimler yaşandığı, istikrar, güven ve önemlilik duygularını hissedeceği ilişkiyel bir bağlama ihtiyaç duyulduğunu rapor etmektedir. Böylesi bir bağlam sağlandığında, bireyin değişimin yarattığı stresle daha iyi başa çıkabileceğini belirtmektedir.

Seligman (2011)'a göre evrensel olan yükleme tarzı çoğunlukla çaresizliğe yol açarken özgül olan tarz sadece sorunlu durumlarda çaresizliğe neden olmaktadır. İyimser olma, yükleme tarzının iki boyutuyla ilgilidir: sabit (evrensel) – değişken (özgül). Fiziksel ve sağlık açısından rahat olmalarının yanı sıra, iyimserler hem daha başarılı hem de daha şanslı olduğu açıklanmaktadır. Dolayısıyla, temelinde kötümserlik yaşayan çaresiz bireylerin tedavi edilmesi gerektiği belirtilmektedir. Buna karşılık kötümserliğin istenirse kaçınılabılır bir tavır olduğu, bunun yolunun da yükleme tarzını kötümserden iyimsere çevirip kalıcılığı sağlayan beş aşamalı bir bilişsel süreçten geçip beceri elde etmekten geçmek olduğu rapor edilmektedir: a) depresyon anında zihni meşgul eden düşünceleri tanımlamak, b) kanıtlar göstererek otomatik düşüncelere karşı çıkmak, c) otomatik düşüncelere karşı çıkmak için yeniden bağlama adı verilen farklı açıklamalar yapmak, d) üzücü düşünceleri zihinden atmak, e) depresyona yol açan etkenleri belirleyip sorgulamak (Seligman, 2011). Ancak, bütünüyle iyimserliğin de istendik bir şey olmadığı belirtilmektedir. Çünkü, bu durumun bazılarının sorumluluklarını ihmal etmelerine, diğerlerinin de gerçekleri görmelerine neden olacağı belirtilmiştir. Seligman (2011) öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama biçiminin iyimser ya da kötümser olmakla beraber çocuklukta geliştiğini ve bunun ileri yaşlardada devam ettiğini belirtmektedir. Açıklama tarzının kökenini ise üç hipoteze bağlamaktadır. Bunlardan *birincisi* “annenin öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama tarzı”dır. Çocuklar özellikle annelerinin duygusal açıdan yüklü oldukları olayların nedenleri konusunda konuşma tarzlarına sahiptir. Özellikle de olumsuz olaylar yaşandığı sırada annelerin yaptığı açıklamaları bir yandan dinlerken, öte yandan biçimsel özelliklerine de (aktarılan neden kalıcı mı geçici mi? özgül mü yaygın mı? kimin suçu?) dikkat etmektedirler. *İkincisi*, “yetişkenlerden gelen eleştiriler: Öğretmenler ve anne-babalar”. Çocuklar yalnızca içeriğe değil, biçime ve yetişkinlerin söyledikleri ve bunları nasıl söyledikleri de kulak vermektedir. Özellikle de eleştirilere kulak verdiklerini belirtmektedir. Çocukların kendilerine yöneltilen eleştirilere inanmakta ve bunları açıklama tarzları olarak kullanmaktadır. *Üçüncüsü*, “çocukların yaşamlarındaki krizler”dir. Çocukken yaşanan krizlerin iyimserliğin şekillenmesinde rol oynamaktadır. Ekonomik bir kriz yaşayıp sonunda düzliğe çıkan çocuklar kötü olayları geçici ve değiştirilebilir olarak

görmeye başlamaktadır. Buna karşılık büyük bir bunalımın yoksunluklarını yaşayıp bunalımdan sonra da yoksul kalan çocuklar, kötü olayları sabit ve değişmez görmektedir. Sonuç olarak çocuklukta yaşanan krizler bireye bir model verebilir ve yaşamın kalan kısmı boyunca yeni krizlere bu model doğrultusunda açıklamalar getirilmektedir. Yukarıdaki açıklamadan hareketle öğrenilmiş çaresizliğin, iyimser olma ile ilişkilendirilebileceği ve kökeninin çocukluğa dayandığını söylenebilir.

Sonuç olarak, iyimser olmanın, yükleme tarzının iki boyutu olan sabit (evrensel) ve değişken (ölgül) olan ile ilgili olduğu görülmüştür. Öte yandan iyimser olma ile ilişkili olan değişkenlerin ise annelerin öğrenilmiş çaresizliği, öğretmen ve anne babalardan gelen eleştiriler ve çocukluk yaşantılarındaki krizlerinde etkili olduğu belirtilmektedir. İyimser ya da kötümser olma ile ilgili açıklanan bu nedenlerin öğrenilmiş çaresizliğe yol açtığı söylenebilir. Ayrıca Ülkemizde ergenlik dönemindeki stres faktörlerinin de (Liseye Giriş Sınavı, Üniversiteye Giriş Sınavı) iyimser ya da kötümser olma ve öğrenilmiş çaresizlik üzerinde etkili rol oynayabileceği düşünülmektedir.

5.3. Annelerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğini Yordaması

Altı regresyon modelinden üçüncü aşamada yordama işlemine dâhil olan “öğrencilerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliği” ile toplam varyans oranı % 18.1’e yükselmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 17.7 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin annelerinin öğrenilmiş çaresizliğinin varyansa olan bu katkısının anlamlı olduğu gözlenmiştir [$F_{reg(3,560)}=41.255^{**}p<.001$].

Her bireyin içinde bulunduğu duygu, davranış ve tutumlarının etkilendiği kültürel bir yapı bulunmaktadır. Bu yapı farklı alanlarda yaşam boyu bireyi etkilediği düşünülmektedir. Buna bağlı olarak bireyin idealleri, ilgileri, yaşam biçimi ve insan ilişkileri bu kültürel yapı ile şekillenebileceği düşünülmektedir. Kulaksızoğlu (2002)’na göre çocuğun diğer insanlarla olan sosyal ilişkilerinin nasıl olacağı, hayatının ilk yıllarındaki öğrenmelerine bağlıdır. Bu bakımdan anne baba ve diğer yetişkinlerin sosyal davranışları çok önemlidir.

Öte yandan çocuğun ilk sosyal deneyimleri edindiği yer olan ailenin çocuğa yönelttiği davranış ve takınılan tavırlar ilk yaşantıların örtülmesinde, sosyal gelişimin farklı şekiller almasında büyük önem taşıdığı rapor edilmektedir (Kaya, 2005). Sosyalleşme, sürecinde etkileşim içinde olunan davranışlar, bireyin kişiliğinin biçimlenmesindeki en önemli belirleyicilerden birini oluşturmaktadır. Kişilik gelişiminin şekillendiği ergenlik döneminin sonlarına doğru, ailenin etkisiyle oluşan kişilik özellikleri sosyal ortamdaki davranışlarla da tutarlı hale gelmektedir (Yıldırım, 2004). Hortaçsu (1997)'ya göre bir çocuğun sağlıklı bir kişilik geliştirmesinde ve içinde bulunduğu çevreye uyum sağlamasında anne-baba ve çocuk ilişkilerinin önemi oldukça büyüktür. Buna karşılık Bulut (1993) bireyin yaşamdan doyum sağlaması, işlevlerini etkin bir şekilde yerine getirmesi ve yaşadığı topluma uygun kişi olarak yetişmesinin öncelikle aile çevresinde sağlandığını, kişilerin sağlıklı bireyler olmaları yaşadıkları ailenin işlevlerini sağlıklı biçimde yerine getirmesi ile mümkün olabileceğini belirtmiştir.

Yukarıdaki açıklamaları destekleyecek nitelikte bir araştırmada Hong-Kong'ta yaşayan Çinli aileler arasında aile işlevlerini, anne ve babadan kaynaklanan nedenleri incelediği araştırmada Shek (2001), ailedeki tüm üyelerin aile işlevleri algılarının aile içi ilişkilerde anlamlı derecede etkili olduğu bulunmuştur. Benzer çalışmalarda ebeveyn desteği ile gencin genel yeteneği, iyi olma hali (Henry, Robinson, Neal ve Huey, 2007), kimlik gelişimi (Sartor ve Youniss, 2002), akademik başarısı ve öz saygısı (Bean, Bush, Mc Kenry ve Wilson, 2003) arasında ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır. Başka bir benzer çalışmada Liu (2002) da algılanan olumlu ebeveyn desteğinin ergenlerin psikolojik uyumları üzerinde etkili olduğunu, özellikle kızların algıladıkları yüksek düzeydeki ebeveyn desteği ile duygusal problemler arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Buna karşılık Gündoğdu (2001) üniversite öğrencilerinin bilimsel düşünme becerisinin algılanan anne tutumu tarafından yordadığını ortaya çıkarmıştır. Yukarıdaki araştırmalar ve bu araştırmanın bulgularına göre ailenin birey üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Ebeveyn olmak birçok görev ve sorumluluğu da beraberinde getirmektedir. Yapılan çalışmalarda ebeveynliğin daha çok geleneksel görev dağılımı ile ilişkili olduğu görülmüştür (Cowan ve Cowan, 1988; Ferree, 1990; Sanchez ve Thompson, 1997). Her ne kadar günümüzde kadınların cinsiyet rollerinde değişimler olmuşsa da, bebeğin doğumuyla birlikte

cinsiyete dayalı görev dağılımının erkeklerin evin dışında para kazanma, kadınların ise daha çok ev işleri ve çocuk bakımı ile ilgili sorumlulukları üstlenme yönünde olduğu ortaya çıkmaktadır (Feeney, Hohaus, Noller ve Alexander, 2001). Benzer olarak Seligman (2011) kadınların erkeklere göre daha fazla depresyon yaşamalarının nedeninin cinsel rollerle ilgili olabileceği belirtilmektedir. Buna göre kadınların sevgiye ve toplumsal ilişkilere, erkeklerin ise, başarıya yatırım yapacak biçimde yetiştirildiklerinden söz etmektedir.

Geleneksel Türk aile yapısına baktığımızda, babanın aile içinde çocukla anne kanalıyla dolaylı ilişki kurduğunu görebiliriz. Çocuğuyla duygu paylaşımından ziyade, kurallar koyucu, sürekli saygı davranışları bekleyen sevgisini göstermeyen (çocuğunu uykudayken seven) bunu çocuk şımarmasın gerekçesine bağlayan bir yaklaşıma rastlanmaktadır. Bu tür bir ailede çocuk çoğunlukla anne olmak üzere varsa kardeşleriyle iletişimi geliştirebilmekte, kişilik gelişim süreçlerinde babayla iletişim kuramamanın içe kapanıklığını yaşamaktadır. Kişilik gelişimini geleneksel ailede olgunlaştırmış birey yetişkinliğinde gelenek ve normlara bağlı, kurallara körü körüne uyan, otoriteye boyun eğen bir biçimde davranmaktadır. Bu durum ilk bakışta topluma uyumda kolaylık sağlayacak gibi görünse de, bireyin değişimlere ayak uydurmasını zorlaştırmakta, sosyal ve ilişkisel yaratıcılık özelliğinin gelişmemesine neden olmaktadır (Yörükoğlu, 1996).

Birçok kültürde olduğu gibi geleneksel Türk aile yapısında da çocuğa temel bakım veren kişi olarak anne görülmektedir. Bu durum, babaların çocuk bakımı konusunda kendilerini daha çok eşlerine yardımcı konumunda görmelerine neden olabilir. Dolayısıyla uygun çocuk bakımı tepkilerini bilmeye, bebek bakımıyla ilgili görevleri başarmada kendi yetilerine güvenmeye, bebeklerinin kendi çabalarıyla tutarlı tepkiler vereceğine ve yakın çevre tarafından destekleneceğine dair inançları annelerden daha düşük olabilmektedir (Kılıçaslan, 2007). Türk toplumunun ataerkil bir yapıya sahip olmasından dolayı çocuklarla anneler daha fazla zaman geçirmektedir. Buna bağlı olarak annenin düşünme tarzı, konuşma ve davranışlarının çocuk tarafından zamanla gözlemlendiği ve bu yolla benimsendiği düşünülmektedir. Çocuk tarafından yapılan bu gözlemlerin ergenlikte öğrenilmiş çaresizlik davranışının gelişmesine neden olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla anne eğer çaresizlik davranışına sahipse zamanla çocukta bu davranışı geliştirebilir.

Yukarıdaki açıklamalara ve bu araştırmanın bulgularına dayanarak ebeveynlerin ve özellikle de annelerin bilişsel süreçlerinin çocuğun bilişsel süreçleri üzerinde etkili olduğunu söyleyebiliriz. Bu araştırmanın sonuçlarını destekleyen bir çalışmada Cicchetti, Rogosch ve Toth, (1998) depresyonu olan annelerin bebeklerinin daha az sosyal davranışlarda bulunma ve yabancılardan daha çok korkma eğiliminde olduğunu ve daha fazla davranış problemleri yaşama eğiliminde olduklarını ortaya çıkarmışlardır. Benzer çalışmalarda anneleri depresyonda olan erkek çocuklarının performanslarının daha düşük olduğu rapor edilmiştir (Murray ve Cooper, 1996; Sugawara, Kitamura, Toda ve Shima, 1999). Düşük anne öz yeterliğinin ise annenin depresyonu (Cutrona ve Troutman, 1986; Teti ve Gelfand, 1991), annenin öğrenilmiş çaresizliği (Donovan, Leavitt ve Walsh, 1990) ve çocuklardaki davranış problemleri (Johnston ve Mash, 1989), anne tarafından rapor edilen yüksek stres (Wells-Parker, Miller ve Topping 1990) ile ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır. Benzer bir çalışmada Milevski, Schlechter, Netter ve Keehn (2006), 9 ve 11. sınıf, 272 ortaöğretim öğrencisi ergenin öz-saygı, depresyon ve yaşam memnuniyetleri ile aile stilleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarının sonucunda, otoriter annelerin tutumları ile ergenlerin özsaygı, yaşam memnuniyeti ve düşük depresyonu arasında ilişki bulunmuştur.

Daha öncede değinildiği gibi Seligman (2011) öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama tarzının kökeninin üç hipoteze bağlı olduğunu belirtmiştir. Bunlardan *birincisi* “*annenin öğrenilmiş çaresizliğe özgü açıklama tarzı*”dır. Çocuklar özellikle annelerinin duygusal açıdan yüklü oldukları olayların nedenleri konusunda konuşma tarzlarına sahiptir. Özellikle de olumsuz olaylar yaşandığı sırada annelerin yaptığı açıklamaları bir yandan dinlerken, öte yandan biçimsel özelliklerine (aktarılan neden kalıcı mı geçici mi? özgül mü yaygın mı? kimin suçu?) de dikkat etmektedirler. *İkincisi*, “*yetişkenlerden gelen eleştiriler: Öğretmenler ve anne-babalar*”. *Üçüncüsü*, “*çocukların yaşamlarındaki krizler*”dir.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulgularına dayanarak ailedeki bireylerin, özellikle de annelerin bilişsel süreçlerinin çocuğun bilişsel yapıları üzerinde etkili olabileceğini söyleyebiliriz. Bunun başlıca nedeninin Türk aile yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Çünkü bu yapıda annenin çocuğu ile daha fazla (okuluyla, sınavlarıyla, arkadaşlık ilişkileriyle) zaman harcadığı ve zamanla annenin düşünme tarzının ergen

tarafından benimsendiği düşünülmektedir. Dolayısıyla annelerin öğrenilmiş çaresizliğinin ergenlerin çaresizliğini etkilemesi kaçınılmaz olmaktadır.

5.4. Ergenlerin Spor Yapıp Yapmamalarına ilişkin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Yordanması

Dördüncü aşamada analize dâhil olan “öğrencilerin spor yapıp yapmaması” ile toplam varyansın %20.2’ e yükseldiği gözlenmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 19.6 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin spor yapıp yapmamasının varyansa olan katkısının anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır [Freg_(4,559)=35.293, p<.001]. Bu sonuç ergenlerin spor yapması ile öğrenilmiş çaresizlikleri arasında karşılıklı bir nedenselliğin olduğunu göstermektedir.

Küçük ve Koç (2004)’a göre günümüzde spor sadece insanların fiziki ve psikolojik açıdan güçlenmesi için sürdürülen bir faaliyetler bütünü olmaktan, daha ileri gitmiştir. Bununla birlikte spor, sorumluluk ve iş birliği eğilimi ile düzen sağlama kabiliyetini ortaya çıkararak kişinin sosyalleşmesine yardımcı olan önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin sosyal yaşamı içerisinde, psiko-sosyal gelişimini desteklemektedir. Sporun kişilerin psiko-sosyal gelişiminde önemli bir yeri olduğu, insanların sosyal ve psikolojik bakımdan aktif kılmanın en kolay yolunun spordan geçtiği ortaya çıkartılmıştır. Birey sportif etkinliklere katılmakla, manevi yalnızlığın doğuşunu hazırlayan etkileri gidererek, iş hayatında görülen ve daha sonra genelleşerek sosyal hayata yansıyan, amaçsızlık ve monoton çalışma şartlarının doğurduğu kötümser ve bunalımlı tutumların giderilmesini en kolay spor ortadan kaldırdığı belirtilmektedir. Buna karşılık Öztürk (1998) çağdaş eğitimin bir parçası olarak spor programlarına gereken önem verilmesi gerektiğini ve yaygın bir şekilde uygulanabilmesi için gerekli olanakların her çocuk için sağlanması gerektiğini belirtmiştir.

Öte yandan spor kötümser yaklaşımların yanı sıra anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi gibi bilişsel değişkenleri içeren değişkenleri de etkilemektedir. Böyle bir çalışmada Canan ve Ataoğlu (2010) anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisini inceledikleri çalışmalarında, sporcuların anksiyete ölçeğinden aldıkları puanların, spor yapmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Bireysel sporcular ve spor yapmayanlara göre, takım

sporcularının depresyon ve problem çözme becerisi puan düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olarak bulunmuştur. Benzer çalışmalarda da sporun, özgüvende artış (McAuley, Mihalko ve Bane, 1997) olumsuz düşüncelerden uzaklaşma (Fennell ve Teasdale, 1984), depresyon düzeyinde azalma (Akandere, 2003; Biderman, Cwikel, Fried ve Galinsky, 2002), durumluluk kaygıyı azalttığı (Abele ve Brehm, 1993; Morgan, 1985) ve uykuda düzelme (Vardar, Öztürk, Vardar ve Kurt, 2005) ruhsal etkilerinden de söz edilmektedir. Benzer bir çalışmada Akande, Van Wyk ve Osagie (2000), sporun yaratıcı ifade, özgüven, benlik kavramı ve atılganlığı geliştirdiğini belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada ise uzun süreli egzersiz programlarına katılımın benlik değerini artırdığı tespit edilmiştir (Öztürk, 1997). Yukarıdaki araştırmalardan da anlaşılacağı gibi sporun bir çok psikolojik değişken üzerinde olumlu etkisinin olduğunu söyleyebiliriz.

Yukarıdaki bulgularını destekler nitelikte Tekin, Amman ve Tekin (2009) rekreasyonel amaçlı fiziksel egzersizin, daha önce düzenli olarak fiziksel egzersize hiç katılmamış üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın kontrol grubunda 15 kız 15 erkek toplam 30 öğrenci yer alırken, 15 kız 15 erkek toplam 30 öğrenci araştırmanın egzersiz grubunu oluşturmuştur. Araştırmanın kontrol grubunda yer alan öğrenciler araştırma boyunca 8 hafta normal yaşantılarını sürdürmeye devam ederlerken, egzersiz grubunda yer alan katılımcılar step ve halk oyunlarından oluşan 8 haftalık egzersiz programına, haftada 3 gün 1 er saat katılmışlardır. Veri toplama aracı olarak, depresyon puanlarını belirlemek için Beck Depresyon Envanteri (BDE) ve atılganlık puanlarını belirlemek için Rathuss Atılganlık Envanteri (RAE) kullanılmıştır. Her iki envanter kontrol grubuna ilk ve son ölçüm olarak 2 kez uygulanırken, egzersiz grubuna egzersiz programının başladığı ilk hafta, 4. hafta sonunda ve bitirildiği hafta, ilk, orta ve son ölçüm olmak üzere toplam 3 kez uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi yapılmış, ortalama puan, frekans, yüzde dağılımlar, t-test, varyans analizi ve Tukey HSD sonuçları, metin, grafik ve tablolarla sunulmuştur. Araştırma sonuçları serbest zamanlarda fiziksel egzersize katılımın, öğrencilerin depresyon ve atılganlık düzeylerini her iki cinsiyette de olumlu etkilediğini göstermektedir.

Buna karşılık ilköğretim öğrencileri ile yapılan bir çalışmada Arslan, Güllü ve Varol (2011) spor yapan ve yapmayan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin depresyon

durumlarını bazı değişkenlere göre araştırmışlardır. Araştırma grubunu Malatya il merkezi ilköğretim okullarında spor yapan (amatör sporcu, okul takımlarında oynayan vb.) 251 öğrenci ve spor yapmayan 251 öğrenci olmak üzere toplam 502 öğrenci oluşturmaktadır. Spor yapan öğrencilerin depresyon puanları ile spor yapmayan öğrencilerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu bulunurken spor yapan öğrencilerin branşları ile depresyon puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ayrıca spor yapan 8. sınıf öğrencileri ile spor yapmayan 8. sınıf öğrencilerin depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu ve spor yapıp 2001 tl-3000 tl ve 3001tl ve üzeri aile gelir durumuna sahip öğrenciler ile aynı gelir durumuna sahip spor yapmayan öğrencilerin depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur, spor yapan 13 yaş ve 14 yaş ve üzeri öğrencilerin ile aynı yaşlara sahip spor yapmayan öğrencilerin depresyon puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre ilköğretim öğrencilerinin, genel olarak, depresyon puanlarının çok düşük olduğu görülmüş ve spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre depresyon puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuç dâhilinde ilköğretim öğrencilerine depresyona girmemeleri veya depresyonu atlama için spor yapmaları önerilmektedir.

Benzer bir çalışmada Blumenthal, Rose ve Chang, (1985) tesadüfi örnekleme tekniğiyle seçtikleri 16 kız ve 16 erkeği 10 haftalık egzersiz programına alırken benzer özelliklerde 16 gönüllüyü kontrol grubu olarak belirlemişlerdir. Sonuçlar egzersiz grubunun kontrol grubuna göre daha az gerilim, kaygı ve depresyondan söz ettiği yönündedir. Tel ve Köksalan (2008) ise, Doğu Anadolu Bölgesi' nde bulunan beş üniversitede görev yapan öğretim üyelerinin spor yapma alışkanlıkları konusunda yaptıkları araştırmada, erkek öğretim üyelerinin yürüyüş ve futbolu tercih ettiğini, bayan öğretim üyelerinin ise tercihlerini yürüyüş, halk oyunları ve modern danslardan yana kullandıklarını belirlemiştir. Bayan öğretim üyelerinin erkeklerin tersine; basketbol, avcılık, vücut geliştirme, kayak, dağcılık, kürek ve binicilik gibi faaliyetlere katılmadıklarını saptamışlardır.

Öte yandan Tiryaki (2000) sporun ister amatörce yapılsın, isterse maksimal performansa yönelik profesyonelce yapılan sportif faaliyetler olarak yapılsın, kişiyi çeşitli açılardan kontrol altına alan eksiklerini geliştiren ve tamamlayan, fazlalıklarını da olumlu bir

şekilde harcamasına ortam oluşturacak, kişiliğin gelişmesine önemli katkılar sağlayan bir araç olarak değerlendirmektedir. Küçük ve Koç (2004) ise modern dünyada hızla gelişen teknoloji, insan gücüne duyulan gereksinmeyi giderek azaldığını ve bunun sonucu olarak insanın doğal yapısına uymayan bir yaşam biçimi ile birlikte iş ve sosyal çevreden gelen baskıların olduğunu, stresin insanları psikolojik bakımdan etkilediğini rapor etmiştir. Ayrıca sporun rahatlatıcı ve monotonluktan kurtarıcı fonksiyonunun devreye girmesi ile insanların psiko-sosyal gelişimlerine katkıda bulunduğu belirtilmiştir.

Sonuç olarak, yukarıdaki araştırma bulguları ve bu araştırmanın sonuçlarına göre spor yapmanın özellikle depresyon, atılganlık, stres, gerilim, kaygı ve öğrenilmiş çaresizlik düzeyini azalttığını, buna karşılık benlik kavramı ve özgüveni artırdığını söyleyebiliriz. Bunun nedeninin ise, sporun fiziksel ve biyolojik olarak olumlu katkılarının yanı sıra bireyleri sosyalleştirmesi, kişilerarası ilişkilerin gelişmesine aracılık etmesi, pasif halden aktif hale getirerek bilişsel faaliyetlerini geliştirmesine yardımcı zemin hazırladığı düşünülmektedir.

5.5. Ergenlerin Hobisinin Olup Olmamasına İlişkin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Yordanması

Beşinci aşamada “öğrencilerin hobisinin olup olmaması” değişkeninin analize dahil olmasıyla toplam varyansın % 21’e yükseldiği gözlenmiştir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 20.3 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin hobisinin olup olmamasının varyansa olan katkısının anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır [$F_{(5,558)}=29.647, p<.05$]. Yani hobisi olan öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde hobi kavramının uğraşı tedavisi, boş zamanı değerlendirme ve aktivite gibi kavramlarla birlikte kullanıldığı görülmüştür. Türk Dil Kurumu Sözlüğü’ne (1998) göre hobi aşırı ölçüde uğraşı alanı, meslek dışında merak (Örneğin, fotoğrafçılık) olarak tanımlanmıştır. Uğraşı (hobi) tedavisi 19. yy başlarında boş vakitleri değerlendirmeye yönelik oyun ve hobi olarak, İngiltere’de William Morris ve John Ruskin tarafından yaşam kalitesini arttırmak amacıyla kullanılmıştır. Son dönemde boş vakitleri değerlendirmek gibi amaçlarla yapılan uğraşı tedavisi aktivitelerinin giderek önem kazanmaktadır (Crepau, Cohn ve Boyt Schell, 2003; Turner, Foster ve Johnson, 1996).

Uğraşı tedavisinde; sorumluluk alma, özbakım, sorun çözme, hastalık hakkında bilgilendirme, bir işe yoğunlaşma, enerji ve zamanı amaçlı kullanma, kişiler arası ilişkileri düzenleme, boş vakitleri çeşitli uğraşlarla değerlendirme gibi aktiviteler birlikte veya ayrı ayrı kullanılmaktadır. Boş zaman değerlendirmeye yönelik olarak, ağaç oymacılığı, resim, müzik, spor, dokuma, dans, seramik gibi planlı ve amaçlı olarak kullanılabilir. (Crepau, Cohn ve Boyt Schell, 2003).

Bir bireyin başarılı kabul edilebilmesi için, iş yaşamında olduğu kadar sosyal hayatta da başarılı olması, çeşitli hobilere sahip olması ve özel hayatına yeterli zaman ayırabilmesi gerektiği belirtilmiştir (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006). Boş zamanları değerlendirme etkinlikleri, her yaş grubunda mutlu yaşamayı sağladığı, boş zamanlarını değerlendirme etkinliklerinin toplumların kültürel yapısı ve değer yargılarıyla da yakından ilişkili olduğu ortaya çıkarılmıştır (Kerem, Meriç, Kırdı ve Cavlak, 2001). Bir başka açıdan Aytac (2002) boş zamanı değerlendirmenin modern toplumda anlamının değiştiğini ve bu alanda ortaya çıkan etkinliklerin doğasının ideolojik ve ticari sömürüye yatkın olduğunu, boş zamanı bir yaşam hakkı olmaktan çıkararak, bu alanın ticari/endüstriyel/siyasi ve ideolojik bir av sahası olarak görülmesini beraberinde getirdiğini rapor etmiştir.

Buna karşılık bu araştırmanın bulgularıyla da paralel olarak hobisi ya da uğraşısı olan bireylerin fiziksel, mental ve sosyal sağlık ile yakın ilişkili olduğu bulunmuştur (Caldwell, Smith ve Weissenger, 1992). Aynı zamanda hobi aktivitelerinin sağlığı geliştirme, koruma ve toplum sağlığı (Vernon, 2003), yaşam doyumu (Crepau, Cohn ve Boyt Schell, 2003; Raj, Manigandanc Jacob, 2006; Coşkun, 1998), arasında yüksek korelasyon olduğu ortaya çıkarılmıştır. Ek olarak oyun ve boş vakit aktiviteleri hastaları terapötik aktivitelere katılmaya motive ederek onları tedaviye katıldıkları için ödüllendirildiği bildirilmiştir (Daniel ve Manigandan, 2005; Duvdevany ve Arar, 2004). Öte yandan, boş zamanlarında hiçbir faaliyetle uğraşmayan ve sıkılan insanların sağlık açısından zararlı birtakım davranışlara yöneldiklerini (sigara, alkol vb) ve daha düşük fiziksel ve mental sağlık düzeyine sahip oldukları ortaya çıkarılmıştır (Caldwell ve Smith, 1994). Bütün bu araştırma bulguları ve bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak hobisi ya da boş zamanlarını (müzik, el sanatları, koleksiyonculuk, dağcılık, resim yapma vb.) değerlendiren bireylerin yaşamlarında fiziksel ya da psikolojik olarak daha sağlıklı algılayabileceklerini söyleyebiliriz. Fries (2005) ise, boş

vakitleri değerlendirme amacıyla yapılan aktivitelerin, fiziksel, bilişsel, psikolojik, sosyal ve spirüel faydalar sağladığını belirtmiştir. Hobi aktiviteleri uğraşı tedavisinde, el becerilerini arttırmak, sosyal ilişkilerini geliştirmek, dikkati bir noktada odaklamayı arttırmak, kendilik saygısı ve öz güveni geliştirmek amacıyla kullanılmıştır. Uğraşı tedavisi programları günümüzde oldukça geniş uygulama alanları bulmaktadır. Günlük bakım evleri, rehabilitasyon merkezleri, psikiyatri klinikleri, toplum ruh sağlığı merkezleri, grup evleri, okullar, huzurevleri, işyerleri, adli servisler veya zihinsel özürlülerin eğitim merkezlerinde uygulanabilmektedir (Coşkun, 1998). Uğraşı tedavisinde boş vakit aktiviteleri hastalarla yapılan pratik uygulamalardan oluşmaktadır. Uğraşı tedavisinde boş vakit aktivitelerini tanımlamak için, dikkat edilecek özelliklerin zaman, içerik, gözlenebilir bir davranış, bireyin deneyimi ve eğilimi göz önünde bulundurulması gerektiği rapor edilmiştir (Crepau, Cohn ve Boyt Schell, 2003). İlgili alan yazın incelendiğinde, boş zamanının çeşitli özellikleri tanımlanmaktadır. Bunlar; sınırlılıklardan bağımsızlığa, seçme özgürlüğüne, eğlenceye, keyif almaya, içsel motivasyona, düşük iş ilişkisine, kendini ifade etme biçimine, rahatlamaya kadar bir çok terimi içermektedir (Bundy, 1997). Uygulayıcılar boş zaman aktivitesini değerlendirirken hasta ile görüşme yapma, katılımcı gözlem, spesifik değerlendirme yöntemleri ile veri toplamaktadırlar (Crepau, Cohn ve Boyt Schell, 2003).

Hayatın her döneminde boş zamanını değerlendirmenin ve buna bağlı olarak yaşamı anlamlandırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Aktivite teorisine (activity theory) göre kişiler yaşlandıkça aktivitelerini sürdürdükleri ölçüde mutlu oldukları düşünülmektedir (Hooyman ve Kiyak, 1996). Bu yaklaşıma göre eğer birey önemli etkinlikler üzerinde yoğunlaşırsa mutlu olacağı düşünülmektedir (Diener, 1984). Buna bağlı olarak duygusal yapıya uzun dönemde pozitif etki yapacağı belirtilmiştir (Manell, 1999). Coşkun (1998) ise son yıllarda geliştirilen “aktivite sağlığı” kavramı; “bireyin rahat, doyumlu ve sosyokültürel açıdan kabul edilebilir şekilde günlük aktivitelerini yerine getirebildiği durum” olarak tanımlanmaktadır. Buna göre hastanın yattığı süre için hedeflenen aktivite düzeyine ulaşıldıktan sonra, daha üst bir düzeye ulaşmak amacı ile daha ileri bir program geliştirilir. Argyle (1996) ise, aktiviteleri aktif ve pasif aktiviteler olarak gruplandığı çalışmasında öznel refah üzerinde aktif faaliyetlerin (dans, spor gibi) pasif faaliyetlerden (televizyon seyretme) daha etkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Bu araştırmanın bulgularıyla paralel olarak hobisi olanların yada boş zamanlarında çeşitli aktivitelerle uğraşanların psikolojik değişkenler üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın bulgularına benzer bir çalışmada Dupuis ve Smale (1995) yaşlıların hobi ve el sanatları ile uğraşmalarının, arkadaş ziyareti ve yüzmenin psikolojik sağlık ile pozitif, depresyon ile negatif ilişkisinin olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Benzer bir çalışmada Kır (2007) (Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi) lisans öğrencilerinin boş zaman etkinliklerini incelemiştir. Öğrencilerin % 44.4 gibi büyük bir oranı boş zamanını ders dışı kitap, dergi ve gazete okuyarak geçirdikleri ortaya çıkarılmıştır. Boş zamanda yapılan ikinci faaliyet % 11,5'in ifadesiyle uyku ve dinlenme olduğu, bunun boş zamanında televizyon seyredenler (% 10.3) takip etmektedir. Boş zamanında; spor yapma (% 8.2), kantinde arkadaşlarıyla sohbet etme (% 5.3), müzikle uğraşma (% 4.9), karşı cinsten bir arkadaşla gezme (% 3.4), kahveye gitme (% 2.5) gibi öğrencilere fazla cazip gelmemektedir. Coleman ve Iso-Ahola (1993)'ya göre de boş zaman faaliyetlerinde sosyal ilişki kurulması genellikle arkadaşlık kurulmasını ve işbirliğini geliştirir. Bu genellikle sosyal destek sisteminin oluşmasına neden olmakta ve bu destek sistemi günlük yaşamdaki stresleri atmasına yardımcı olmaktadır.

Bireylerin boş zaman faaliyetlerinde hobi olarak müzik yapmasının bir çok değişken üzerinde olumlu etkisinin olduğu saptanmıştır. Bu düşünceyle paralel olarak Günay (2006) birlikte müzik yapmanın insanda, toplumsallaşma süreçlerinin temelindeki bilgi, görgü, duyarlık, sabır ve sorumluluk duygusunun geliştiğine vurgu yapmıştır. Aynı zamanda başka insanların davranışlarına dikkat etme, birbirini anlama, insanlarla ses, söz, mimik, jest gibi uygun tekniklerle iletişim kurabilme, kendini kabul ettirme, topluluk içinde mutlu yaşama gibi davranışları kazanmasına yardımcı olduğu belirtilmiştir. Buna karşılık Coşkun (2007) ise amatör topluluklarda müziğin insanları biraraya getiren, buluşturan, sosyalleşmeyi sağlayan bir araç olduğunu belirtmiştir. Bireyler bu topluluklara müzik öğrenmek için değil, müziğin dışında kendilerine koymuş oldukları bir takım hedeflere ulaşmak için katılmaktadır. Sosyalleşme başlığı adı altında sıralayabileceğimiz arkadaşlık, çevre edinme, stres atma, terapi, boş zamanı değerlendirme, yalnızlığı giderme gibi ihtiyaçların karşılanması konusunda müzik insanlar tarafından bir araç olarak kullanılabilir. Bireyler ancak bir grup içinde bulunarak yaşayabilecekleri sosyalleşme süreçleri sayesinde kendilerini ifade etme imkânına sahip olduklarından, amatör topluluklar söz konusu ihtiyaçların giderilmesinde bireyler için

elverişli ortamlar sağlamaktadır.

Türkiye’de yapılan benzer çalışmalarda bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerine ilişkin çalışmalar yapılmıştır. Örneğin, Balcı ve İlhan (2006), Türkiye’deki yedi coğrafi bölgeden seçilen yedi üniversiteden 1318 öğrenci ile yaptıkları çalışmada, üniversitelerin rekreasyon programlarına katılan öğrencilerin, %22.5’inin ilk sırada futbol ve ikinci sırada %9.5’inin fitness branşlarını seçtiklerini, daha sonraki sıralarda ise müzik dinleme (% 14.1), tavlama (% 11.6) ve bilgisayar kullanma (% 19.6) aktivitelerinin yer aldığını saptamışlardır. Genelde bayanların erkek öğrencilere göre aktif katılımlı etkinliklere daha az yöneldiği ve bu tip etkinliklere daha az zaman ayırdıkları saptanmıştır. Bayan öğrencilerin katıldığı etkinliklerde bölgesel farklılıklar olduğu; Akdeniz ve Ege Üniversitelerinde bayan öğrencilerin voleybol, tenis ve yüzme etkinliklerine, Atatürk ve Dicle Üniversitelerinde ise doğa yürüyüşlerine katıldıkları, İstanbul Üniversitesinde ise voleybol ve tiyatro etkinliklerini tercih ettikleri belirlenmiştir. Sonuç olarak öğrencilerin yoğun olarak eğitim gördükleri üniversitelerin düzenlediği etkinliklere katıldıkları; üniversitelerdeki topluluk ve kulüplerin bu konuda etkin olduğu belirlenmiştir. Benzer bir başka çalışmada ise Tunçkol ve Çumralıgil (2005), Selçuk Üniversitesinde akademik personelin rekreasyonel faaliyetleri ile ilgili çalışmalarını 500 kişi ile yürütmüşlerdir. Katılımcıların % 27.5’i rekreasyon faaliyetlerine katılmak için yeterli zamanlarının olmadığını, % 54’ü ise kısmen zamanları olduğunu; çalışmada çoğunluğu oluşturan genç akademisyenlerin (% 52.9) rekreasyon faaliyetleri için yeterli zamanları olmadığı tespit edilmiştir. Rekreasyonel faaliyetlere katılan akademisyenlerin % 60.3’ü bedensel faaliyetlerle uğraşırken, %7.4’ü resim, % 19.6’sı müzik, % 6.9’u bahçecilikle ilgilenmektedir. Sonuçta, akademik personelin büyük bir kısmının aktif bedensel faaliyetleri tercih ettikleri ve buna daha fazla zaman ayırmak istediklerini belirlemişlerdir. Kuzu ve Aşkın (2011) ise, Yatılı İlköğretim Bölge Okullarının etüt saatlerinde ve boş zaman etkinliklerinde yaşanan sorunları ortaya koymak ve bu sorunlara çözüm önerileri sunmak amacıyla öğretmenlere yarı yapılandırılmış görüşme anketi uygulamışlardır. Görüşmelerden elde edilen veriler içerik analizi ile çözümlenmiş ve yorumlanmıştır. Anket maddelerinin yorumlanma aşamasından sonra elde edilen bulgular sonucunda, bu okulların fiziksel açıdan yeterli olmadıklarını, özellikle etüt ve hobi odalarının yetersiz olduğunu, bu odaların yeniden yapılandırılması gerektiği belirtilmiştir. Muğla il merkezindeki memurların boş zaman değerlendirmeleri ile ilgili çalışmada Yeniçeri, Coşkun

ve Özkan (2002) ise, ev içinde TV izleme (% 34.8), müzik dinleme (% 20.1), kitap okuma (% 15.2), el işi yapma (% 10.7), çiçek yetiştirme (% 8.9) ve spor yapma (% 5.4) etkinliklerinin, ev dışı boş zamanlarda ise ilk tercihlerin % 37.3 ile geziler, % 25.4 ile spor ve % 15.9 ile sosyal-kültürel faaliyetlere katılımın oluşturduğunu saptamışlardır. Ayrıca diğer bazı çalışmalarda da katılımcıların boş zamanlarında evde öncelikle TV seyrettiği, bunu sırasıyla müzik dinleme ve kitap okumanın izlediği saptanmıştır (Aydoğan ve Gündoğdu, 2006; Özdemir ve ark., 2006; Özdoğan ve ark., 2009).

Özetle, yukarıdaki açıklama ve araştırmalara göre bireylerin boş zaman faaliyetlerinde bir hobi ile uğraşmasının birçok psikolojik değişken (öğrenilmiş çaresizlik, depresyon, stres, yaşam doyumu, bilişsel faktörler, sosyalleşme, vb.) üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu söyleyebiliriz. Hobinin bu değişkenler ve öğrenilmiş çaresizlik üzerinde olumlu etki yaratmasının nedeninin yaşam doyumu sağlaması, bireylerin yaptıkları hobiden mutlu olmaları, bireylerin sorunlara yaklaşım ve çözümünde problem odaklı düşünmelerine sevk etmelerinden kaynaklı olabileceği ve tedavi görevi gördüğü düşünülmektedir.

5.6. Ergenlerin Çaresiz Yaklaşımına İlişkin Öğrenilmiş Çaresizlik Puanlarının Yordanması

Son aşamada ise, öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları alt ölçeği olan “çaresiz yaklaşım”ın dâhil edilmesiyle toplam varyansın %21.6’ya yükseldiği görülmektedir. Açıklanan toplam varyanstaki artış miktarı 20.7 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin çaresiz yaklaşımının varyansa olan katkısının anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır [$F_{reg(6,557)}=25.514, p<.05$]. Yani stresle başa çıkma tarzlarının bir alt boyutu olan çaresiz yaklaşım ile öğrenilmiş çaresizlik arasında karşılıklı bir nedensellik bulunmaktadır. Stresle baş etme tarzlarından çaresiz boyutu duygu odaklı baş etmeyi içermektedir. Öğrenilmiş çaresizlikte bilişsel öğeler içerdiğinden araştırmada bu bulgunun ortaya çıkmasının beklenir bir durum olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bulguları ile paralel olarak Folkman ve Lazarus (1984) duygu odaklı baş etme yollarının birçok psikopatoloji açısından önemli bir değişken olduğunu rapor etmiştir. Sorun odaklı baş etme stresörü kontrol etme ya da yarattığı stresi azaltma ile

İlgiliyken, duygusal odaklı baş etmenin stresli duruma verilen duygusal tepkiyi kontrol etmekle ilgili olduğu belirtilmiştir. Baltaş ve Baltaş (1997) ise, düşmanlık duygusu baskın olanların, aşırı duyarlı ve duygusal odaklı baş etme yöntemleri kullandığını rapor etmişlerdir. Bu kişilerin olayları hep çok iyi ya da çok kötü değerlendiren, sosyal ilişkilerde ben merkezli düşünen ve çocuksu kişilik özelliklerine sahip oldukları, buna bağlı olarak bu bireylerin stresle başa çıkmada başarısız olduklarını ortaya çıkarmışlardır. Benzer olarak Chang (1996) duygu odaklı bireylerin kötümser kişilik özelliklerine sahip olduğunu, kötümser bireylerin depresif sendromları üzerinde yapılan yordama da ise önemli nedenselliklerin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Damis (1988) ise üniversite öğrencilerinden seçilen bir örneklem üzerinde yaptığı araştırmada, yaşamda stres etkenleri ve duyguya odaklanmış başa çıkma biçimlerinin bedensel yakınmalarla ilişkili olduğunu bulmuştur.

İlgili literatür incelendiğinde kendini duygusal odaklı çaresiz algılamının kontrol kavramı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Çaresizlik ve kontrol prosedürüne göre insanlar belli durumlar için çözüm getirmeyen yüklemelerde bulunmuşlardır. İnsanlar stres veren durumlarda veya tehlike anında bilişsel değerlendirme ve çözüm süreçlerini harekete geçirerek kontrol etme sürecini başlatamamaktadır. Stresle etkili başa çıkmak için kontrol edebilme ve olumlu yüklemelere ihtiyaç duyulduğu bildirilmiştir (Abramson ve Seligman, 1978). Kişisel kontrolü sağlayan inançlar, duyguları yönetme ve güven sağlama üzerinde de etkili olacaktır. Kontrol duygusal tepkileri düzenlemektedir, strese bağlı olumsuz psikolojik semptomların depresif ve çaresizlik yaşantılarına dönüşmesini engellemektedir (Averill, 1977). Aynı zamanda stresle başa çıkma sürecinde kontrol kavramının birçok kişilik özelliği üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Bunlar, çaresizlik, öz yeterlik, özgüven, yetkin olma, özerklik, kişisel kararlılık, yapabilirlik, beklenmedik olaylara yaklaşım biçimi, yüklemelerin nedenselliği, kişisel açıklama biçimi, sorumluluk, başarısızlık, tolere etme, başarılı olma isteği gibi kavramlardır (Abramson ve Seligman, 1978; Bandura 1982; Fleishman, 1984, Skinner, 1996). Aynı zamanda depresif kişilerin de kontrolsüzlük duygusuna sahip olduğu, dışsal faktörlerle gelişen durumlara yönelik seçtikleri duygusal odaklı başa çıkma seçimleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kontrol edilemeyeceği düşünülen durumların sonuçta çaresizlik hissi ve pasif başa çıkma eğilimlerini kullandıkları ortaya çıkmıştır (Valentiner, Holahan ve Moos, 1994). Sonuç olarak, duygu odaklı stresle başa çıkma özelliği olan çaresiz yaklaşımın özellikle kontrol kavramı ile ilişkili olduğu ve birçok kişilik özelliği ile ilişkili

olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın bulgularına göre bu yaklaşım öğrenilmiş çaresizlik yaşayan bireylerde de ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla çaresiz yaklaşımın pek çok değişken üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Bir başka açıdan araştırmadaki bu bulguyu değerlendirebilmek için, ergenlik döneminin gelişimsel boyutlarında incelemenin bulguları tartışmayı kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Ergenlik dönemi, insanın doğumdan itibaren sürekli gelişim içinde olan insanın, bu süreçteki en önemli evrelerinden birini oluşturmaktadır. Ergenlik döneminde fizyolojik ve psikolojik gelişim, ergenin ailesinin etki alanından uzaklaştırarak yaşlılarına yakınlaştırmaktadır. Ev ve aile yaşamından uzaklaşması, toplumdaki yerini araması, onu yeni değerler oluşturmaya ve planlar yapmaya zorladığı düşünülmektedir. Bu değişikliklerin üstesinden gelebilmek için, bir yaşam felsefesi, dünya görüşü, ahlaki inançlar geliştirmek, kim olduğu ve ne tür olanakları bulunduğunu yanıtlayacak bir kimlik arayışına girmektedir. Bu arayışın yanısıra cinsellik ve bağımsız olma ile ilgili çeşitli davranış ve cinsiyet rolleri de geliştirmektedir. Bütün bu sebeplerle ergenlik döneminde ergenin fiziksel, bilişsel ve sosyal özellikler bakımından gelişmesi ergen üzerinde bir stres yaratmaktadır. Bu stresörlerle başetmekte zorlanan ergenlerin duygu odaklı baş etme olan çaresiz yaklaşımı kullanabileceği ve bununla birlikte öğrenilmiş çaresizlik davranışı sergileyebileceği düşünülmektedir. Buna karşılık Gordon (1993) ergenlik döneminde ergenlerin kullandıkları stresle baş etme yöntemlerinin isyan etme, direnme, meydan okuma, karşı koyma, yalan söyleme, duyguları saklama, başkalarını suçlama, zorbalık etme, yenilgiden nefret etme, işbirliği yapma, örgütlenme, boyun eğme, rol yapma, yeni şeyler denemekten ve tehlikeden kaçma, geri çekilme, hayal kurma, iletişimi reddetme, kayıtsızlık, çocuksu davranışlara geri dönme, yalnızlık isteği, okul korkusu, okul ve evden uzaklaşma, okuldan kaçma, zararlı alışkanlıklar edinme, çok yeme, çöküntü ve öz yıkım eğilimi gibi davranışlar olduğunu rapor etmiştir.

Aynı zamanda aile tutumlarında (demokratik, geleneksel, koruyucu, vb.) strese bağlı çaresiz yaklaşım ve öğrenilmiş çaresizliğe neden olabileceği düşünülmektedir. Bu açıklamayı destekleyecek nitelikte Kaya (2005) stres altında olan ergenlerde çevresel etmenlerin rolünü vurgulamaktadır. Problemlili ergenlerin daha çok normal ile koşullarına sahip olmayan ve yoğun stres altında ailelerden geldiği belirtilmiştir. Bu gençlerin problemlerle başa çıkma becerilerinde yetersizlik yaşandığı gözlenmiştir. Çocuğun ilk sosyal deneyimleri edindiği yer

olan ailenin çocuğa yönelttiği davranış ve tutumlar sosyal gelişimin farklı şekiller almasında büyük önem taşımaktadır. Ercan (2002), İzmir il merkezindeki 11 ilköğretim okulundaki 129'u kız 128'i erkek olmak üzere yaptığı araştırmada öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri, stresle başa çıkma yolları ve aile özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda anneleri tarafından fiziksel olarak cezalandırılan çocukların stresle başa çıkmada kaçınma, hayal etme, kendini suçlama stratejilerini daha sık kullandıkları; babaları tarafından davranış olarak cezalandırılan çocukların da benzer olarak kaçınma ve kendini suçlama stratejilerini kullandıkları belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında ise erkeklerin kendini suçlama ve kaçınma yöntemlerini kızlara göre daha çok tercih ettikleri saptanmıştır. Buna karşılık Demir (2002) ergenlik döneminde ergenin ailesiyle çatışma yaşayabileceğini ve okul ortamında öğrenciler arasında ortaya çıkan stresin öğrencilerin sahip oldukları kişilik yapısına göre farklı biçimlerde stres belirtilerine ve bu belirtilerin şiddetine göre olumlu veya olumsuz sonuçlara yol açabileceğini belirtmiştir. Aynı zamanda kültüre bağlı yüklemelerin de stresle başa çıkmada önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Leon, Kanfer, Hoffman ve Dupre (1991) kuzey kutbunda yaşayan grup normuna uymanın oldukça önemli olduğu insanlar üzerinde yaptıkları çalışmalarında, sosyal desteğe bağlı olarak yüklemelerin oluştuğunu bulmuşlardır. Bilişsel olarak da katılımcıların tehlikeyi uygun değerlendirdiği, bireysel kontrolün önemini gördükleri, başarıyı amaç edindikleri, daha fazla problem odaklı seçimleri kullandıkları, risk alma davranışlarının arttığı ve stresin etkilerinin daha az yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Ülkemizde ilköğretim 8.sınıf öğrencileri ile yapılan benzer bir çalışmada yalnızlık düzeyi arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri azalmakta, aileden algılanan sosyal destek düzeyleri ile genel sosyal destek düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri de artmaktadır (Demirtaş, 2007). Buna karşılık Chang (1996) Asya kökenli göçmen Amerikalılar ve Amerikalılar üzerinde yaptığı araştırmada, Asya kökenlilerin kültürel özelliklerden etkilenen açıklama biçimlerine bağlı olarak Amerikalılara göre daha fazla geri çekilme eğilimli, duygusal odaklı, kötümser olduklarını bulmuştur. Öte yandan Bacanlı (1999) Türkiye toplumunda insanların nelerden endişelendikleri, kaygılandıkları ve kendilerini ve hayatlarını nasıl algıladıklarını belirlemek amacıyla Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde okuyan 276 öğrenci üzerinde bir araştırma yürütmüştür. Çalışmanın tümünde, önce ülkenin şu andaki ve beş yıl öncesine göre durumu ve toplumsal kurumların algılanmasındaki değişmeler ile ilgili sorunlar, insanları endişelendiren durumlar ve insanların hayatlarını nasıl algıladıkları ile ilgili sorular, kimlik bilgileri ve değerler listesi

olmak üzere dört kısım bulunmaktadır. Araştırma sonucundaki bulgularda Türkiye toplumunda öncelikle aile ile ilgili endişelerin ön planda olduğu, kendisiyle ilgili konularda daha az endişeye sahip oldukları; kızların erkeklere oranla daha çok endişelendikleri görülmüştür. Sonuçta ergenin içinde bulunduğu çevrenin, kültürel mirasın ve özellikle aile tutumlarının ergenin bilişsel yapılarının oluşmasında ve gelişmesinde önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir.

Ergenlik döneminde Türkiye’de üniversite giriş sınavının olmasında bir başka stres faktörü olarak düşünülebilir. Bu sınava hazırlanan gençlerin okulda kendini başarısız hissetmelerinin öğrenilmiş çaresizlik, strese bağlı çaresizlik yaklaşımına neden olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda okul ortamının (okul yöneticilerinin ya da öğretmenlerinin) çaresiz davranışa ve strese neden olabileceği düşünülmektedir. Bu düşünceyle paralel olarak Efendi (1986) 9-14 yaş grubu çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada, stres faktörlerinin okuldaki başarı ile yakından ilişkili olduğunu bulmuştur.

Benzer bir çalışmada Çankıroğlu, (2007) ergenlerin sınav kaygılarının arttıkça stresle başa çıkma tutumlarını daha çok benimsediklerine ilişkin bulgular tespit etmiştir. Magaya, Asner-Self, Schreiber (2005) ise, Zimbabweli ergenler (17-19 yaş) ile yaptıkları araştırmalarında strese neden olan değişkenlerin okul hayatı, ilişkiler, sosyal hayat ve ekonomik açıdan zorluk çekme olarak tespit etmiştir. Ayrıca, Zimbabweli gençlerin stres karşısında problem çözme stratejileri yerine duygusal odaklı stratejileri kullandıkları tespit edilmiştir.

Yapılan benzer çalışmalarda da stresle başa çıkma tarzlarının birçok değişken üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Örneğin; Epli Koç (2006) utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşım stratejisini daha çok kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Akbağ (2000) ise üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile olumsuz otomatik düşünce düzeyleri arttıkça kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı davranışının azaldığını; çaresiz ve boyuneğici yaklaşımın ise arttığını saptamıştır. Öte yandan Duygun (2001) zihinsel engelli çocuk annelerinin stresle başa çıkmaya yönelik olarak daha fazla çaresiz yaklaşım tarzını kullandıklarını ortaya çıkarmışlardır. Pearlin, Lieberman, Meneghan ve Mullan (1981) ise, çalışmalarında duygu

odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan kişilerin benlik saygısının düşük ve kendini açma eğilimi göstermeyen kişilik yapısında olduklarını saptamışlardır.

Sonuç olarak, ergenleri stresle başa çıkmaya bağlı çaresizlik yaklaşımı ile öğrenilmiş çaresizlik arasında karşılıklı bir nedenselliğin olduğu ortaya çıkmıştır. Karşılıklı bu nedenselliğin oluşmasına neden olan pek çok değişkenin olabileceği düşünülmektedir. Yukarıda yapılan araştırmalar ve bu araştırmanın bulgularından hareketle stresle başa çıkmaya bağlı çaresiz yaklaşım ve öğrenilmiş çaresizlik davranışının oluşması ve gelişmesine neden olan değişkenlerin kontrol algısı, aile tutumları, kültür, özgüven, sınav kaygısı, başarı, ergenlikte sosyalleşme, utangaçlık, cinsiyet rolleri gibi değişkenlerin olduğu söylenebilir.

VI. BÖLÜM

ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulgu, tartışma ve yorumlarına dayanılarak ergenler, ergenlerin anneleri, aileler ile öğrenilmiş çaresizlik, stresle başa çıkma ve umutsuzluk konusunda çalışan uzmanlara yönelik öneriler ve gelecekte yapılabilecek önerilere yer verilmiştir.

6.1. Ergenler, Anneleri, Aileler ile Öğrenilmiş Çaresizlik, Stresle Başa Çıkma ve Umutsuzluk Konusunda Çalışan Uzmanlara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmada ergenlerin umutsuzluğunun, ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğinin en önemli yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu konuda çalışan uzmanların umutsuzluk ile ilgili bireysel ya da grupla psikolojik danışma yardımı vererek öğrenilmiş çaresizlik düzeyini düşürebileceği düşünülmektedir.

2. İyimser ya da kötümser olmanın öğrenilmiş çaresizlik üzerinde etkili olduğu bu araştırmanın bulguları arasındadır. Aynı zamanda çocukluk yaşantılarındaki öğrenmelerin her iki değişken üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. İyimser ya da kötümser olma ile ilgili bireysel psikolojik danışma sürecinde “Bilişsel Yeniden Yapılandırma” prosedürü uygulanabileceği düşünülmektedir.

3. Bu araştırmada annelerin öğrenilmiş çaresizliğinin, ergenlerin öğrenilmiş çaresizliğinin yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Ergenin öğrenilmiş çaresizliğine müdahale ve önlenmesinde annelerinin de yardım sürecine dâhil edilmesi gerekmektedir. Bu nedenle annelere bireysel ya da grupla psikolojik danışma programları uygulanabilir.

4. Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri bünyesinde annelere ya da ailelere öğrenilmiş çaresizliğin birey üzerindeki etkisi ve bu kavramla ilişkili olan değişkenler

(umutsuzluk, iyimser yaklaşım, annelerin öğrenilmiş çaresizliği, spor yapma, hobi, çaresiz kendini suçlayıcı yaklaşım, akademik başarı, sınav kaygısı, bilimsel düşünme becerisi, özgüven, vb.) hakkında eğitim seminerleri verilebilir.

5. Annelere rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri çerçevesinde öğrenme süreçleri hakkında eğitim seminerleri düzenlenerek, bu öğrenmelerin çocuk ya da ergen üzerindeki etkilerine yönelik bilgi verilebilir.

6. Bu araştırmada ergenlerin stresle başa çıkmaya bağlı çaresiz yaklaşımı ile öğrenilmiş çaresizlik arasında karşılıklı bir nedensellik olduğu ortaya çıkmıştır. Psikolojik danışma sürecinde her iki kavramın birlikte ele alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

7. Öğrenilmiş çaresizliğin eğitim süreçleri, çevre, anne-baba, kültürel özellikler ya da öğrencilerin hazırlandığı sınavlar (YGS-LYS) ile ilgili olabileceği düşünülerek yardım sürecinde bu değişkenlerin de gözönünde bulundurulması ve buna uygun bir müdahale programının hazırlanması gerektiği düşünülmektedir.

8. Öğrenilmiş çaresizlik yaşayan bireylere müdahalede psikolojik danışmanlar, psikologlar, psikiyatristler ve sosyal çalışmacılar tarafından başarı eğitimleri verilebilir.

9. Ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyine müdahaleye yönelik okul yönetimi, beden eğitimi öğretmenleri ve psikolojik danışmanların işbirliği ile spor ve egzersiz programlarının düzenlenmesi ve öğrencilerin bu programlarına katılımının teşvik edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

10. Ergenlerin boş zamanlarını değerlendirebilecekleri kütüphane, dinlenme, egzersiz ya da jimnastik salonları ve hobi odaları için alanlar oluşturulması önerilebilir.

11. Okullarda hobi ya da klüp (satranç, gezi, spor, izcilik, dağcılık, müzik, resim vb. klüpler) faaliyetlerine gereken önem verilerek öğrencilerin aktif rol alması sağlanmalıdır. Okul yönetimi, öğretmenler ve aile, öğrencilerin hobiler, sanatsal, sportif faaliyet ve başarılarını destekleyerek onların öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini düşürmelerine yardımcı olabilir.

12. Ergenlere ve annelerine yönelik olarak stresle başa çıkma, umutsuzluk, öğrenilmiş çaresizlik düzeyini düşürebilmek için ergenlere ve annelerine yönelik benlik saygısını geliştirme grup rehberlikleri yapılabilir.

6.2. Gelecekteki Araştırmalara İlişkin Öneriler

Bu araştırmada ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin; sosyo-demografik değişkenler, stresle başa çıkma ve umutsuzluk ile annelerinin öğrenilmiş çaresizlik, stresle başa çıkma ve umutsuzluk düzeyleri tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Aşağıda gelecekteki araştırmalara yönelik öneriler bulunmaktadır.

1. Bu araştırma ergenler ve anneleri ile yürütülmüştür. Bir başka araştırma da ergenler, babaları, kardeşleri ya da arkadaşları ile birlikte yürütülebilir.
2. Aile ortamının öğrenilmiş çaresizlik üzerinde önemli olduğu bilinmektedir. Bir başka çalışmada algılanan anne baba tutumları ile öğrenilmiş çaresizlik arasındaki ilişki lise ve ilköğretim I. ve II. kademe öğrencileri ile yürütülebilir.
3. Yapılan çalışmalarda öğrenilmiş çaresizlik ile akademik başarı arasındaki ilişki ortaya konulmuştur. Dolayısıyla öğrenme ve eğitim süreçlerinin önemli olduğu görülmektedir. Dolayısıyla başka bir çalışmada ergenler, öğretmenler ya da okul yönetimi ile bir çalışma yürütülebilir.
4. Bu araştırma lise öğrencileri ve anneleri ile yürütülmüştür. Bir başka çalışmada ilköğretime devam eden öğrenciler ya da üniversite öğrencileriyle yürütülebilir.
5. Öğrenilmiş çaresizlik ile stresle başa çıkma ve umutsuzluk arasında ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bir başka çalışmada yetişkinlik ya da yaşlılıkta öğrenilmiş çaresizlik, stresle başa çıkma ve umutsuzluk değişkenlerinin önemli ilişkiler ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir.

6. Çeşitli meslek gruplarında (üniversitedeki öğretim görevlileri, hemşire, doktor, asker, polis, endüstri ya da sanayi çalışanları, vb.) öğrenilmiş çaresizlik çalışılabilir. Böylece hangi meslek dallarının öğrenilmiş çaresizliği artırdığı incelenebilir.

7. Öğrenilmiş çaresizliğin önemli yordayıcılarından olan annelerin öğrenilmiş çaresizliği, iyimser yaklaşım, umutsuzluk, hobi ve spor ile ilgili farklı araştırmalar (deneysel, nitel, boylamsal çalışmalar) yapılabilir.

8. Öğrenilmiş çaresizlik ile farklı değişkenler (tükenmişlik, yetkinlik beklentisi, arkadaşlık ilişkileri, utangaçlık, öfke, vb.) kullanılarak yeni araştırmalar yapılabilir.

9. Bu araştırmada cinsiyet, sınıf düzeyi, alan, yaş, kardeş sayısı, anne-babanın hayatta olup olmaması, anne-babanın medeni durumu, anne-babanın eğitim düzeyi, anne-babanın çalışma durumu ve evlilik süresi, annenin ilişkisinden memnun olma düzeyi, annenin ilgilenme düzeyi, anne ile tartışma, ailede fiziksel şiddet olup olmaması, sosyal destek ailede fiziksel engeli olan birisinin olup olmaması, bireyin psikiyatrik bir hastalık geçirip geçirmemesi, ailede psikiyatrik bir hastalık geçiren birisinin olup olmaması, intihar girişimi, göç etme, sınıf tekrarı, sosyo-ekonomik düzey, ailenin geliri, ailede hayatını kaybeden birinin olup olmadığı, ergenlerin annelerinin stresle başa çıkma ve annelerinin umutsuzluğunun ergenlerin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordamadığı ortaya çıkmıştır. Bu değişkenlerin öğrenilmiş çaresizlik ile ilişkisinin farklı örneklem gruplarında incelenmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abele, A. ve Brehm. W. (1983). Moods and effects of exercise versus sports games: Findings and implications for well-being and health, *Intern Review of Health Psychology*, 2,53-80.
- Abel, M. H. (2002). Humor, stress and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor Research*, 15 (4), 365-381.
- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P. ve Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87 (1), 49-74.
- Açıkgöz, K. Ü. (1996). *Etkili Öğrenme ve Öğretme*. Kanyılmaz Matbaası, İzmir.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akbağ, M. (2000). *Stres ile başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akca, F. (2011). The relationship between test anxiety ve learned helplessness, *Social Behavior and Personality*, 39(1), 101-112
- Akande, A., Van Wyk, C. ve Osagie, J.E. (2000). Importance of exercise and nutrition in the prevention of illness and the enchancement of health. *Journal article by Education*, 120 (4), 758-772.
- Akandere, M. (2003). Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin depresyon düzeylerinin incelenmesi, *Spor ve Tıp Dergisi*, 4,(2)1, İstanbul.

- Akmaniş, B. (2010). *Otistik çocuğu olan annelerin algıladıkları sosyal desteğe göre umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akpur, U. (2005). *Öğrenilmiş çaresizlik ve kaygı düzeylerinin ingilizce başarı düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alloy , L. B., Abramson, L.Y., Peterson, C. ve Seligman M.E.P. (1984). Attributional style and the Genrality of Learned Helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 681-687.
- Alloy, L. B., Just, N. ve Panzarella, C. (1997). Attributional style, daily life events and hopelessness depression: Subtype validation by prospective variability and specificity of symptoms, *Cognitive Therapy and Research*, 21(3), 321 - 344.
- Anıl, L. (1999). *Askerlikte ruhsal bozukluk belirtisi gösteren ve göstermeyen erlerin sosyal destekler ve başa çıkma yöntemleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Argyle, M. (1996). *The Social Psychology of Leisure*, London, Penguin.
- Arslan, C., Güllü, M. ve Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,5 (2),120-132.
- Asforth, B.E. ve Saks, A. M. (2000). Personal control in organizations: A longitudinal investigation with newcomers. *Human Relations*, 53 (3), 312–313.
- Atkinson, R., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R.(1995). *Psikolojiye Giriş*. (çev: Atakay, K.) Sosyal Yayınevi, İstanbul.

- Avcı, E. (2008). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin akademik başarıları ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Averill, J.R.(1977). The influence of response effectiveness on the preference for warning and on psychological stress Reactions, *Journal Of Personality*, 45, 395-418.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 85–100.
- Ayan, D. (1996). *Öğrenilmiş çaresizlik üzerine sosyolojik bir çalışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, A.S. (2003). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, G. ve Aydın, O. (1991). Depression and explanatory style: An investigation of the learned helplessness hypothesis with Turkish university students and depressed patients, *Journal of Human Sciences*, 10, 27-37.
- Aydın, G. (1985). *Sosyal başarı eğitimi ile sosyal beceri eğitiminin çocuklarda öğrenilmiş çaresizlik davranışının ortadan kaldırılmasına etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Aydın, B. (2006). *Öğrenilmiş çaresizliğin yordanması ve yaşam başarısı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.
- Aydoğan, İ. ve Gündoğdu, F.B. (2006). Bayan öğretim elemanlarının boş zamanlarını

değerlendirme etkinlikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 217-232.

Ayköse, N.. (2006). *Bir özel okulda okuyan ilköğretim II. kademe öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aysan, F. (1998). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Akademisi, Ankara.

Aytaç, Ö. (2002). Boş zaman üzerine kuramsal yaklaşımlar, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 231-260.

Aytekin, A. (2005). *Doğumsal kalp hastalığı olan çocukların ebeveynlerinin ruhsal sıkıntı ve umutsuzluk düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Bacanlı, H. (1999) Kaygının kaynakları, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 5,17.

Baggino, A.K. ve M. Barrett (1985). Performance and Personality Deficit of Helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 19, 1753–1761.

Bahadır, Ş. (1995). *Çaresizlik eğitiminde kullanılan materyalin sonraki göreve benzerliği ve algılanan önemin çaresizlik üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Balcı, V. ve İlhan, A. (2006). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.

- Balkanlı, N. (2008). *Otistik çocuğu olan ve olmayan annelerde yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları*, 25. Baskı, Remzi Yayınevi, İstanbul.
- Bandura, A. A. (2001). Cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bandura, A. (1971). *Psychological Modeling: Conflicting Theories*. Chicago: Aldine-Atherton Inc.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1982). Self- efficacy mechanism in human agency, *American Psychology*, 2, (37), 122-147.
- Baş, A. (1998). *Çocukların öğrenilmiş çaresizlik davranışının depresyon düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Baştuğ, G. (2009). Bayan voleybolcuların müsabaka dönemi kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11 (3), 15–20.
- Bardavit, M. (2007). *Kişilik yapılarının- stresi değerlendirme, stresle başa çıkma yaklaşımları, algılanan stres ve iş doyumu üzerinde olan etkisinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bargai, N. Ben-Shakhar, G. ve Shalev, A. Y. (2007). Posttraumatic stress disorder and depression in battered women: The mediating role of learned helplessness, *J Fam Viol* 22, 267–275.
- Baum, A., Singer, J. E. ve Baum, C. (1981). Stress and the environment. *Journal of Social Issues*, 37(1),4-33.
- Bean, R. A., Bush, K. R., Mc Kenry P. C., ve Wilson, S. M. (2000). The impact of parental support, behavioral control, psychological control on the academic achievement and self-esteem of African American and European American Adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 18, 523-541.
- Beck, A.T. ve Arthur, F. (1990). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, The Guildford Press. USA.
- Beck, A.T. ve Weishaar, M.,E. (1990). Suicide risk assessment and prediction, *Crisis*,11(22), 30.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. Litera Yayıncılık. İstanbul.
- Biderman, A., Cwikel, J., Fried, A.V. ve Galinsky D. (2002). Depression and falls among community dwelling elderly people: a search for common risk factors. *Journal Epidemiol Community Health*, 56, 631-636.
- Bindhu, C.M. ve Sudheeshkumar, P.K. (2006). *Job satisfaction and stres coping skills of primary school teachers*. Eric veri tabanından 07.01.2012 tarihinde <http://www.eric.ed.gov/PDFS/ED492585.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Blumental, J.A., Rose, S. ve Chang, J.L. (1985). Anorexia nervosa and exercise: Implications from recent findings. *Sports Med*.2:37-247.

- Bradley, E.,H, Prigerson H, Carlson, M.,D, Cherlin, E, Johnson, H.,R, ve Kasl, S.,V. (2004). Depression among surviving caregivers does length of hospice enrollment matter? *American Journal of Psychiatry*, 161(12):2257-2262.
- Brown, I. ve Inouge, D.K., (1978). Learned helplessness through modelling: role of perceived similarity in competence, *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 900–908.
- Bulut, I. (1993). *Ruh Sağlığının Aile İşlevlerine Etkisi*: Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları, Ankara.
- Buri, J.R. (1991). *Stability of Parental Nurturance as a Salient Predictor of Self-Esteem* Paper presented at the Annual Convention of the American Psychological Association, Minnesota, U.S.A.
- Bulut, N. (2007). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler. *Türk PDR Dergisi*, 27, 1-3.
- Büyükşahin-Çevik, G. (2007). *Lise 3. sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri ve benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Büyüköztürk, Ş. (2002), *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, PegemA Yayıncılık. Ankara.
- Caldwell, L., Smith, E. and Weissenger, E. (1992). The relationship of leisure activities and perceived health of college students, *Society and Leisure*, 15, 545–556.
- Canan, F. ve Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 38-43.

- Cantekinler, S. (1997). *Öğrenilmiş çaresizliği olan çocuklar üzerinde deneysel bir çalışma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü., Konya.
- Ceylan, M. (2005). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ceylan, R. (2004). *Entegre eğitime katılan ve katılmayan engelli çocukların annelerinin depresyon ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Chang, C.E. (1996). Cultural differences in optimism, and pessimism, and coping: predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students, *Journal of Counseling psychology*, 1 (43), 113-123.
- Cheung, C.K. ve Kwok, S. T. (1996). Conservative orientation as a determinant of hopelessness. *Journal of Social Psychology*, 136(3), 338 –348.
- Çabuk, C. (2008). *Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfkelerinin ve öfke ifade tarzlarının umutsuzluk düzeylerine ve bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakır, İ. (2006). *Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelikel, F.Ç. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler, *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122-129.

- Cicchetti, D., Rogosch, F.A., ve Toth, S.L. (1998). Maternal depressive disorder and contextual risk: Contributions to the development of attachment insecurity and behavior problems in toddlerhood. *Development and Psychopathology*, 10, 283-300.
- Coleman, D. ve Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination, *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Collins, S. ve Cutcliffe, R. (2003). Addressing hopelessness in people with suicidal ideation: building upon the therapeutic relationship utilizing a cognitive behavioral approach. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 10(1) 175 - 185.
- Conaghan, S. ve Davidson, K. M. (2002). Hopelessness and the anticipation of positive and negative feature experiences in older parasuicidal adults. *British Journal of Clinical Psychology*, 41, 233 - 242.
- Coşkun, F.S. (2007). *Sosyalleşme bağlamında İzmir'deki Türk sanat müziği amatör koroları ve toplu müzik pratikleri*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, İzmir.
- Coşkun S. (1998). *Majör depresif bozuklukların tedavisinde uğraşı terapisinin rolü*.YayınlanmamışYüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,İstanbul.
- Cowan, C.P. ve Cowan, P. A. (1988). *Changes in Marriage During the Transition to Parenthood: Must we blame the baby? The transition to parenthood: Current Theory and Research*. Cambridge University Press.
- Cormier S. ve Cormier, B. (1998). *Interviewing Strategies for Helpers. Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions*. Pacific Grove, CA, Brooks/Cole Publishing.

- Çoruhlu, E. K. (2001). *Deprem bölgesinde yaşayan ilköğretim birinci kademe Öğretmenlerinin stres ile başa çıkma yolları (Sakarya ili örneği)*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Crepau, EB., Cohn, ES. ve Boyt Schell, BA. (2003). *Willard and Spackman's Occupational Therapy*. Tenth ed. Lippicott Williams and Wilkins Aolter Kluwer Company. Phedelphia.
- Çuhadaroğlu, F. (1993). Adolesanlarda depresyon ve anksiyetenin birlikte görülmesi: Gözden geçirme, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 4(3), 183-188.
- Cutrona, C., ve Troutman, B. (1986). Social support, infant temperament, and parenting self-efficacy: A mediational model of postpartum depression. *Child Development*, 57, 1507-1518.
- Damis, L. F. (1988). Family relations coping and somatic distress in a college population, *Dissertation Abstract International*. 49 (5): 1937
- Daniel, A. ve Manigandan, C. (2005). Efficacy of leisure intervention groups and their impact on quality of life among people with spinal cord injury. *International Journal of Rehabilitation Research*, 28 (1), 43-48.
- Demir, A.H. (2002). *İlköğretim öğrencilerinde stres yaratan yönetici davranışları ve öğrencilerin başa çıkma davranışları*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- De Nobile, J.J. ve McCormick, J. (2008). Job satisfaction of catholic primary school staff: A study of biographical differences. *International Journal of Educational Management*, 22 (2), 135-150.

- Depue, R. A. ve Monroe, S. M. (1978). Learned helplessness in the perspective of the depressive disorders: Conceptual and definitional issues, *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1) 3-20.
- Dereli, F. ve Kabataş, S. (2009). Sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi, *Yeni Tıp Dergisi*, 26, 31-36.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95 (3) 542-575.
- Dilsiz, A. ve Dilsiz, F. (1996). Çocuk ve ergenlerde intihar girişimi: Kontrollü bir çalışma, *Kriz Dergisi*, 4 (1),1-7.
- Dixon, N. F. (1980). Humor: A cognitive alternative to stress, *Anxiety and Stress*, 7, 281-289.
- Dizer, D. (2008). *Sakarya ilindeki liseli ergenlerin 1999 Marmara depremi sonrası travmayı algılama, sosyal destek sistemleri ve umutsuzluk belirtilerinin incelenmesi*,Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,İstanbul.
- Doğan, T. (1999). *Başkent üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Donaldson, D., Spirito, A. ve Farnett, E. (2000).The role of perfectionism and depressive cognitions in understanding the hopelessness experienced by adolescent suicide attempters. *Child Psychiatry and Human Development*, Human Sciences Press Inc. 31(2).
- Donovan, W. L., Leavitt, L. A., ve Walsh, R. O. (1990). Maternal self-efficacy: Illusory control and its effect on susceptibility to learned helplessness. *Child Development*, 61, 1638–1647.

- Dökmen, Ü. (1996). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Dönmez, A. (1983). Denetim odağı ve çevre büyüklüğü, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16, (1), 37-47.
- Duberstein, P., R., Laurent, J., Conner, K. R., Conwell, Y. ve Cox, C. (2003). Personality correlates of hopelessness in depressed inpatients 50 years of age and older. *Journal of Personality Assessment*, 77(2), 380 -391.
- Dupuis, S. ve Smale, B. (1995). An examination of the relationship psychological wellbeing and depression and leisure activity participation among older adults, *Society and Leisure*, 18, 67-92.
- Durak, A. (1994). Beck umutsuzluk ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 1-11.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği geçerlik çalışması, *Kriz Dergisi*, 2, 311-319.
- Durmuş, Y. ve Tezer, E. (2001). Mizah duygusu ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki, *Türk Psikoloji Dergisi*, 47, 25-32.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-341.
- Duvdevany, I. ve Arar, E. (2004). Leisure activities, friendships, and quality of life of persons with intellectual disability: foster homes vs community residential settings, *International Journal of Rehabilitation Research*, 27 (4), 289-296.
- Duygun, T. (2001). *Zihinsel engelli ve sağlıklı çocuk annelerinde stres belirtileri stresle başa çıkma tarzları ve algılanan sosyal desteğin tükenmişlik düzeyine olan*

etkisi,Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Ankara.

Dweck, C.S. ve Repucci N.D. (1973). Learned helplessness and reinforcement responsibility in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25, 109–116.

Efendi, H. (1986). *9-14 yaş grubu çocuklarda stres verici yaşam olaylarının görülme sıklığı*,Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.

Eliüşük, A. (2008). *Şizofren hastası olan ailelerin algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Epli Koç, H. (2006) *Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Ercan, Ö. (2002). *İlköğretim okulu öğrencilerinin aile Özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Erkmen, N. ve Çetin, Ç. M. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 231-242.

Ersever, H.(1993). Öğrenilmiş çaresizlik, *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 26 (2), 621-632.

Farmer, H.S. ve W.P. Viopel, (1990). Attributions of female and male adolescents for real-life failure experiences, *Educations*, 58, 127–140.

Feeney, J.A., Hohaus, L., Noller P. ve Alexander, R. P. (2001) Becoming parents; exploring the bonds between mothers, fathers, and their infants. *Cambridge University Press*.

- Feldman, S.S. ve Steiner, H. (1997). Defense reactions and coping strategies in normal adolescence. *Child Psychiatry and Human Development*, 28 (1), 45-56.
- Fennell, M. ve Teasdale J.(1984). Effect of distraction on thinking and affect in depressed patients, *Journal of Clinical Psychology*, 23, 65-66.
- Ferree, M. M. (1990). Beyond separate spheres: Feminism and family research. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 866– 884.
- Fleishman, J. (1984). Personal characteristic and coping partners, *Journal Of Health Social Behavior*, 25, 229-244.
- Fosco, F. ve Geer, J. H. (1971). Effects of gaining control over aversive stimuli after differing amounts of no control. *Psychological Reports*, 29, 1153-1154.
- Fox, K.R. (1999) The influence of physical activity on mental wellbeing. *Public Health Nutrition*, 2, 411- 418.
- Fries, JM. (2005). Critical rehabilitation of the patient with spinal cord injury, *Crit Care Nurs Quar*, 28 (2), 179-187.
- Fritsch, S., Donaldson, D., Spirito, A. ve Plummer, B. (2000). Personality characteristic of adolescent suicide attempters. *Child Psychiatry and Human Development*, 30(4), 13-20.
- Ganeller, J.R. (1988). Specific of attributions and overgeneralization in depression and anxiety, *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 83–86.
- Gannon, L., Heiser, P., ve Sara, K. (1985). Learned helplessness versus reactance: the effects of sex-role stereotypy, *Sex roles: A journal of Research*, 12, 7–8.

- Gelir, E. (2009). *Ana baba tutumları, aile sosyal atomu ve cinsiyete göre ilköğretim altıncı sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik ve akademik başarılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gençöz, F., Vatan, S. ve Lester, D. (2006). Umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik ölçeği'nin Türk örnekleminde güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 14 (1), 21-29.
- Gordon, T.(1993). *Etkili Öğretmenlik Eğitimi*, (Çev. Emel Aksoy ve Birsen Özkan)Yapa, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Gotlib, Ian H. (1984). Depression and general psychopathology in university Students, *Journal of Abnormal Psychology*, 93(1)19-30.
- Gökçe, F.T. (2004). Stres yönetimi: bedene yönelik teknikler, *Türk Psikoloji Bülteni*, 34(35), 128-163.
- Gök Özer, F., Taşçı Beydağ, D. Cengiz, Ş, ve Kiper, S. (2009). Hemodiyalize giren hastaların umutsuzluk düzeyleri, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(10), 124-136.
- Griffith, M. (1977). Effects of Noncontingent Success and Failure on Mood and Performance. *Journal of Personality*, 45, 442-457.
- Günay, E. (2006). *Müzik Sosyolojisi*, Bağlam Yayınları, İstanbul.
- Gündoğdu, M. (1994). *İlköğretim okulu altıncı sınıf öğrencilerinde öğrenilmiş çaresizlik, sınav kaygısı ve akademik başarı ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gündoğdu, M. (2001). *Üniversite öğrencilerinin bilimsel düşünme becerilerinin yordanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Güner, P. (1999). *Evre I-II meme kanseri tanısı alan hastalara uygulanan problem çözme eğitiminin anksiyete depresyon, umutsuzluk ve baş etme biçimine etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haatainen, K. M., Tanskanen, A., Kylma, J., Antikainen, R., Hintikka, J., Honkalampi, K., Honkanen, H. K. ve Viinamaki, H. (2003). Life events are important in the course of hopelessness - a 2 year follow-up study in a general population. *Soc PsychiatryEpidemiol*, 38, 436- 441.
- Hagan, M. L. ve Medway, F. J.(1989). Learned helplessness versus egotism in females. *Journal of Educational Research*, 82, 178–186.
- Hankin , B. L., Abramson, L.Y. ve Siler, M. (2001). A prospective test of the hopelessness theory of depression in adolescence. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5),607-632.
- Hayalioğlu, İ. (2001). *İlköğretim öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
- Henry, C., Robinson, L. C., Neal, R. A., ve Huey, E. (2006). Adolescent perceptions of overall family system functioning and parental behaviors. *Journal of Child Family Study*, 12, 319-329.
- Hiroto, D. S. (1974). Locus of control and learned helplessness. *Journal of Experimental Psychology*. 102, 187-193.
- Hiroto, D. S. ve. Seligman, M. E. P. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 311- 327.

- Hoeksema, S. N., Seligman, M ve Girgus, J.S. (1986). Learned helplessness in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 435–442.
- Hoffman, M.A., Levy-Shiff, R. ve Ushpiz, V. (1993). Gender differences in the relation between stressful life events and adjustment among schoolaged children. *Sex Roles*, 29 (7/8), 441-455.
- Hooyman, N.R. ve Kiyak, H.N. (1996). *Social Gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. Needham Heights, MA: Allyn, Bacon, A Shuster and Shuster Company.
- Hortaçsu, N. (1997), *İnsan İlişkileri*, 2.baskı, İmge Kitabevi, Ankara.
- Hovardaoğlu, S.(1986). Öğrenilmiş çaresizlik modeli, *Psikoloji Dergisi*, 5(20), 9-16.
- Jambol, R. C. (1989). Coping stress: The role of locus of control, appraisal and coping, respanses in adjusting to college, *Dissertation Abstract International*, 49(10), 4545.
- Johnson, D. S. (1981). Naturalli acquiredlearned helplessness: the relation of school failure to achievement behavior, attributions and self-concept, *Journal of Educational Psychology*, 73,174-180.
- Johnston, C., ve Mash, E.J. (1989). A Measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18, 167-175.
- Jones, S. T., Nation, J. R. ve Massad, P. (1977). Immunization against learned helplessness in man, *Journal of Abnormal Psychology*, 86, 75-83.
- Kahraman, S. (1995). *Cinsiyetleri, yalnızlık, başarı ve sınıf düzeyleri farklı yatılı olan ve olmayan meslek lisesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kaplan, H. (2003). *İlköğretim öğrencilerinin aile ortamını algılayış biçimleriyle öğrenilmiş çaresizlik davranışlarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Karakaya I, Coşkun A. ve Ağaoğlu, B. (2005). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16:40-45.
- Kashani, J.H., Soltys, S.M., Dandoy, A.C., Vaidya, A.F. ve Reid, J.C. (1991). Correlates of hopelessness in psychiatrically hospitalized children, *Comprehensive Psychiatry*, 32(4), 330-337.
- Kaslow, N., Thompson, M., Meadows, L., Chance, S., Puett, R., Hollins, L., Jessee, S. ve Kellermann, A. (2000). Risk factors for suicide attempts among African American women. *Depression and Anxiety*, 12, 13 – 20.
- Kaya, A. (2005). Farklı sosyometrik statülerdeki ilköğretim II. kademe öğrencilerinin benlik kavramı ve yalnızlık düzeyleri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(23), 7-19.
- Kaya, S. (2005). *Öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri düşük ve yüksek olan ilköğretim öğrencilerinin öğretim-öğrenme sürecine ilişkin görüşleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kayış, A. (2009). *Kanser hastalarının hastalık algısı ve umutsuzluk düzeyleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kazu, İ.Ş. ve Aşkın, Z. (2011). Yatılı ilköğretim bölge okullarının etüt saatlerinde ve boş zaman etkinliklerinde karşılaşılan sorunlar (Elazığ İli Örneği), *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1, (3), 40-46.
- Kelly, J.R., Steinkamp, M. W. ve Kelly, J. R. (1987). Later-life satisfaction: Does leisure contribute?, *Leisure Sciences*, 9, 189-200.

- Kerem, M., Meriç, A., Kırdı, N, ve Cavlak, U. (2001). Ev ortamında ve huzurevinde yaşayan yaşlıların değişik yönlerden değerlendirilmesi. *Geriatrici*, 4, 106-112.
- Kılıç, M. (1991). *Üniversite öğrencilerinin tahmin ettikleri ve elde ettikleri akademik başarıları ile öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kılıçaslan, A.(2007). *Ebeveynliğe geçiş döneminin çeşitli doğum öncesi ve doğum sonrası etkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kır, İ. (2007). Yüksek öğretim gençliğinin boş zaman etkinlikleri: KSÜ örneği, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17, (2), 307-328.
- Kırmoğlu, H. (2010). Türkiye’deki beden eğitimi ve spor yüksek okulu son sınıf öğrencilerinin istihdam sorunu açısından umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18 (1), 37-46.
- Kıvrak, Y., Özen, Ş. ve Yücel, Y. (2009). Migren ve gerilim baş ağrısı olan hastalarda - anksiyete ve umutsuzluk düzeyleri, *Dicle Tıp Dergisi*, 36 (3), 173-177.
- Klein, D. C., Fencil-morse, E. ve Seligman, M. E. P. (1976). Depression, learned helplessness, and the attribution of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85, 11-26.
- Konak, S. (2005). *Kara havacı pilotlar için stres ve stres yönetimi (kara havacılığında bir araştırma)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü.

- Kök, M. (1992). *Psikolojik danışmanın dezavantajlı çocukların öğrenilmiş çaresizlik, benlik tasarımı ve genel kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kumcağız, H. (2007). *Grupla psikolojik danışmanın diyabet hastalarının umutsuzluk düzeyine etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kumcağız, H. ve Ersanlı, K. (2008). Diyabet hastalarının umutsuzluk düzeylerinin cinsiyet ve eğitim düzeylerine göre incelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 23, 123-128.
- Kulaç, Ö. (2004). KHO'da eğitim gören yerli harbiyelilerin ve misafir askerî personelin, kho yaşantısında stres yaratan faktörler açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*, Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (1985). Anne ve baba tutumları açısından gençlik sorunları, *Aile ve Çocuk Dergisi*, (4), 48-53.
- Kutlu, M. (1998). *Özürlü çocuğu olan ana-babaların umutsuzluk düzeyleri*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-142.
- Lachman, H. M., Papolos, D. F., Boyle, A., Sheftel, G., Juthani, M., Edwards E. ve Henn, F. A. (1993). Alterations in glucocorticoid inducible rnas in the limbic system of learned helplessness rats, *Brain Research*, 609, 110-116.

- Ladd, G. W. ve Pettit, G. S. (2002). *Parenting and the Development of Children's Peer Relationship*. M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting, 5, Practical Issues in Parenting*. Lawrence: Erlbaum Associates Publishers.
- Lamberton, L.H. ve Minor, L. (1995). *Human Relations: Strategies For Success.*, Irwin Mirror Press. Chicago.
- Lazarus, R. S. (1991). Psychological Stress in the workplace., *Handbook on Job Stress*, Ed. by Pamela L. Perrewe, *Journal of Social Behavior personality*, 6 (7), 1-9.
- Lazarus, R.S. ve Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer Publishing Company, New York.
- Leon, G., Kanfer, R., Hoffman, G.R. ve Dupre, (1991). Interrelationships of personality and coping in a challenging extreme situation, *Journal of Research in Personality*, 25, 357-371.
- Liu, Y. L. (2002). The role of perceived social support and dysfunctional attitudes in predicting Taiwanese adolescents' depressive tendency. *Adolescence*, 37, 823-834.
- Luthe, W. ve Schultz, JH. (2001). *Autogenic Therapy*, first published by Grune and Stratton, Inc, Republished in by The British Autogenic Society, New York.
- MacLeod, A., K, Tata, P, Tyrer, P, Schmidt, Davidson, K, ve Thompson, S.(2005). Hopelessness and positive and negative future thinking in parasuicide, *British Journal of Clinical Psychology*, 44, 495-504.
- Magaya, L., Asner-Self, K. ve Schreiber, J. (2005). Stress and coping strategies among zimbabwean adolescents, *British Journal of Educational Psychology*, 75 (4),661-671.
- Mannell, R.C. (1999). Older adults, leisure, and wellness, *Journal of Leisureability*, 26(2) 3-10

- McAuley E, Mihalko SL, Bane, SM. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *J Behav Med* 20, 67-83.
- Maier, S. F., Seligman, M. E. P. ve Solomon, R. L. (1976). Learned helplessness: theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology*, 105, 3-46.
- Maier, S.F., Albin, R.W. ve Testa, T.J. (1973). Failure to learn to escape in rats previously exposed to inescapable shock depends on the nature of escape response. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 85, 581-592.
- Martin, D., Donald, J. ve Woods (1982). Learned helplessness and fear of success in collage women, *Sex Roles: A journal of Research*, 9, 1067–1072.
- Matud, M.P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*. 37, 1401-1415.
- Meadows, L. A. ve Kaslow, N. J., (2002). Hopelessness as mediator of the link between reports of a history of child maltreatment and suicidality in african amerikan women, *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 657 - 674.
- McKeachie, W. J. (1995). Learning styles can become learning strategies, 4, 6: Nov. <http://www.ntfl.com/html/pi/9511/article.html>. 12.10.2011 tarihinde erişildi.
- Milevsky, A., Schlechter, M., Netter, S. ve Keehn, D. (2006). Maternal and paternal parenting styles in adolescents: Associations with self-esteem, depression and life satisfaction, *Journal Of Child and Family Studies*, 16 (1), 39-47.
- Morano, C.D. ve Cisler, R.A. (1993). Risk factors for adolescent suicidal behavior: Loss, insufficient familial support, and hopelessness, *Adolescence*, 28 (112), 851-865.

- Morgan, W.P.(1985). Affective beneficence of vigorous physical activity, *Medicine Science in Sports Exercise*,17(1), 94-101.
- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak : Psikolojiye Giriş*. Ayvaşık, H.B. ve Sayıl, M. (Çev.).Ankara : Türk Psikologlar Derneği.
- Murray, L., ve Cooper, P. (1996). The impact of postpartum depression on child development. *International Review of Psychiatry*, 8, 55–63.
- O'Connor, R. C. ve Cassidy, C.(2007), Predicting hopelessness: The interaction between optimism/pessimism and specific future expectancies, *Cognition and Emotion*, 21(3), 596-613.
- Oei, T. P. S. ve Sullivan, L. M. (1999). Cognitive changes following recovery from depression in a group cognitive – behavioral therapy program. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 33, 407 - 415.
- Olbrich, E. (1990). Coping and development. (Ed:Bosma, H. ve Jackson, S.). *Coping and self-concept in adolescence*. 35-50.
- Oluklu, D.B. (1997). *Lise öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Onbaşıoğlu, M. (2004). Stresle baş etmede zihinsel yöntemler, *Türk Psikoloji Bülteni*, 10, 34-35,
- Önder, G. (1982). *Akademik ve sosyal alandaki başarı ve başarısızlık yaşantılarının çocuğun kendini ve yaşantılarının nedenlerini algılaması üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

- Oral, A. (1994).*Ergenlikte stres kaynakları ve baş etme yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Oral, A. (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Özcan, H. (1996). *İlkokul öğrencilerinin özgüvenleri, akademik başarıları ve anne baba tutumları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özcan, Ö. (2009). *Partneri tarafından duygusal ve fiziksel şiddete uğramış ve uğramamış kadınların umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.
- Özdağ, S., Yeniçeri, M., Fişekçioğlu, İ.B., Akçakoyun F. ve Kürkcü, R. (2009). Devlet memurlarının boş zaman değerlendirme eğilimleri, antropometrik ve fiziksel uygunluk seviyeleri, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 307-323.
- Özdemir, A. S., Karaküçük, S., Gümüş, M. ve Kıran, S. (2006).Türkiye taş kömürü kurumu genel müdürlüğünde çalışan yer altı işçilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıklarının belirlenmesi. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı*, 1-15, Muğla.
- Özduygu, G. F. (1995). *Başarı korkusunun dağılımı ve yüksek ve düşük başarı korkusuna sahip öğrencilerin başarı ve başarısızlıklarının yaygın olduğu durumlarda kendi*

başarı ya da başarısızlıklarına yaptıkları nedensel yüklemeler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Özmen, D., Dündar, P.E., Çetinkaya, A.Ç., Taşkın, O. ve Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, (9), 8-15.

Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutları ile Spor*, Bağırhan Yayınevi, Ankara.

Öztürk, M. (1997). *10-13 yaşları arasındaki çocukların umutsuzluk ve yalnızlığın bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Öztürk O., (1997). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Medikomat Basımevi, Ankara.

Padilla, A. M. (1973). Effects of prior and interpolated shock exposures on subsequent avoidance learning by goldfish. *Psychological Reports*, 32, 451- 456.

Palancı, M. (2000). *Algılanan kontrol düzeyine bağlı olarak farklılaşan stresle başa çıkma davranışları*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Parsons, J. E.(1982). Sex differences in attributions and learned helplessness, sex roles: *A journal of Research*, 8, 421–432.

Patterson, J. M. ve Cubin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: conceptualization and measurement, *Journal of Adolescents*, 10, 163-186.

Pearlin, L. I., Lieberman, M.A., Meneghan, E ve Mullan, J. (1981). The stress process, *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 337–356.

- Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence, *Psychological Review*, 9, (3) 347 –374.
- Peterson, C., Raps, C.S. ve Villanova, P. (1985). Depression and attributions: Factors responsible for inconsistent results in the published literature, *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 165-168.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*, Pagem Yayınları, Ankara.
- Phelps, S. B. ve Jarvis, P.A.(1994). Coping in adolescence:empirical evidence for a theoretically based approach to assessing coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 23 (3), 359-371.
- Polat, S.(1986). *Ana-baba tutumlarının çocukların öğrenilmiş çaresizlik düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Raj, J.T. ve Manigandanc Jacob, K.S. (2006). Leisure satisfaction and psychiatric morbidity among informal carers of people with spinal cord injury. *Int Spinal Cord Society*, 44, 676-679.
- Rohling, J. L., Monson, C. M., Meyer, K. A., Caster, J. ve Sanders, A. (1998). The associations among family-of origin violence and young adults current depressed, hopeless, suicidal ve life-threatening behavior. *Journal of Family Violence*, 13 (3), 243 261.
- Roskies, E. (1994). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım: Kişisel Problemleri Çözme Üzerine İpuçları*, (Çev.: Neslihan RUGANCI), (Ed.: Şahin, N.H.), Özyurt Matbaası, Ankara.
- Rutter, P.A. ve Behrendt, A.E. (2004). Adolescent suicide risk: Four psychosocial factors, *Adolescence*, 39(154):295-302.

- Saintonge, De. D. M. C. ve Dunn, D. M. (1998). The helpless learner: A pilot study in clinical students. *Medical Teacher*, 20, 6.
- Sanchez, L., ve Thompson, E. (1997). Becoming mothers and fathers: Parenthood, gender, and the division of labor. *Gender Society*, 11, 747-772.
- Sartor, C. E., ve Youniss, J. (2002). The relation between positive parental involvement and identity achievement during adolescence. *Adolescence*, 37, 221-234.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirliği, *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142.
- Sevim, A.(1995). Nedensel yüklemeler ve başarı, *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 26 (2) 593-600.
- Sekman, M. (2006). *Her Şey Seninle Başlar*, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Seligman, M. (1996). *Helplessness*. W. H. Freeman and Company. New York:
- Seligman, M.E.P (2011). Öğrenilmiş İyimsizlik, (Çev: Kunt Akbaş, S. edi: Köroğlu, E.), Hyp Yayıncılık, Ankara.
- Seligman, M. E. P. ve Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88, 534-541.
- Seligman, M. E. P. ve Maier, S.F. (1967) Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Seligman, M. E. P. ve Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 832-838.

- Shek, D. (2001). Paternal And maternal influences on family functioning among Hong Kong Chinese families , *Journal Of Genetic Psychology*, 162 (1), 56 – 74.
- Signe, P. ve Van Schaik C.P. (2000). *Dominance And Communcation:Conflict Management In Various Social Setting. Natural Conflict Resolution.* (Ed: Aureli F, de Waal FBM). University Of California Press, USA.
- Skinner, E. E. (1996). A guide to constructs of control , *Journal of Personalty and Social Psycholgy*, 3 (71) , 549-570.
- Seward, J.P. ve Humprey, G.L (1967). Avoidance learning as a function of pretraining in the cat. *Journal of Comperative and Physiological Psychology*, 63, 338-341.
- Skinner, E.E.(1996). A guide to constructs of control, *Journal of Personalty and Social Psycholgy*, 3 (71), 549-570.
- Soares, J.J.F., Macassa, G., Grossi, G. ve Viitasara, E. (2008). Psychosocial correlates of hopelessness among me, *Cognitive Behaviour Therapy*, 37 (1), 50-61.
- Sowa, Claudia, J.(1992).Understanding clients perceptions of stress, *Journal of Counselling and Development*, 71, 179–183.
- Spirito, A., Stark, L.J., Grace, N. ve Stamoulis, D. (1991). Common problems and coping strategies reported in childhood and early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 20 (5), 531-544.
- Szanto, K. Conwell, Y. Begley, A. E. ve Houck, P. (1998). High levels of hopelessness persisit in geriatric patients with remitted depression and a history of attempted suicide. *Journal of American Geriatric Soc*, 46(11), 1401 – 1406.

- Swendsen, D.Joel (1998).The helplessness theory and daily mood experience: An Idiographic and cross-situational perspective, *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, (74), 1398-1408.
- Sugawara, M., Kitamura, T., Toda, M.A., ve Shima, S. (1999). Longitudinal relationship between maternal depression and infant temperament in a Japanese population. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 869-880.
- Şahin, C. (2009).Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri, *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 271 -286.
- Şahin, H. (1995).*Yetiştirme yurtlarında kalan ve aileleriyle yaşayan liseli gençlerin stresle başa çıkma stratejileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, N.H. (1994). *Stres nedir? Ne Değildir?. Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:2.Ankara.
- Şahin, N.H. (1997). Öfke: o sizi kontrol edeceğine siz onu kontrol edin, *Türk Psikoloji Bülteni*, 3, (7), 80.
- Şahin, N. H. (1998). *Stresle başa çıkma*. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2.
- Şahin, N.H., Güler, M. ve Basım, H.N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3): 243-254.
- Tanaka, E., Sakamoto, S., Ono, Y., Fujihara, S. ve Kitamura, T. (1996). Hopelessness in a community population: Factorial structure and psychosocial correlates. *Journal of Social Psychology*, 138(5), 581 -591.

- Tanç, S.(1999). *Benlik Değeri, umutsuzluk ve kariyer beklentileri*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tekin, G. Amman, T. M. ve Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*,6(2), 149-159.
- Tel, M. ve Köksalan, B. (2008). Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 261–278.
- Teti, D. M., ve Gelfand, D. M. (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: The mediational role of maternal self-efficacy. *Child Development*, 62, 918–929.
- Thornton, J.W. ve Jacobs, P.D. (1971). Learned helplessness in human subjects. *Journal of Experimental Psychology*, 87, 369-372.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*, Eylül Kitap ve Yayınevi, Ankara.
- Tokuç, B., Evren, S.M.H. ve Ekuklu, G. (2009). Edirne ve Hayranbolu mesleki eğitim merkezi öğrencilerinde umutsuzluk ve sürekli kaygı düzeyleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(2), 155-160.
- Tunçkol, H.M. ve Çumralıgil, B.(2005). Selçuk Üniversitesi'ndeki akademik personelin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 45-51.
- Tümkaya, S., Aybek, B. ve Çelik, M. (2010). Yoksul ailelerden gelen ergenlerde psiko-sosyal bir olgu olarak umutsuzluk ve boyun eğici davranışların incelenmesi. *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*,7(1) 971-984.

- Türküm, S. (1996). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın bilişsel çarpıtmalar ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uğur, D. (2007). *Dünyayı adil algılama ve geleceğe dair umut/umutsuzluk: Depresyon tanısı alan ve almayan kişilerde adil dünya inancı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Üngüren, E. ve Ehtiyar, R. (2009). Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma, *Journal of Yasar University*, 4(14), 2093-2127.
- Towbes, L.S., Cohen, L.H. ve Glyshawk, K. (1989). Instrumentality as a life–stress moderator for early versus middle adolescents, *Journal Personality Social Psychology*, 57 (1) 109-119.
- Turner, A., Foster, M. ve Johnson, SE. (1996). *Occupational therapy and psysical dysfunction, principles, skills and practice*. Fourth ed. Newyork: Churchill Livingstone.
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü* (1998). Sözlük Bilim ve Uygulama Kolu Yayınları, Ankara.
- Valantiner, P.D., Holahan, C.J. ve Moos, R.H. (1994). Coping through emotional appraisals of event controllability, and coping, an intergative model, *Journal of Personality and Social Psyhclogy*, 6(66), 1094-1102.
- Valas, H. (2001). Learned helplessness and psychological adjusment. effect of age, gender and academic achievement, *Scandinavian Journal of Educational Resarch*. 45 (2), 71-90.

- Vardar, S.A, Öztürk, L, Vardar, E. ve Kurt, C. (2005). Ergen sporcu kızlarda egzersiz yoğunluğu ve öznel uyku kalitesi ilişkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 154-162.
- Vatan, S. ve Dağ, Ğ. (2009). Problem çözme, umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik MMPI-2 ile ölçülen psikopatolojinin yordayıcıları olabilir mi?, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 187-197.
- Vernon, L. (2003). *Spinal Cord Medicine: Principles and Practice*. Ed.L.Vernon, New York, NY, USA: Demos Medical Publishing, Incorporated.
- Watkins, D. (1997). Towards a causal model of learned hopelessness for Hong Kong adolescents. *Educational Studies*, 23(3), 377 – 392.
- Wells-Parker, E., Miller, D. I., ve Topping, S. (1990). Development of control of outcome scales and self-efficacy scales for women in four life roles. *Journal of Personality Assessment*, 54, 564–575.
- Westefeld, J.S. (1990). College and university student suicide: trends and implications. *The Counseling Psychologist*. 18 (3). 464-476.
- Wilson, C.J. ve Deane, F.P. (2010). Help-negation and suicidal ideation: The role of depression, anxiety and hopelessness, *Journal of Youth Adolescence*, 39, 291–305.
- Yazgan, S. (2007). *Öfke kontrolü ile tolerans düzeyi arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun,
- Yang B. ve Clum, G.,A. (1994). Life stress, social support and problem solving skills predictive of depressive symptoms, hopelessness and suicide ideation in an asian student population: A test of model, *Suicide and Life Threatening Behavior*, 24(2), 127-139.
- Yeniçeri, M., Coşkun, B. ve Özkan, H. (2002). Muğla merkezindeki memurların boş zaman

değerlendirme eğilimlerinin belirlenmesi üzerinde bir araştırma. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7, 1–20.

Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel – Davranışçı Yaklaşım ve Hobi Terapiye dayalı “umut eğitimi programları”nın ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.

Yıldırım, Y. (2004). Lise öğrencilerinin boyun eğici davranışları. *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, (26), 220-228.

Yıldız, M. (2011). Tutuklu ve hükümlülerde umutsuzluk, ölüme ilişkin depresyon ve ölüm kaygısı ilişkisi, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 35,(1), 1-7

Yılmaz, A. ve Aslan, S. (2002). Örgütsel zaman yönetimi, *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 3, (1), 25-46.

Yılmaz, N.E. (1993). *Üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yörükoğlu, A.(1996). *Gençlik Çağı*, Özgür Yayınları, İstanbul.

Yüksel, A. (2003). *Lise birinci sınıf öğrencilerinin öğrenilmiş çaresizlik düzeylerinin akademik benlik tasarımları, okula karşı tutumları ve akademik başarıları üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zembat, R. (1993). Okul öncesi eğitim kurumlarında kişilerarası ilişkiler ve iletişim. 9. *Ya-Pa Okul Öncesi Eğitimi Yaygınlaştırılması Semineri (Ankara, 17-19 Haziran)*. Ya-Pa Yayınları, İstanbul.

EKLER

EK 1

KİŞİSEL BİLGİ (ÖĞRENCİ) FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Lise 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin “Öğrenilmiş çaresizliğini” yordayan değişkenlerin incelendiği bilimsel bir araştırma yapıyorum. Araştırmanın amacına ulaşması için sizin vereceğiniz cevaplar büyük bir öneme sahiptir. Araştırma bilimsel bir nitelik taşıdığı için verilecek cevaplar, araştırmanın yönünü belirleyeceğinden samimi cevaplar verilmesi gerekmektedir. Anket ve ölçekleri cevaplayan öğrencilerin kimliği ortaya çıkartılmayacaktır. Lütfen aşağıda verilen ifadeleri dikkatle okuyunuz ve boş soru bırakmayınız.

İlginizden ve yardımlarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Uzm.Psi.Dan.Gülşen BÜYÜKŞAHİN ÇEVİK
Mersin Üniversitesi PDR Doktora Öğr.

Size uygun olan seçeneği (X) ile işaretleyiniz.

1.Cinsiyetiniz ()K ()E

2.Sınıf () 1 () 2 () 3 () 4

3. Alan ()Fen B. () Sosyal B. () TM

4.Yaş

5.Anne baba durumunuz size uygun olanını işaretleyiniz.

Anne Baba

() () Sağ

() () Ölü

() () Boşandılar

() () Birlikteler

() () Evliler ama ayrı yaşıyorlar

6. Sosyo-ekonomik düzeyiniz:

() Alt () Orta () Üst

7.Hiç sınıf tekrarı yaptığınız oldu mu?

Evet Hayır

8.Kaç kardeşe sahipsiniz?(seninle birlikte).....

9.Herhangi bir sorunla karşılaştığınızda sosyal destek alıyor musunuz? Evet Hayır

10.Boş zamanlarınızı değerlendirdiğiniz herhangi bir uğraşınız (hobiniz) var mı ?

Evet Hayır

11. Spor yapıyor musunuz? Evet Hayır

12. Annenle ilişkiden memnun musun?

Memnunum Biraz memnunum

Memnun değilim Hiç memnun değilim

13. Annenle ne kadar ilgileniyor?

Çok ilgileniyor Biraz ilgileniyor

İlgilenmiyor Hiç ilgilenmiyor

14. Annenle ne kadar tartışsınız?

Sık sık Bazen Çok az Hiç

15.Ailenizde fiziksel olarak size şiddet uygulayan oldu mu?

Evet Hayır

16.Ailede herhangi bir fiziksel (ortopedik, görme, işitme, vs.) veya konuşma (kekemelik vs.) engeli olan var mı?

Evet Hayır

17.Ruhsal (psikiyatrik) bir hastalık geçirdiniz mi?

Evet Hayır

18.Ailenizde ruhsal (psikiyatrik) hastalığı olan var mı?

Evet Hayır

19.Şimdiye kadar intihar girişiminiz oldu mu?

Evet Hayır

20.Daha önce hiç göç ettiniz mi?

Evet Hayır

EK 2

ÖÇABÖ

Bu ölçek, kişilerin çeşitli konulardaki düşünce biçimlerini saptamak amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeğin, her maddesinde bir durum verilmiş ve bu durum karşısında kalan bir kişinin seçebileceği "a" ve "b" harfleri ile gösterilen iki seçenek sunulmuştur. **Sizden istenen**, eğer böyle bir durumla siz karşılaşmış olsaydınız bu seçeneklerden hangisini seçeceğinizi belirtmenizdir. Lütfen her durumu dikkatle okuyunuz ve eğer "a" seçeneği sizin düşüncenize daha uygun ise a'yı, "b" seçeneği sizin düşüncenize daha uygun ise b'yi işaretleyiniz.

Verilen durumlarda doğru ya da yanlış yanıt vermek söz konusu değildir. Önemli olan işaretlediğiniz seçeneğin sizin gerçek düşüncenizi yansıtmasıdır. bazı maddelerde her iki seçenek de size uygun görünmemiş olabilir. Böyle durumlarda iki seçenek arasından size daha uygun geleni işaretleyiniz. Lütfen hiç bir maddeyi boş bırakmayınız. Katkınız için teşekkür ederim.

Örnek Maddeler

1. Katıldığınız bir sınavda en yüksek puanı aldınız.

- a- Ben her her sınavda başarılı olurum.
- b- En iyi bildiğim konuda sınava girdiğim için başarılı oldum.

10. Bir arkadaşınızı sizinle sinemaya gitmek için kandırmaya çalıştınız ama o gelmedi.

- a- O gün canı hiç bir şey yapmak istemediği için gelmedi.
- b- O gün canı sinemaya gitmek istemediği için gelmedi.

17. Yeni bir arkadaş edindiniz.

- a- Rahat ilişki kurabilen bir insan olduğum için kolayca arkadaş edinebiliyorum.
- b- Karşılaştığım insanlar rahat ilişki kurabildikleri için benimle kolay arkadaş oluyorlar.

23. Gazino'ya/disko'ya gidip çok eğlendiniz.

- a- Genellikle bu tür yerlerde çok eğlenirim.
- b- Genellikle her gittiğim yerde eğlenirim.

SBCÖ

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse, %0'ın altındaki parantez içine (X) işareti koyun, çok uygun ise %100'ün altını, diğer cevaplarınız için öteki seçenekleri kullanınız.

Sizi nasıl tanımlıyor?/Size ne kadar uygun?**Örnek Maddeler**

	BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA..	%0	%30	%70	%100
1-	Kimsenin bilmesini istemem.				
9-	İçinde bulunduğum kötü durumun kimse tarafından bilinmesini istemem.				
14-	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
20-	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
25-	'Benim suçum ne?' diye düşünürüm.				
30-	İş olacağına varır diye düşünürüm.				

EK 4

BUÖ

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Örneğin okuduğunuz ilk ifade size uygun ise “Evet”, değil ise, “Hayır” ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.

Evet **Hayır**

Örnek Maddeler

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2.Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. Geleceğimi karanlık görüyorum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11.Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 15.Geleceğe büyük inancım var. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 19.Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 20.İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim. |

EK 5

KİŞİSEL BİLGİ (ANNE) FORMU

Değerli Anneler,

Lise 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin “Öğrenilmiş çaresizliğini” yordayan değişkenlerin incelendiği bilimsel bir araştırma yapıyorum. Araştırmanın amacına ulaşması için sizin vereceğiniz cevaplar büyük bir öneme sahiptir. Araştırma bilimsel bir nitelik taşıdığı için verilecek cevaplar, araştırmanın yönünü belirleyeceğinden samimi cevaplar verilmesi gerekmektedir. Anket ve ölçekleri cevaplayan öğrencilerin ve annelerinin kimliği ortaya çıkartılmayacaktır. Lütfen aşağıda verilen ifadeleri dikkatle okuyunuz ve yanıtlayınız.

İlginizden ve yardımlarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Uzm.Psk.Dan.Gülşen BÜYÜKŞAHİN ÇEVİK
Mersin Üniversitesi PDR Doktora Öğr.

1. Yaşınız:...

2. Çocuk Sayısı:.....

3. Öğrenim düzeyiniz: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Y. Lisans () Doktora

4.Çalışıyor musunuz? () Evet () Hayır

5.Eşinizin Öğrenim düzeyi: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Y. Lisans () Doktora

6. Eşiniz çalışıyor mu?: () Evet () Hayır

7.Kaç yıldan beri evlisiniz.....

8.Ailenizin toplam aylık geliri:.....

9. Ailenizde hayatını kaybeden biri oldu mu? () Evet () Hayır

EK 6

İZİN BELGESİ

T.C.
ADANA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü
SAYI : B.08.04.MEM.4.01.00.05 - 4558
KONU: Anket



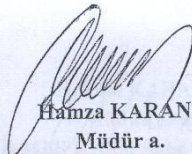
MERSİN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Genel Sekreterlik
(Çiftlikköy Kampusu - 33342)

Mezitli / MERSİN

İLGİ: 14.01.2011 tarih ve 57/897 sayılı yazımız. (çyora zel.)

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) Anabilim Dalı doktora öğrencisi Gülşen BÜYÜKŞAHİN ÇEVİK' in hazırlamış olduğu "Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Yordanması" başlıklı doktora tezine veri toplamak üzere "Kişisel Bilgi Öğrenci Formu" "Kişisel Bilgi Anne Formu" "Öğrenilmiş Çaresizliğe Özgü Açıklama Biçimi Ölçeği" "Stresle Başa Çıkma Tarzlar Ölçeği" ve "Umutsuzluk Ölçeği" konulu anket uygulamasının İlimiz Çukurova İlçesine bağlı okullarda uygulanması ile ilgili 28.01.2011 tarih ve 4210 sayılı olur ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi arz ederim.


Hamza KARAN
Müdür a.
İl Milli Eğitim Şube Müdürü

EKLER :
EK 1- Valilik Oluru (1 Adet)

