

**T.C.**  
**SELÇUK ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN**  
**PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ VE SOSYAL**  
**DESTEK AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**DERYA AKÇAY**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**  
**Prof. Dr. Coşkun ARSLAN**

**KONYA-2019**

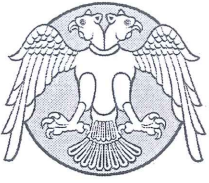
**T.C.**  
**SELÇUK ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN**  
**PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ VE SOSYAL**  
**DESTEK AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**DERYA AKÇAY**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**  
**Prof. Dr. Coşkun ARSLAN**

**KONYA-2019**



T. C.  
**SELÇUK ÜNİVERSİTESİ**  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



**BİLİMSEL ETİK SAYFASI**

Öğrencinin	Adı Soyadı	Derya AKÇAY
	Numarası	16830101046
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Problem Çözme Becerileri Ve Sosyal Destek Açısından İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

26/06/2019  
Öğrencinin  
Adı Soyadı İmzası  
Derya AKÇAY



T. C.  
**SELÇUK ÜNİVERSİTESİ**  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



**YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU**

Öğrencinin	Adı Soyadı	Derya AKÇAY
	Numarası	16830101046
	Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
	Bilim Dalı	Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Prof.Dr. Coşkun ARSLAN
	Tezin Adı	Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Problem Çözme Becerileri ve Sosyal Destek Açısından İncelenmesi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Problem Çözme Becerileri ve Sosyal Destek Açısından İncelenmesi başlıklı bu çalışma 14/06/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Ünvanı Adı Soyadı	İmza
Danışman	PROF.DR. COŞKUN ARSLAN	
Jüri Üyesi	DR. ÖĞR. ÜYESİ ERKAN EFİLTİ	
Jüri Üyesi	PROF.DR. HÜSEYİN IZGAR	

## ÖNSÖZ

İnsan hayatının en kritik ve karmaşık dönemlerinden biri olan ergenlik dönemindeki bireylerin umutsuzluk düzeylerinin problem çözme becerileri ve sosyal destek açısından incelemek için yaptığım bu çalışmada değerli görüş ve önerileriyle her aşamasında değerli birikimlerini özveri ile yansıtan, sabır ve hoşgörüsü ile desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen değerli hocam, tez danışmanım Prof. Dr. Coşkun ARSLAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Bu araştırma süre sarfında yanımda olan ve yardımcı olan arkadaşlarıma ve her türlü desteği esirgemeyen dostlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sürecim boyunca benimle birlikte her türlü zorluğa katlanan, hayatımın her evresinde olduğu gibi bu zorlu süreçte de yanımda olan, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen kıymetli anneme, babama, kardeşlerime ve sabrı, anlayışı, her türlü desteği ile sevgili eşime teşekkürlerin en büyüğünü ediyorum.

**Derya AKÇAY**

**KONYA-2019**

## ÖZET

### **ERGENLERİN UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNİN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ VE SOSYAL DESTEK AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin problem çözme becerileri ve sosyal destek açısından incelemektir. Araştırmanın örneklemini 2018–2019 eğitim öğretim yılında Konya ili merkez ilçelerinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 15–18 yaş aralığında bulunan toplam 555 ergen oluşturmaktadır. Araştırmada umutsuzluk düzeyini belirlemek için “Beck Umutsuzluk Ölçeği”, problem çözme becerisini belirlemek için “Kişilerarası Problem Çözme Envanteri”, sosyal desteği belirlemek için “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılmıştır. Veri setinin parametrik testler için gerekli olan tek değişkenli ve çok değişkenli normallik kriterlerini karşıladığının belirlenmesinden sonra SPSS 22.00 ve LISREL 8.51 paket programları aracılığıyla istatistiksel analizler yapılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Aşamalı Regresyon analizi, bağımsız örneklem için t testi ve ANOVA verilerin analizinde yararlanılan temel istatistikler olmuştur.

Umutsuzluk düzeyi gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut alt boyutları ile problem çözme beceri düzeyi; yapıcı problem çözme, ısrarcı–sebatkar alt boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Umutsuzluk düzeyi gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut alt boyutları ile problem çözme beceri düzeyi; kendine güvensizlik, sorumluluk almama, probleme olumsuz yaklaşım alt boyutları ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Umutsuzluk düzeyi; gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut alt boyutları ile sosyal destek düzeyi; aile desteği, arkadaş desteği, öğretmen desteği alt boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Araştırmanın varyansa yaptığı katkı açısından, problem çözme becerisi ve sosyal destek düzeyinin umutsuzluk düzeyi ile anlamlı düzeyde ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ergenlerin umutsuzluk düzeyleri toplam puanlarına bakıldığında cinsiyet, yaş ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı

düzeyde farklılaşmanın olmadığı görülmektedir. Ergenlerin umutsuzluk toplam puan ortalamalarının okul türlerine göre ise anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Araştırma sonuçlarıyla elde edilen bulguların literatürle tutarlılığı ve sonuçlar üzerinde etkili olabilecek diğer değişkenler tartışılmış ve çeşitli öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler :** Umutsuzluk , Problem Çözme Becerileri, Sosyal Destek, Ergenlik



## SUMMARY

### **REVIEWING THE HOPELESSNESS GRADES OF ADOLESCENTS IN TERMS OF PROBLEM SOLVING SKILLS AND SOCIAL SUPPORT**

The aim of this study is to review the hopelessness grades of adolescents in terms of problem solving skills and social support. 555 adolescents aged 15-18 studying in secondary education institutions in the academic year of 2018-2019 in central districts of Konya province creates the sampling of research. 'Beck Hopelessness Scale' to determine the level of hopelessness in research, 'Interpersonal Problem-Solving Inventory' to identify problem solving skills, perceived Social Support Scale and 'Personal Information Form' to determine social support were used. The research was done in accordance with the relational screening model. The statistical analyzes were done with package softwares like SPSS 22.00 and LISREL 8,51. These analyzes were done after determining to meet univariate and multivariate normality criteria required for parametric tests of the data set. Pearson Moment Product Correlation, Progressive Regression Analysis, T-test for the independent sample had been basic statistics which were benefitted in the analysis of ANOVA data.

The level of hopelessness has been determined to have negative and meaningful relationships with feelings and expectations about the future, motivation loss and hope sub-dimensions and problem solving skills; constructive problem solving, persistence and persistence sub-dimensions. The level of hopelessness has been determined to have positive and meaningful relationships with feelings and expectations about the future, motivation loss and hopelessness sub-dimensions and problem solving skills level; self-confidence, lack of responsibility, negative attitude to the problem and negative attitude to the problem. The level of despair; social support, family support, friend support, teacher support, negative aspects and meaningful relationships are observed with the feelings and expectations about the future, motivation loss and hope sub-dimensions, social support level, family support, friend support, teacher support sub-dimensions. It was found that problem



solving skills and level of social support have a significant relation with the level of hopelessness in terms of the contribution of research to variance. When it is looked at the total scores of adolescents' negativity levels there is no significant differentiation as gender, age and class variables. It was found that the total score average of adolescents' hopelessness varied by school type at a meaningful level. Findings obtained as a result of the research were discussed whether they were consistent with the literature. The other variables which might be effective on results were also discussed. Finally various suggestions were offered in this direction.

**Keywords:** Hopelessness, Problem Solving Ability, Social Support, Puberty



**İÇİNDEKİLER**

<b>BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....</b>	<b>ii</b>
<b>TEZ KABUL FORMU .....</b>	<b>iii</b>
<b>ÖZET .....</b>	<b>v</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>vii</b>
<b>İÇİNDEKİLER .....</b>	<b>ix</b>
<b>TABLOLAR LİSTESİ .....</b>	<b>xii</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BÖLÜM I.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>ARAŞTIRMANIN AMACI .....</b>	<b>3</b>
<b>ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....</b>	<b>4</b>
<b>SINIRLILIKLAR .....</b>	<b>4</b>
<b>TANIMLAR .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1. ERGENLİK VE ERGENLİK DÖNEMİ.....</b>	<b>6</b>
2.1.1. Erken Ergenlik Dönemi .....	8
2.1.2. Orta Ergenlik Dönemi.....	8
2.1.3. Geç Ergenlik Dönemi .....	8
2.1.4.Ergenlik Dönemi Genel Özellikleri .....	9
2.1.4.1.Fizyolojik (Bedensel) Değişmeler .....	9

2.1.4.2. Sosyal Değişmeler .....	9
<b>2.2. UMUT NEDİR? .....</b>	<b>10</b>
<b>2.3. UMUTSUZLUK NEDİR? .....</b>	<b>11</b>
2.3.2. Umutsuzluğun Yer Aldığı Psikiyatrik Bozukluklar.....	14
2.3.2.1. Umutsuzluk ve Depresyon.....	14
2.3.2.2. Umutsuzluk ve İntihar .....	16
2.3.3.KURAMSAL AÇIKLAMALAR .....	16
<b>2.4. PROBLEM VE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ NEDİR? .....</b>	<b>18</b>
2.4.1. Poblemler Nedir? .....	19
2.4.2. Problem Çözme Becerisi Nedir?.....	20
2.4.4.Problem Çözme Basamakları.....	25
<b>2.6. SOSYAL DESTEK .....</b>	<b>27</b>
2.6.1. Sosyal Destek Türleri Ve İşlevleri.....	34
<b>BÖLÜM III.....</b>	<b>37</b>
<b>3.YÖNTEM .....</b>	<b>37</b>
<b>3.1. Araştırmanın Modeli .....</b>	<b>37</b>
<b>3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....</b>	<b>37</b>
<b>3.3. Veri Toplama Süreci.....</b>	<b>40</b>
<b>3.4. Veri Toplama Araçları .....</b>	<b>41</b>
<b>3.5. Araştırma Verilerinin Analizi.....</b>	<b>43</b>

<b>BÖLÜM IV</b> .....	<b>44</b>
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>44</b>
<b>BÖLÜM V</b> .....	<b>61</b>
<b>5. TARTIŞMA VE YORUM</b> .....	<b>61</b>
<b>BÖLÜM VI</b> .....	<b>65</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>65</b>
<b>6.2. ÖNERİLER</b> .....	<b>67</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>69</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>100</b>

## TABLOLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1. Örneklemin Cinsiyet Dağılımı .....</b>	<b>38</b>
<b>Tablo 2. Örneklemin Yaş Dağılımı.....</b>	<b>39</b>
<b>Tablo 3. Örneklemin Sınıf Düzeyi Dağılımı .....</b>	<b>39</b>
<b>Tablo 4. Örneklemin Okul Türü Dağılımı.....</b>	<b>40</b>
<b>Tablo 5. Cinsiyete ilişkin Bulgular .....</b>	<b>44</b>
<b>Tablo 6. Yaşa ilişkin Bulgular .....</b>	<b>46</b>
<b>Tablo 7. Sınıf Düzeyine ilişkin Bulgular .....</b>	<b>48</b>
<b>Tablo 8. Okul Türüne ilişkin Bulgular .....</b>	<b>50</b>
<b>Tablo 9. Umutsuzluk, Problem Çözme Becerisi ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkiler .....</b>	<b>52</b>
<b>Tablo 10. Sosyal Destek Düzeyi Alt Boyutları Ve Problem Çözme Becerisi Alt Boyutlarının Umutsuzluk Düzeyi Gelecekle İlgili Duygular Ve Beklentiler Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....</b>	<b>55</b>
<b>Tablo 11. Sosyal Destek Düzeyi Alt Boyutları Ve Problem Çözme Becerisi Alt Boyutlarının Umutsuzluk Düzeyi Motivasyon Kaybı Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....</b>	<b>57</b>
<b>Tablo 12. Sosyal Destek Düzeyi Alt Boyutları Ve Problem Çözme Becerisi Alt Boyutlarının Umutsuzluk Düzeyi Umut Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları.....</b>	<b>59</b>

**KISALTMALAR LİSTESİ**

**BUÖ:** Beck Umutsuzluk Ölçeği

**KPÇE:** Kişilerarası Problem Çözme Envanteri

**POY :** Probleme Olumsuz Yaklaşma

**YPC:** Yapıcı Problem Çözme

**KG:** Kendine Güvensizlik

**SA:** Sorumluluk Almama

**I-SY:** Israrcı-Sebatkar Yaklaşım

**ASDÖ:** Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

**AİD:** Aile Desteği

**ARD:** Arkadaş Desteği

**ÖGD:** Öğretmen Desteği

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

İnsanoğlu her gelişim döneminde çok çeşitli alanlarla ilgili problemlerle karşılaşmaktadır. Günümüzde büyüme giderek artan bir şekilde daha zorlayıcı bir hale gelmektedir bu nedenle de özellikle ergenler, günümüzün şartlarıyla ve toplumsal yaşamın karmaşıyla başa çıkmak zorundadır. Kronolojik açıdan yaşları küçük olan bazı ergenler yetişkin sorunlarına benzer sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Böyle durumlarla karşılaşan ergenler ise sorunlarla başa çıkabilecek gelişimsel yeterliliğe ve donanıma sahip değildir (Göller, 2010). Dolayısıyla ergenlerin gereken yeterliliğe sahip olmasını sağlayacak ve problemlerle başa çıkmasına yardımcı olacak olan aile, arkadaş, öğretmen, okul gibi sosyal destekler göz ardı edilmemelidir.

Lise yıllarına denk gelen ergenlik dönemindeki bireyler, bir taraftan aileden bağımsız hareket etme isteğindedir bir taraftan da ailenin desteği ve sevgisine gereksinim hissetme ikilemini yaşamaktadırlar. Ergenler, bağımsızlık için aileden uzaklaştıkları gibi kendi içlerinde de yalnızlık, güvensizlik ve güçsüzlük gibi duygular yaşarlar. Ergenlerin bu duyguları onları ümitsizlik, ruhsal çöküntü çaresizlik gibi durumlar yaşamasına sebebiyet verebilmektedir (Kürtüncü, Uzun ve Ayoğlu, 2015). Bu dönemdeki lise öğrencileri, zihinsel, bedensel, cinsel gelişim alanlarında çok hızlı bir değişim ve gelişim yaşamaktadırlar. Aynı zamanda ergenler kendi kimliklerini oluşturmaya çalışırken iç çatışma yaşamaktadırlar bununla birlikte sosyal hayatını idame ettiren birçok alanda uyum problemleri de yaşamaktadır (Şengüder, 2006).

Ergenlik dönemi birçok değişim ve gelişimin yaşandığı bir dönem olduğu için bireyler güçlük çekebilir ve birçok sorunla karşı karşıya kalabilirler. Ergenler, problemlerini kendileri çözmeye çalışarak, toplumda kendileri için yer edinmek için uğraşabilirler. Ancak ergenlerde problemlerini çözemedikçe yetersizlik duygusu oluşabilir ve özgüveni düşük, öfkeli ve saldırgan tutumların meydana gelmesine sebebiyet verebilir. Problemlerini çözebilen ergenlerde ise tam tersine özgüvenleri

artmaktadır ve yeterlilik duyguları oluşmaktadır (Yüce, 2018). Ergenlik dönemi gibi en az hasarla aşılması gereken bir dönemde, diğer insanlarla kurulan etkileşim ve destek önemlidir çünkü bu sayede ergen problem çözme becerileri, sağlıklı ilişkiler kurma, kararlar verebilme, çözüm odaklı yaklaşım ve umutlu bir bakış açısı gibi becerileri kazanmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyler için en önemli destek kaynakları aile, arkadaşlar ve öğretmenlerdir (Kasap, 2015).

Ergenlik döneminde bulunan öğrenciler için aile yaşantısı, arkadaş ortamı önemli olduğu kadar eğitim hayatı da çok önemlidir. Eğitim hayatında var olan şartların öğrencilerin beklenti ve ihtiyaçlarına karşılık veremeyecek şekilde olması onların kendileri için gerçeğe uygun ve haz verici hedeflere yönelmelerini ve istemelerini zorlaştırır. Eğitim hayatı boyunca kendisi için doğru amaçlar belirlemeyen kişilerde umutsuzluk ve umutsuzluğa bağlı olarak da kaygı artmaktadır. (Yenilmez, 2010). Günümüzde eğitim-öğretim kurumları yalnızca eğitsel alanda değil bireye hitap eden bütün alanlarda çok yönlü hizmet vermelidir. Eğitimin temel işlevi kişileri yaşama hazırlamaktır. Buradan yola çıkarak eğitim, bireyi hem okulda hem okul dışında yaşama hazırladığı gibi aynı zamanda yaşamda karşılaştıkları sorunlar karşısında etkili problem çözme becerilerini edinmeyi sağlamaktadır. (Saracaloğlu, Serin ve Bozkurt, 2001).

Kişinin kendisiyle ve çevresiyle ilgili yapabileceği şeyler, amaçlar gelecekle ilgili düşünce ve hedeflerini olumlu olarak etkileyip artarken umutsuzluğu da azalmaktadır. Umutsuzluğun yoğun olması kişinin sorunları çözebilme becerisine üretken olmasına ve yaşantısındaki başarısına negatif anlamda yön vermektedir (Doğan, 2012). Psikolojik ve fizyolojik anlamda önemli değişikliklerin yaşandığı, değişim ve gelişimin baya hızlı olduğu dönem olan ergenlik döneminde oluşan bazı fiziksel ve psikolojik değişiklikler psikososyal düzeyde problem olabilecek bir takım davranışlara sebep olabilmektedir.

Bununla birlikte ergenler bireysel bağımsızlıklarını kazanmak ve yeni statüler elde etmek için ailelerinden duygusal olarak uzaklaşabilmekte ve kendileri için farklı ortam arayışlarına girmektedirler. Ergenler içine girdikleri bu farklı ortamlarda kendilerini ispat etmeye çalışırlar bu durum yeni tecrübelerle birlikte yeni



problemlerinde açığa çıkmasına sebebiyet vermektedir (Bülbül ve Odacı, 2018). Psikolojik ve toplumsal problemlerin çözümü ve fizyolojik ve psikolojik sağlığı korumada, bireylere sosyal desteğin kaynaklarıyla ilgili farkındalık oluşturulması ve bu kaynakların etkili kullanımının öğretilmesi son derece önem teşkil etmektedir (Arıcıoğlu, 2008). Yaşadığımız herhangi bir problemde çevremizde destek alabileceğimiz bireylerin varlığı bize zarar verecek eylemlere yönelmemizi engellemektedir. Bu bağlamda sosyal destek çaresizlik kaygı ve stres verici duyguların azalmasını ve bireylerin özgüveninin artmasını sağlamaktadır. Sosyal destek, strese neden olan faktörleri ortadan kaldırmasa da stresin tolere edilmesini sağlamaktadır bunun fiziksel sağlık ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Fariz, 2017). Dolayısıyla ergenlik dönemindeki bireyler için sosyal desteğin önemli olduğu gerçeğini yadsıyamayız sosyal desteğe sahip bireyler için problem çözmenin kolaylaştığı ve böylece yaşama dair olumsuz bakış açısının ve umutsuzluğun yoğun yaşanmayacağını söyleyebiliriz.

### **ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu çalışmanın temel amacı, ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin problem çözme becerileri ve sosyal destek açısından incelemektir. Araştırmanın alt amaçları şunlardır:

1. Ergenlerin umutsuzluk puan ortalamaları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin umutsuzluk puan ortalamaları yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerin umutsuzluk puan ortalamaları sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerin umutsuzluk puan ortalamaları okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Problem çözme becerisi, sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

6. Sosyal destek ve problem çözme umutsuzluğun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

### **ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Ergenlik Dönemi değişim ve gelişimin en fazla yaşandığı önemli ve kritik dönemlerden biridir. Bireyin yaşadığı bu değişimler olumlu olduğu gibi olumsuz bir yaşantıyı da beraberinde getirebilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde yaşanan duygusal iniş çıkışlar nedeniyle bireyler umutsuzluk yaşayabilmekte bu durum onların sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemekte ve problemlerini çözmesinde zorlanmasına sebebiyet verebilmektedir. Bu araştırma, ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin problem çözme becerileri ve sosyal destek açısından incelenmesi ve elde edilecek sonuçların alana katkısı bulunması maksadıyla yapılmıştır. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir bu sebeple araştırmadan ulaşılabilecek sonuçların literatür dikkate alınarak tartışılacak ve alana katkıda bulunacak olması çalışmayı önemli kılmaktadır.

### **SINIRLILIKLAR**

1. Araştırmanın örneklemini 2018-2019 eğitim öğretim yılı Konya ilinin merkez Fen, Anadolu, İmam Hatip ve Meslek liselerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma sonuçları farklı gruplara, örnekleme benzediği ölçüde genellenebilir.

2. Çalışma ölçekler aracılığıyla sorulan sorular ile sınırlıdır.

3. Araştırmada ergenlerin umutsuzluğunu, Beck ve arkadaşlarının geliştirdiği ‘Beck Umutsuzluk Ölçeği’nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının Durak ve arkadaşları tarafından yapılan formunun; sosyal destek değişkeni, Yıldırım (2004) tarafından geliştirilen ‘Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin; problem çözme becerileri değişkeni, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Çam ve Tümkaya (2008) tarafından yapılan ‘Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Envanteri’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## TANIMLAR

**Ergenlik:** Çocukluktan yetişkinliğe geçişin yaşandığı biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan değişim, gelişim ve olgunlaşmanın yer aldığı geçiş dönemine denir (Tekin, 2017).

**Umutsuzluk:** Bireyin kendisini olumsuz özellikler ile tanımlaması, geleceğe yönelik beklentilerinin olumsuz olması ve bu olumsuzlukların düzelmeyeceğine dair inanca sahip olmasına umutsuzluk denmektedir (Doğan, 2012).

**Problem Çözme Becerisi:** Bireyin var olan durumdan istediği duruma geçişi esnasında karşılaştığı olumsuzlukları ve engelleri ortadan kaldırmak için sergilenen tutum, davranış ve eylemlerin tamamı şeklinde tanımlanmaktadır (Kurt Uyar, 2016).

**Sosyal Destek:** Kişinin ihtiyaç hissettiğinde çevresinden sağlayabileceği duygusal, sosyal, bilgisel ve araçsal yardımların hepsine sosyal destek denir (Duru, 2008).

## BÖLÜM II

### 2.1. ERGENLİK VE ERGENLİK DÖNEMİ

Kökene Latince olan “ergenlik (adolescence)” sözcüğü, “yetişkinliğe doğru büyüyen” anlamındaki adolescere yükleminden türemiş ve çocukluktan yetişkinliğe geçiş anlamında kullanılmıştır. Polvan (2000)’a göre, ergenlik çağı belirgin ve hızlı fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimlerin görüldüğü çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir (Akt.:Yıldız, 2013). Dünya Sağlık Örgütüne göre ergenlik, insanın 10-19 yaşları arasındaki dönemidir. Daha geniş kapsamlı tanımı ile ergenlik; “fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan ve bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı, çok da belirli olmayan bir zamanda sona eren kronolojik bir dönemdir ve hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle karakterizedir ” (Küreci Demir, 2014).

Ülkemizde ergenlik döneminin kızlarda 13-14, erkeklerde ise 14-15 yaş aralıklarında yaşandığı sonucuna varmışlardır.(Gül ve Güneş,2009) Ergenlik dönemi bedensel ve ruhsal değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemin etkilerinin ve özelliklerinin en yoğun görüldüğü kısmını lise öğrencileri yaşar. Genellikle bu dönemde ergen, ergenin ailesi ve çevresinde bulunan yetişkinler tarafından ne yetişkin ne de çocuk olarak algılanmaktadır (Temel, 2017). Ergenlik dönemindeki bireylerde olumsuz duygulanımda artış, arkadaş ilişkilerindeki kırılganlık ve hassasiyet, aşırı takdir edilme ve ödül arama isteği, sosyal açıdan daha karmaşık hedefler oluşturma gibi değişiklikler gözlenir. Aileden bağımsızlaşma, önem kazanan arkadaş ilişkileri, romantik ilişkiler oluşturabilme gibi durumlar yaşayan ergende duygu ve davranışları yeterli düzeyde düzenlemede problemler yaşanabilmektedir (Demir Yiğit, 2018).

Bireylerin ergenlik dönemindeki gelişim görevleri şu şekildedir (Doğan, 2009):

- Fiziksel özelliklerini kabul etme ve kullanma. Bireyin bedeniyle ilgili imajını kabul etmesi bu dönemde gerçekleşen fiziksel değişimi kabullenmesi açısından kolaylık sağlar.

- Ailede duygusal özgürlüğü edinme.

- Mesleğinin ne olacağını kararlaştırma ve bu yönde hazırlıklar yapma.

- Erkeksi veya kadınsı olarak cinsiyet rolünü ve buna bağlı olarak sosyal çevrenin atfettiği değerlere göre toplumsal rolünü edinme.

- Karşı cinsle evliliğe yönelik olarak ilişki geliştirme ve geleceğe dönük olarak evliliğe ve aile hayatına hazırlanma.

- Sosyal anlamda sorumluluk edinme ve yetişkinlerle birlikte bulunma.

- Değerleri edinme, bireyin değerlerine uygun davranışlarda bulunma ve ahlaki sistemde gelişme.

Ergenlik döneminin birey için problemlerin yaşandığı bir dönemdir. Ergen sadece kendisiyle değil çevresiyle ve ailesiyle de birçok sorun yaşamaktadır. Bundan dolayı ergenlik dönemi meşakkatli bir dönemdir. Bu dönemde yaşanan problemlerin bir kısmı fiziksel değişim, cinselliğe yönelim, ergenin ailesi, çevresi ve ilişkilerindeki değişimler diyebiliriz (Aydın, 1997). Ergenlik çağı, çocuklar ve çocukların ailelerinde çeşitli değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Çocuklar, hormonlar vasıtasıyla yetişkin olmaya başladıkça fiziksel ve duygusal değişim ve gelişim yaşar. Bu dönemde ergenler, kimi zaman mutlu, kimi zaman üzgündürler ve çoğunlukla da böyle hissetmelerinin sebeplerini ifade edemezler ve bu dönemde kişiler yaşadıkları problemlerin çözümünde olgunlaşma yaşarlar (Yalçınöz, 2017).

Ergenlik döneminde aile üyeleri özellikle annelerin önemli sosyal destek kaynaklarıdır. Öte yandan ergenlik döneminde aileden sağlanan destek, ergen tarafından akran ilişkilerinden sağlanan destek kadar ilgi görmemektedir bu durum ergenlik dönemindeki bireyin aileyle daha çok çatışma yaşamasından ve ergenin arkadaşlarıyla daha fazla paylaşımda bulunmasından ve ortak ilgi alanlarının daha

çok olmasından kaynaklanmaktadır (Kozaklı, 2006). Lise son sınıf öğrencilerinin problemlerine yönelik olarak yapılan bir araştırmada, ergenlik dönemindeki bu öğrencilerin ilerde seçecekleri meslekleri ve girecekleri üniversite ve yüksek okulları düşündükleri ve bu konuyu kendilerine problem ettikleri anlaşılmıştır. Bunun dışında öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirmede imkanlarının yetersiz olması, okuldaki çalışmalara uyum sağlamada güçlük yaşaması ve arkadaşlarıyla olan anlaşmazlıklar onların genel olarak problem teşkil eden konular olarak tespit edilmiştir (Andiç, 2013).

Ergenlik döneminin üç evresi bulunmaktadır.

### **2.1.1. Erken Ergenlik Dönemi**

İlk ergenlik dönemi de denilen bu dönemde ergenlerin odak noktası bedenleridir ve vücutlarına yoğunlaşan ergenler fiziksel gelişimlerinin hızına uyum sağlama ve bu değişikliklerle başa çıkma çabaları görülür. Bu dönemde arkadaşlık ilişkileri önemlidir. Ergenler genellikle aynı cinsiyetten arkadaşları ve onlarla yapılan grup etkinliklerini tercih eder ayrıca ergenlerin arkadaşları onların ilgi alanlarını, giyimini, tarzını etkiler. Bu dönem soyut düşünmenin oluşmaya başladığı dönemdir ve ergen din, felsefe, politika gibi konularla ilgilenmeye ve onların üzerinde düşünmeye başlar (Taşçı, 2013).

### **2.1.2. Orta Ergenlik Dönemi**

Orta Ergenlik döneminde ergenlerin, anne babadan ayrışma yani farklı bir birey olma ve bu durumu da anne babaya kabul ettirme çabaları yoğun şekilde görülür. Bu durum Freud'a göre bu dönemde görülen iki temel çatışmadan birisidir. Diğeri ise bağımsız olma isteği yani toplumdan bağımsız olma veya bağlanma şeklinde görülmektedir (Gürsu, 2011).

### **2.1.3. Geç Ergenlik Dönemi**

18 yaş dolaylarında başlayan ergenin akademik, sanatsal ve sosyal yönlerden kendisini daha iyi tanımlamasına ve kendini bir gruba ya da topluluğa ait hissetmesini sağladığı dönemdir. Bu dönemde bilişsel gelişimin yanı sıra ergenin

ahlaki gelişiminde de gelişmeler gözlenir. Ayrıca dönemin gerektirdiği gelişim görevleri gereği ergenin aileden kopması ve bağımsızlaşması, kendi kararını verip kendi seçimini yapması beklenir ve bununla birlikte id, ego ve süpergo arası denge kurması ve ergenin kendi kimliğini bulmasıyla bu dönem sona erer (Aksoy, 2016).

#### **2.1.4.Ergenlik Dönemi Genel Özellikleri**

İnsanoğlu doğumdan ölüme kadar hayatı boyunca farklı gelişim dönemlerinden geçmektedir ve birey, beden yapısı, yaş gibi özelliklerine göre gelişim dönemlerinde farklı özellikler göstermektedir.

##### **2.1.4.1.Fizyolojik (Bedensel) Değişmeler**

Ergenlik dönemi, insan yaşamındaki en hızlı büyümenin yaşandığı dönemdir. Bu dönemde erkeklerde ve kızlarda pubis ve koltuk altları kıllanmaya, var olan tüyler kalınlaşmaya ve koyulaşmaya başlar. Erkeklerde bıyık ve sakallar çıkar. Ergenin vücudunda büyüme görülür yani boy ve ağırlık artışı, iskelet ve kas gelişimi, iç salgı sistemindeki gelişim ve çeşitli organlarda görülen büyümeler görülmektedir. Büyüme kol ve bacaklardan başlayarak kısa zamanda büyüme hızlı bir şekilde yaşanır (Mammadova, 2016).

##### **2.1.4.2. Sosyal Değişmeler**

Ergenlerde fiziksel olarak değişimlerin yanı sıra sosyal rollerinde de değişiklik olmaktadır. Kendi kişiliğinin oluşmasını sağlamaya çalışan ergenler anne babasının etki alanından çıkmaya çalışırken ebeveynlerini bazen açık bir şekilde bazen dolaylı yollarla eleştirir. Bunun yanı sıra ergenler bu dönemde kendilerine rol modeller seçerler. Bireylerin duygu değişimi yoğun olduğu için seçtikleri rol modeller zaman zaman değişiklik gösterir. Ergenlerin duygu değişimi onların kimlik gelişimi tamamlanıncaya kadar devam eder (Apakgün ve Arı, 2015).

## 2.2. UMUT NEDİR?

Türk Dil Kurumunun yaptığı tanımlamaya göre umut, ‘ummaktan doğan güven duygusu’ dur ve bireyin geleceğine dair olumlu beklentilere sahip olma duygusunu ifade etmektedir (Çelik, 2015). İnsan hayatının temel unsurlarından biri olan umut, bireye yaşam enerjisi veren onu geleceğe yönelten zor ve stresli durumlarla başa çıkmasını sağlayan ve bireyi belli hedeflere yönelten güçtür. (Yılmaz, 2010).

Umut kavramı duygusal açıdan ele alınmakla birlikte bilişsel açıdan da incelendiğini gösteren kuramlar vardır. Bu kuramlarda umut iki boyutta ele alınmıştır. Birinci boyuta baktığımızda “amaca ulaşmayı isteme ve amaca ulaşmak için kendisinde güç hissetme”, ikinci boyutta ise “amaca ulaşabilmek için yollar bulabilme becerisi” şeklinde tanımlanmıştır (Karcıoğlu ve Çınar, 2012). Umut, genelleştirilmiş ve özelleştirilmiş olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Genelleştirilmiş umut, belirli bir nesneye bağlı değilken, özelleştirilmiş umut, bireyin sahip olunacak en önemli hedef olarak neyi algıladığını tanımlar. Umut, altı boyuttan meydana gelmektedir:

1. **Duygulanım boyutu:** Güven duygusu ya da sonuca ilişkin kuşku.
2. **Bilişsel boyut:** Umut etme, hayal etme, şaşırma, algılama, düşünme, anımsama ve yargıda bulunma.
3. **Davranışsal boyut:** Bireyin uyum becerisi.
4. **Birleştirici boyut:** Mantıksal bağlaştırma duygusu.
5. **Zaman boyutu:** Geçmiş, şimdi ve gelecek bağlantısı.
6. **Genel durum:** Yaşama gücüdür. Hayata ve geleceğe yönelik plan yapmayı sağlar.

İnsanın en değerli kaynaklarından biri olan umut, kişinin motivasyonunu sağlayan bir güçtür. Aynı zamanda problem çözmeyi, bireylerin kayıpları, sıkıntıları, yalnızlık ve acıları ile baş etmesini sağlamaktadır (Bozkurt, 2004). Umut, bireylerin ileriki yaşamla ilgili olumlu beklentilerini, gelecek ile ilgili hedefleri olan kişinin bu hedefleri gerçekleştirme yolundaki beklentilerini ifade etmektedir. Umut, İnsan motivasyonunu sağlayarak hayata güç katmaktadır (Cantilav ve Fadiloğlu,



2006). Umut “özgürlük, uyum yeteneği, kontrol, hayal gücü” kavramlarıyla ilişkiyen umutsuzluk “tuzağa düşme hissi, olanaksızlık ve biçarelik” kavramlarıyla ilişkilidir. Umut, kişinin tehditleri algılama şeklini, tehditlerin üstesinden nasıl geldiğini ve üzerindeki etkisini etkilemektedir (Aytekin, 2005).

İstenilen bir durumun gerçekleşmesine yönelik inanç olan umut, amaca ulaşmak için başarıya götürecek yolların neler olabileceğini algılamayı sağlar. Yapılan araştırmalara bakıldığında, terapi öncesi yüksek yardım beklentisinin yani umudun terapinin olumlu sonuçlanmasıyla önemli şekilde ilişkili olduğunu tespit edilmiştir. İnançla iyileştirme ve plasebo tedavisinin tamamen inanç ve umut aracılığıyla yürütüldüğüne dair birçok terapi etkinlikleri ve bunlarla ilgili birçok veri mevcuttur (Akmanış, 2010).

### **2.3. UMUTSUZLUK NEDİR?**

Umut, çoğunlukla yaşamdaki olumlu sayılabilecek beklentileri ifade ederken umudun tam tersi olan umutsuzluk ise hedefleri gerçekleştirmede yetersiz olan olumsuz beklentileri temsil eder (Şimşek, 2007). Umutsuzluk 1986 yılında Kuzey Amerika Hemşirelik Tanılama Derneği'nin (North America Nursing Diagnosis Association- NANDA) hemşirelik tanısı diye tanımladığı ve ‘kişinin sınırlı veya hiç alternatif bulamadığı ya da bireysel seçeneklerin olmadığı ve kendi menfaati için enerji sarf edemediği bir durum’ olarak tanımlanmıştır (Oktay, 2011).

Amerikan Psikoloji Birliği (1997)'ne göre umutsuzluğun belirtileri şu şekildedir (Şahin, 2009):

- Kötümser ve negatiflik içeren diyaloglar
- Edilgenlik, konuşmada azalma
- Duyguları ifade etmede azalma
- İnişiyatif kullanma eksikliği
- Dış uyarıcılara karşı tepkide azalma
- İletişime geçen bireye ilgisizlik
- Umursamama ve aldırmama

- İştahta azalma
- Uyku saatlerinde artış ya da azalma
- Kişisel bakıma özenmeme
- Sosyal ortamlardan kaçma

Başarısızlık ve olumsuz düşüncelerin yoğun olduğu umutsuzluk kavramında umutsuz kişi, başarısızlıklarının ve problemlerinin üstesinden gelemeyeceğini düşünmektedir. (Acar, 2009). Umutsuzluk geçmişte yaşanan yaşam örüntülerinin genelleme yapılarak geleceğe atfedilmesidir. Bireyin problemlerine çare bulamaması, bireyde umutsuzluğun yaşanmasına sebebiyet vermektedir. Umutsuzluk çaresizliğin yol açtığı nihai bir sonuçtur (Tercanlı ve Demir, 2012). Umutsuzluğa dair üç bilişsel görüş öne sürmüştür. Tanımlamalarına göre umutsuz bireyin özellikleri şunlardır (Yıldırım, 2015):

- İstenmeyen durumları kaçınılmaz ve kontrol altında tutulamayan sebeplerle ilişkilendirir.
- İstenmeyen bir durumla ilgili kendisini ilgilendiren olumsuz sonuç çıkararak “Ben değersizim” der.
- İstenmeyen bir durumun gelecekte de olumsuz durumlara sebep olacağını düşünür.

Bireyin düşünce şeklini şu süreçlerden geçmektedir (Kayış, 2009):

**Yeteneğe karşı şans:** Birey hedeflerini yetenek ya da şans ile elde edebilir.

**Güvene karşı güvensizlik:** Güvensizlik duygusu kişinin amaçlarını sınırlandırırken aynı zamanda kişinin başkalarıyla başladığı bir işin başarısızla sonuçlanması durumunda başkalarını sorumlu tutmasına neden olur bu da güvensiz kişilerin uzun süreli değil de kısa vadede amaçlar tercih etmesine neden olur.

**Uzun döneme karşı kısa dönem:** Umut, kısa veya uzun dönemde ya da her iki dönemde ulaşabilecek hedefleri belirlemeyi sağlarken sürecin uzamasıyla umutsuzluk yaşanmasına neden olur.

Temeli geçmiş yaşamda meydana gelmiş olumsuz bir olaya dayanan umutsuzluğu yaşayan kişiler, bir olayın nedeni ya da nedenleriyle ve olayın

sonucunda oluşan olumsuz sonuçlarla ilgilenir ve bunların kendisine olan etkisiyle ilgili mütalaalarda bulunurlar (Kardaş ve Tanhan, 2014). Umutsuzluk yaşayan birey, kendisini olumsuz özellikler ile tanımlar, geleceğe dair olumsuz beklentiler içindedir ve olumsuz durumların değişmeyeceğini düşünür. Böyle bireylerin olumsuz hayat şartları karşısında psikopatoloji belirtileri gösterme riski artar (Çatalbaş, 2013).

Kişinin olayları kontrol altına alamadığı düşüncesi yeni davranışlar için kişinin motivasyonunu kırmaktadır. Önceden olmuş olaylarla kişinin davranışlar arasında bağ kuramaması öğrenme süreçlerini etkilemektedir ve yinelenen tecrübeler depresyona benzer duygu durumları yaratmaktadır (Ünlüer, 2009). Umut kişinin geleceğe dair inancını diri tutarken umutsuzluk tam tersine geleceği görebilme yetisi kaybolmuş yoğun bir pasiflik, iyi duygulardan ve düşüncelerden yoksun olma ve umutsuzluk duyguları baskındır (Küçük, 2001). Umutsuzluk yaşayan bireylerde üzüntü, gelecekle ilgili olumsuz beklentiler, negatifiklik ve karamsarlık gibi duygusal bozukluklar yaşanmaktadır böylece sonuç olarak kişi de umutsuzluk görülmektedir (Çoban ve Karaman, 2013).

Umutsuzluk, kişilerin bütün başarısızlıklarının üstesinden gelemeyeceğine dair inanca sebep olduğundan dolayı umutsuzluğa sahip kişiler, problemlerini çözemeyeceklerini düşünürler, günlük hayatlarında meydana gelen olayları herhangi bir mantıksal temele oturtmadan olumsuz bir şekilde yorumlarlar (Kardaş, 2013). Umutsuzluk yaşayan bireyde, gelecekle ilgili belli bir bilişsel set vardır ve bu bilişsel set gelecekle ilgili her şeyin kötü olacağına dair ihtimaller olacağını yineler. Birey, geleceğiyle ilgili düşünmeye zorlandığında bu bilişsel set uyarılır ve hoşlanmadığı tecrübelerinin etkisindeyken bireyi umutsuz durumun duygusal ve motivasyonel bozuklukları da etkiler (Gençay, 2009). Gelecekle ilgili ergenlerin ruhsal problemlerinin araştırıldığı ülkemizde yapılan bir çalışmadan elde edilen verilere göre, ‘kendi geleceğinize nasıl görüyorsunuz?’ sorusunu cevaplayan ergenlerin %86,3’ü ‘umutlu’, %8,0’i ‘umutsuz’ ve %5,7’si ‘beklentim yok’ diye cevap vermiştir (Dereli ve Kabataş, 2009). Lise öğrencileri üzerine yapılan araştırmada öğrencilerin %55,5’inin mutsuz ve umutsuz olduğu tespit edilmiştir (Özmen, Dündar Erbay, Çetinkaya vd., 2008).

Umutsuzluğun sonuçlarından biri olan yıkıcılık ve şiddettir ki kişi bunu yaşamamış yaşıntılardan dolayı kendisinden intikam alma duygusuyla hareket ederek kendisini yıkıcılığa teslim eder. Yıkıcılığı harekete geçirmede etkili olan şeyler şiddete de neden olmakta ki bunlar umutsuz durumlar, sürekli yinelenen ve tutulmayan sözlerdir. (Kuraner, 2004). Ergenlik döneminde umutsuzluğun saldırganlık, şiddet, cinsel davranışlar, saldırganlık ve şiddet içeren davranışlar, yaralama gibi riskli davranışlar için önemli bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir (Çankaya Cihangir ve Meydan, 2018). Sivil savunma birliği çalışanlarının kaygı, umutsuzluk, öğrenilmiş güçlülük düzeyleri ve posttravmatik stres bozukluğunun sıklığının araştırıldığı çalışmada, Ankara Sivil Savunma Birliği çalışanlarının umutsuzluk düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Vidinlioğlu, 2010).

Yaşamdaki ekonomik ve sosyal problemler, üniversiteye giriş, eğitim ve işsizlikle ilgili problemler ergenlerin psikolojik olarak olumsuz biçimde etkileyen faktörlerdir. Aynı zamanda ergenlik döneminde psikolojik problemlerden biri de umutsuzluktur. Lise öğrencilerinin umutsuzluk ve düzeyini inceledikleri araştırmada Türkiye’de şehirde yaşayan ergenlerin geleceğe dair umutlu olduklarını ancak umutsuz ergenlerin sayısının da az olmadığını ve sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerin çocuklarının umutsuzluk düzeyinin ise daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. (Kiziroğlu, 2012). Liseli ergenlerin 1999 Marmara Depremi sonrası travma algıları, sosyal destek ihtiyaçları ve geleceğe dönük umutsuzluk belirtileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada travma algısı ve sosyal destek ihtiyacı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, umutsuzluk düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Baş, 2010).

### **2.3.2. Umutsuzluğun Yer Aldığı Psikiyatrik Bozukluklar**

#### **2.3.2.1. Umutsuzluk ve Depresyon**

Çeşitli ruhsal bozuklukların altında yatan psikolojik bir yapı olan umutsuzluk depresyonun sebeplerinden biridir. Umutsuz bireylerin, kendileri için hiçbir şeyin doğru bir biçimde olamayacağına ne kadar gösterirse gösterebilirler başarılı

olamayacaklarına, geleceğe dair yaptıkları planlarının ve önceden belirledikleri hedeflerinin gerçekleşmeyeceğine dair inançları vardır (Çavuş, 2016). Kişinin istenilmeyen durumların yaşanmasının kaçınılmaz olduğuna inanması, istenmeyen durumların yaşanması durumunda kişinin kendisiyle ilgili olumsuz çıkarımda bulunması ve yalnızca bir olumsuzluğun yaşanmasının bile gelecekte başka olumsuz durumların yaşanacak olacağına dair düşüncelerin oluşması depresyonun oluşumunda etkili olan faktörlerdir (Özkan, 2016).

Bilişsel kuram, depresyonun temelini umutsuzluktan kaynaklandığını belirtir. Depresyona yatkın bireyler, kendilerini, dış dünyayı ve geleceklerini olumsuz değerlendirmekle birlikte kendisini yetersiz, değersiz ve kusurlu bulur. Kişi geleceğe umutsuz bakar ve hayatı engeller ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görür (Balkanlı, 2008). Depresif kişiler, olumsuz bilgilere saplanma eğilimlerinin gösterir ve olumsuz bilgileri olumlu bilgilerden daha çok hatırlarlar. Depresif olmayan bireyler ise olumlu bilgiyi daha çok anımsarlar ve bu bireyler olumlu bakış açısına sahiptirler. (Savi Çakar , 2014).

Kötümser ve karamsar ifadeler ve duygular, motivasyon düşüklüğü, geleceğe dair duyguları ve beklentileri, depresyon gibi durumlar kişiyi umutsuzluğa sürükler ve umutsuzluğun durumuna göre kişinin depresyona girmesine neden olur (Akandere, 2000). Umutsuzluk duygusu depresyon yaşayan bireylerde yoğun olarak yaşanmaktadır. Depresyonla ilgili bilişsel teori çerçevesinde yapılan çalışmalara baktığımızda depresyon yaşayan bireylerin, yaşamayanlara kıyasla daha fazla çaresizlik içinde oldukları ve umutsuzluk duyguları ile savaştıkları görülmektedir (Çevik ve Gündoğdu, 2015).

Toplumsal değişimin belirleyici öğelerinden biri olan umut, yaşama ve büyümeye eşlik eden canlılık, duyarlılık, akılcılık sağlayan ruhsal bir öğedir. Umutsuzluk ise yüksek düzeyde engellenme ile karşılaşmış ve klinik düzeyde depresyon yaşayan kişilerde görülür. (Çabuk, 2008). Umutsuzluk ile sosyal problem çözme, yaşam stresi ve depresyon değişkenlerinin araştırıldığı çalışmada değişkenler arasında ilişki olduğu ve problem çözme becerilerini sahip olmayan bireylerin umutsuzluğu yaşadıkları tespit edilmiştir. (Bilici, Kartal ve Kolçak vd., 2014).

### 2.3.2.2. Umutsuzluk ve İntihar

Umutsuzluk, bireyin geleceğine ilişkin olumsuz beklentilerinden kaynaklanan bir duygudur. Bu beklentiler bireyin yaşadığı olumsuz durumların değişmeyeceğine yönelik düşünceleriyle bireyin kendisiyle ilgili olumsuz değerlendirmelerini de içermektedir (Çabuk, 2008). İntihara teşebbüs eden bireyler, çoğunlukla intiharı çaresizlik veya umutsuzluk durumuna çıkış yolu olarak görmektedir. Umutsuzluk, uygun bir şekilde değerlendirilmediğinde psikolojik bozukluklara neden olmaktadır öyle ki umutsuzluk, intihar ve depresyon arasında ilişki vardır (Pakdemir, 2011).

İntihar teşebbüsünde bulunan ve bulunmayan ergenlerle yaptıkları araştırmada İntihara teşebbüsünde bulunanların daha çok umutsuz olduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca ciddi intihar vakalarında, düşük aile desteğinin ve umutsuzluğun ergenlerdeki intihar davranışını artırıcı önemli etkenler olduğu tespit edilmiştir (Tümkiye,2005). Ülkemizde yapılan intihar girişiminde bulunan hastalarla, intihar girişiminde bulunmayan psikiyatrik hastaların ve normal kişilerin karşılaştırıldığı bir araştırmada, umutsuzluk düzeyinin en yüksek olduğu grubun, intihar girişiminde bulunan hasta grubunun olduğu bunu depresif hastaların takip ettiği tespit edilmiştir (Ottekin, 2009).

### 2.3.3.KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Kinik deneyimler ve teorilere göre bireylerin umut duygusu ruh sağlığını korumada önemli bir rol oynamaktadır. Umut duygusu yüksek olan insanların, umut duygusu düşük insanlara kıyasla kendilerine daha çok hedef belirleyip daha zorlayıcı görevler tercih etmektedirler (Eliüşük, 2008). Umutsuzluğa sahip bireyler, hayatlarında birtakım olumsuz ve kötü şeylerin meydana geleceğini hiçbir zaman olumlu şeylerin meydana gelmeyeceğini düşünmektedirler. Bununla birlikte bu bireyler istenmeyen olayların meydana gelmesinin engellenemeyeceğinin düşünürler ve hayatta buna göre bir duruş sergilerler (Keskinılıç Kara ve Yıldırım, 2017).

Psikoanalitik yaklaşıma göre umutsuzluğun oluşumunda ilk altı yılda yaşananlar vurgulanmaktadır. Umut ve umutsuzluk oral dönemde gelişir. Bu dönemde iyi bir anne imgesinin içselleştirilmesi çocukların da sevebilme, verebilme ve eşduyum yapabilme gibi yetiler geliştirmesinin önemli şartlarından. Bu

tecrübeleri yaşamayan bireylerde temel güven duygusu, inanç ve umudun normal gelişimi bozukluklar gösterir ve bu da umutsuzluğun oluşmasına neden olur. (Ekinci, 2014).

Umutsuzluk, kişinin bilişsel yapısı ve bilgiyi işleme biçimi ile yakından alakalı bir kavramdır. Bilişsel çarpıtma şemaları olarak da diyebildiğimiz bu algılar kişinin düşünme biçimini ve sürecini etkilemektedir ve yaşantılarımızı olumsuz biçimde çarpıtarak yorumlamamıza neden olmaktadır (Üngüren ve Ehtiyar, 2009). Umutsuzluk kavramı bilişsel yaklaşıma göre kişinin geleceğe dair olumsuz beklentileridir. Beck, kişinin gelecekle ilgili algısına “umutsuzluk” demiştir. Umutsuzluk yaşayan kişilerde ortak üç bilişsel şema yaşanmaktadır (Ağır, 2007):

- Kişinin, yaşanan olumsuz durumların önüne geçemeyeceği ve kendi kontrolü dışındaki sebeplere bağlı olduğuna dair beklentisi,
- Kişinin olumsuz tecrübelerden kendisiyle ilgili olumsuz yargılara sahip olması.
- Kişinin bir olumsuz durumun başka olumsuz durumlara sebep olacağını düşünmesi.

‘Bilişsel kurama göre ruhsal kriz süreçlerinde ve stresli durumlarda kişinin bilişsel şemasında olumsuz gelecek beklentisi oluşmaktadır. Kişi, ruhsal krizin üstesinden gelemese ve geleceğinin daha kötü olacağını düşünürse umutsuzluk meydana gelir (Dinçer, 2013). Psikoterapik süreçte umut, özellikle de süreç içerisinde kişiye umut aşılacak, kişinin umudunu korumaya çalışmak çok önemlidir ama tek başına yeterli değildir. Tedavi esnasında güven etkili bir yaklaşımdır (Şimşek, 2015). Bilişsel teori umutsuzlukla ilgili çalışırken olumsuz düşüncelere odaklanılması gerektiğini öne sürer. Bu olumsuz düşüncelerin içeriğinde kişinin gelecekle ilgili kaygıları ve kişinin kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelerinden kaynaklanan problemleri vardır (Galioğlu, 2014).

Bilişsel– Davranışçı Kuram, düşünce hataları üzerinde yoğunlaşır ve bu kurama göre insanlarda erken çocukluk yaşantıları sonucu kendisi ve dış dünyayla ilgili bazı şemaları oluşur. Kişi günlük yaşantısında yaşadığı olumsuz olaylar, kritik durumlar karşısında oluşturduğu şemalarını devreye sokar. Aktif hale gelen şemalar olumsuz otomatik düşüncelere yol açarken olumsuz otomatik düşüncelerde

umutsuzluğa sebep olmaktadır. (Karaman, 2015). Bilişsel çarpıtma şemaları da denilen bu algılar kişinin düşünme süreçlerini etkilemektedir ayrıca yaşantılarını olumsuz olarak çarpıtarak yorumlamasına sebebiyet vermektedir (Yiğitalp, 2012). Kişilerin yaşantılarını ve bu yaşantılardan meydana gelen bilişsel süreçlerini bilişsel olarak değerlendiren ve uygun olan davranışları geliştirmeyi sağlayan bilişsel davranışçı terapinin amacı, insanların anormal düşünce ve duygularını psikoterapiyle değişmesini sağlamaktır (Kulbaş, 2015).

Beck ve arkadaşlarının risk gruplarının ya da bireylerin umutsuzluk düzeylerini belirlemek için “karamsarlığın ölçümü” adlı bir dizi araştırma yapmış ve umutsuzluğun derecesini objektif olarak sayılara dökebilmek amacıyla bu derecede yaygın ve ciddi psikopatolojik bir belirti olan umutsuzluğu saptamak için “Beck Hopelessness Scale (Beck Umutsuzluk Ölçeği)”ni geliştirmişlerdir (Şimşek, 2007). Umutsuzluğu yüksek olan bireyler, sorunlarının çözümü olmadığına dair düşünceye sahip olmakla birlikte kendi içinde tutarlı ancak yanlış bir tutuma sahiptirler. Sınırlı sayıda araştırılmalara göre Beck’in Bilişsel terapisi, intihar eğilim ve teşebbüslerinin önlenmesinde kalıcı etkisi olmakta öyle ki ilaç tedavisinden de daha başarılı netice vermektedir (Yıldırım, 2007).

#### **2.4. PROBLEM VE PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ NEDİR?**

Farklı türde problemlerle uğraşmak mecburiyetinde kalan bireyler, problemi çözümünün nasıl olacağına, hangi noktalara odaklanması gerektiğine problem çözme yaklaşımlarından hangisini kullanması gerektiğine problemlerle ilgili daha yaratıcı, etkili ve yenilikçi çözümlerin nasıl üretileceğine dair temel becerileri kazanmak ve yine problem çözümleri için farklı seçenekler ve beceriler geliştirmek zorunluluk arz eden bir gereksinim haline gelmiştir (Ergün, 2015). Bireyler çocukluk dönemlerinde yaşadıkları problemleri çözebilmek için çevresindeki yetişkinlerden yardım alırken bu durum ergenlik döneminde değişmektedir çünkü ergenler yetişkinlerden yardım istememektedir (Gökbüzoğlu, 2008).

Eğitmciler problem çözme becerilerinin kazandırılmasını eğitimin önemli hedeflerinden biri olarak görmelerine rağmen eğitim-öğretim sürecinde bu tür becerilerin öğretilmesine yeterince vakit ayrılmamaktadır (Serin, Serin Bulut ve



Saygılı, 2010). Dolayısıyla günlük yaşamda karşılaştığımız problemlere çözüm bulma yolları ya da davranış örüntülerine baktığımızda bireylerin rastgele buldukları çözüm yollarını deneme, modelleri gözleme, varsa önceki tecrübelerine başvurma, sosyal destek arama, görmezden gelme vb. gibi farklı yöntemleri problem çözmek için kullandıklarını söyleyebiliriz. (Çekici, 2009).

Ergenlik döneminde birey, günlük hayatta çözmek zorunda olduğu birçok sorunla karşı karşıya gelir. Bu problemlerden en çok yaşadıklarından biri insanlar arası ilişki problemleridir. Bu problemlere yaklaşım ve çözme stilleri açısından önemli farklılıklar görülmektedir (Çam ve Tümkaya, 2008). Ergenlerin içinde buldukları bu kritik dönemde birey, problem çözme noktasında desteğe ihtiyaç duyabilirler ya da sağlıklı çözüm için desteklenmeleri gerekebilir. Ergenlerin ergenlik dönemi gibi zor, karmaşık ve çalkantılı dönemi sağlıklı bir şekilde yaşamaları için önce ergenlerin psikolojik sorunlarını tanımlamalı ve onların sosyal beceri davranışlarını edinmelerini sağlamalıyız. (Cengiz, 2010). Ergenler için bu beceriyi edinmek daha da önem teşkil etmektedir.

#### **2.4.1. Poblemler Nedir?**

Genel olarak hayatta karşılaşılan problemler günlük hayatta insana zorluk ve sıkıntı veren durumlar olarak düşünülmektedir. Problem en genel anlamıyla “içinde bulunulan durumla, olması istenilen durum arasındaki farklılık ve çeşitli engeller nedeniyle istenilen duruma ulaşamama durumu”dur (Çekici ve Güçray, 2012). Problem, bir hedefe ulaşmak isteyen kişinin karşılaşılabileceği engellenmeler sebebiyle meydana gelen çatışma durumudur. Problem, yaşamın her alanında kaçınılmaz bir çatışma durumu olduğu için problemleri çözmeye yönelik beceriler bireyler için önemlidir (Erok, 2013).

Problemler genellikle kişisel ve öznedirler. Problem olan bir durum birisi için sorun olabilirken bir başkası için otomatik bir eylem ve tepki sorunu olabilir. Bireyler aynı problemlere karşılaştıklarında yaşamlarında aynı biçimde yansımamaktadır. Bir durumun problem olarak nitelendirilmesi için şu özelliklere sahip olması gerekir (Acar, 2013):

- Yeni olması ya da alışkanlığın dışına çıkılması
- Güçlük derecesi
- Çelişen Amaçlar
- Beceri de eksikliği
- Kaynak eksikliği
- Belirsizlik
- Duygusal sorunlar

#### **2.4.2. Problem Çözme Becerisi Nedir?**

“Problem çözme” konusunda ki araştırmalar 1960’lı yıllara dayanmaktadır. Başlangıçta ki deneyler de, fiziksel işlem gerektiren deneyler verilmiştir. Aynı yıllarda Problem çözmeye ilgili yaratıcı, genel, bireysel ve grupla problem çözme tekniklerinin yanı sıra farklı bilim dallarında ki problem çözme teknikleri de kullanılmıştır (Özgüven, 1999). İnsan hayatı boyunca iş, aile ve sosyal çevresiyle alakalı güçlüklerle karşılaşabilir. Bireyin problemlerini çözmesi, hayatta karşılaşacağı güçlüklerle başa çıkması demektir. Problem çözme becerisi, insanın çevresiyle başa çıkmasını sağlayan en önemli özelliklerden birisidir (Aldemir, 2013). Problem çözme, mevcut durumla ulaşılmak istenen amaç arasındaki boşluğun yani olanla olması gereken durum arasındaki farkın algılandığı ve bu durumdan kaynaklanan olumsuz durumu ortadan kaldırmak için gösterilen çabaları içeren bilişsel ve davranışsal bir süreç tanımlanmaktadır (Bal, 2013). Problem çözme; genel olarak bilimsel bir konuda net olarak tasarlanan ulaşılması zor bir hedefe varmak için bilinçli olarak araştırma yapmaktır (Özsoy,2005).

Sorunun çözülmesi olarak tanımlanan problem çözme becerisi ilk defa karşılaşılan sorunun nasıl çözüleceğini belirlemek için bireyi yeni fikirler üretmeye ve yeni stratejiler geliştirmeye teşvik eden entelektüel ve meydan okuyan bir iştir (Yazıcı, 2014). Problem çözme, bireyin hayatında karşılaşabileceği problemler veya

sıkıntılı durumlarla ilgili mantıklı ve etkili bir çıkış yolu bulmak demektir. Problemlerin üstesinden en az hasarla, rahat bir şekilde gelebilmeyi ve sürecin daha sağlıklı atlatılmasını sağlamaktadır (Ay, 2015). Problem çözme becerisi, bireyler tarafından öğrenilebilen bir beceridir. Bireyler kişilerarası iletişimde ne kadar etkili olursa kişilerarası problemlerin çözümünde de o kadar etkilidir bu durum birbirlerine bağlı olduğunu göstermektedir (Yoleri, 2010). Problem çözme becerileri aynı zamanda kişinin stresli gündelik sorunlarıyla başa çıkmasını ve bu sorunların çözülmesini sağladığı gibi bireyin kişisel ve sosyal anlamda işlevsel olmasıyla da güçlü bir ilişki içerisinde olan becerilerdir (Yılmaz, 2015).

Problem çözme becerileri şunlardır (Yiğiter, 2012):

- Keşif Yetenekleri
- Hayal Yetenekleri
- Gözlem Yetenekleri
- İnceleme ve Düzenleme Yetenekler
- Sayısal Yetenekler
- Pratik Beceriler
- İletişim Becerileri
- Sosyal Nitelikler

Problem çözme süreci her aşamasında farklı yetenek ve beceriler gerektirdiğinden en yüksek düzeydeki zihinsel süreçlerden birisidir. İnsanlığın gelişimi ve refahı bu becerinin geliştirilmesine bağlı olmakla birlikte insanların bireysel problem çözme becerilerinin geliştirilmesi de gereklidir. Çünkü insan, çevresi ve sorunlarıyla kendi gücü çerçevesinde uğraşmak durumundadır (Bozaslan, Genç ve Kaya, 2012). Bununla birlikte kişilerin toplumsal hayata ve değişime uyum sağlaması, başarılı ve bağımsız olması için problem çözme becerisini edinmesi gerekir (Karataş, 2011). İnsan yaşamındaki bazı sorunların doğru yanıtları veya kesin, net çözümleri vardır. Bu çözümlere belli stratejileri kullandığımızda ulaşırız. Fakat bazı sorunların çözümleri net değildir yani böyle sorunların sadece bir çözümü, yanıtı yoktur. Böyle problemleri çözebilmek için disiplinler arası bilgi, çok yönlü düşünme ve yaratıcılık gerektirir (Özdil, 2008).

Problem çözüme aynı zamanda çevreyi anlama ve kontrol etme yöntemidir. Problem çözüme becerisine sahip olmak için problem çözüme sürecinde birey, sosyal ve fiziksel çevrede aktiftir ve bu çevrede değişiklikler yapar (Arkan, 2011). Problem çözümeyle ilgili yeterli beceriye sahip olan bireyler, mevcut başarısızlıklarının sebeplerini araştırır, başarısızlıkla neticelenen çabalarından ötürü ümitsizliğe düşmez ve sorunları çözmeyi etkileyen etmenleri tespit ederler (Akbaba, 2004). Problem çözüme başarısız olan kişiler, birçok problemi çözebilmek için aktif olmalarına rağmen problemleriyle ilgili hiçbir çözüme ulaşamazlar. Bununla birlikte problem çözüme başarısız bireyler, diğer problemleri göz ardı ederek sadece bir problem üzerinde odaklanırlar yine de bir sonuca ulaşamazlar (Erözkan, 2009).

Problemlerin çözüm yolları problemin çeşidine ve kompleks olma durumuna göre değişir. Problemlerin bir kısmı tamamen mantık yoluyla çözülür, bir kısmı ise duygusal olgunluk yoluyla çözülür. Bazen de durumlara yeni bir bakış açısıyla bakmak gerekir bu ise problemlerin çözüm yolları arasında hedefe varmaya mani olan sebepleri ortadan kaldırmakla mümkündür (Cüceloğlu, 1994). Problem çözüme iyi niyet, problemlerin birden fazla çözümü olduğuna inanma, iki tarafında kazanabileceği problemlere farklı bakış açılarıyla yaklaşma, güç kullanmaktan kaçınma pozisyonlar üzerinde değil problemler üzerine odaklanma, duyguları dikkate alma gerekliliği gibi olumlu düşünceler problem çözmeyi kolaylaştırır (Karataş, 2011). Etkili problem çözüme süreci problemi doğru tanımlama, problemle ilgili bilgileri toplama, çözüm seçeneklerini belirleme ve problemin çözümü için en uygun olan seçeneği seçerek uygulama aşamalarından meydana gelmektedir (Korkut, 2002).

Problem çözüme sürecinde probleme yüklenen anlam ve niyet, problemlerin birçok çözümü olduğuna inanma, problem çözüldüğünde iki tarafın da kazanabileceğini düşünme, problemlere farklı bakış açılarıyla yaklaşma, güç kullanmaktan kaçınma, pozisyonlar üzerinde değil problemler üzerine odaklanma, duyguları dikkate alma gibi olumlu düşünceler ve durumlar problemin çözümünde ve sürecinde kolaylık sağlar (Karataş, 2014). Bu şartlar sağlanmazsa birey, karşılaştığı problemi çözmekte zorlanır ve stres düzeyi artar. Bu durum problemin çözümünü

daha da gecikmesine ve zorlaşmasına neden olmaktadır (Kutlu, 2014). Birey, gündelik yaşamını ve yaşamın gereklerini sürdürülebilmesi için karşılaştığı problemleri etkili bir şekilde çözebilmesi gerekmektedir. Birey yaşamında karşılaştığı bazı problemleri çözemediği zaman bu durum bireyin kaygı ve depresyon gibi istenmeyen durumların yaşanmasına sebebiyet vermektedir (Demir, 2016).

Problem çözme becerilerindeki yetersiz olma, olumsuz psikolojik uyum ve psikopatoloji ile yakından alakalıdır. Genel olarak depresyon ve kaygı düzeyi daha yüksek bireyler, karşılaştıkları stres düzeyinden bağımsız olarak, problem çözme becerileri daha yetersizdir. Bu bireylerin problem çözme becerilerine olan güvenleri de daha azdır ( Dağ ve Vatan, 2009). Problem çözme davranışının anlaşılması genellikle bireyin problemlere olan duygusal bakış açısını değerlendirmeye alakalıdır. Bireylerin durumlara olan duygusal tepkileri, anksiyete ve umutsuzluk gibi engel oluşturan özellikler olabilir ya da ümit, memnuniyet, heyecan, gurur gibi destekleyici özellikte de olabilir. (Kıran, 2012). Problemlerine etkili bir şekilde çözüm bulamayan kişilerin, etkili problem çözme becerisine sahip kişilere kıyasla oldukça kaygılı ve güvensiz oldukları, başkalarının beklentilerini anlamada yetersiz oldukları ve duygusal problemlerinin yoğun olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca etkisiz problem çözme, stres verici durumlara, psikolojik uyumsuzluklara ve umutsuzluğa sebebiyet vermektedir (Oğuztürk, Akça ve Şahin, 2011).

Problem çözümede kendisini yeterli bulanların diğer insanlarla ilişkilerinde daha girişken ve olumlu bir benlik algısına sahip oldukları tespit edilmiştir (Tekeli, 2010). Etkin problem çözen kişilerin, etkin olmayan kişilerden problemleri çözmeye daha motive oldukları, daha yüksek düzeyde başarı beklentisine sahip oldukları, daha az düzeyde dürtüsel ve kaçınan oldukları, daha sistematik, ısrarcı oldukları aynı zamanda problemleri daha iyi anladıkları ve tanımladıkları belirtilmektedir (Vatan, 2013). Etkili problem çözme becerisi algısına sahip bireyler, daha pozitif bir benlik kavramına ve daha az fonksiyonel olmayan düşünceler ve irrasyonel inançlara sahiptirler (Çapri ve Gökçakan, 2008). Üniversitenin ilk sınıfında öğrenim gören öğrenciler kendilerini problem çözme becerisi açısından son sınıfta okuyan öğrencilere oranla daha yetersiz algılamaktadırlar (Polat ve Tümkaya, 2010).

Problem çözümede kendisini başarısız olarak değerlendiren öğrencilerin, daha fazla iç çatışmalı, kişilerarası ilişkilerde aşırı duyarlı, depresif ve obsesif davranışlara sahip oldukları, düşmanca ve olumsuz davranışlar sergiledikleri ve problem çözme becerisi ile stres kaynakları, sosyal destek eksikliği ve intihar düşüncesi arasında önemli ilişki olduğu tespit edilmiştir (Pakaslahti, 2002) Ergenlerde olumlu problem çözme becerileri, olumlu sosyal davranışlar ve akran kabulü arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya göre yaşlılarının red edilen, destek görmeyen ergenlerin düşük düzeyde olumlu sosyal davranışlara ve stratejilere sahip oldukları saptanmıştır (Toplu, 2013). Erkek öğrencilerin problem çözme algısının kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu araştırmada cinsiyete göre farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur (Çam ve Tümkaya, 2006). Problem çözme becerileri ile umutsuzluk, depresyon ve intihar riski arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada olumsuz problem yönelimi ile diğer üç değişken olan umutsuzluk, depresyon ve intihar riski arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Topal, 2011). Kızların erkeklere kıyasla sosyal desteğe ve pozitif düşünmeye daha yatkın ve kızların problemin kontrolünün kendilerinde olmadığını düşünmeleri nedeniyle problemleri göz ardı etmeye yöneldiğini erkekler ise risk almaya daha meyilli oldukları için problemi çözmeye çalıştıkları tespit edilmiştir (Dinçel, 2006).

Ergenler ve ebeveynlerin problem çözme becerileri üzerine yapılan çalışmada ergenlerin problem çözme becerileri, ebeveynlere kıyasla anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Annelerin ise babalara kıyasla anlamlı derecede problem çözme becerilerine sahip olduğu bulunmuştur (D’Zurilla ve Jaffee , 2003). 15-49 yaş grubu kadınların problem çözme beceri düzeylerini ve etkileyen etmenlerini inceleyen araştırmada kadınların problem çözme becerilerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur (Temel, 2015). Almanya, ABD gibi gelişmiş bazı ülkelerde öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirici çalışmalar yapılmaktadır. Bunlar okul düzeyinden ulusal düzeye kadar uzanmakta ve gerek katılımcıların, gerekse izleyicilerin problem çözmelerini geliştirici bir etki yapmaktadır (Türer, 1991). Problemi tanımlarken, probleme seçenekler üretirken ve problemle ilgili karar verirken zihinsel bir faaliyet olan problem çözme becerisi üç boyutta ele alınmıştır (Basım, Çetin ve Karataş, 2011). Öğretim sürecinde kullanılan bazı problem çözme

tekniklerini şu şekilde sıralayabiliriz: Tartışma, soru sorma, yapım çalışması, deney yapma, dinlenme, küme çalışması, inceleme gezileri. Bununla birlikte cesaret kırıcı zorluklarla karşılaştıkları zaman, çocukları teşvik etme yöntemi kullanılmalıdır (Bingham, 1998).

#### 2.4.4.Problem Çözme Basamakları

Problemin etkili bir şekilde çözülebilmesi için beş aşamanın gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bu aşamalar şu şekildedir (Erus, 2013):

**Tutum:** Problemin çözümüne yönelik bireyin sergilediği tutum önemlidir, tutumun olumlu olması önemlidir.

**Tanımlama:** Problemin çözümünde olabilecek sorunların ne olduğu ve kişinin problemi çözerken amacının ne olduğu net bir şekilde açıklanmalıdır.

**Seçenekler:** Problemi tanımlama aşamasından sonra çıkan engellerin ortadan kaldırılması ve hedeflere ulaşmayı sağlayacak çözüm için seçenekler oluşturulmalıdır.

**Tahmin Etme:** Oluşturulan çözüm yollarına yönelik her çözüm için olumlu ve olumsuz sonuçların neler olabileceği kestirilir.

**Deneme:** Belirlenen çözümün uygulaması aşamasıdır ve çözümün ne kadar iş görüp görmeyeceği tespit edilir.

Problem çözme yaklaşımına göre problem çözme aşamaları şöyledir (Nacar, 2010):

- Problemin fark etme ve onunla uğraşmak isteme
- Problemi açıklama ve problemin ilgili olduğu alanı tanıma
- Problemle ilgili bilgi toplama ve problemin çözümüne yönelik bilgileri belirleme
- Çözüm yollarını seçme
- Çözümle ilgili seçeneklerden en iyisini seçme
- Uygulama
- Değerlendirme.

Beck (2001), insanların temel problemlerinin problem çözme becerilerinin yetersiz olmasından kaynaklandığını öne sürmektedir ve bu becerileri etkin bir şekilde kullanamamaktan kaynaklandığını belirtmektedir (Akkaya, 2010). Bireylerin problem çözme sürecinin; iç kaynaklardan ya da dış kaynaklardan istekler yada etkileşimlere adapte olmak maksadıyla bilişsel, duygusal ve davranışsal işlemleri bir hedefe yoğunlaştırması olarak görmekte ve bu problem çözme sürecinin aşamalarını ise; problem durumuna genel olarak yaklaşma, problemi tanımlama, seçeneklerin oluşturulması, karar verme ve değerlendirme olarak sıralamışlardır (Turan, 2015). Problem çözmeye bilgi-işleme yaklaşımına göre problem çözme becerisi, “öğretilebilir” nitelikte bir psikolojik beceridir. Bu açıdan bilgi-işleme kuramı, problem çözme basamaklarını içeren müdahale programlarının uygulanması yoluyla kişilere etkili problem çözme becerilerinin kazanabileceğini ileri sürmüştür (Çetinkaya, 2013).

Problem çözme becerilerinin öğretimi konusunda süreç yönelimli modeller veya performans öğretimine dayalı modeller geliştirilebilir. Süreç yönelimli modellerde sorunların tanımlanması ve bunları çözmek için izlenmesi gereken aşamaların öğretilmesi amaçlanmakta aynı zamanda öğretilenlerin başka durumlara da genellenebileceği varsayılmaktadır (Öğülmüş, 2001). Davranışçı kuram, bireyin problem çözme becerilerini geçmiş yaşamına değerlendirme biçimi, mevcut problemi tanımlaması, alternatif çözüm yollarını oluşturması, problemi çözmek için karar alıp uygulamaya geçtiği gözlenebilir davranışı problem çözmeye temel alınması gerektiğini ileri sürmektedir. (Çam ve Tümkaya, 2007).

Sosyal-Öğrenme Teorisi, bireyler problem çözmeyi çevrelerindeki bireylerin sergiledikleri davranışları taklit etme yoluyla edindiklerini ileri sürmektedir. Ayrıca insanların, problemlerin apaçık belli olması durumlarında problemi çözmek için yapılması gerekenleri bildiklerini tam tersi durum söz konusu olduğunda bu belirsiz problem durumlarından etkilenip, bireylerin genelleme yaptığını öne sürmektedir (Ulus, 2013). Popper problem çözme kuramında bireylerin bir problemi anlayabilmesini problemi yaşayarak, çözmeye çalışarak ya da problemi çözerken başarısız olunarak öğrenebileceğimizi savunmaktadır. Problem çözebilmek için



deneme çözümlerinin yapılmasını daha sonra bu çözümlerin eleştiriye sunulmasını ve zıt tavsiyelerin önlenmeden ortaya çıkmasını ve yanlışları elemanın sağlanmasını ve bütün bunların eleştirilere açılmasını bu eleştiriler doğrultusunda gerçekçi değişikliklerin yapılmasını istemektedir (Öztürk, 2013).

## 2.6. SOSYAL DESTEK

İnsan sosyal bir varlıktır ve insanların yaşamını idame ettirebilmesi ve sağlıklı bir hayata sahip olabilmesi için kendi türüne olan gereksinimi doğumdan ölüme kadar sürecektir. Bununla birlikte hayatının bütün dönemlerinde yardıma ihtiyacı olan bireylerin bu yardım ihtiyacına cevap verebilecek tüm olgular sosyal destek olarak vurgulanmaktadır (Sayın, 2018). Sosyal destek, insanın ihtiyaçlar hiyerarşisindeki ait olma, sevgi, takdir görme ve kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçlarının başka insanlarla (arkadaşlar, aile üyeleri, üstleri veya profesyonel danışmanlar vb.) oluşturduğu etkileşim neticesinde tatmin edilmesine denmektedir (Sencar, 2007).

Sosyal destek, yabancı kişilerin birey üzerinde oluşturabilecekleri olumsuz etki süresince iyi olma durumunu koruma ve geliştirme, soyutlamayı önleme, gereksinim duyulduğunda yardım almaktır (Akman ve Balat Uyanık, 2004). Aynı zamanda sosyal destek, bireylere gerçek yardım sağlama veya bireylerin sevildiklerine ve korunduklarına inandıkları bir sosyal sisteme onları bağlama veya değerli bir sosyal gruba bağlılık duygusunu oluşturmaktır (Özdemir, 2013). Sosyal destek, kişilerin kendi sosyal ağları içinde önemsendiklerini ve değer verildiklerini hissettikleri, kişisel işlevselliklerini arttıran, farklı stres kaynakları ile başa çıkmalarında yardımcı olan ve istenmeyen sonuçların oluşmasını engelleyen bireysel algılardır (Bayoğlu ve Purutçuoğlu, 2010).

Kişinin önem verildiği, diğer kişiler tarafından sevildiği, değer gördüğü ve ortak sorumluluklarının olduğu ve sosyal bir ağın bir üyesi olduğuna inandığı bütün bu örüntüler sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (Bayar, 2016). Başka bir tanımlamaya göre sosyal destek, bireyin sevildiğinin, bakıldığının, saygı gördüğünün ve bir sosyal ağ içerisine dâhil olduğunu hissetmesidir (Aytekin, 2018). Sosyal

destek, kişinin gereksinimlerine yönelik ait olma ihtiyacı, sevgi iletişimi, onaylanma ve kendini var edebilmek gibi temel ihtiyaçlarının, arkadaşları, akranları, öğretmenleri ile etkileşimi neticesinde tatmin olması demektir (Süpçeler, 2016). Çocuklar ve ergenler, kompleks olan problemleri çözebilmek için anne babaları ile destekleyici bir ilişki içerisinde olmaya gereksinim hissederler. Ebeveynler, çocuklarının sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde yaşadığı problemleri çözebilmesi için çocuklarına yardım etmektedirler (Arslan ve Traş, 2013).

Sosyal destek kavramında kuramsal olarak Kurt Lewin'in "Alan Kuramı ve Davranış Tanımı" esas alınmaktadır. Lewin davranışı psikolojik çevrede olan değişim olarak tanımlamakta ve ona göre kişinin olumsuz davranışlarının ortadan kalkması ve yeni davranışlar edinmesi için kişinin psikolojik çevresinde değişiklikte bulunmak gerekmektedir. Kişinin sosyal destek sistemi psikolojik çevresiyle bağlantılı bir durumdur (Terzi, 2008). Lewin'in "Alan Kuramı ve Davranış Tanımı" dediğimiz yerde olan "çevre" kavramı fiziksel çevreden farklı fakat onunda içinde yer aldığı psikolojik çevredir. Psikolojik çevreyi kapsayan her şey davranışı etkiler. (Yıldırım, 1997).

Bireylerin sosyal destek sistemlerini bilmek;

- Bireyin psikobiyojik kaynaklarının harekete geçmesini,
- Taleplerinin karşılanmasını,
- Beceriler kazanmasını,
- Maddi ve parasal kaynaklara ulaşmasını,
- Kişiye rehberlik ederek ve bilgi sağlayarak yardım sunmaktadır (Aydemir, 2015).

Sosyal destek iki önemli öğeden oluşmaktadır. Bunlardan ilki kişinin stres yaşadığında yardım alabileceği başka bireylerin objektif olarak varlığıdır. Diğeri ise bireyin sosyal destek algısıdır. Destek algısı çoğunlukla gerçek destekten bağımsızdır ve bu durum bazı bireylerin sosyal çevrelerinden alacakları desteğin neden farkında olmadığını izah etmektedir (Atçeken, 2014). Kişilerin ihtiyaçlar hiyerarşisindeki temel ihtiyaçlarını arkadaş, aile, öğretmen gibi kişilerle kurduğu etkileşim sonucunda

karşılmasını ve stres altındaki ya da zor durumdaki kişiye çevresindeki insanlar tarafından sağlanan maddi ve manevi yardımlar olan sosyal destek, bireyin yakın çevresinden yardım isteme ve diğerlerinin vereceği desteği kabul etmeyle ilgilidir (Doğan, 2008). Geniş bir sosyal ağa sahip olan bireyler, toplumda eş, anne-baba, evlat, arkadaş ya da komşu gibi birbirinden farklı rollere sahiptir ve bu rollerin gereklerini yerine getirir. Bireyin bu rolleri gereği yaşantısı içinde seviliyor, değerli bulunuyor, ihtiyaç halinde yardım görüyorsa, kendisini bir o kadar mutlu ve güvende hisseder (Ardahan, 2006).

İnsanların ruh sağlığıyla yakından alakalı olan sosyal destek, bireyin sosyal ilişkilerini istenilen düzeyde sürdürebilmesinde, yalnızlığını gidermesinde, çevreye uyumunda ve psikolojik iyilik halini devamını sağlamada ergenlik döneminde vazgeçilmez temel bir ihtiyaçtır (Esen, 2010). Fırtınalı ve benlik karmaşalarının yoğun olarak yaşandığı ergenlik döneminde bireylerin, sosyal destek kaynaklarını kullanmaları bu dönemi daha uyumlu ve sağlıklı geçirmelerini sağlamaktadır ve insan hayatında sosyal desteğe en çok ihtiyaç hissedilen dönem ergenlik dönemidir (Akın ve Ceyhan, 2005). Ergenlik dönemi, genellikle bireyin bağımsız hareket etmek istediği bir dönem olsa da hayatın her döneminde olduğu gibi, bu dönemde de birey, sosyal desteğe gereksinim hissetmektedir (Duyan, Sevin, Erbay vd., 2008). Ergenlerin yaşadığı kimlik krizi, akran ilişkileri, otonomi ve özerlik isteği, kuşak çatışmasına eşlik eden sınav kaygısı, akademik beklentiler ve gelecek kaygısı ergenler için bu dönemdeki sosyal desteği daha da önemli hale getirmektedir çünkü ergen, zamanının büyük çoğunluğunu okulda geçirmektedir o yüzden ergen için okulu ve dolayısıyla öğretmeni sosyal destek açısından oldukça önemlidir (Ünal ve Şahin, 2013).

Sosyal destek, bütün insanlar için önemli olsa da, özellikle ergenlik dönemindeki bireyler açısından bir kat daha fazla öneme sahiptir. Ergenlik dönemindeki riskli durumları önlemede ve hedeflere ulaşmada sosyal destek, yardımcı bir müdahale görevi görmektedir (Traş ve Arslan, 2013). Algılanan arkadaş desteğinin, kız öğrencilerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Karşı cinsten arkadaşı olanların arkadaş desteğini daha çok algıladıkları tespit edilmiştir (Kaşık, 2009).

İnsanların ruh sağlığıyla yakından alakalı olan sosyal destek, ergenin ileride mutlu-mutsuz, güvenli-güvensiz, üretken-kısır bir kişilik yapısı geliştirmesinde sosyal desteğin etkisinin olacağı düşünülmektedir (Gazioğlu, 2015).

Ergenler, fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel olarak hızla değişim ve gelişim yaşadıkları ve bunlarla başa çıkmaya çalıştıkları bir dönemdedirler o yüzden bu deneyimleri yaşadıkları süreçte onları destekleyen ve anlayan insanlarla ilişki kurmaya ihtiyaç hissederler bu gereksinimin karşılanması önemlidir (Köse, 2009). Ergenlik dönemindeki bireyler, ebeveynlerinin ilgisine gereksinim duymaktadırlar. Çoğunlukla düşünülenin aksine ergenlik dönemindeki bireylerin çoğu ailelerden kopmak ya da tamamen onlardan ayrılmak düşüncesinde değildirlere ailelerinin yeni, değişen, gelişen benlikleriyle ilgili farkındalığının olmasını istemektedirler (Coşkun, 2007). Bireyler ergenlik döneminde birtakım güçlükler karşılaşır ve bu güçlüklerle daha kolay başa çıkabilmesi için ergenlerin bireysel farkındalıklarının artırılması, özgüven, özsaygı, iletişim, empati, kaygıyla ve öfke duygularıyla olumlu bir şekilde başa çıkabilme becerilerinin geliştirilmesi, saldırgan davranışlardan uzak durma ve çatışma çözme becerilerinin geliştirilmesi gibi konularda zaman zaman desteğe gereksinim duymaktadır (Kılıçarslan, 2016).

İnsanlara aileden ve çevreden sağlanan sosyal destek ne kadar yüksek olursa insanların sosyal ilişki kurmada yaşanabilecek problemleri çözmede daha fazla ısrarcı çaba sarf edebileceklerini böylece bireylerin daha başarılı olabilecekleri söylenebilir (Güney, 2016). Algılanan sosyal destek, bedensel ve psikolojik problemlere karşı koruyucu görev üstlenmektedir. Algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça, ruh sağlığı düzeyi daha iyi olmakta tam tersine algılanan sosyal destek düzeyi azaldıkça da ruh sağlığı düzeyi bozulmaktadır ve ruhsal belirtilerde de artış olmaktadır (Aslan, 2017). Ortaöğretim öğrencileri için sosyal desteğin ergenlik dönemindeki önemi bir kat daha fazla önemlidir çünkü birçok faydası bulunmaktadır; ancak bu faydaları birden fazla kaynak aracılığıyla sağlanmaktadır. Ortaöğretim öğrencilerinin ailelerinden aldıkları sosyal destek yeterli düzeyde olursa arkadaşlarından ve öğretmenlerinden alacağı sosyal destek de olumlu yönde etkilenmektedir (Tanrıverdi, 2012). Lise yıllarına geçen ergenlerin bu dönemde

arkadaşlık ilişkileri güçlenmektedir ve aile ilişkileri ise zayıflamaktadır. Ergenlerin arkadaşlarından algıladığı sosyal kabul ve destek, ergenin daha az problem davranış göstermesi ve yaşamasıyla alakalı olduğu tespit edilmiştir (Sayıl, Uludağlı ve Pekel, 2009). Yapılan çalışmada aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Sivrikaya, Kaya ve Özmutlu, 2013)

Lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi yükseldikçe problem çözme becerilerinin yükseldiği tespit etmiştir (Akdoğan, 2012). Ayrıca lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaya göre Problem Çözme Envanterindeki tüm alt boyutları ile cinsiyet, anne çalışma durumu, anne eğitim durumu, öğrenim görülen alan, okul, aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı değişkenleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek arttıkça ergenlerin problem çözme becerileri de olumlu yönde artmaktadır (Hoxha, 2011). Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada algılanan sosyal destek ile sosyal problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (Arslan, 2009)

Lirio, P., Lituchy T. R., Monserrat, S. I., Olivas-L., Miguel R., Duffy, Jo A., Fox, S., Gregory, A., Punnett, B.J. ve Santos, N. (2007) sosyal destek, bir insanın diğerine, problemlerini çözebilmesi ve kendini iyi hissetmesi açısından katkı sağlama ve yardımcı olmalıdır. Ergenlerin problemlerin üstesinden gelmesi çevresinden aldığı sosyal destek ve çevresiyle kurduğu iletişim ile ilgilidir. Anne babaların çocuklarıyla ilişkileri ve onlara olan tutumu ergenlerin bu dönemde yaşayacağı problemlerin üstesinden gelmesini sağladığı gibi bu problemlerden uzak bir şekilde yaşamalarına da yardımcı olmaktadır (Şahin, 2015). Beş günlük zaman diliminde ergenlerin aileleri ve arkadaşları ile ne kadar zaman geçirdiklerini araştırdıkları çalışmada ergenlerin aileleriyle günlük 28 dakika zaman geçirdiği arkadaşlarıyla da günlük ortalama 103 dakika zaman geçirdikleri tespit edilmiştir. Sonuç olarak ergenlik döneminde bireylerin arkadaşlık ilişkileri kendi gelişimleri açısından çok önemlidir

(Topbay, 2016). Arkadaşlık ilişkileri bireyin kendisiyle ilgili olumlu duygularının artmasına, duygusal ve sosyal desteğin sağlanmasını ve psikolojik sıkıntıların azalmasını sağlamaktadır. (Bulut, 2016). Sosyal destek sistemi, kişinin sosyolojik ve psikolojik problemlerinin çözümünde, önlenmesinde ve tedavisinde, sıkıntılı durumlarla baş edebilmesinde güçlü bir kaynaktır (Akyol, 2013).

Üniversite sınavına hazırlık yapan ortaöğretim öğrencilerinin depresif olmayan gruba göre depresif grubun aileden, arkadaştan ve öğretmenden daha düşük destek algıladığı tespit edilmiştir (Arslan ve Traş, 2013). Depresyon, liseli ergenler arasında yaygın olabileceği sonucuna ulaşılan çalışmada düşük özsaygı, zayıf sosyal destek ve yetersiz problem çözme becerisinin ergenlik dönemi depresyonu için risk etmenleri olduğu tespit edilmiştir (Yıldız ve Ekşisu, 2011). 15-18 yaş aralığındaki lise öğrencilerinin çok yönlü algılanan sosyal destek benlik saygısı ve problem çözme becerilerine etkisinin incelendiği araştırmada aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyi yükseldikçe problem çözme becerilerinin de olumlu yönde arttığı tespit edilmiştir (Ünüvar, 2003).

Kızların arkadaşlarından ve ailelerinden gelen sosyal desteğin, erkeklere kıyasla daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir (Şen, 2017). Lise öğrencilerinin anne baba iletişimi ile anne baba tutumu ve sosyal destek arasında ilişkinin tespit edildiği araştırmada demokratik tutumu ev içinde algılayan öğrencilerin anne baba iletişimleri ve sosyal destek düzeyleri daha yüksektir. Cinsiyet değişkenine göre anne baba iletişimleri algılanan anne baba tutumları ve sosyal destek durumları göre farklılık göstermemektedir (Sağlam, 2007).

Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile İntihar Olasılığı Ölçeği'nden elde edilen puanlar arasında istatistiksel olarak negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ve aileden algılanan sosyal destek yükseldikçe intihar olasılığının azaldığı tespit edilmiştir (Fırat, 2015). Sosyal etkileşimin ve bu etkileşimin kalitesinin önemli olduğunu vurgulayan birçok çalışmaya göre, aile, arkadaşlar ve kişinin çevresinde onun için önemli olan kişilerle yaşadığı ilişkilere fiziksel ve ruh sağlığı için önem teşkil etmektedir. İlişkilerdeki çözümlenme ve yetersizlik intihar davranışı için temel risk faktörüdür (Yıldız, 2011). Lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek ile

depresyon, kaygı, somatik yakınmalar, suça yönelik davranışlar, stres, gündelik problemler gibi değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Bilge ve Kutsal, 2012). Sosyal destek düzeyi yükseldikçe depresyon, stres ve psikolojik belirtilerde düşme olduğu benlik saygısı, uyum, sağlık ve toplum yanlısı davranışların ise arttığı tespit edilmiştir (Doğan, 2008). Akademik başarısı düşük lise (genel) ve akademik başarısı yüksek lise (süper) öğrencilerinin sosyal destek düzeylerini araştırmak amacıyla yaptığı araştırmaya göre süper lise öğrencilerinin genel sosyal destek puanları genel lise öğrencilerinin puanlarından yüksek çıkmıştır. Süper lise öğrencilerinin genel lise öğrencilerine kıyasla ailelerinden ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal desteğin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Turan, 2014).

Birey, hayatını idame ettirirken sosyal desteğe gereksinim hissetmektedir. Sosyal destek eksik olması kişinin umutsuzluğunu arttırmaktadır (Kılıç ve Yılmaz Şahan, 2014). Olumsuz yaşam olayları ve sosyal desteğin az olması ümitsizliğe neden olmaktadır (Erdem, Karabulutlu, Okanlı ve Tan, 2005). Arslantaş, Adana, Kaya ve Turan (2010)'ın yaptıkları araştırmada sosyal destek düzeyi ile umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Kronik fiziksel hastalıkları olan çocuklara sahip anneler üzerinde, umut ve sosyal desteğin stres düzeyiyle olan ilişkisini inceledikleri çalışmada umut ve sosyal destek, psikolojik sağlamlığın birer faktörü olarak araştırılmıştır. Annelerin yaşam koşullarıyla stres düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı ilişki ortaya çıkmazken, hem umut hem de sosyal destek stres düzeyiyle olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki sergilemektedir (Horton ve Wallander, 2001).

İlk ergenlik çağındaki öğrencilerin sosyal destek algıları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide umutlu olmak ve benlik saygısı değişkenlerinin aracılık rolünün araştırıldığı çalışmada umutlu olma ve benlik saygısının sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu neticesine ulaşılmıştır (Bayram, 2016). Annenin işi, anne ve babanın öğrenimi değişkenlerinin öğrencinin problem çözme becerileri üzerinde herhangi bir etkisi yokken; yaş, cinsiyet, okul türü, babanın işi ve öğrencilerin sosyal destek kaynakları gibi değişkenlerin

öğrencinin problem çözme becerileri üzerinde etkisi olduğu tespit edilmiştir (Sargın Albayrak, 2008).

### 2.6.1. Sosyal Destek Türleri Ve İşlevleri

İnsan hayatında önemli bir yere sahip olan anne, baba, eş, sevgili, arkadaşlar, aile, öğretmenler, akrabalar, komşular, uzmanlar gibi kimseler kişinin sosyal destek kaynaklarıdır. Bununla birlikte sosyal destek karşıladığı ihtiyaca göre; duygusal destek, bilgi desteği, araç desteği ve güvence desteği olarak sınıflandırılmaktadır (Kaplanoğlu, 2014).

**Maddi destek: Gündelik** sorumlulukların yerine getirebilmesi için insanların sağladığı eylem ya da araçlardır.

**Duygusal destek: Bireyin**, sevgi, şefkat, saygı, empati ve bir gruba ait olma gibi temel toplumsal ihtiyaçlarını gidermedir.

**Zihinsel destek:** Kişiyi kişisel ve çevresel problemlerle alakalı bilgi, nasihat etme ve rehberlik yapma gibi davranışları içerir.

Sosyal destek, yapısal ve işlevsel destek olmak üzere iki kategoride incelenir. Yapısal destekte kişinin kimlerden destek aldığı, destek veren kişilerin sayısı ve kişiye olan yakınlık derecesi önemlidir. İşlevsel destekte ise verilen yardımın kişi için ne kadar önemli olduğu, yüklediği anlam ve kişinin gereksinimi olan desteğin ne kadarının karşılanıp karşılanmadığı söz konusudur (Terzi, 2008).

Sosyal desteğin işlevleri şu şekildedir: (Şahin, 2016):

- Kişilere gereksinim duydukları ihtiyaç ve hizmetleri sunarak duygusal açıdan rahatlamalarını sağlar.
- Sorunlu durumlara rehberlik yaparak krizle baş edebilme yollarıyla ilgili destek çıkar.
- Kişilerin kendilerini değerlendirmesini sağlayarak performanslarının gelişimine fırsat sağlar.
- Olağan hayat koşullarında ve kriz durumlarında kişiler arası ilişkileri sağladığı için kişilerin yaşayabileceği stresin olumsuz etkilerinden korumaktadır.



Sosyal destek hem niteliksel hem de niceliksel boyutlara sahiptir. Sosyal desteğin nitel (işlevsel) özellikleri, bireyin aldığı sosyal desteğin bireye ne ölçüde fayda sağladığı, onu ne kadar tatmin ettiğini ifade eder. Sosyal desteğin nicel(yapısal) özellikleri ise şöyle tanımlanmıştır ( Kumbasar, 2016):

**\*Ağ Büyüklüğü:** Bireyin iletişim halinde olduğu ve sosyal destek gördüğü kişi sayısına denir. Kişi sayısı ne kadar çok olursa kişinin problemlerle baş edebilme durumu da o kadar fazla olur.

**\*Ağ Yoğunluğu:** Sosyal destek ağı içerisinde olan kişilerin birbirlerini tanıma dereceleri ile ilgilidir. Ağ yoğunluğunun yüksek olması bireylerin birbirini tanıma durumlarının ve etkileşimlerinin güçlü olduğunu gösterir.

**\*Sınır Yoğunluğu:** İki veya daha fazla kişinin aynı sosyal destek ağı içerisinde olmasıdır.

Sosyal destekle ilgili iki model öne sürülmüştür. Bunlar Temel etki modeli ve Stres-tampon modelidir.

•**Temel Etki Modeli:** Bu modele göre sosyal destek eksikliğinin fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumsuz etki yaratabilecek bir durum olduğunu ileri sürmektedir.

•**Tampon Modeli:** Tampon etki modeli, stres veren durumlar yaşanmadığında sosyal desteğin olmamasının sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumsuz bir etkisinin olmadığını ve yüksek düzeylerde stres yaratan durumlarda sosyal destek bireyin uyum sağlamasını ve koşullarla baş etmesini kolaylaştırarak stresin zararlı etkilerini azalmasını sağlamaktadır (Polat, 2012).

Öğretmenler arasındaki sosyal desteğin etkisi araştırıldığı çalışmada öğretmenler arasındaki duygusal, bilgisel ve araçsal sosyal desteğin öğretmenlerin stresini ve tükenmişliğini önemli ölçüde etkilediği sonucuna varılmıştır ( Taşdan ve Yalçın, 2010). Malecki ve Demaray (2003), araştırmasında kız ve erkek öğrencilerin, ailelerinden ve öğretmenlerinden benzer seviyede tüm sosyal destek türlerinden

faydalandıklarını ve kızların bütün destek türlerinden en çok desteği sınıf arkadaşlarından ve yakın arkadaşlarından aldıklarını tespit etmişlerdir. Aileden en çok alınan desteğin duygusal ve bilgi desteği olduğu; öğretmenden en fazla sağlanan desteğin, bilgisel destek olduğu; sınıf arkadaşlarından ve yakın arkadaşlardan en çok sağlanan desteğin ise duygusal ve araçsal destek olduğu tespit edilmiştir (Özcan, 2018).



## BÖLÜM III

### 3.YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanma süreci, veri toplama araçları, verilerin analiz edilmesi gibi konularla ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmada umutsuzluk düzeyleri, problem çözme becerileri ve sosyal destek değişkenleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla bu model tercih edilmiştir. Karasar (2000) tarama modellerini, geçmişte ya da mevcut durumda var olan bir durumu var olduğu biçimiyle betimlemeyi amaçlayan yaklaşımlar olarak açıklamıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında değişimin varlığını ve derecesini tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2002).

Çalışmanın temel bağımlı değişkeni umutsuzluk düzeyidir. Bu araştırmada ergenlerde umutsuzluk düzeyleri, problem çözme becerileri ve sosyal destek düzeyleri ilişkisel tarama modeli ile incelenmiştir. Bağımsız değişkenler olan problem çözme becerileri ile sosyal desteğin umutsuzluğu yordama düzeyleri aşamalı regresyon analizi ile ortaya konmuştur.

#### 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bu çalışmanın grubu, 2018–2019 eğitim-öğretim yılı Konya ili Karatay, Meram, Selçuklu ilçelerinde ortaöğretim kademesinde öğrenim gören 330'u kız 225'i erkek olmak üzere 555 öğrenciden oluşmaktadır. Ölçme araçlarını uygulanacağı çalışma grubunda yer alan bireyler, araştırmacının ulaşma ve uygulama kolaylığı dikkate alınarak belirlenmiştir. Bu yöntem ile Konya ili Karatay, Meram, Selçuklu ilçelerinde ortaöğretim kademesinde öğrenim gören merkezde bulunan okullarda uygulama yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Konya ili Karatay, Meram, Selçuklu ilçelerinde ortaöğretim kademesinde öğrenim gören 32535'i erkek, 33430'u kız olmak üzere toplam 65965 öğrenciden meydana gelmektedir. Araştırmanın evreninin %5 kabul edilebilir hata düzeyi ve % 95 güven aralığında yeterli örneklem büyüklüğü hesaplanarak 383 öğrenci ile temsil edilebileceği hesaplanmıştır. Öğrencilerin gelişimsel özellikleri gereği ölçeklerde cevapları boş bırakma ve bütün maddelere aynı cevabı verme gibi durumların söz konusu olması ihtimalinden dolayı belirlenen sayıdan fazla veriye ulaşarak 600 veri elde edilmiştir. Veri incelemesinden sonra parametrik özellik gösteren 555 öğrenciye ait veriler ile araştırma sorularına yanıt aranmıştır. Araştırma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1, 2, 3, 4'de verilmiştir.

**Tablo 1. Örneklem Cinsiyet Dağılımı**

Cinsiyet	N	%
Kız	330	59.5
Erkek	225	40.5
Toplam	555	100.0

Araştırma örneğini oluşturan öğrencilerin %59.5'i kızlardan ve %40.5'i erkeklerden oluşmaktadır. Örneklem grubunu içerisinde kız öğrencilerin ağırlıklı olduğu görülmektedir.

**Tablo 2. Örneklemin Yaş Dağılımı**

Yaş	N	%
15 Yaş	127	22.9
16 Yaş	104	18.7
17 Yaş	179	32.3
18 Yaş	145	26.1
Toplam	555	100.0

Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin %22.9'u 15 yaş, %18.7'si 16 yaş, %32.3'ü 17 yaş ve %26.1'i 18 yaş katılımcılardan oluşmaktadır. İlgili dağılımlara bakıldığında bütün yaş gruplarının olabildiğince temsil edildiği söylenebilir.

**Tablo 3. Örneklemin Sınıf Düzeyi Dağılımı**

Sınıf	N	%
9. Sınıf	127	22.9
10. Sınıf	104	18.7
11. Sınıf	179	32.3
12. Sınıf	145	26.1
Toplam	555	100.0

Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin %22.9'u 9. sınıf, %18.7'si 10. sınıf, %32.3'ü 11. sınıf, %26.1'i 12. sınıftan oluşmaktadır. Kademelerine göre sınıf bazlı dağılımlar uygun temsil edilmektedir.

**Tablo 4. Örneklemin Okul Türü Dağılımı**

Okul Türü	N	%
Fen Lisesi	127	22.9
Anadolu Lisesi	207	37.3
Meslek Lisesi	108	19.5
İmam Hatip Lisesi	113	20.4
Toplam	555	100.0

Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin %22.9'u fen lisesi, %37.3'ü anadolu lisesi, %19.5'i meslek lisesi, %20.4'ü imam hatip lisesi oluşturmaktadır. Okul türlerine göre dağılımlar uygun temsil edilmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Konya ili Selçuklu, Karatay ve Meram ilçelerinde bulunan ortaöğretim kurumlarında uygulanmak üzere Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan izinler doğrultusunda uygulanmıştır. Ölçekler, uygulama yapılacak okulların idareleri ile işbirliği içerisinde uygun zaman dilimlerinde okul saatleri içerisinde araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulama boyunca, üç farklı ölçek aynı günde eş zamanlı olarak uygulanıp toplanmıştır. Uygulamadan önce katılımcılara ölçeklerle ilgili yönerge okunmuş, uygulama ile ilgili bilgi verilmiştir. Ölçeklerin ciddiyle cevaplandırılması ve zamana uyum üzerinde hassasiyetle durmaları istenmiştir.

Gönüllülük esaslı gözetilerek yürütülen veri toplama sürecinde herhangi bir problem yaşanmamıştır.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

**Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ):** Beck ve arkadaşlarının geliştirdiği ölçek, her birinde 2 seçenek bulunan 20 belirti kategorisi içerir. Bireyden kendisi için uygun gelen ifadeleri “evet”, uygun olmayanları ise “hayır” olarak işaretlemesi istenir. Puan ranjı 0-20’dir. Toplam puanın yüksek oluşu, umutsuzluk düzeyinin yüksek olduğunu gösterir (Aydın ve İşleyen, 2004). 20 maddeden oluşan 0-1 arası puanlanan Beck Umutsuzluk Ölçeği maddelerinin 11 tanesinde “evet” seçeneği, 9 tanesinde ise “hayır” seçeneği 1 puan alır. 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, ve 19.sorularda “hayır”; 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, ve 20 sorularda ise “evet” yanıtı için birer puan verilir. Elde edilecek puan aralığı 0-20 arasındadır. Bireyden kendisi için uygun olan ifadeleri “evet” uygun olmayanları ise “hayır” olarak işaretlemeleri istenir. Beck ve Steer (1988) ölçekten elde edilen puanları dört grup içinde sınıflandırmıştır. Buna göre 0-3: umutsuzluk yok, 4-8: hafif umutsuzluk var, 9-14: orta seviyede umutsuzluk, 15-20: ileri derecede umutsuzluk var olarak belirlenmiştir (Aktağ ve Alpay, 2015). Ölçek üç boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar “gelecekle ilgili duygular ve beklentiler” 1,3,7,11,18; “motivasyon kaybı” 2,4,9,12,14,16,17,20; ve “umut” 5,6,8,10,13,15,19 numaralı maddelerle belirlenmektedir. Ölçeğin alt boyutları için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise “Gelecekle ilgili duygular ve beklentiler” boyutu için .78; “motivasyon kaybı” boyutu için .72; ve “umut” boyutu için .72’dir (Çoban ve Karaman, 2013). Ölçek Türkçe’ye Seber (1991) tarafından uyarlanmıştır. (Çelik, Sanberk ve Deveci, 2017) Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Durak ve arkadaşları tarafından 1994’te yapılmıştır. Bu çalışmada tüm grup için ortalama umutsuzluk puanı 6.35, depresyondaki hastalar için 11.03 olarak belirlenmiştir (Kıvrak, Özen ve Yücel, 2009).

**Algılanan Sosyal Destek Ölçeği:** Araştırmada, algılanan sosyal destek düzeyinin belirlenmesinde Yıldırım (2004) tarafından geliştirilen Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ-R) kullanılmıştır. ASDÖ-R, ‘Aile desteği’, ‘Arkadaş Desteği’ ve ‘Öğretmen Desteği’ olmak üzere toplam üç alt ölçek ve 50 maddeden

oluşmaktadır. AİD (Aile Desteği), çocuğa gerçekten güvenmek ve onu anlamak, hatalarını nazikçe düzelterek, üstün ve güçlü yanlarını vurgulamak, başarılarını takdir etmek gibi aile desteğini içermektedir. ARD (Arkadaş Desteği), bir haksızlığa uğradığında arkadaşlarınca gerçekten desteklenmesi, derslerle ilgili bilgilerini paylaşmaları, sinirlendiğinde arkadaşlarınca yatıştırılması gibi içerikten oluşmaktadır. ÖÖD (Öğretmen Desteği) ise çocuğun hatalarını nazikçe düzeltmek, üstün yanlarını vurgulamak, dersle ilgili sorularını içtenlikle cevaplandırmak, adil davranmak gibi destekten oluşmaktadır (Yıldırım, 2006). Her bir alt boyutta ters puanlanan bir madde mevcuttur. ASDÖ-R 3 derecelmeli (1=Hiç Uygun Değil, 2= Kısmen Uygun, 3= Oldukça Uygun) likert tipi bir ölçektir. ASDÖ-R'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 660 (kız: 315, Erkek: 345) öğrenci üzerinde yapılmıştır. Her alt ölçek kendi içinde puanlanabildiği gibi, elde edilen puanların toplanmasıyla bireyin genel sosyal destek düzeyine ilişkin bir tek puan da elde edilmektedir (Bozgeyikli , Doğan ve Işıklar, 2010). Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe algılanan sosyal destek düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin testin tekrarı yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı .93 iken Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler için Cronbach Alfa katsayıları Aile desteği için .83, Arkadaş Desteği için .77 ve Öğretmen Desteği için .83 iken testin tekrarı yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayıları Aile desteği için .81, Arkadaş Desteği için .81 ve Öğretmen Desteği için .86'dır. Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach Alfa katsayıları da Aile desteği için .92, Arkadaş Desteği için .90 ve Öğretmen Desteği için .92'dir (Çivitci, 2011).

**Kişilerarası Problem Çözme Envanteri (KPÇE):** Üniversite öğrencilerinin problem çözme yaklaşımını ölçmek amacıyla geliştirilen Kişilerarası Problem Çözme Envanteri'nin (KPÇE) lise öğrencileri üzerinde (15-18 yaş) aracın geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları da yapılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Çam ve Tümkaya (2008) tarafından yapılmıştır. KPÇE beş alt ölçekten ve toplam 50 maddeden oluşmaktadır. KPÇE likert tipinde beşli derecelendirmeli olarak hazırlanmıştır. Maddeler 1 (hiç uygun değil) ile 5 (Tamamıyla uygun) arasında puanlanan Maddeler 1 (Hiç uygun değil) ile 5 (Tamamıyla uygun) arasında puanlanmaktadır. Alt ölçeklerden elde edilen yüksek puanlar kişilerarası problem



çözmeyle ilgili özelliğın ne kadar yüksek olduğunu ifade etmektedir. Kişilerarası problem çözme envanteri, Probleme Olumsuz Yaklaşma (POY), Yapıcı Problem Çözme (YPÇ), Kendine Güvensizlik (KG), Sorumluluk Almama (SA) ve Israrcı-Sebatkar Yaklaşım (I-SY) olmak üzere toplam beş alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir alt ölçekte yer alan madde sayısı sırasıyla 16, 16, 7, 5 ve 6'dır. Envanterin alt ölçek puanlarının iç tutarlılık Cronbach Alfa katsayıları POY=.89, YPÇ=.87, KG=.67, SA=.68 ve I-SY=.70'dir. Envanterin test-tekrar test korelasyon değerlerinin ise .67 ile .84 arasında olduğu bulunmuştur (Arslan vd., 2010).

### **3.5. Araştırma Verilerinin Analizi**

Araştırma sürecinde toplanan veriler önce gözden geçirilmiş ve ciddi düzeyde boş bırakıldığı saptanan ölçekler değerlendirme dışı tutulmuştur. Değerlendirmeye alınmasına karar verilen ölçekler, bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra veri seti öncelikle uç değerler açısından gözden geçirilmiştir. Uç değer analizi yapılmış daha sonra normallik, homojenlik ve doğrusallık testleri yapılarak veri setinin parametrik testler için gerekli olan tek değişkenli ve çok değişkenli normallik kriterlerini karşıladığı tespit edildikten sonra SPSS 22.000 ve LISREL 8.51 paket programları aracılığıyla istatistiksel analizler uygulanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örnekler t testi, ANOVA, Pearson Momentler çarpımı korelasyonu ve aşamalı regresyon analizi kullanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### 4. BULGULAR

#### 4.1. Umutsuzluk Düzeylerinin Diğer Değişkenlerle Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt amacı olan “Ergenlerin umutsuzluk düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusu aşağıda incelenmiştir.

Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi uygulanmıştır. Bağımsız örneklem için t testinden elde edilen bulgular Tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5. Cinsiyete ilişkin Bulgular**

Umutsuzluk Düzeyleri	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S.s	t	p																														
Gelecekle İlgili Duygular ve Beklentiler	Kız	330	1.14	1.4	2.27	<b>.02</b>																														
	Erkek	225	1.44	1.62			Motivasyon Kaybı	Kız	330	2.31	1.8	2.08	<b>.04</b>	Erkek	225	2.64	1.96	Umut	Kız	330	2.14	1.72	.876	.38	Erkek	225	2.01	1.8	Umutsuzluk	Kız	330	5.60	4.32	-1.3	.12	Erkek
Motivasyon Kaybı	Kız	330	2.31	1.8	2.08	<b>.04</b>																														
	Erkek	225	2.64	1.96			Umut	Kız	330	2.14	1.72	.876	.38	Erkek	225	2.01	1.8	Umutsuzluk	Kız	330	5.60	4.32	-1.3	.12	Erkek	225	6.11	4.8								
Umut	Kız	330	2.14	1.72	.876	.38																														
	Erkek	225	2.01	1.8			Umutsuzluk	Kız	330	5.60	4.32	-1.3	.12	Erkek	225	6.11	4.8																			
Umutsuzluk	Kız	330	5.60	4.32	-1.3	.12																														
	Erkek	225	6.11	4.8																																

\*\*p< 0.1, \*p<0.5

Tablo 5 incelendiğinde ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin umut alt boyutunda ( $t_{553} = .87$ ,  $p > .05$ ) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda ( $t_{553} = -2.24$ ,  $p < .05$ ) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Farkın kaynağını belirlemek için aritmetik ortalamalar incelendiğinde erkeklerin aritmetik ortalamasının ( $\bar{X} = 1.44$ ) olduğu buna karşın kızların aritmetik ortalamasının ( $\bar{X} = 1.14$ ) olduğu ve erkeklerin kızlara göre daha fazla gelecekle ilgili duygular ve beklentiler boyutunda umutsuzluk yaşadıkları söylenebilir. Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin motivasyon kaybı alt boyutunda ( $t_{553} = -2.08$ ,  $p < .05$ ) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Farkın kaynağını belirlemek için aritmetik ortalamalar incelendiğinde erkeklerin aritmetik ortalamasının ( $\bar{X} = 2.64$ ) olduğu buna karşın kızların aritmetik ortalamasının ( $\bar{X} = 2.31$ ) olduğu ve erkeklerin kızlara göre daha fazla motivasyon kaybı boyutunda umutsuzluk yaşadıkları söylenebilir. Ergenlerin umutsuzluk düzeyleri ( $t_{553} = -1.29$ ,  $p > .05$ ) toplam puanlarına bakıldığında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın ikinci alt amacı olan “Ergenlerin umutsuzluk düzeyleri yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusu aşağıda incelenmiştir.

Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi-ANOVA yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

**Tablo 6. Yaşa ilişkin Bulgular**

Umutsuzluk Düzeyleri	Yaş	N	$\bar{X}$	S.s	sd	F	p	Fark
Gelecekle İlgili Duygular ve Beklentiler	15	127	1.44	1.65	3/551	1.04	.37	---
	16	104	1.11	1.55				
	17	179	1.27	1.34				
	18	145	1.22	1.44				
Motivasyon Kaybı	15	127	2.7	2.05	3/551	1.81	.14	---
	16	104	2.12	1.65				
	17	179	2.40	1.73				
	18	145	2.54	1.94				
Umut	15	127	2.3	1.9	3/551	1.74	.16	---
	16	104	1.9	1.71				
	17	179	1.95	1.61				
	18	145	2.23	1.8				
Umutsuzluk	15	127	6.40	5.04	3/551	1.73	.16	---
	16	104	5.12	4.43				
	17	179	5.63	4.00				
	18	145	6.00	4.63				

\*\*p< 0.1, \*p<0.5

Tablo 6 incelendiğinde ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin yaş düzeylerine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA sonucunda ergenlerin gelecekle ilgili duygular ve beklentiler ( $F_{551}=1.04$ ,  $p>.05$ ), motivasyon kaybı ( $F_{551}=1.81$ ,  $p>.05$ ), umut ( $F_{551}=1.74$ ,  $p>.05$ ) alt boyutlarının yaşlarına göre anlamlı farklılaşma göstermediği görülmüştür. Buna göre ergenlerin yaş düzeylerinin gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı, umut alt boyutları puanları üzerine anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Ergenlerin umutsuzluk düzeyleri ( $F_{551}= 1.73$ ,  $p>.05$ ) toplam puanlarına bakıldığında yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt amacı olan “Ergenlerin umutsuzluk düzeyleri sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusu aşağıda incelenmiştir.

Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi-ANOVA yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7. Sınıf Düzeyine ilişkin Bulgular**

<b>Umutsuzluk Düzeyleri</b>	<b>Sınıf</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>S.s</b>	<b>sd</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
Gelecekle İlgili Duygular ve Beklentiler	9	127	1.44	1.65				
	10	104	1.11	1.55				
	11	179	1.3	1.34	3/551	1.04	.37	---
	12	145	1.22	1.44				
Motivasyon Kaybı	9	127	2.7	2.05				
	10	104	2.12	1.65				
	11	179	2.40	1.73	3/551	1.81	.14	---
	12	145	2.54	1.94				
Umut	9	127	2.3	1.9				
	10	104	1.9	1.71				
	11	179	1.95	1.61	3/551	1.74	.16	---
	12	145	2.23	1.8				
Umutsuzluk	9	127	6.40	5.04				
	10	104	5.12	4.43				
	11	179	5.63	4.00	3/551	1.73	.16	---
	12	145	6.00	4.63				

\*\*p< 0.1, \*p<0.5

Tablo 7 incelendiğinde ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA sonucunda ergenlerin gelecekle ilgili duygular ve beklentiler ( $F_{551}=1.04$ ,  $p>.05$ ), motivasyon kaybı ( $F_{551}=1.81$ ,  $p>.05$ ), umut ( $F_{551}=1.74$ ,  $p>.05$ ) alt boyutlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma göstermediği görülmüştür. Buna göre ergenlerin sınıf düzeylerinin gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı, umut alt boyutları puanları üzerine anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Ergenlerin umutsuzluk düzeyleri ( $F_{551}= 1.73$ ,  $p>.05$ ) toplam puanlarına bakıldığında sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı görülmektedir.

Araştırmanın dördüncü alt amacı olan “Ergenlerin umutsuzluk düzeyleri okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?” sorusu aşağıda incelenmiştir.

Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin okul türlerine göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi-ANOVA yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8. Okul Türüne ilişkin Bulgular**

<b>Umutsuzluk Düzeyleri</b>	<b>Okul</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>S.s</b>	<b>sd</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Fark</b>
Gelecekle İlgili Duygular ve Beklentiler	Fen	127	1.44	1.7	3/551	3.30	<b>.02</b>	<b>D-A</b> <b>D-C</b>
	Anadolu	207	1.21	1.5				
	Meslek	108	1.50	1.5				
	İHL	113	.95	1.23				
Motivasyon Kaybı	Fen	127	2,66	2.05	3/551	3.28	.05	---
	Anadolu	207	2.26	1.72				
	Meslek	108	2.80	1.8				
	İHL	113	2.20	1.9				
Umut	Fen	127	2.3	1.9	3/551	3.29	<b>.02</b>	<b>B-C</b>
	Anadolu	207	1.9	1.70				
	Meslek	108	2.42	1.83				
	İHL	113	1.96	1.5				
Umutsuzluk	Fen	127	6.40	5.04	3/551	3.92	<b>,01</b>	<b>B-C</b> <b>D-C</b>
	Anadolu	207	5.34	4.4				
	Meslek	108	6.73	4.4				
	İHL	113	5.12	4.02				

A= Fen Lisesi, B= Anadolu Lisesi, C= Meslek Lisesi, D= İmam Hatip Lisesi

\*\*p< 0.1, \*p<0.5



Tablo 8 incelendiğinde ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin okullara göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA sonucunda ergenlerin motivasyon kaybı alt boyutunda öğrencilerin puan ortalamalarının okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur ( $F_{551}=3.28, p > .05$ ). Ergenlerin gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda öğrencilerin puan ortalamalarının okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur ( $F_{551}=3.30, p < .05$ ). Farkın hangi okul türü ortalamaları arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden “Tukey” testi uygulanmış ve ergenlerin gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda imam hatip lisesi öğrencilerinin puan ortalamaları fen lisesi ve meslek lisesi öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular doğrultusunda okul türünün gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda anlamlı bir etkisinin bulunduğu söylenebilir. Ergenlerin umut alt boyutunda öğrencilerin puan ortalamalarının okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur ( $F_{551}=3.92, p < .05$ ). Farkın hangi okul türü ortalamaları arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden “Tukey” testi uygulanmış ve ergenlerin umut alt boyutunda anadolu lisesi öğrencilerinin puan ortalamaları meslek lisesi öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular doğrultusunda okul türünün umut alt boyutunda anlamlı bir etkisinin bulunduğu söylenebilir. Ergenlerin umutsuzluk toplam puan ortalamalarının okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur ( $F_{551}=3.29, p < .05$ ). Farkın hangi okul türü ortalamaları arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden “Tukey” testi uygulanmış ve ergenlerin umutsuzluk toplam puanlarında Anadolu lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerinin puan ortalamaları meslek lisesi öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular doğrultusunda okul türünün ergenlerin umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu söylenebilir.

### 4.3. Umutsuzluk Düzeyleri, Problem Çözme Becerisi Ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci alt amacı olan ‘Umutsuzluk düzeyleri, Problem Çözme Becerisi Ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?’ sorusu aşağıda incelenmiştir.

Umutsuzluk düzeyleri, problem çözme becerisi ve sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

**Tablo 9. Umutsuzluk, Problem Çözme Becerisi ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkiler**

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. G.İlgili Duygular ve Beklentiler	-										
2. Motivasyon Kaybı	.73**	-									
3. Umut	.68**	.63**	-								
4. Yapıcı Problem Çözme	.22**	.22**	.28**	-							
5. Kendine Güvensizlik Sorumluluk	.30**	.34**	.20**	.13**	-						
6. Almama	.24**	.28**	.18**	.16**	.43**	-					
7. Probleme Olumsuz Yaklaşım	.25**	.36**	.20**	.03	.48**	.32**	-				
8. İsrarcı-Sebatkar	.19**	.13**	.25**	.61**	.01	-.02	.14**	-			
9. Aile Desteği	.38**	.39**	.28**	.28**	.22**	.18**	.11**	.17**	-		
10. Arkadaş Desteği	.20**	.19**	.17**	.18**	.20**	-.09*	-.07	.24**	.26**	-	
11. Öğretmen Desteği	.30**	.32**	.26**	.30**	.19**	.26**	-.06	.22**	.37**	.25**	-

\* p<.05, \*\* p<.01

Tablo 9 incelendiğinde umutsuzluk düzeyi gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutu ile problem çözme beceri düzeyi; yapıcı problem çözme ( $r = -.22, p < .01$ ), ısrarcı – sebatkar ( $r = -.20, p < .01$ ) alt boyutlarıyla negatif yönlü, kendine güvensizlik ( $r = .30, p < .01$ ), sorumluluk almama ( $r = .24, p < .01$ ), probleme olumsuz yaklaşım ( $r = .25, p < .01$ ) alt boyutları ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Umutsuzluk düzeyi motivasyon kaybı alt boyutu ile problem çözme beceri düzeyi; yapıcı problem çözme ( $r = -.22, p < .01$ ), ısrarcı sebatkar ( $r = -.13, p < .01$ ) alt boyutlarıyla negatif yönlü, kendine güvensizlik ( $r = .338, p < .01$ ), sorumluluk almama ( $r = .28, p < .01$ ), probleme olumsuz yaklaşım ( $r = .36, p < .01$ ) alt boyutlarıyla pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Umutsuzluk düzeyi umut alt boyutu ile problem çözme beceri düzeyi; yapıcı problem çözme ( $r = -.28, p < .01$ ), ısrarcı – sebatkar ( $r = -.25, p < .01$ ) alt boyutlarıyla negatif yönlü, kendine güvensizlik ( $r = .195, p < .01$ ), sorumluluk almama ( $r = .18, p < .01$ ), probleme olumsuz yaklaşım ( $r = .20, p < .05$ ) alt boyutlarıyla pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Umutsuzluk düzeyi gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutu ile sosyal destek düzeyi; aile desteği ( $r = -.38, p < .01$ ), arkadaş desteği ( $r = -.20, p < .01$ ), öğretmen desteği ( $r = -.30, p < .01$ ) alt boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Umutsuzluk düzeyi motivasyon kaybı alt boyutu ile sosyal destek düzeyi; aile desteği ( $r = -.39, p < .01$ ), arkadaş desteği ( $r = -.19, p < .01$ ) ve öğretmen desteği ( $r = -.32, p < .01$ ) alt boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Umutsuzluk düzeyi umut alt boyutu ile sosyal destek düzeyi; aile desteği ( $r = -.28, p < .01$ ), arkadaş desteği ( $r = -.17, p < .01$ ) ve öğretmen desteği ( $r = -.26, p < .01$ ) alt boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Problem çözme becerisi yapıcı problem çözme alt boyutu ile sosyal destek düzeyi; aile desteği ( $r = .28, p < .01$ ), arkadaş desteği ( $r = .18, p < .01$ ), öğretmen desteği ( $r = .28, p < .01$ ) alt boyutlarıyla pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Problem çözme becerisi kendine güvensizlik alt boyutu ile sosyal destek düzeyi; aile desteği ( $r = -.22, p < .01$ ), arkadaş desteği ( $r = -.1, p < .01$ ), öğretmen

desteği ( $r = -.19$ ,  $p < .01$ ) alt boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görölmektedir. Problem çözme becerisi sorumluluk almama alt boyutu ile sosyal destek düzeyi; aile desteği ( $r = -.2$ ,  $p < .01$ ), arkadaş desteği ( $r = -.1$ ,  $p < .05$ ), öğretmen desteği ( $r = -.3$ ,  $p < .01$ ) alt boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görölmektedir. Problem çözme becerisi probleme olumsuz yaklaşım alt boyutu ile sosyal destek düzeyi; aile desteği ( $r = -.11$ ,  $p < .01$ ) alt boyutuyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkinin olduğu görölmektedir. Problem çözme becerisi ısrarcı - sebatkar alt boyutu ile sosyal destek düzeyi; aile desteği ( $r = .17$ ,  $p < .01$ ), arkadaş desteği ( $r = .24$ ,  $p < .01$ ), öğretmen desteği ( $r = .22$ ,  $p < .01$ ) alt boyutlarıyla pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görölmektedir.

#### **4.4. Umutsuzluk Düzeyleri Alt Boyutlarına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları**

Araştırmanın altıncı alt amacı olan ‘Sosyal destek ve problem çözme becerisi umutsuzluğun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?’ sorusu aşağıda incelenmiştir.

**Tablo 10. Sosyal Destek Düzeyi Alt Boyutları Ve Problem Çözme Becerisi Alt Boyutlarının Umutsuzluk Düzeyi Gelecekle İlgili Duygular Ve Beklentiler Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları**

		<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>R<sup>2</sup><sub>ch</sub></b>	<b>B</b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Adım 1</b>	Sabit				6.97		11.51	.00
	Aile Desteği				-.06	-.29	-6.97	.00
	Arkadaş Desteği	.42	.17	.17	-.02	-.07	-1.84	.07
	Öğretmen Desteği				-.03	-.16	-3.98	.00
<b>Adım 2</b>	Sabit				5.59		8.70	.00
	Aile Desteği				-.06	-.27	-6.63	.00
	Arkadaş Desteği				-.02	-.06	-1.64	.10
	Öğretmen Desteği	.47	.21	.21	-.03	-.16	-4.04	.00
	Probleme Olumsuz Yaklaşım				.02	.20	5.44	.00
<b>Adım 3</b>	Sabit				5.81		9.07	.00
	Aile Desteği				-.06	-.26	-6.39	.00
	Arkadaş Desteği				-.01	-.04	-.98	.32
	Öğretmen Desteği	.48	.23	.22	-.02	-.14	-3.58	.00
	Probleme Olumsuz Yaklaşım				.02	.22	5.99	.00
	Israrcı – Sebatkar				-.04	-.13	-3.28	.00
<b>Adım 4</b>	Sabit				5.00		7.32	.00
	Aile Desteği				-.05	-.24	-6.05	.00
	Arkadaş Desteği				-.00	-.02	-.58	.56
	Öğretmen Desteği				-.02	-.13	-3.26	.00
	Probleme Olumsuz Yaklaşım	.50	.24	.23	.01	.16	3.90	.00
	Israrcı – Sebatkar				-.04	-.13	-3.36	.00
Kendine Güvensizlik				.04	.13	3.19	.00	

\* p<.05, \*\* p<.01

Tablo 10 incelendiğinde aşamalı regresyon analizinin 4 aşamada tamamlandığı görülmektedir. Analizin ilk aşamasında umutsuzluk düzeyi gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutu varyansını %17 ile açıklayan aile desteği, arkadaş desteği ve öğretmen desteği değişkenlerinin olduğu görülmektedir. Aile desteği, arkadaş desteği ve öğretmen desteği ile umutsuzluk düzeyi gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutu arasında negatif bir ilişki vardır. Analizin ikinci aşamasında probleme olumsuz yaklaşım değişkeni umutsuzluk düzeyi gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutu varyansına %4'lük bir katkı sağlamıştır. İkinci aşamada toplam açıklanan varyans %21 olmuştur. Analizin üçüncü aşamasında ısrar-sebatkar değişkeni umutsuzluk düzeyi gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutu varyansına %2'lik bir katkı sağlamıştır. Üçüncü aşamada toplam açıklanan varyans %23 olmuştur. Analizin son aşamasında ise kendine güvensizlik değişkeni umutsuzluk düzeyi gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutu varyansına %1'lik bir katkı sağlamıştır. Son aşamada toplam açıklanan varyans %24 olmuştur.

**Tablo 11. Sosyal Destek Düzeyi Alt Boyutları Ve Problem Çözme Becerisi Alt Boyutlarının Umutsuzluk Düzeyi Motivasyon Kaybı Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları**

		<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>R<sup>2</sup><sub>ch</sub></b>	<b>B</b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Adım 1</b>	Sabit				9.81		13.11	.00
	Aile Desteği				-.08	-,30	-7.33	.00
	Arkadaş Desteği	.44	.19	.19	-.02	-.06	-1.60	.11
	Öğretmen Desteği				-.04	-.19	-4.62	.00
<b>Adım 2</b>	Sabit				7.17		9.39	.00
	Aile Desteği				-.08	-.27	-7.00	.00
	Arkadaş Desteği				-.02	-.05	-1.32	.19
	Öğretmen Desteği	.54	.29	.28	-.04	-.19	-4.87	.00
	Probleme Olumsuz Yaklaşım				.04	.31	8.76	.00
<b>Adım 3</b>	Sabit				7.35		9.64	.00
	Aile Desteği				-.07	-.25	-6.44	.00
	Arkadaş Desteği				-.01	-.04	-1.10	.27
	Öğretmen Desteği	.55	.30	.29	-.03	-.16	-4.23	.00
	Probleme Olumsuz Yaklaşım				.04	.32	8.98	.00
	Yapıcı Problem Çözme				-.01	-.10	-2.71	.01
<b>Adım 4</b>	Sabit				6.58		8.02	.00
	Aile Desteği				-.07	-.24	-6.21	.00
	Arkadaş Desteği				-.01	-.03	-.80	.42
	Öğretmen Desteği				-.03	-.16	-4.03	.00
	Probleme Olumsuz Yaklaşım	.55	.31	.30	.04	.27	6.79	.00
	Yapıcı Problem Çözme				-.01	-.09	-2.50	.01
	Kendine Güvensizlik				.04	.10	2.48	.01

\* p<.05, \*\* p<.01

Tablo 11 incelendiğinde aşamalı regresyon analizinin 4 aşamada tamamlandığı görülmektedir. Analizin ilk aşamasında umutsuzluk düzeyi motivasyon kaybı alt boyutu varyansını %19 ile açıklayan aile desteği, arkadaş desteği ve öğretmen desteği değişkenlerinin olduğu görülmektedir. Aile desteği, arkadaş desteği ve öğretmen desteği ile umutsuzluk düzeyi motivasyon kaybı alt boyutu arasında negatif bir ilişki vardır. Analizin ikinci aşamasında probleme olumsuz yaklaşım değişkeni umutsuzluk düzeyi motivasyon kaybı alt boyutu varyansına %10'luk bir katkı sağlamıştır. İkinci aşamada toplam açıklanan varyans %29 olmuştur. Analizin üçüncü aşamasında yapıcı problem çözme değişkeni umutsuzluk düzeyi motivasyon kaybı alt boyutu varyansına %1'lik bir katkı sağlamıştır. Üçüncü aşamada toplam açıklanan varyans %30 olmuştur. Analizin son aşamasında ise kendine güvensizlik değişkeni umutsuzluk düzeyi motivasyon kaybı alt boyutu varyansına %1'lik bir katkı sağlamıştır. Son aşamada toplam açıklanan varyans %31 olmuştur.



**Tablo 12. Sosyal Destek Düzeyi Alt Boyutları Ve Problem Çözme Becerisi Alt Boyutlarının Umutsuzluk Düzeyi Umut Alt Boyutunu Açıklamasına İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları**

		<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>R<sup>2</sup><sub>ch</sub></b>	<b>B</b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Adım 1</b>	Sabit				7.40		10.03	.000
	Aile Desteği				-.05	-.19	-4.45	.000
	Arkadaş Desteği	.33	.11	.10	-.03	-.07	-1.83	.067
	Öğretmen Desteği				-.03	-.16	-3.81	.000
	Sabit				7.99		10.82	.000
<b>Adım 2</b>	Aile Desteği				-.05	-.18	-4.23	.000
	Arkadaş Desteği				-.01	-.04	-1.01	.310
	Öğretmen Desteği	.37	.14	.13	-.02	-.14	-3.24	.001
	İsrarcı – Sebatkar				-.07	-.18	-4.39	.000
	Sabit				6.52		8.39	.000
<b>Adım 3</b>	Aile Desteği				-.04	-.16	-3.77	.000
	Arkadaş Desteği				-.01	-.02	-.63	.523
	Öğretmen Desteği				-.02	-.13	-3.15	.002
	İsrarcı – Sebatkar	.42	.18	.17	-.08	-.22	-5.34	.000
	Probleme Olumsuz Yaklaşım				.02	.20	5.17	.000

\* p<.05, \*\* p<.01

Tablo 12 incelendiğinde aşamalı regresyon analizinin 3 aşamada tamamlandığı görülmektedir. Analizin ilk aşamasında umutsuzluk düzeyi umut alt boyutu varyansını %11 ile açıklayan aile desteği, arkadaş desteği ve öğretmen desteği değişkenlerinin olduğu görülmektedir. Aile desteği, arkadaş desteği ve öğretmen desteği ile umutsuzluk düzeyi umut alt boyutu arasında negatif bir ilişki vardır. Analizin ikinci aşamasında ısrarcı-sebatkar değişkeni umutsuzluk düzeyi umut alt boyutu varyansına %3'lük bir katkı sağlamıştır. İkinci aşamada toplam açıklanan varyans %14 olmuştur. Analizin son aşamasında ise probleme olumsuz yaklaşım değişkeni umutsuzluk düzeyi umut alt boyutu varyansına %4'lik bir katkı sağlamıştır. Son aşamada toplam açıklanan varyans %18 olmuştur.

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmada ergenlerin umutsuzluk düzeyleri toplam puanının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği, ancak erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyi puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucuna benzer olarak Özdel, Bostancı vd. (2002)'nin çalışmasında umutsuzluk düzeyi ile cinsiyet arasında ilişki tespit edilmemiştir. Ayrıca Etcı(2013)'nin araştırmasında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek umutsuzluk düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Döğür ve Kılıç (2015) umutsuzluk düzeylerini incelediği çalışmada öğrencilerin motivasyonunun yüksek, gelecekle ilgili duygu ve beklenti düzeyinin düşük olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte kız öğrencilerin gelecekle ilgili duygular ve beklentilerindeki ile erkek öğrencilerin motivasyon kaybı ve umut alt boyutlarındaki puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte Kutlu (1998)'nin, araştırmasında cinsiyetin umutsuzluk düzeyine önemli bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Ersoy ve Küçükkaragöz (2010) 'ün öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerini incelediği çalışmada umutsuzluk düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırmanın sonucuna benzer olarak Yiğiter (2016) 'in yaptığı çalışmada umutsuzluk düzeyleri ile öğrencilerin cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmamızın bir başka bulgusu da ergenlerin umutsuzluk düzeyleri toplam puanları sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Yıldırım (2015) araştırmasında sınıf düzeyi değişkenlerine göre öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte Şahin (2002)'in yaptığı çalışmada umutsuzluk düzeyleri ile sınıf düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmamızda ergenlerin umutsuzluk düzeyleri toplam puanlarına bakıldığında yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuca benzer olarak farklı çalışmalarda Tüfekçiyaşar (2014) 'ın umutsuzluk düzeyinin yaşa göre farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte Çelikel

ve Erkorkmaz (2008) 'ın yaptığı araştırmada umutsuzluk düzeyinin yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucuna benzer olarak umutsuzluk düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Yıldız, 2011)

Araştırmadan elde edilen diğer sonuca baktığımızda ergenlerin umutsuzluk toplam puan ortalamalarının okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Buna sonuca göre meslek lisesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri, Anadolu ve İmam hatip liselerinden daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Bu sonucun nedeni meslek lisesi öğrencilerin aldığı eğitim, gelecekte iş bulma veya üniversiteye gidebilme imkanlarının diğer liselere göre daha düşük düzeyde olması nedeniyle olabilir. Bu sonuç bize bu konuda daha ayrıntılı araştırmalar yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlardan birine göre umutsuzluk düzeyi; gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut alt boyutları ile sosyal destek düzeyi; aile desteği, arkadaş desteği, öğretmen desteği alt boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Umutsuzluk düzeyi ve algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanan bir çalışmada hastaların aldıkları sosyal destek arttıkça umutsuzluklarının azaldığı ve umut düzeyinin arttığı bulunmuştur (Özabacı, Gamsız, Biçen vd., 2015). Bununla birlikte çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmada tüm yaş gruplarında arkadaş ve aileden algılanan sosyal desteğin yüksek olduğu tespit edilmiş özellikle de 16-18 yaş grubundaki ergenlerin, arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin diğer kaynaklardan algıladıkları sosyal destekten daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur (Akeren, 2017). Konuyla ilgili Uz Baş ve Kabasakal (2013)'ın yaptığı araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk ve sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kronik fiziksel hastalıkları olan çocuklara sahip annelerle ilgili yapılan çalışmada umut ve sosyal destek arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (Erdem, 2015). Bir çıkış yolu olduğuna ve yardım ile bireyin varlığında değişiklikler oluşabileceği inancı umudun en önemli özelliğidir (Şanlı Kula ve Saraç, 2017) Ayrıca spinal cord yaralanması olan hastalar üzerine yapılan çalışmada umut ve

sosyal destek arasında istatistiksel olarak ilişki olduğu ve umudun en önemli belirleyicilerinden birinin sosyal destek olduğu tespit edilmiştir (Arslantaş, Adana, Kaya ve Turan, 2010). Bu doğrultuda yapılan araştırmada aileden algıladıkları destek ölçeği ile umutsuzluk ölçeği puan ortalamaları arasında negatif ilişki olduğu ve aileden algılanan sosyal destek arttıkça umutsuzluk düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir (Karadağ,2009). Tan, Okanlı Erdem ve Karabulutlu (2005) tarafından yapılan çalışmada da aileden algılanan sosyal destek ile umutsuzluk arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Görgü, (2005) de çalışmasında algılanan arkadaş desteği ile gelecekle ilgili beklenti boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit etmiştir.

Sosyal destek ve umutsuzluk birbiriyle ilişkili iki kavramdır. İnsanlar yaşamını sürdürürken umuda ihtiyaç hissettiği kadar sosyal desteğe de ihtiyaç hissetmektedir (Yıldırım, 2017). Ergenin ailesinden aldığı düşük sosyal destek, aile içi uyumsuzluk gibi durumlar ergenlerin arkadaş ilişkilerini, okul ilişkilerini yani aile dışındaki yaşantılarını olumsuz etkilemektedir ve ergenin umutsuzluk, karamsarlık gibi durumları yaşamasına sebebiyet vermektedir (Tümkaya, Çelik ve Aybek, 2011). Birey için zor olan ve çaba gerektiren ergenlik döneminde diğer insanlarla sağlanan etkileşim ve sosyal destek; ergenlerin sorunlarına çözüm bulmasında, ileriye dönük sağlıklı ilişkiler kurmasında, uygun kararlar alabilmesinde ve umutlu bakış açısı kazanmasında çok etkili olmaktadır (Uyan, 2014). Bu araştırmalar ve kavramsal değerlendirmeler bizim çalışmamızın sonucu desteklemektedir.

Araştırmamızdan elde edilen bir diğer bulguya göre; umutsuzluk düzeyi gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut alt boyutları ile yapıcı problem çözme, ısrarcı – sebatkar yaklaşım negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca umutsuzluk düzeyi gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut alt boyutları ile kendine güvensizlik, sorumluluk almama, probleme olumsuz yaklaşım alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Kashani, Soltys, Dandoy, Vaidya ve Reid (1991) tarafından yapılan çalışmaya göre okul problemlerinin umutsuzluk ile ilgili olduğu sonucu tespit edilmiştir. Bununla birlikte problem çözme becerileri ile umutsuzluk düzeyleri

arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, umutsuzluk düzeyinin problem çözme becerileri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı katkılarının olduğu tespit edilmiştir (Tetik ve Yurtsever, 2018). Yapıcı problem çözme boyutu, kişilerarası problem yaşanması durumunda problemin etkili ve yapıcı biçimde çözülmesini sağlayan duygu, düşünce ve davranışlardır. Probleme güvensiz yaklaşım bir problemi çözebilme konusunda bireyin sahip olduğu güven eksikliğini, sorumluluk almama ise problem çözme konusundaki sorumluluk üstlenmemeyi ifade etmektedir (Arslan, 2010). Israrcı-sebatkar boyutu ise, bireyin karşılaştığı problemin çözümüne ulaşmaya kadar denemeler yapmasını ifade etmektedir (Nacar ve Tümkaya, 2011). Yapılan bir çalışmada gelecekle ilgili duygular ve beklentiler ve umut düzeyi alt boyutları azaldıkça problem çözme becerileri de azalmaktadır. Bununla birlikte motivasyon kaybı alt boyutu arttıkça problem çözme becerisinde azalma olduğu tespit edilmiştir (Dündar, 2008). Bu araştırmalar ve kavramsal değerlendirmeler bizim çalışmamızın sonucu desteklemektedir.

Izgar (2009) 'ın araştırmasında kişilerarası bir problemle karşılaşıldığında bireyin yaşadığı çaresizlik, karamsarlık ve üzüntü gibi yoğun olumsuz duygu ve düşünceler olan probleme olumsuz yaklaşma alt boyutu ile umut ve motivasyon kaybı alt boyutları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Sarı (2016) 'nın yaptığı çalışmada problem çözme alt boyutları ile gelecekle ilgili beklentiler boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun nedeni olarak problem çözme becerileri yüksek olan bireylerdeki ümit ve umudun varlığı olabilir. Yoğun stres yaşayan bireyin düşünce yapısı sertse ve problem çözme becerileri yetersizse bu durum umutsuzluğa neden olmaktadır (Ergin, 2009). Umutsuzluk ve yarımsızlık duyguları problemi çözmek için gösterilen çabaların defalarca başarısızlıkla sonuçlanmasından ve problem çözme becerilerinin yetersiz olmasından dolayı yaşanmaktadır. (Basım, Şahin Hisli ve Onur, 2008). Problem çözme becerilerindeki yetersizlik algısı olumsuz psikolojik uyum ve psikopatoloji ile yakından ilişkilidir (Yavuzer, Albayrak ve Keldal, 2017). Tüm bu görüşler araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre sonuç olarak; ergenlerin umutsuzluk düzeyleri üzerinde cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi gibi değişkenlerin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırmamızda hem sosyal destek düzeyinin hem de problem çözme becerisinin umutsuzluk düzeyini anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte ergenlerin umutsuzluk düzeyleri üzerinde sosyal destek düzeyinin, problem çözme becerisine göre daha önemli olduğu tespit edilmiştir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerde umutsuzluk düzeyi, problem çözme beceriler ve sosyal destek ile ilgili bulgulara ilişkin sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

İnsanın önemli gelişim dönemlerinden biri olan ergenlik dönemi kritik ve karmaşık bir dönemdir. Bu nedenle ergenlik dönemindeki bireylere, günlük yaşamının çoğunluğunu geçirdikleri okullarda psikolojik danışma hizmeti sunarken elde ettiğimiz bu verilerden faydalanabiliriz. Umutsuzluk günümüz çocuk ve ergenlerinde sıklıkla yaşanmaktadır. Ergen umutsuzluğunun anlaşılabilmesi için ergenlerin umutsuz olmasını sona erdirecek faktörlerin farkında olunması noktasında bu duruma yardımcı olabilecek problem çözme becerileri eğilimini de değerlendirmemiz, özellikle problemleri konusunda yardım etmek istediğimiz bireyleri anlamamız konusunda yararı olacaktır. Ergenlerin psikolojik danışma hizmetinden faydalanmaları onların algıladıkları sosyal desteğini olumlu yönde etkileyecektir.

#### 6.1. SONUÇLAR

Bu bölümde araştırma bulgularına dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

1. Ergenlerin umutsuzluk düzeyleri toplam puanlarına bakıldığında cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı görülmektedir. Ergenlerin umutsuzluk

düzeylelerinin umut alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin motivasyon kaybı alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur.

2. Ergenlerin umutsuzluk düzeyleri toplam puanlarına bakıldığında yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı görülmektedir. Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı, umut alt boyutlarının yaşlarına göre anlamlı farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

3. Ergenlerin umutsuzluk düzeyleri toplam puanlarına bakıldığında sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı görülmektedir. Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı, umut alt boyutlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

4. Ergenlerin umutsuzluk toplam puan ortalamalarının okul türlerine göre ise anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin motivasyon kaybı alt boyutunda öğrencilerin puan ortalamalarının okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ergenlerin gelecekle ilgili duygular ve beklentiler alt boyutunda öğrencilerin puan ortalamalarının okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Ergenlerin umut alt boyutunda öğrencilerin puan ortalamalarının okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği bulunmuştur.

5. Umutsuzluk düzeyi gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut alt boyutları ile problem çözme beceri düzeyi; yapıcı problem çözme, ısrarcı – sebatkar alt boyutlarıyla negatif yönlü, kendine güvensizlik, sorumluluk almama, probleme olumsuz yaklaşım alt boyutları ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur.

6. Umutsuzluk düzeyi gelecekle ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut alt boyutları ile sosyal destek düzeyi; aile desteği, arkadaş desteği,



öğretmen desteği alt boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

7. Problem çözme becerisi; yapıcı problem çözme ve ısrarcı - sebatkar alt boyutları ile sosyal destek düzeyi; aile desteği, arkadaş desteği, öğretmen desteği alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Problem çözme becerisi; kendine güvensizlik, sorumluluk almama ve probleme olumsuz yaklaşım alt boyutları ile sosyal destek düzeyi; aile desteği, arkadaş desteği, öğretmen desteği alt boyutlarıyla negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

## 6.2. ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda öğrencilere, anne-babalara, öğretmenlere ve psikolojik danışmanlara aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

1. Araştırmanın bulguları ışığında umutsuzluk düzeyi ile sosyal destek arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre umutsuzluk yaşayan bireylere yönelik psikolojik danışma hizmetlerinde, bireylerin algıladığı sosyal desteğin belirlenmesi, psikolojik danışma hizmetlerinin daha verimli olmasını sağlayabilir. Ayrıca ergenlerde sosyal destek, aileden veya arkadaştan gelen sosyal destek olarak ayrılarak olası sonuçları umutsuzluk düzeylerine göre incelenebilir.

2. Çalışmadan elde edilen bulgular, problem çözme becerisinin umutsuzluk düzeyinin anlamlı bir açıklayıcısı olduğunu göstermektedir. Buna göre okullarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti kapsamında ergenlere etkili kişilerarası problem çözme becerileri yaklaşımı kazandırmak amacıyla psiko-eğitim programları geliştirilebilir.

3. Problem çözme becerileri değişkeninin ergenler üzerindeki etkisi dikkate alınarak ergenlerde bu becerilerin geliştirilmesi için okullarda öğrenciye ait değişkenlere duyarlı stratejiler geliştirilebilir ve sınıf ortamında bu farklılıklara duyarlı yaklaşımlar öğretmenler tarafından kullanılabilir.

4. Ergenlerin problem çözme becerileri ve sosyal destek arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulguya göre okullarda

psikolojik danışma hizmetleri kapsamında problem çözme becerilerinin artırılması için ebeveynlere aile eğitimleri kapsamında gerekli eğitimler düzenlenebilir.

**5.** Bu çalışma Konya ili merkez ilçelerinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olup merkeze uzak ilçeler veya farklı sosyo-ekonomik ve kültürel alt yapıya sahip bölgelerde bulunan örneklem gruplarıyla araştırmalar yapılabilir. Araştırma ortaöğretim öğrencilerine uygulanmış olup üniversite öğrencileri gibi daha büyük yaş gruplarında araştırma tekrarlanarak farka bakılabilir.

**6.** Araştırma ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmış nicel çalışma olup konuyla ilgili nitel çalışmalar tasarlanabilir.

**7.** Günümüz insanının sosyal destek kaynakları aile, arkadaş ve öğretmenlerden ibaret değildir. Bireylerin algıladığı diğer sosyal destek kaynaklarının etkililiğinin somutlaştırılması üzerine yapılacak araştırmalar tasarlanabilir.

## BÖLÜM VII

### KAYNAKÇA

- Acar, K. (2013). *Futbol Eğitimi Alan Çocuklarda Problem Çözme Becerilerinin Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Acar, M. (2009). *Zihinsel Ve Fiziksel Özürlü Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Düzeylerine Sahip Olması*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Açıkgöz, İ., Yalçın,S. (2014). Sağlık Bilimleri Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(26), 259-270.
- Ağır, M. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Doktora Tezi, İstanbul.
- Akandere M. (2000). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin (Buö) Besyo Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilere Uygulanması Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 2( 1), 5-12.
- Akça, F., Oğuztürk, Ö., Şahin, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Üzerinden İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14, 173-184.
- Akdoğan, S. D. (2012). *Anne-Babası Boşanmış Ve Boşanmamış Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Akeren, İ. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Ve Güvengenlik İle Psikolojik Yardım İhtiyacının İncelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.

- Akın, D., Ceyhan, E. (2005). Resmi Ve Özel Genel Lise Öğrencilerinin Ailelerinden, Arkadaşlarından Ve Öğretmenlerinden Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Açısından Kendini Kabul Düzeylerinin İncelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2).
- Akkaya, M. (2010). *Bağlanma Stilleri, Stresle Başaçıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri Ve İletişim Tarzlarının Boşanma Süreci Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Akman, B., Balat Uyanık, G. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183.
- Akmanış, B. (2010). *Otistik Çocuğu Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Aksoy, B. (2016). *Kanser Tanısıyla Hastanede Yatan Ergenlerin Semptomları, Annelerinin Stres Düzeyi Ve Ergenlerin Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Aktağ, I., Alpay ,D. D. (2015). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 15-24.
- Akyol, S. U. (2013). *Boşanmış Ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.

- Aldemir, G. Y. (2013). *Elit Sporcularda İmgelemenin Benlik Algısı Ve Problem Çözme Becerisine Etkisi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- Andiç, S. (2013). *Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat Ve Psikolojik Belirtiler*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Apakgün Arı, E. (2015). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı Ve Sosyal Destek İle İlişkisi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Arıoğlu, A. (2008). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Arkan,K. (2011).*Sınıf Öğretmenlerinin Problem Çözme Becerisini Kazandırmaya Yönelik Öz-Yeterlikleri İle İlköğretim Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi,İstanbul.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin, Stresle Başa Çıkma ve Kişiler Arası Problem Çözme Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(1), 7-43.
- Arslan, C., Hamarta, E., Arslan, E., Saygın, Y. (2010). Ergenlerde Saldırganlık Ve Kişilerarası Problem Çözmenin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(1), 379-388.
- Arslan, E., Traş Z. (2013). Ergenlerde Sosyal Yetkinliğin, Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*,12(4),1133-1140, 2013. [Online]: [Http://ilkogretim-Online.Org.Tr](http://ilkogretim-Online.Org.Tr).
- Arslan, G., Kabasakal, Z. (2013). Ergenlerin Problem Çözme Becerileri Ve Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Periodical*

*For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic, 8(6), 33-42.*

Arslan, Y. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile sosyal problem çözme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Arslantaş, H., Adana, F., Kaya, F., Turan, D. (2010). *Yatan Hastalarda Umutsuzluk Ve Sosyal Destek Düzeyi Ve Bunları Etkileyen Faktörler. İ. Ü. Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi, 18(2), 87-97.*

Aslan, A. (2017). *Engelli Ve Engelli Olmayan Ergen Bireylerin Algıladıkları Sosyal Destek İle İntihar Olasılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.

Atalay, B. (2011). *Türkiye'deki Mesleki Müzik Eğitimi Veren Kurumlarda Öğrenim Gören Lisans Öğrencilerinin, Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırmalı Analizi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Atçeken, E. (2014). *İlişkilerdeki Yüklemelerin, Bağlanmanın, Eş Benzerliğinin Ve Problem Çözme Becerilerinin Eş Desteğini Yordaması*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Ay, T. R. (2015). *Lise Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumlarının Öğrencilerin Sosyal Problem Çözme Becerilerine Ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Aydemir, S. E. (2015). *Otizmlili Çocukların Ebeveynlerinin Evlilik Uyumlarının, Başa Çıkma Stratejilerinin Ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

- Aydın, B. (1997) *Çocuk Ve Ergen Psikolojisi*, Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları No:1, İstanbul.
- Aydın, İ. ,İşleyen, S. (2004). Huzurevinde Kalan Yaşlıların Geleceğe Yönelik Beklentilerinin Umutsuzluk Düzeylerine Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7(3).
- Aydın, M., Erdoğan, S., Yurdakul, M., Eker,A. (2013). Sağlık Yüksekokulu Ve Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri. *S.D.Ü Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-6.
- Aytekin, A. (2005). *Doğumsal Kalp Hastalığı Olan Çocukların Ebeveynlerinin Ruhsal Sıkıntı Ve Umutsuzluk Düzeyleri İle Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki*. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Aytekin, M. (2018). *Engelli Çocuğu Olan Bireylerin Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeyleri İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
- Bal, Ö. (2013). *Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 4- 6 Yaş Çocukların Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Ve Bakış Açısı Alma Beceriler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* . Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Balkanlı, N. (2008). *Otistik Çocuğu Olan Ve Olmayan Annelerde Yaşam Kalitesi, Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Bandura, A., Adams, N. E., Beyer, J. (1977). Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(3), 125-139.

- Basım, H. N., Çetin, F., Karataş, M. (2011). Çalışanların Problem Çözme Becerilerinde Örgütsel Adalet Algısı Ve İş Tatmininin Rolü. *Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F.Dergisi*,18(1),71-85.
- Basım, H. N., Şahin, Hisli, N., Onur, A. (2008). İntihar Olasılığının, Öfke, Dürtüsellik Ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik İle Yordanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 79-88.
- Baş, L. (2010). *Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak.
- Baştuğ, G., Akandere M., Acar, M. (2009). Zihinsel Ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-32.
- Bayar, Ö. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı Ve Algılanan Sosyal Destek*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Bayoğlu, A. S., Purutçuoğlu, E. (2010). Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Gelecek Beklentileri Ve Sosyal Destek Algıları. *Kriz Dergisi*, 18 (1), 27-39.
- Bayram, E. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Mutluluğunun Yordayıcıları Olarak Algılanan Sosyal Destek Ve Öz-Yeterlik*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Bilge, F., Kutsal, D. (2012). Lise Öğrencilerinin Tükenmişlik Ve Sosyal Destek Düzeyleri. *Eğitim Ve Bilim Dergisi*, 37(164), 283-297.
- Bilici, N., Kartal, Z., Kolçak, M., Terzioğlu, Ö., Yorgancı, S. (2014). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Matematik Dersine Yönelik Umutsuzluk Düzeyleri. *Elektronik Mesleki Gelişim Ve Araştırma Dergisi (Ejoir)*,2(1),1-16.



- Bingham, A. (1998). Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi, (Çev. Oğuzkan, A.F) Meb Yayınları :3130, İstanbul.
- Bonner, R. L., Rich, A. R. (1988). A prospective investigation of suicidal ideation in college students: A test of a model. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 18(3), 245-258.
- Bozaslan, H., Genç, G., Kaya, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Anne- Baba Tutumlarının Öğrencilerin Problem Çözme Becerilerine, Sosyal Kaygılarına Ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225.
- Bozgeyikli, H., Doğan, H., Işıklar, A. (2010). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Mesleki Olgunluk Düzeyleri İle Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 28(1) ,133-149.
- Bozkurt, D. ,Ö. (2004). *Klimakterium Dönemindeki Kadınların Yaşam Kalitelerinin Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Budak B. (1999). *Lise öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek düzeyi İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Bulut, B. (2016) *Ergenlerin Anksiyete, Sosyal Destek Ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Bülbül, K., Odacı, H. (2018). Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk, Bağlanma Stili Ve Aile Yapısının Madde Kullanma Eğilimini Yordama Gücü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21, 360-369.
- Carbery, J., Buhrmester D. (1998). Friendship and Need Fulfillment During Three Phases of Young Adulthood. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 15(3) , 393-409.

- Cengiz, S. (2010). *Ergenlerde Saldırganlık Ve Problem Çözme*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Coşkun, Y. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Umutsuzluk Durumları Ve Aile İşlevselliği İlişkisinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 26(26), 11- 26.
- Çabuk, C. (2008). *Endüstri Meslek Lisesi Ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin Ve Öfke İfade Tarzlarının Umutsuzluk Düzeylerine Ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Çam, S., Tümkaya, S. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Kişilerarası Problem Çözme. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(2), 119-132.
- Çam, S., Tümkaya, S. (2008). Kişilerarası Problem Çözme Envanteri Lise Öğrencileri Formu'nun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-16.
- Çam, S., Tümkaya, S. (2007). *Kişilerarası Problem Çözme Envanteri'nin (Kpçe) Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması*. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi 3(28), 95-111.
- Çam Çelikel, F., Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45, 122-129.
- Çankaya Cihangir, Z., Meydan, B. (2018). Ergenlik Döneminde Mutluluk Ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Çavuş, B. (2016). *Öğretim Elemanlarının Örgütsel Adalet Algularıyla Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Aydın.

- Çekici, F. (2009). *Problem Çözme Terapisine Dayalı Beceri Geliştirme Grubunun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Becerileri, Öfkeyle İlişkili Davranış Ve Düşünceler İle Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Adana.
- Çekici, F., Güçray, S. (2012). Problem Çözme Terapisine Dayalı Beceri Geliştirme Grubunun Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Problem Çözme Becerileri, Öfkeyle İlişkili Davranış Ve Düşünceler İle Sürekli Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 103-128.
- Çelik, M. (2015). *İmplant Edilebilen Kardiyoverter Defibrilatör (Icd) Hastalarında Algılanan Sosyal Destek Ve Umutsuzluk Düzeyleri*. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Çelik, M., Sanberk, İ., Deveci, F. (2017). Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Dayanıklılık ve Umutsuzluk. *İlköğretim Online*, 16(2), 654-662. <http://ilkogretim-online.org.tr> doi: 10.17051/ilkonline.2017.304725
- Çetinkaya ,Ş. (2013). *Lise Öğrencisi Erkek Ergenlerde Problem Çözme Eğitiminin Problem Çözme Becerisi, Kişilerarası İlişki Tarzı Ve Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi*. Adnan Menderes Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Aydın.
- Çivitci, N. (2011). Lise Öğrencilerinde Okul Öfkesinin Yordayıcıları Olarak Okula Yabancılaşma Ve Algılanan Sosyal Destek. *İlköğretim Online*, 10(3), 861-871.
- Çoban, E., A., Karaman, G., N. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk, Kaygı Ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Araştırmalar Dergisi*, 2 ,78-88.
- Dağ, İ., Vatan, S. (2009). Problem Çözme, Umutsuzluk, Çaresizlik Ve Talihsizlik Mmpı-2 İle Ölçülen Psikopatolojinin Yordayıcıları Olabilir Mi?. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10,187-197.

- Demir Yiğit, K. (2018). *Ergenlik Ve Yetişkinlik Dönemlerinde Bilişsel Duygu Düzenleme, Algılanan Ebeveyn Tutumu Ve Algılanan Sosyal Destek İle Psikolojik Belirti Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi*. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Demir, D. (2016). *Evlilik Uyumu İle Bağlanma Stilleri Ve Kişilerarası Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Dereli, F., Kabataş, S. (2009). Sağlık Yüksekokulu Son Sınıf Öğrencilerinin İş Bulma Endişeleri Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*,26,31-36.
- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Ve Psikolojik Problemler*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Dinçer, B. (2013). *İlköğretim Matematik Öğretmen Adaylarının Mesleğe Karşı Tutum, Algı Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Dizer, D. (2008). Sakarya İlindeki Liseli Ergenlerin 1999 Marmara Depremi Sonrası Travmayı Algılama, Sosyal Destek Sistemleri Ve Umutsuzluk Belirtilerinin İncelenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik Belirtilerin Yordayıcısı Olarak Sosyal Destek Ve İyi Hali. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- Doğan, U. (2009). *Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
- Döğer, D., Kılıç, I. (2015). Güzel Sanatlar Lisesi Müzik Bölümü Öğrencilerinin Çalgı Başarıları İle Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *E-International Journal Of Educational Research*, 6(3),1-22.

- Duru, E. (2008). Üniversiteye Uyum Sürecinde Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek Ve Sosyal Bağlılığın Doğrudan Ve Dolaylı Rollerini . *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(29).
- Duyan, V., Duyan Çamur, G., Çifçi, Gökçearslan, E., Sevin, Ç., Erbay, E., İkizoğlu, M. (2008). Lisede Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi. *Eğitim Ve Bilim Dergisi*, 33(150).
- Dündar, S. (2008). Polislerin Umutsuzluk Düzeyi İle Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Polis Bilimleri Dergisi*, 10 (3), 77-92.
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem-Solving Inventory. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2(2), 156-163.
- Ekinci, N. E. (2014). *Kütahya E-Tipi Kapalı Ve Açık Cezaevinde Kalan Hükümlülerin Spor Yapma Durumlarına Göre Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Elbir, N. (2000). *Lise I.Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Eliüşük, A. (2008). *Şizofrenili Hastası Olan Ailelerin Algılanan Sosyal Destek Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Erdem, N., Karabulutlu, E., Okanlı, A., Tan, M.(2005). Hemodiyaliz Hastalarında Sosyal Destek Ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(2), 32-39.
- Ergin, B. E. (2009). *Kişilerarası Problem Çözme Davranışı, Yetişkinlerdeki Bağlanma Biçimleri Ve Psikolojik Rahatsızlık Belirtileri Arasındaki*

*İlişkiler*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Ergün, E. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi Düzeylerinin Problem Çözme Becerileriyle İlişkisi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Erok, M. (2013). *İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası Öfke, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme Ve Evlilik Çatışması*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Erözkan, A. (2009). Lise Öğrencilerinde Kişilerarası İlişki Tarzlarının Yordayıcıları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 21,543-551.

Erözkan, A. (2011). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyini Yordayan Faktörlerin İncelenmesi. *International Online Journal Of Educational Sciences*,3(2), 776-805.

Ersoy, E., Küçükkaragöz, H. (2010). Öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *e-Journal of New World Science Academy*, 5(4), 1535-1542.

Erus, S. M. (2013). *Evli Bireylerin Problem Çözme Becerilerinin Ve İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Evlilikte Öz Yeterliklerini Yordaması*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Esen, E. (2010). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Eş, A. (2013). *Zihinsel Engelli Bireye Sahip Annelerin Çocuklarını Kabullenişleri İle Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- Etcı, A. (2013). *İşitme Engelli Öğrencilerin Öğrenilmiş Güçlülük İle Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Fadıloğlu, Ç., Cantılav, Ş. (2006). Meme Kanseri Tanısı Kadınlarda Umutsuzluk Düzeyi Ve Başetme Davranışları Arasındaki İlişki. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*,22(2),147-160.
- Farız, S. (2017). *Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Destek Ve Akademik Başarı Açısından İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Fırat, N. (2015). *Yurtta Veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Tokat.
- Galıoğlu,C.(2014). *Beliren Yetişkinlerin Yalnızlık ve Umutsuzluk Düzeyleri İle Aile İşlevleri Arasındaki İlişki*. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Yüksek Lisans Tezi,Mersin.
- Gazioğlu, E. (2015). *Bağlanma Stilleri Algılanan Sosyal Destek Benlik Saygısı Ve Kişilik Özellikleri Bakımından Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Gençay, S. (2009). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmeni Adaylarının Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*,8(27),380-388.
- Gökbüzoğlu, B. (2008). *Ergenlerin Saldırganlık Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Göller, L. (2010). *Ergenlerin Akılcı Olmayan İnançları İle Depresyon-Umutsuzluk Düzeyleri Ve Algıladıkları Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.

- Görgü, E. (2005). *3-7 Yaş Arası Otistik Çocuğa Sahip Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L., Burke, R. J. (1996). Components of social support, buffering effects and burnout: Implications for psychological functioning. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 9(3), 185-197.
- Gül, S. K., Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları Ve Şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1).
- Gündoğdu, H. M., Çevik Büyükşahin, G. (2015). Stres, Umutsuzluk, Ve Annelerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğini Yordama Düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 21-34.
- Güneş F., Arslan C., Eliüşük A. (2014). Atılganlık Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Kişiler Arası Problem Çözme Algılanan Sosyal Destek ve Atılganlık Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 456-474.
- Güneş T., Taştan Akdağ, F. (2017). Lise Öğrencilerinin Fizik Dersine Yönelik Umutsuzluk Düzeyleri. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3( 2), 499-507.
- Güney, E. (2016). *Ebeveynleri Boşanmış Ve Boşanmamış Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyleri İle Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Güney, M. A. (2017). *Ergenlerde Duygusal Özerklik, Sosyal Destek Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.



- Gürsu, O. (2011). *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık Ve Dindarlık İlişkisi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Konya.
- Hoxha, G. (2011). *Arnavutluk Ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki İle Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması (Epoka Ve Selçuk Üniversitesi Örneği)*. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Horton, T. V., Wallander, J. L. (2001). Hope And Social Support As Resilience Factors Against Psychological Distress Of Mothers Who Care For Children With Chronic Physical Conditions. *Rehabilitation Psychology*, 46(4), 382-399.
- Izgar, A. (2009). *Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sosyal Problem Çözme Becerileri Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Jaffee, W. B., & D'Zurilla, T. J. (2003). Adolescent problem solving, parent problem solving, and externalizing behavior in adolescents. *Behavior Therapy*, 34(3), 295-311.
- Kashani, J.H. , Suarez, L., Allan, W.D., Reid, J.C. (1997). Hopelessness in Inpatient Youths: A Closer Look at Behavior, Emotional Expression, and Social Support. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(11),1635-1631. [https://doi.org/10.1016/S0890-8567\(09\)66575-8](https://doi.org/10.1016/S0890-8567(09)66575-8)
- Kanak, M., Bilbay, A., Balta, D. (2017). Ergenlerin Akranla Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri İle İlişkinin İncelenmesi. *Journal Of History Culture And Art Research*, 6(6), 492-503.
- Kaplanoğlu, E. (2014). *Lösemi Tanısı Almış Çocuğa Sahip Ebeveynlerde Yaşam Kalitesi İle Sosyal Destek Arasındaki İlişki*. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- Karadağ, G.(2009). Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Yaşadıkları Güçlükler ile Aileden Algıladıkları Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(4), 315-322.
- Karadaş, F., Tanhan, F. (2014). Van Depremini Yaşayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Travmadan Etkilenme Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 102-115.
- Karaman, G. N., Çoban, E. A., (2013). Üniversitede Öğrencilerinin Umutsuzluk, Kaygı Ve İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Araştırmalar Dergisi* 2, 78-88.
- Karaman, M. (2015). *Rekreasyonel Amaçlı Spor Yapan Bireylerin Yaşam Tatmini Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Karataş, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Epistemolojik İnançları, Öğrenme Yaklaşımları Ve Problem Çözme Becerilerinin Akademik Motivasyonu Yordama Gücü*. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- Karataş, Z. (2011). Okul Pansiyonunda Kalan Ergenlerin Kaygı Düzeyleri Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 208 – 222.
- Karcioğlu, F., Çınar, O. (2012). Büro Yönetimi Bölümü Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Ve Kontrol Odağı İnançları Üzerine Bir Araştırma:Erzincan Üniversitesi Myo Uygulaması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(3), 283-296.
- Kardaş, F. (2013). *Van Depremini Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Travma Sonrası Stres, Travma Sonrası Büyüme Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Çeşitli*

*Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Van.*

Kasap, H. (2015). *15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Sosyal Destek, Okul Başarısı Ve Aile Yapısının Madde Bağımlılığına Karşı Koruyucu Etkisi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.*

Kaşık, D. Z. (2009). *Ergenlerde Karar Verme Stilleri Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.*

Kayış, A. (2009). *Kanser Hastalarının Hastalık Algısı Ve Umutsuzluk Düzeyleri. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.*

Kılıç, M., Yılmaz Şahan, B. (2015). *Kamu Personeli Seçme Sınavına Hazırlanan Öğretmen Adaylarının Umutsuzluk Ve Sosyal Destek Düzeyleri. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(3).*

Kılıçarslan, S. (2016). *Ergenlerde Görülen Saldırgan Davranışlarda Ebeveyn Ve Ergenlere Uygulanan Psiko eğitim Programının Etkisinin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Adana.*

Kıran, H. (2012). *Adam Öldürme Suçundan Ceza İnfaz Kurumunda Bulunan Kadınların Öfke Tarzları, Problem Çözme Becerileri Ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişki. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.*

Kıvrak, Y., Özen, Ş., Yücel, Y. (2009). *Migren Ve Gerilim Baş ağrısı Olan Hastalarda Anksiyete Ve Umutsuzluk Düzeyleri. Dicle Tıp Dergisi, 36(3), 173-177.*

Korkut, F. (2002). *Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22, 177-184.*

- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Köse, E. (2009). *Yurtta Kalan Ve Ailesiyle Birlikte Yaşayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Kulbaşı, E. (2015). *Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Otizmliliği Olan Annelerin Özyeterlilik Ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kumbasar, A. (2016). *İşitme Engelli Ve Engelli Olmayan Çocuklara Sahip Ailelerde Sosyal Destek Algısı, Yılmazlık Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Kutlu, M. (1998). *Özürlü Çocuğu Olan Ana-Babaların Umutsuzluk Düzeyleri*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Kuraner, E. (2004). *Askeri Emekli Personelin Umutsuzluk Düzeyleri Ve Psiko-Sosyal Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Kurt Uyar, A. (2016). *Ebeveyn Kaybının Duygusal Zeka Ve Problem Çözme Becerisi Üzerindeki Etkisi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kurt, Özdemir, E. (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Destek Algılarıyla İlgili Olarak Sınav Kaygısı Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- Kutlu, Z. S. (2014). *Lise 9.Sınıf Öğrencilerinin Zorbalık Düzeylerinin Problem Çözme Becerisi Ve Boyun Eğici Davranışları İle İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Küçük, Y. (2001). *İşitme Engelli Çocukların Topluma Uyum Sorunları Ve Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Küreci Demir, H. (2014). *Lösemi Tanısıyla İzlenen Ergenlerin Aydınlatılmış Onam Sürecine Katılma Durumları: Ergenlerin, Ebeveynlerin Ve Sağlık Çalışanlarının Alguları*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Kürtüncü, M., Uzun, M., Ayoğlu, F. N. (2015). Ergen Eğitim Programının Riskli Sağlık Davranışları Ve Sağlık Algısına Etkisi. *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi*, 5(2), 187-195.
- Lirio, P., Lituchy T. R., Monserrat, S. I., Olivas-L., Miguel R., Duffy, Jo A., Fox, S., Gregory, A., Punnett, B.J. ve Santos, N. (2007). Exploring career-life success and family social support of successful women in canada, argentina and mexico. *International Journal Of Career Management*, 12, (1), 28-50.
- Mammadova, A. (2016). *Çocuk Cezaevindeki Ergenlerle Ailesiyle Birlikte Kalan Ergenlerin Yaşam Doyumu İle Umutsuzluk Ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Malecki, C. K., Demaray, M. K. (2003). What Type of Support Do They Need? Investigating Student Adjustment as Related to Emotional, Informational, Appraisal, and Instrumental Support. *School Psychology Quarterly*, 18(3), 231-252.
- Morano, C. D., Cisler, R. A., Lemerond, J. (1993). Risk factors for adolescent suicidal behavior: Loss, insufficient familial support, and hopelessness. *Adolescence*, 28(112), 851-865.

- Nacar ,F .S. (2010). *Sınıf Öğretmenlerinin İletişim Ve Kişilerarası Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Nacar, F.S., Tümkiye, S. (2011). Sınıf Öğretmenlerinin İletişim ve Kişilerarası Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(2), 493-511, 2011. <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Oğuztürk, Ö., Akça, F., Şahin, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Üzerinden İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri* , 14, 173-184.
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden Ayrı Olarak Öğrenim Görmekte Olan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Öğülmüş, S. (2001). *Kişiler Arası Sorun Çözme Becerileri Ve Eğitimi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Özabacı, N., Gamsız, Ö., Biçen, B. Ş., Altınok, A., Dursun, A., Sandıkçı, Ç. ,Altunbaş, T., Ağcagil, Y. (2015). Boşanmış Kadınların Umutsuzluk Düzeyleri Ve Sosyal Destek Alma Durumları. *International Journal Of Human Sciences*, 12(1), 456-479.
- Özcan, U. (2018). *Ebeveynleri Boşanmış Ve Boşanmamış Ergenlerin Öz Yeterlik Ve Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ordu.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., Oğuzhanoğlu, N.K. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler Ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155-161.
- Özdemir, İ. (2013). *Aile Yanında Yaşayan Ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri Ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması*.

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Özdil, G .(2008). *Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Eğitimi Programının Okul Öncesi Kurumlara Devam Eden Çocukların Kişilerarası Problem Çözme Becerilerine Etkisi*. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Aydın.

Özguven,İ. E. (1999) *Çağdaş Eğitimde Psikolojik Danışma Ve Rehberlik*. Pdrem Yayınları, Ankara.

Özkan, F. (2016). *Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne Ve Babaların Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Özmen, D., Dünder Erbay, P., Çetinkaya, Ç., A.,Taşkın, O., Özmen, E.(2008). Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk Ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.

Öztürk, N. (2013). *Suçta Sürüklenen Çocukların Risk Alma Davranışlarının Ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Pakaslahti, L.,Karjalainen A.,Keltikangas J.L. (2002). Relationships between adolescent prosocial problem-solving strategies, prosocial behaviour, and social acceptance. *International Journal of Behavioral Development*, 26(2), 137-144.

Pakdemir, M. (2011). *Çatışma Yaşanan Bölgelerdeki Üniversite Gençlerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Yordanmasında Sosyal Destek, Travmatik Yaşantılar Ve Dünyaya İlişkin Varsayımların Rolü Ve Çatışma Yaşanmayan Bölgelerdeki Üniversite Gençleri İle Karşılaştırılması*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- Polat, D. (2012). *Boşanma Aşamasındaki Bireylerin Evlilik Çatışmaları, Çatışma İletişim Tarzları Ve Sosyal Destek Sistemlerinin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Polat, Hatay, R., Tümkaya, S. (2010). Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Düşünme İhtiyacına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(1), 346-360.
- Rahat, E. (2014). *Benlik Kurgusu, Sosyal Destek, Başa Çıkma Stilleri Ve Yılmazlığın Üniversite Yaşamına Uyumu Yordama Güçlerinin İncelenmesi*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Tokat.
- Sağlam, S. (2007). *Lise öğrencilerinin ana-baba iletişimlerinin ana-babadan algılanan sosyal destek ve algılanan ana-baba tutumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Saracaloğlu, A. S., Serin, O., Bozkurt, N. (2001). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri İle Başarıları Arasındaki İlişki. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 121-134.
- Sargın Albayrak, Y. (2008). *Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Saldırgan Davranışları İle Öfke Ve Sosyal Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Sarı, B. (2016). *Lise Öğrencisi Ergenlerde (15-19 Yaş) Problem Çözme Becerileri İle Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Savi Çakar, F. (2014). Otomatik Düşüncelerin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Benlik Saygısının Aracılık Rolü. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(5), 1673-1687.



- Savi Çakar, F., Karataş, Z., Tagay, Ö. (2016). Başa Çıkma Stilleri, Depresyon Ve Yaşamda Anlamanın Umutsuzluğu Yordama Düzeyi. *Journal Of Human Sciences*,13(3), 4565-4578. Doi:10.14687/Jhs.V13i3.3885
- Sayıl, M., Uludağlı Pekel, N. (2009). Orta Ve İleri Ergenlik Döneminde Risk Alma Davranışı: Ebeveyn Ve Akranların Rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12 (23), 14-24.
- Sayın, C. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Yalnızlık Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Sencar, B. (2007). *Otistik Çocuğa Sahip Ailelerin Algıladıkları Sosyal Destek Ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Serin, O., Serin, Bulut, N., Saygılı, G. (2010). İlköğretim Düzeyindeki Çocuklar İçin Problem Çözme Envanteri'nin (Çpçe) Geliştirilmesi. *İlköğretim Online*, 9(2), 446-458.
- Sivrikaya, A. H., Kaya M., Özmutlu, İ. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Aile Ve Arkadaşlardan Algıladıkları Sosyal Destek İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 28-33.
- Süpçeler, B. (2016). *Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal Destek İle Yaşam Doyumu Ve Özgüven İlişkisi*. Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.
- Şahin, A. (2002). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(13), 143-157.
- Şahin, B. (2009). *Özel Sektör İşbirlikli Bir Mesleki Ve Teknik Eğitim Kurumu Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*(İstanbul İli Şişli

*Teknik Ve Endüstri Meslek Lisesi Örneği*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Şahin, E. (2015). *Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Saldırganlık Davranışı Ve Algılanan Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkiye Benlik Saygısı Düzeylerinin Etkisi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Şahin, L. (2016). *Seyrantepe Ortaokulu Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Şanlı Kula, K., Saraç, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi: Ahi Evran Üniversitesi Örneği. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-16.

Şen, H. (2017). *Sokakta Çalışan Çocukların Sosyal Destek Algısının Depresyon Ve Umutsuzluk Düzeyleri İle İlişkisi (Hayat Vakfı Örnekleme)*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Şengüder, Ş. (2006). *Lise –I-İı. Sınıf Öğrencilerinde Denetim Odağı İle Ruhsal Sorunlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi Ve Akademik Başarı İle Kıyaslanması*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

Şimşek, D. (2015). *Otistik Çocuğu Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Desteğe Göre Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Şimşek, Z. (2007). *Özel Eğitime Gerekisini Olan Bireylerin Özel Eğitime Gerekisini Olmayan Kardeşlerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bolu.

- Tanrıverdi, S. (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Van.
- Tansı, T. (2009). *Koroner Arter Bypass Yapılan Hastalarda Sosyal Destek İle Umutsuzluk Düzeyi İlişkisi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Taşçı, Y. (2013). *Ergenlik Döneminde Bulunan (12–15 Yaş ) Öğrencilerin Akademik Başarılarında Okulun Rolü –Batman İli Örneği\_*. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.
- Taşdan, M., Yalçın, T. (2010). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Örgütsel Güven Düzeyleri Arasındaki İlişki Düzeyi. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10 (4) ,2569-2620.
- Taşdemir, C. (2018). Lise Öğrencilerinin Matematik Dersine Yönelik Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 195-206.
- Tekeli, G. Ş. (2010). *Lise Son Sınıf Öğrencileri İle Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma: Akademik Benlik Yeterliği, Denetim Odağı, Stresle Başa Çıkma Ve Problem Çözme Becerisi*. Ankara Üniversitesi, Doktora Tez, Ankara.
- Tekin, H. H. (2017). *Ebeveyni Boşanmış Ergenler İle Ebeveyni Birlikte Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygılarının, İletişim Becerilerinin Ve Baş Etme Yollarının Karşılaştırılması*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Tektaş, N., Pala, T., Kılıç, S. (2014). Devlet Ve Vakıf Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması Ve Umutsuzluk Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Türk Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 182, 169-186.

- Temel, A. (2017). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan Ergenlerle Ailesi İle Birlikte Yaşayan Ergenlerde Topluluk Hissi Ve Psikolojik Sağlık*. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Temel, V. (2015). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, Problem Çözme Becerileri, Karar Verme Stilleri Ve Öfke Tarzları*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Trabzon.
- Tercanlı, N., Demir, V. (2012). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi (Gümüşhane İle Örneği). *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1).
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Tetik, S., Yurtsever, H. (2018). Ön Lisans Öğrencilerinin Umutsuzluk Algılarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 9(21), 39-56.
- Tıraş ,Z., Arslan, E. (2013). Ergenlerde Sosyal Yetkinliğin, Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(4), 1133-1140.
- Topal, H. (2011). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Ve Yönelimleri İle Fonksiyonel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek Ve Aile İşlevleri Açısından İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Toplu, E. (2013). *Üstün Yetenekli Ergenlerde Görülen Mükemmeliyetçi Tutumlar Ve Problem Çözme Becerilerinin Psikolojik İyilik Hali İle İlişkisi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Turan, A. (2014). *Ergenlerde Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ve Yılmazlık Düzeyinin Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Turan, F. (2015). *Ailede Bütünlük Duygusunun Ve Eş Desteğinin Evlilikte Problem Çözme Becerisini Yordaması*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Tüfekçiyaşar, T. (2014). *Lise 10. Ve 11. Sınıf Öğrencilerinde Kaygı, Umutsuzluk Ve Benlik İmgesi Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Tümkaya, S. (2005). Ailesi Yanında Ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 445-459.
- Tümkaya, S., Çelik, M., Aybek, B. (2011). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94.
- Ulus, H. (2013). *8. Sınıf Öğrencilerinin Problem Çözme Davranışlarının Kişilik Gelişimi Açısından İncelenmesi (Gaziantep İl Örneği)*. Zirve Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep.
- Uyan, A. (2014). *Ergenlerde Algılanan Stres İle Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Uz Baş, A., Kabasakal Z. (2013). Öğretmen Adaylarında Umutsuzluk Ve Algılanan Sosyal Destek. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, (2)1, 19-26.

- Ünal, A. Ö., Şahin, M. (2013). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(3), 46-63.
- Üngüren, E., Ehtiyar, R. (2008). Geleceğin Turizmcilerinin Umutsuzluk Tipolojilerinin Belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 201-219.
- Üngüren, E., 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.
- Ünlüer, E. (2009). *2-6 Yaş Arası Otistik Çocuğa Sahip Annelerin Algıladıkları Sosyal Destek Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Ünüvar, A. (2003). *Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinde problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi*. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Vatan, S. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Umutsuzluk, Çaresizlik Ve Talihsizlik Düzeyleri İle Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 16, 88-97.
- Vidinlioğlu, S. Ö. (2010). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algısı Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Yalçın, S., Açıköz, İ. (2014). Sağlık Bilimleri Fakültesi Son Sınıf Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(26), 259-270.

- Yalçınöz, V .(2017). *Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımı İle Sınav Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Yavuzer, Y., Albayrak, G., Keldal, G. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki: Problem Çözme Becerilerinin Aracılık Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 242-255.
- Yazıcı, T. (2014). *Problem Çözme Becerisinin Başlangıç Seviyesi Pişano Öğretiminde Kullanımı Ve Etkililiği*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Doktora Tezi, Konya.
- Yenilmez, K. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Matematik Dersine Yönelik Umutsuzluk Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38, 307-317.
- Yıldırım,İ.(1998). *Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Lise Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Sosyal Destek Düzeyleri*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(10), 33-45.
- Yıldırım ,İ. (2000). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı Ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 167-176.
- Yıldırım, B. (2015). *İlkokul Öğretmenlerinin Umutsuzluk Düzeyleri*. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Yıldırım, B. Ve Keskinılıç Kara, S. B. (2017). Öğretmenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, *Ulakbilge*, 5(11), 571-587.
- Yıldırım, E. (2017). *Kanser Hastası Yakınlarının Algıladığı Sosyal Destek İle Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliği Ve Geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* ,13, 81-87.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar Ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 30, 258-267.
- Yıldırım, S. (2007) *Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik Düzeyi Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Yıldız A. S., Ekşisu, M. (2011). Problem Çözme Becerisinin Geliştirme Programının 9. Sınıf Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisi Üzerindeki Etkisi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi* ,13-1.
- Yıldız, M. (2011). Tutuklu Ve Hükümlülerde Umutsuzluk, Ölüm İlişkin Depresyon Ve Ölüm Kaygısı İlişkisi. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 35(1), 1-7.
- Yıldız, R. (2013). *Ergenlerde Yalnızlığın Sır Saklama Ve Denetim Odağı Açısından İncelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Yılmaz, E. (2010). *Tip2 Diyabet Hastalarının Umutsuzluk Düzeyleri İle Özbakım Gücü İlişkisi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Yılmaz, E. (2015). *Polislerin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri, Öfke Ve Öfke İfade Tarzları*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Yiğitalp, G. (2012). *Çevresel Asbeste Maruz Kalan Erişkin Bireylerde Kaygı Ve Umutsuzluk Düzeyleri*. Dicle Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Diyarbakır.



- Yiğiter, K. (2012). *Rekreatif Etkinliklerin Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Problem Çözme Becerisi Ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi*. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Kocaeli.
- Yiğiter, K. (2016). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(27),235-239.
- Yoleri, S. (2010). *Bracken Temel Kavram Gelişimi Ölçeği İfade Edici Türkçe Formunun Oluşturulması Ve Temel Kavramlarla Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
- Yüce, Ç. B. (2018). *Lise Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanımının Kontrol Odağı, Problem Çözme Becerisi, Sosyal Destek Değişkenleri İle İlişkisi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

**EKLER****EK-1: ARAŞTIRMA İZİN YAZISI**

T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : 48178250-300-E.82908  
Konu : Araştırma İzni (Derya AKÇAY)

04/12/2018

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

İlgi : 19/11/2018 tarihli ve 71052239-050-E.79156 sayılı yazımız.

Enstitümüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Derya AKÇAY'ın "Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Problem Çözme Becerileri ve Sosyal Destek Açısından İncelenmesi" adlı tezi kapsamında araştırma yapma isteği ile ilgili Konya Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün 30.11.2018 tarih ve E.23023086 sayılı yazısı ekte gönderilmiştir. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

**e-imzalıdır**  
Prof.Dr. Tahir YÜKSEK  
Rektör Yardımcısı

Ek:  
1- Resmi Yazı (1 Sayfa)  
2- Anket (5 Sayfa)



T.C.  
KONYA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

EBYS Kayıt  
Yapıldı

Sayı : 83688308-605.99-E.23023086  
Konu: Araştırma İzni (Derya AKÇAY)

30.11.2018

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 20/11/2018 tarihli ve 48178250-300-E.16701 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Derya AKÇAY'ın "Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Problem Çözme Becerileri ve Sosyal Destek Açısından İncelenmesi" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Araştırmanın; Karatay ve Selçuklu ilçelerinde bulunan ekli listede adı yazılı ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilere eğitim öğretimi aksatmamak kaydıyla uygulanmasında sakınca görülmemektedir. Araştırmacının, Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarındaki çalışmalarını 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde tamamlaması zorunludur. Araştırma kapsamında yürütülecek çalışmaların 2018-2019 eğitim öğretim yılında tamamlanmaması durumunda Müdürlüğümüzden tekrar izin alınması gerekmektedir.

Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen veri toplama araçları kullanılacak olup, araştırma sonucunun CD ortamında iki nüsha olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve adı geçene tebliğini arz ederim.

Dündar POLATCAN  
İl Millî Eğitim Müdürü V.

Ek:

- 1-Beck Umutsuzluk Ölçeği (1 Sayfa)
- 2-Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (1 Sayfa)
- 3-Kişilerarası Problem Çözme Envanteri (2 Sayfa)
- 4-Okul Listesi (1 Sayfa)

Güvenli Elektronik İmza  
Aslı ile Aynıdır  
30 Kasım 2018

Akçeşme Mah.Garaj Cad. No: 4 Karatay/KONYA  
Elektronik Ağ: <http://konya.meb.gov.tr>  
e-posta: [istatistik42@meb.gov.tr](mailto:istatistik42@meb.gov.tr)

Ayrıntılı bilgi için : Abdurrahman KAYNAK - Şef  
Ali Naci İŞİK VHKİ  
Tel: (0 332) 353 30 50 - Faks : (0 332) 351 59 40

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden b0fd-260d-36b2-9578-7537 kodu ile teyit edilebilir.

**EK-2**

**CİNSİYET** :      **KIZ** : ( )      **ERKEK** : ( )

**SINIF** :      **9** ( )    **10** ( )    **11** ( )    **12** ( )

**OKUL TÜRÜ** :    **Fen Lisesi** ( )      **Anadolu Lisesi** ( )      **Meslek Lisesi** ( )      **İmam Hatip Lisesi** ( )

**BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ (BUÖ)**

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "**Evet**", uygun olmayanlar için ise "**Hayır**" cümlenin karşısına yazınız. Araştırma sonuçlarının bilimselliği için lütfen tüm ifadeleri içtenlikle cevaplayınız. Teşekkür ederim.

1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum. ....
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor. ....
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum. ....
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi. ....
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor. ....
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum. ....

**EK-3****ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ASDÖ-R)**

Bu ölçek sizin arkadaş ve öğretmenlerinizden aldığınız desteği ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Her maddenin karşısında yer alan ve size uygun olan seçeneğin içine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen bütün maddelere işaretleyiniz. Teşekkür ederim.

<b>AİLEM</b>	Bana Uyg.	Kısmen Uyg.	Bana Uygun Değil
1. Bana gerçekten güvenilir	( )	( )	( )
10. Beni gerçekten anlar	( )	( )	( )
13. Geleceğimle ilgili planlar yapmamda bana yardım eder	( )	( )	( )
<b>ARKADAŞLARIM</b>	Bana Uyg.	Kısmen Uyg.	Bana Uygun Değil
25. Bana gerçekten değer verir	( )	( )	( )
28. Hatalarımı düzeltmeme yardım eder	( )	( )	( )
32. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur	( )	( )	( )
<b>ÖĞRETMENLERİM</b>	Bana Uyg.	Kısmen Uyg.	Bana Uygun Değil
34. Amaç, ilgi ve yeteneklerim konusunda benimle konuşur	( )	( )	( )
35. Bana gerçekten güvenilir	( )	( )	( )
44. Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez	( )	( )	( )

## EK-4

Her maddenin karşısına “Tamamıyla Uygun” ise (5), “Çoğunlukla Uygun” ise (4), “Uygun” ise (3), “Biraz Uygun” ise (2), “Hiç Uygun değil” ise (1) ( X ) işaretini kutunun içine işaretleyiniz. Araştırma sonuçlarının bilimselliği için lütfen tüm ifadeleri içtenlikle cevaplayınız. Teşekkür ederim.					
<b>KİŞİLER ARASI PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ</b>	<b>Hiç Uygun</b>	<b>Biraz</b>	<b>3</b>	<b>Çoğunlukla</b>	<b>Tamamıyla</b>
1.Kişilerarası ilişkilerimde bir problem yaşadığımda onu mutlaka çözmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
3.Problem yaşadığımda ne olursa olsun, problem hemen çözülsün isterim.	1	2	3	4	5
4.Bir problemi çözerken “mutlaka bir sonuca ulaşmalıyım” diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
6.Bir sorunun nedeni benden kaynaklanıyorsa karamsarlığa kapılırım.	1	2	3	4	5
19.Bir sorunla karşılaştığımda, bununla ilgili yaşadıklarımı nasıl ifade edeceğimi düşünüp planlarım.	1	2	3	4	5
22.Bir sorun yaşadığımda baştan, çözüm için ne kadar çaba harcasam da sonuçta sorunun çözülemeyeceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
38.Biriyle bir problem yaşadığımda karşı taraf özür dilemedikçe durumu değiştirmek için uğraşmam.	1	2	3	4	5
39.Bir problem yaşadığımda hata karşı taraftaysa surat asarım.	1	2	3	4	5
40.Problemi yakınlarımla yaşıyorsam büyük bir hayal kırıklığına uğrarım.	1	2	3	4	5
43.Bir problem yaşadığımda “her kötü şey beni bulur” diye düşünürüm.	1	2	3	4	5







