

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**UMUTSUZLUK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE STRESLE BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Özlem ÖZTÜRK**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**HAZİRAN 2021**

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**UMUTSUZLUK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE STRESLE BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Özlem ÖZTÜRK  
(181287007)**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep MAÇKALI**

**HAZİRAN 2021**



**T.C.**  
**İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

**Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi**

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (181287007) numaralı öğrencisi Özlem ÖZTÜRK'ün “Umutsuzluk ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi” adlı tez çalışması 09.06.2021 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından *Oy Birliği* ile Yüksek Lisans tezi olarak *Kabul* edilmiştir.

**Öğretim Üyesi Adı Soyadı**

**Tez Savunma Tarihi:** 09/06/2021

- 1) Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Zeynep MAÇKALI
- 2) Jüri Üyesi:** Prof. Dr. Fatma Sibel MERCAN
- 3) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Pınar ARSLANTÜRK

## **YEMİN METNİ**

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Umutsuzluk ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.  
(09/06/2021)

Özlem ÖZTÜRK

## ÖNSÖZ

Öncelikle tez sürecim ve yüksek lisans eğitimim boyunca hem süpervizörüm hem de danışmanım olan Dr. Zeynep Maçkalı'ya teşekkürlerimi sunmak isterim. Verdiği destek, emek ve zaman benim için çok değerli. Bitmek bilmeyen sorularımı yanıtlama sabrını gösterdiği için minnettarım.

Klinik bilgi ve tecrübelerime sonsuz sayıda katkıda bulunan Dr. Emel Stroup'a da teşekkürlerimi sunmak isterim. Disiplini, çalışma etiğini ve sınırsız bilgiyi biz öğrencileriyle kendini adayarak paylaşması ve kendisinden öğrene fırsatı bulduklarım benim için paha biçilemez.

Yüksek lisans eğitimimiz boyunca küçük bir aile olarak çıktığımız yolculukta bize kattıkları ve öğrettiği bütün bilgiler için Prof. Dr. Sibel Mercan'a çok teşekkür ederim.

Beraber geçirdiğimiz eğitim süreci boyunca paylaştığımız sayısız anı bizi sadece birer sınıf arkadaşı olmaktan öteye götürdü. Olumlu ve olumsuz bütün deneyimlerime tanıklık eden ve büyük destekçilerimden olan Begüm Şenolur'a da teşekkür etmek istiyorum.

Tez yazma sürecinin getirdiği bütün zorluklarda ve tıkanıyorum zamanlarda Zeynep Ekşioğlu'nun telefonun diğer ucundan yaptığı müdahaleler ve heyecanıma eşlik edişi benim için oldukça önemliydi. Her şey için teşekkür ederim.

Hayatımın her anında en büyük destekçim ve dayanağım olan, varlığı ile güç bulmamı sağlayan annem Nermin Öztürk, kalbimin en özel yerine sahip olan ve beni sevgisiyle ısıtan, karanlık anlarımı ışığıyla aydınlatan babam Tuncay Öztürk iyi ki varsınız.

Haziran 2021

Özlem ÖZTÜRK

---

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>x</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Araştırmanın Amacı .....	3
1.2 Araştırmanın Problemi .....	3
1.3 Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.4 Araştırmanın Önemi.....	5
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>7</b>
2.1 Psikolojik Dayanıklılık.....	7
2.1.1 Psikolojik dayanıklılığın tanımı ve kavramsallaştırılması .....	7
2.1.2 Psikolojik dayanıklılık ile ilgili kuramsal açıklamalar .....	9
2.1.2.1 Pozitif psikoloji yaklaşımı .....	9
2.1.2.2 Psikanalitik kuram.....	11
2.1.2.3 Bilişsel-davranışçı kuram.....	13
2.1.2.3.1 Güçlü yönler dayalı dört adım modeli (Strengths based four step model) .....	13
2.1.3 Psikolojik dayanıklılıkla ilişkili risk faktörleri ve koruyucu faktörler.....	16
2.1.3.1 Risk faktörleri.....	16
2.1.3.2 Koruyucu faktörler .....	18
2.1.4 Psikolojik dayanıklılığa ilişkin araştırmalar .....	22
2.1.4.1 Yurtdışında yapılan araştırmalar .....	22
2.1.4.2 Yurtiçinde yapılan araştırmalar .....	24
2.2 Umutsuzluk .....	26
2.2.1 Umutsuzluk ve ilgili kavramlar.....	26
2.2.2 Umutsuzluk ile ilgili kuramsal açıklamalar .....	28
2.2.2.1 Abramson'un umutsuzluk kuramı.....	28
2.2.2.2 Beck'in umutsuzluk kuramı .....	29
2.2.3 Umutsuzluğun bileşenleri .....	30
2.2.3.1 Gelecek ile ilgili beklentiler .....	30
2.2.3.2 Hedef odaklı düşünememe ve ilerleyememe .....	31
2.2.3.3 Çaresizlik.....	31
2.2.4 Umutsuzluğa ilişkin araştırmalar .....	32
2.2.4.1 Yurtdışında yapılan araştırmalar .....	32
2.2.4.2 Yurtiçinde yapılan araştırmalar .....	35
2.3 Stresle Baş Etme Stratejileri.....	37
2.3.1 Stres kavramı.....	37

2.3.2 Stresle baş etme stratejilerine ilişkin kuramsal açıklamalar .....	38
2.3.2.1 Stresle baş etme modeli (Lazarus' model of stress and coping).....	41
2.3.3 Stresle baş etme stratejileri .....	42
2.3.3.1 Problem odaklı baş etme stratejileri.....	42
2.3.3.2 Duygu odaklı baş etme stratejileri .....	43
2.3.4 Stresle baş etme stratejilerine ilişkin araştırmalar.....	44
2.3.4.1 Yurtdışında yapılan araştırmalar .....	45
2.3.4.2 Yurtiçinde yapılan araştırmalar.....	47
2.4 Psikolojik Dayanıklılık ve Umutsuzluk .....	50
2.5 Umutsuzluk ve Stresle Baş Etme .....	52
2.6 Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Baş Etme .....	55
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>58</b>
3.1 Örneklem.....	58
3.2 Veri Toplama Araçları .....	58
3.2.1 Demografik bilgi formu (DBF).....	58
3.2.2 Beck umutsuzluk ölçeği (BUÖ).....	58
3.2.3 Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği (YPDÖ) .....	59
3.2.4 Stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBTÖ).....	60
3.3 İşlem.....	60
3.4 Verilerin Analizi.....	61
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>62</b>
4.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Bilgiler.....	62
4.2 Değişkenlere İlişkin Betimsel Analizler .....	63
4.3 Psikolojik Dayanıklılık, Umutsuzluk ve Stresle Baş Etme Stratejileri ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi .....	64
4.4 Psikolojik Dayanıklılık, Umutsuzluk ve Stresle Baş Etme Stratejileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi .....	69
4.5 Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi .....	71
4.5.1 Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kendine güvenli yaklaşımın aracı rolü.....	72
4.5.2 Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide iyimser yaklaşımın aracı rolü .....	73
4.5.3 Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide çaresiz yaklaşımın aracı rolü.....	75
4.5.4 Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide boyun eğici yaklaşımın aracı rolü.....	76
4.5.5 Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide sosyal desteğe başvurmanın aracı rolü.....	78
<b>5. TARTIşMA .....</b>	<b>80</b>
5.1 Psikolojik Dayanıklılık, Umutsuzluk ve Stresle Baş Etme Stratejileri ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Değerlendirilmesi .....	80
5.1.1 Psikolojik dayanıklılık değişkenine ilişkin demografik bulguların değerlendirilmesi.....	80
5.1.2 Umutsuzluk değişkenine ilişkin demografik bulguların değerlendirilmesi .....	81
5.1.3 Stresle baş etme stratejileri değişkenine ilişkin demografik bulguların değerlendirilmesi.....	83

5.2 Psikolojik Dayanıklılık, Umutsuzluk ve Stresle Baş Etme Stratejileri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi .....	85
5.3 Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etme Stratejilerinin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi .....	89
5.3.1 Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide problem odaklı baş etme stratejilerinin aracı rolü .....	89
5.3.2 Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygu odaklı baş etme stratejilerinin aracı rolü .....	93
5.4 Klinik Doğurgular .....	94
5.5 Araştırmanın Sınırlılıkları .....	96
5.6 Gelecek Çalışmalar için Öneriler .....	96
5.7 Sonuç .....	98
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>100</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>124</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>135</b>



## KISALTMALAR

<b>Akt</b>	: Aktaran
<b>APB</b>	: Amerikan Psikoloji Birliği
<b>Bkz</b>	: Bakınız
<b>BUÖ</b>	: Beck Umutsuzluk Ölçeği
<b>SBTÖ</b>	: Stresle Bağa Çıkma Tarzları Ölçeği
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for the Social Sciences
<b>SYO</b>	: Sağlık Yüksekokulu
<b>TF</b>	: Tıp Fakóltesi
<b>YPDÖ</b>	: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

## ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Çizelge 4.1:</b> Demografik Bilgilere Dair Tanımlayıcı Bulgular .....	62
<b>Çizelge 4.2:</b> Ölçek ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait Betimsel Analiz Bulguları.....	63
<b>Çizelge 4.3:</b> Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması .....	64
<b>Çizelge 4.4:</b> Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması .....	66
<b>Çizelge 4.5:</b> Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Psikiyatrik Tanı Açısından Karşılaştırılması .....	68
<b>Çizelge 4.6:</b> Ölçek ve Alt Ölçeklerin İlişkilerine Ait Korelasyon Sonuçları .....	70
<b>Çizelge 4.7:</b> Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Basit Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Özeti .....	72
<b>Çizelge 4.8:</b> Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Kendine Güvenli Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular .....	73
<b>Çizelge 4.9:</b> Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide İyimser Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular.....	75
<b>Çizelge 4.10:</b> Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Çaresiz Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular .....	76
<b>Çizelge 4.11:</b> Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Boyun Eğici Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular .....	78
<b>Çizelge 4.12:</b> Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğe Başvurmanın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular .....	79

## ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Şekil 2.1:</b> Güçlü Yönlere Dayalı Dört Adım Modeli.....	14
<b>Şekil 4.1:</b> Araştırmanın Kavramsal Modeli .....	71
<b>Şekil 4.2:</b> Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Kendine Güvenli Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları .....	72
<b>Şekil 4.3:</b> Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide İyimser Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları .....	74
<b>Şekil 4.4:</b> Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Çaresiz Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları .....	75
<b>Şekil 4.5:</b> Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Boyun Eğici Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları .....	77
<b>Şekil 4.6:</b> Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğe Başvurmanın Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları .....	78

# UMUTSUZLUK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESLE BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

## ÖZET

Mevcut araştırmanın amacı psikolojik destek almak için başvuran kişilerin umutsuzluk düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkide stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın örneklemini psikolojik destek almak için başvuruda bulunan 270 (198 kadın, 72 erkek) oluşturmaktadır. Demografik Bilgi Formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği aracılığı ile veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin istatistiksel analizi SPSS 25.0 programı ve PROCESS Makro v3.3 sürümü ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre umutsuzluğun, psikolojik dayanıklılığın ve stresle baş etme stratejilerinin sosyodemografik değişkenler (cinsiyet, eğitim, psikiyatrik tanı alma durumu) açısından farklılaştığı görülmüştür. Umutsuzluğun, psikolojik dayanıklılığın ve stresle baş etme stratejilerinin arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Spearman korelasyon analizi, Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; ‘kendine güvenli yaklaşım’, ‘iyimser yaklaşım’ ve ‘sosyal desteğe başvurma’ ile umutsuzluk arasında negatif yönde anlamlı ilişki; psikolojik dayanıklılık arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Stresle baş etme stratejileri alt boyutlarından olan ‘çaresiz yaklaşım’ ve ‘boyun eğici yaklaşım’ ile umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki; psikolojik dayanıklılık ile arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Umutsuzluk düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığı görülmüştür. Stresle baş etme stratejilerinin aracı rolünü değerlendirmek amacıyla Basit Aracı Değişken Analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçları umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide stresle baş etme stratejilerinin alt boyutları olan ‘kendine güvenli yaklaşım’, ‘iyimser yaklaşım’, ‘sosyal desteğe başvurma’, ‘boyun eğici yaklaşım’ ve ‘çaresiz yaklaşım’ın aracı rolü olduğunu göstermiştir. Araştırmadan elde edilen bu bulgular ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır. Araştırmanın sınırlılıklarına, klinik doğurgularına ve gelecek çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** *Psikolojik Destek, Umutsuzluk, Psikolojik Dayanıklılık, Stresle Baş Etme Stratejileri, Aracı Etki*

# **THE INVESTIGATION OF THE MEDIATOR ROLE OF COPING STRATEGIES ON THE RELATIONSHIP OF RESILIENCE WITH HOPELESSNESS**

## **ABSTRACT**

The aim of the current study is to investigate the mediating role of coping strategies in the relationship between hopelessness and resilience. The study was carried out with the participation of 270 (198 female, 78 male) volunteered adults who were applied for psychological support. Data were collected using the 'Demographic Information Form', 'Beck's Hopelessness Scale', 'Resilience Scale', 'Ways of Coping Inventory'. Statistical analyses were conducted with SPSS 25.0 program and PROCESS Macro v3.3 version. In order to examine the correlation between hopelessness, resilience and coping strategies, Spearman correlation analysis, Mann-Whitney U and Kruskal Wallis tests were used. It was observed that levels of hopelessness, resilience and use of coping strategies differed in terms of gender, education level and psychiatric diagnosis. The results of the study revealed that there were significant negative correlations between self-confidence, optimism, seeking of social support and hopelessness; positive correlation between resilience. There were significant positive correlations between submissive and helpless styles and hopelessness; negative correlation between resilience. It was observed that as the level of hopelessness increased, the level of resilience decreased. The Simple Mediator Analysis was conducted in order to evaluate the role of coping strategies as a mediator. Research results showed that coping strategies (self-confident, optimistic, seeking of social support, submissive, helpless style) have mediator roles in the relationship between hopelessness and resilience. These findings obtained from the study were discussed in terms of the relevant literature. The limitations of the research, clinical implications and recommendations for future studies are included.

**Keywords:** *Psychological Support, Hopelessness, Resilience, Coping Strategies, Mediating Effect*

## 1. GİRİŞ

Bireysel veya toplumsal zorluklarla karşılaşıldığında bu durumlarla başa çıkabilmek, biyolojik ve psikolojik sağlığı koruyabilmek yani bir bütün olarak iyi olabilmek için psikolojik desteğe ihtiyaç duyulabilmektedir (Türk Psikologlar Derneği, 2018). Birey, stres faktörünün neden olduğu rahatsızlığı azaltmak amacıyla bir şeyler yapmaya çabalayabilir (Atkinson ve diğ., 2015). Dengeli bir yaşam süren kişinin herhangi bir tehdit edici uyaran etkisiyle yaşam dengesinin bozulması durumunda, bireyin dengesini yeniden sağlayabilmek için kendi kaynaklarının yetersiz olduğu düşüncesi ile dış kaynaklar araması *yardım alma davranışı* olarak kavramsallaştırılmaktadır (Fischer ve Turner, 1970, akt. Kırımlı, 2007). Psikolojik yardım alma amacıyla kimi zaman *resmi olmayan* (ör. aile, arkadaşlar) kaynaklara başvurulabilirken kimi zaman da *resmi* (ör. ruh sağlığı uzmanları) kaynaklara başvurulabilmektedir (Rickwood ve diğ., 2005). Ruhsal bunaltılardan kurtularak yeni beceriler kazanmada veya erimli ve dengeli bir hayat sürmede bir uzmanın (*resmi kaynak*) yardım edebileceği belli başlı alanlar bulunmaktadır (Rickwood ve diğ., 2005). Bu alanlar; psikiyatri, psikoterapi, psikolojik danışmanlık ve sosyal hizmetler olarak örneklendirilebilir (Farrelly, 2008). *Psikolojik destek için başvuruda bulunmak* ise bir rahatsızlığı olan veya genel zihinsel veya fiziksel işleyişini iyileştirmek veya geliştirmek isteyen bir kişinin aktif tedavi arayışı olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikoloji Birliği, 2010). Deane ve meslektaşları (2001) psikolojik yardıma başvurma nedenlerinin ve seçilen kaynakların probleme bağlı olarak değişebileceğini ileri sürmektedirler.

Zorlu durumların veya günlük problemlerin yarattığı stres kişilerde depresyon, umutsuzluk, yaşama isteğinin azalması, çevreden uzaklaşma ve üzüntü gibi psikolojik belirtilere neden olabilmektedir (Rowshan, 2000). Yapılan araştırmalarda problemleri etkili bir şekilde çözememenin umutsuzluğa ve depresyona katkıda bulunduğu görülmüştür (Clements ve diğ., 2004; Konukbay, 2005; Batıgün, 2005). Yaşanılan travmalardan veya kayıplardan sonra stres faktörleriyle baş edememe ve bunlara eşlik eden umutsuzluk hisleri sebebiyle psikolojik destek almak için

kurumlara başvurulabilmektedir (Green ve Lindy, 1994; Norris ve diğ., 2002). Williams ve meslektaşları (2008) psikolojik destek almak için üniversite kliniğine başvuran öğrencilerle yürüttükleri çalışmada umutsuzluğun, intiharı öngörme ile ilişkili olmasının yanı sıra dikkat çeken ve değerlendirme gerektiren bir belirti olduğunu öne sürmüşlerdir. Buna ek olarak araştırmada, umutsuzluğun intihar riski, psikiyatrik tanı, kişiler arası problemler, duygusal problemler ve psikiyatrik tedavi ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Özetle, başvuru nedeni umutsuzluk olmasa bile, psikolojik destek almak için başvuran kişilerin umutsuzluk seviyelerinin incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Son yıllarda risk altındaki bireylere yardım etme, zorlukların üstesinden gelme ve sağlam olmayla ilgili faktörleri belirlemeye ilişkin artan bir çaba gözlenmektedir (Brooks, 2001). Stresle başa çıkarken etkili bir şekilde kullanılan başa çıkma stratejilerinin, ruh sağlığını ve bireyin psikolojik uyumunu olumlu olarak etkileyerek stresin yarattığı risk faktörlerini azalttığı bilinmektedir (Aysan, 2003; Forlin, 2001; Rolf ve Ulrich, 2001; Plante ve diğ., 1993). Psikolojik desteğe başvurmanın hedefe yönelik yardım alma konusunda ve problem çözme becerileri kazanmak açısından etkili olduğu ve uygun bir destek ile psikolojik bozuklukların uzun vadeli etkilerini azaltacağı bilinmektedir (Rickwood, 2007; Rickwood, Deane ve Wilson, 2007a; Wilson ve diğ., 2009). Bu nedenle, stres kaynaklarını, yani olumsuz olay ve koşulları ortadan kaldırmaktan daha çok, kişinin bu durumlar karşısında başa çıkabilme ve üstesinden gelme gücünü arttırabilmek oldukça önem kazanmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık (*resilience*), olumsuzlukların üstesinden gelebilme söz konusu olduğunda önemli bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde, ‘önemli bir olaya veya travmaya olumlu bir şekilde uyumlanmayı sağlayan dinamik bir süreç’ olan psikolojik dayanıklılığın yapısını anlamaya yönelik araştırmaların sayısı artış göstermektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000, s.858; Campbell-Sills, 2006). Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında, bireyleri stres karşısında olumsuz sonuçlardan koruyan faktörleri ve bireylerin zorlandığı durumlarla başa çıkabilmek için neler yaptıklarını incelemeye odaklanılmıştır. Buna paralel olarak, pozitif psikoloji kavramlarından biri olan psikolojik dayanıklılığın gelişiminde rol oynayan faktörlerin incelenmesi de önem kazanmıştır (Mooney ve Padesky, 2000; Bonanno, 2004; Ahern ve diğ., 2006; Stainton ve diğ., 2019). İnsanların yaşamları boyunca en az bir kez hayatlarını derinden etkileyen bir olayla karşılaşabileceği (Ozer ve diğ.,

2003), bu nedenle psikolojik dayanıklılığın anlaşılmasının ve incelenmesinin ruh sağlığı açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir (Campbell-Sills ve diğ., 2006).

Klinik düzeydeki rahatsızlıkların tedavisinde, olumlu ve olumsuz özelliklere dengeli ve eşit şekilde odaklanan pozitif klinik psikoloji araştırmalarının sayısı artmıştır (Seligman ve Peterson, 2003; Maddux, Snyder ve Lopez, 2004; Wood, 2010). Pozitif klinik psikoloji, yalnızca ‘hastalık, ölüm, acı, rahatsızlık veya önemli bir özgürlük kaybını’ (APA, 2000, s. xxxi) hafifletmek veya önlemekle değil aynı zamanda sağlığı, mutluluğu, fiziksel uygunluğu, zevki ve kişisel doyumunu istenilen doğrultuda arttırmakla da ilgilenmektedir (Maddux, 2008). Tedavinin odak noktasının olumsuzlukları (hastalık, vb.) azaltmak olduğu kadar olumlu özellikleri arttırmak olması gerektiği öne sürülmektedir (Wood, 2010; Wood ve Johnson, 2016). Olumlu ve olumsuz özelliklere eşit derecede odaklanılmasının insan yaşamına daha bütüncül ve kapsamlı bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir (Wood, 2010).

Alanyazın incelenerek, psikolojik destek almak için başvuran kişilerin umutsuzluk düzeylerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının ilişkisinin ve stresle baş etme stratejilerinin bu ilişkideki aracı rolünün incelenme ihtiyacının devam ettiği görülmüştür. Çalışmamız ile psikoterapide olumsuz özelliklerin ya da stresin yarattığı sıkıntılara odaklanılmasının yanı sıra psikolojik dayanıklılığa ve olumlu özelliklere odaklanılarak alanyazındaki eksikliğe katkıda bulunulacaktır.

### **1.1 Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı, psikolojik destek almak için başvuran kişilerin umutsuzluk düzeylerinin psikolojik dayanıklılıkları ile olan ilişkisinde stresle başa çıkma tarzlarının aracı rolünü araştırmaktır. Ayrıca umutsuzluk, psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme stratejileri değişkenlerinin birbirleriyle ilişkileri ile sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi de hedeflenmektedir.

### **1.2 Araştırmanın Problemi**

Araştırmada ‘Psikolojik destek almak için başvuran kişilerin umutsuzluk düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkide stresle başa çıkma stratejileri aracı rol oynamakta mıdır?’ sorusuna yanıt aramaya çalışılmıştır.



### 1.3 Araştırmanın Hipotezleri

H<sub>1</sub>: Umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H<sub>2</sub>: Problem-odaklı ve duygu-odaklı baş etme stratejileri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H<sub>3</sub>: Umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık düzeyi eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H<sub>4</sub>: Problem-odaklı ve duygu-odaklı baş etme stratejileri eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H<sub>5</sub>: Umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık düzeyi psikiyatrik tanı alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H<sub>6</sub>: Problem-odaklı ve duygu-odaklı baş etme stratejileri psikiyatrik tanı alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H<sub>7</sub>: Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>8</sub>: Problem-odaklı baş etme stratejileri (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>9</sub>: Duygu odaklı baş etme stratejileri (çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>10</sub>: Umutsuzluk ile problem odaklı baş etme stratejileri (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>11</sub>: Umutsuzluk ile duygu odaklı baş etme stratejileri (çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>12</sub>: Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide problem odaklı baş etme stratejileri (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) aracı rol oynamaktadır.

H<sub>13</sub>: Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygu odaklı baş etme stratejileri (çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) aracı rol oynamaktadır.

#### 1.4 Araştırmanın Önemi

Günümüzde sorun odaklı yaklaşımın yanı sıra, bireyin güçlü yönlerine ve iyilik haline önem veren pozitif psikoloji yaklaşımlarını araştırmaya yönelik çalışmaların sayısı artmıştır. Bunun nedenlerinden biri, bireylerin mutluluğunu arttırmaya yönelik yapılan çalışmaların bireylerdeki depresif semptomları azaltıp mutluluğu arttırdığının görülmesidir (Seligman ve diğ., 2005; Layous, Nelson ve Lyubomirsky, 2013). Seligman ve arkadaşları insanlarda güçlü yönlerin çalışılmasının ihmal edildiğini fark ederek pozitif psikoloji alanındaki çalışmalara ağırlık vermişlerdir (akt. Kutanis ve Yıldız, 2014). Seligman (1998), ruh sağlığı hizmetlerinin misyonunun ve temel amacının sadece ruhsal rahatsızlıklara yönelik müdahalede bulunmak olmadığını ileri sürmektedir. Halihazırda sorun yaşamayan insanların yaşamlarını daha iyi bir düzeye getirebilmek de psikolojik yardım hizmeti sunan uzmanların görevleri arasında yerini almıştır. Bireyin güçlü yönlerinin keşfedilmesinin çok sayıda insanın yaşamını zenginleştirmeye ve yaşam tatminlerini arttırmaya katkı sağlayacağı düşünüldüğünden olumlu kişilik özelliklerine ve iyilik haline önem veren pozitif psikoloji yaklaşımına yönelik araştırmalar önem kazanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Peterson, 2000; Snyder, 2000). Psikolojik desteğe başvurmanın hedefe yönelik yardım almak ve problem çözme becerileri kazanmak açısından etkili olması, uygun bir destek ile psikolojik bozuklukların uzun vadeli etkilerini azaltması başvuruda bulunan kişilerin bu becerilerine katkıda bulunabilmeyi önemli kılmaktadır (Rickwood, 2007; Rickwood, Deane ve Wilson, 2007a; Wilson ve diğ., 2009).

Pozitif psikoloji araştırmalarında özyeterlik, iyimserlik, umut, psikolojik dayanıklılık, öznel iyi oluş, baş etme becerileri, kişilerarası ilişkiler, özgüven gibi kavramların sıkça yer aldığı görülmektedir (Snyder, 2000; Peterson, 2000; Diener, 2000; Seligman ve diğ., 2005; Layous, Nelson ve Lyubomirsky, 2013). Son yıllarda pozitif psikoloji kavramlarından biri olan psikolojik dayanıklılığın araştırılmasının öneminin de arttığı dikkat çekmektedir. Pozitif psikoloji kavramlarından biri olan psikolojik dayanıklılık, zorlu yaşam olayları karşısında kişinin kendisini toparlama gücü veya olumsuz hayat şartlarının üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Wagnild ve Young, 1993). Umut, umutlu olma ve iyimserlik gibi birçok faktörün psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler olduğu önceki araştırmalarda kanıtlanmıştır (Werner, 1990; Murray, 2003). Umutsuzluk duygusu,

bireylerin geleceğe ilişkin olumsuz beklentileridir yani geleceğe ilişkin kötümserlik derecesidir (Beck ve diğ., 1974). Geleceğe umutla bakabilmek, stresli yaşam olaylarıyla baş edebilmeyi kolaylaştırır. Başa çıkma kavramı, Folkman ve Lazarus (1988), tarafından stresli durumlarla ilgili zorlanmaların üstesinden gelebilmeye yönelik, kişinin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmaktadır. Stresle başa çıkma, kişilerin stresli yaşam olayı olarak algıladığı durumlarda, kendisini daha iyi bir duruma getirebilmek için düşüncelerini, davranışlarını veya fizyolojik tepkilerini değiştirerek kaygı, korku ve stresli deneyimleri azaltma çabalarının tümüdür (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Özellikle pozitif psikoloji açısından önemli bir kavram olan psikolojik dayanıklılık ile psikolojik yardım aramaya götüren sebeplerden biri olan umutsuzluk hislerinin ilişkisinin incelenmesinin önleyici ve koruyucu ruh sağlığı çalışmaları açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Umutsuzluğun psikolojik dayanıklılık üzerinde nasıl bir etkisi olduğu, bu etkinin stresle baş etme yöntemlerinin geliştirilmesiyle nasıl dönüşebileceği bu araştırmanın ana sorusudur. Özellikle birçok psikopatoloji ile ilişkilendirilen umutsuzluk duygusunun psikolojik dayanıklılık ile ilişkisinin araştırılması klinik açıdan önem taşımaktadır. Stres ya da risk faktörleriyle karşılaştıktan sonra zorluklara uyumlanarak hayata devam edebilmek oldukça önemlidir. Bu nedenle, stres faktörleriyle farklı şekillerde başa çıkan bireylerin kullandığı yöntemlerin araştırılmasının topluma ve bilime katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda psikolojik destek almak için başvuran kişilerin, psikolojik dayanıklılıklarını etkileyeceği öngörülen umutsuzluk ile ilişkisinin ve stresle baş etme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi ile alanyazına katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

## 2. GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümünde, psikolojik dayanıklılık, umutsuzluk ve stresle başa çıkma stratejilerine ilişkin kuramsal açıklamalar ve ilgili araştırmalar bulunmaktadır.

### 2.1 Psikolojik Dayanıklılık

#### 2.1.1 Psikolojik dayanıklılığın tanımı ve kavramsallaştırılması

İnsanlar yaşamları boyunca gündelik sorunlar veya büyük yaşam olayları gibi birbirinden farklı zorluklarla karşı karşıya kalırlar. Bazı insanlar bu zorluklardan daha fazla etkilenirken bazıları bu zorluklarla daha etkili şekilde başa çıkabilirler (Bonanno, 2004). Genel anlamıyla zorluklara karşı dayanıklı kalabilmek, zorlu yaşam olaylarından sonra önceki hâline geri dönebilme, zorlukların üstesinden gelebilme ve zorlanmalara rağmen olumlu sonuçlar elde edebilme olarak ifade edilebilir. Psikolojik dayanıklılık (*resilience*), tek bir kelime ile ifade edilmesi oldukça zor bir kavram olmakla birlikte alanyazında birçok farklı şekilde tanımlanmıştır. “Resilience” terimi, Latince *resilire* fiilinden türemiştir ve sözlük anlamı olarak geri tepme veya geri sıçrama anlamına gelmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Latineden dilimize, kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), yılmazlık (Gürkan, 2006), psikolojik sağlamlık (Gizir, 2007; Doğan, 2015) ve psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011) olarak çevrilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın tanımlanmasında bir fikir bütünlüğü sağlanmış olmasa da dayanıklılık araştırmalarında çoğunlukla zorluk (*adversity*) ve uyum sağlama kavramları (*adaptation*) üzerinde yoğunlaşmıştır (Luthar ve Cicchetti, 2000; Fletcher ve Sarkar, 2013). Zorluk ve uyum sağlama kavramları kişiye özgüdür dolayısıyla kişiden kişiye farklılık gösterir. Bir kişi için zorlu veya riskli olarak nitelendirilen bir durum başka bir kişi için zorlayıcı olmayabilir. Bu zorluklar uzun süreli (yoksulluk, şiddet, vb.) veya akut (depresyon, kayıp, hırsızlık, vb.) olarak tecrübe edilebilir ve bu zorlu yaşam olayları bazen sadece bireylere etki edebilirken bazen de toplumsal bir travmaya (salgın, doğal afet, vb.) sebep olabilir. Psikolojik dayanıklılık

bağlamında ele alınan zorluk, kişinin yaşam olaylarına uyum sağlamasıyla bağlantılı olumsuzluklar veya sıkıntılı sonuçlar olarak tanımlanmaktadır (Luthar ve Cicchetti, 2000). Yine dayanıklılık bağlamında incelendiğinde uyum sağlama, insanların zorlu yaşam olayları karşısında hiçbir psikolojik rahatsızlık geliştirmeden, akıl sağlıklarını koruyarak işlevselliklerini kaybetmeden gündelik hayatlarına devam edebilmeleridir. Bu kavramsallaştırmalara paralel olarak Bonanno (2004) psikolojik dayanıklılığın; ‘istikrarlı bir dengeyi’ sürdürebilme yeteneği olduğunu öne sürmüştür. Dayanıklılığın zorluklar karşısında sıklıkla ve tipik olarak verilen bir tepki olduğu belirtilmiştir (Galatzer-Levy, Huang ve Bonanno, 2018). Bir diğer tanıma göre ise psikolojik dayanıklılık, zorlu yaşam olayları karşısında kişinin kendini toparlayabilme gücü veya olumsuz hayat şartlarının üstesinden gelebilme yeteneğidir (Wagnild ve Young, 1993).

Psikolojik dayanıklılığın bir karakter özelliği (Ahern ve diğ., 2006) veya dinamik bir süreç (Stainton ve diğ., 2019) olarak kavramsallaştırılabileceğine dair tartışma ise hâlen devam etmektedir. Connor ve Davidson (2003) dayanıklılığı ‘zorluk karşısında gelişebilmek için olanak sağlayan kişisel bir özellik’ olarak tanımlamaktadır. Dayanıklılığın karakter özelliği olduğunu öne süren bu kavramsallaştırmalar insanın doğuştan dayanıklılık özelliğine sahip olduğunu ileri sürmektedir. Psikolojik dayanıklılığın karakter özelliği olarak kavramsallaştırılmasına karşıt olarak dayanıklılığın süreç bazlı bir kavram olduğunu savunan araştırmacıların sayısı ise daha fazladır. Luthar ve Cicchetti (2000) psikolojik dayanıklılığı; ‘önemli bir olay karşısında olumlu bir uyumlanmayı sağlayan dinamik bir süreç’, Hill ve meslektaşları (2018) ise ‘stres faktörünün neden olduğu tedirginliği takiben biyopsikososyal sistemin önceki işlevsellik düzeyine geri döndüğü dinamik süreç’ şeklinde kavramsallaştırmaktadır. Buna göre yapılan tanımlamalarda dayanıklılığın birden çok sistemde işleyen dinamik bir süreç olduğu vurgulanmaktadır. Bütün farklı tanımlamalara ve kavramsallaştırmalara karşın ortak olan özelliklerden biri; zorlukların karşısında sağlanan uyumun kalıcı olmadığı kabul edilmesidir. Psikolojik dayanıklılık sabit bir özellikten daha ziyade değişen yaşam koşullarıyla ortaya çıkan yeni kırılmalıklar içeren ve güçlü yönleri olan gelişimsel bir ilerleme sürecidir (Garmezy ve Masten, 1986; Werner ve Smith, 1992). Dayanıklılığın bir karakter özelliği yerine süreç olarak kavramsallaştırılması dayanıklılığın geliştirebilmesi açısından oldukça önemlidir. Buna ek olarak, kişilerin belirli

konularda dayanıklı iken diğer konularda dayanıklı olamamalarını açıklar niteliktedir.

Bir bireyi psikolojik olarak dayanıklı olarak tanımlayabilmek için bireyin bir tür zorluk veya riskle karşılaşmış olması gerekmektedir (Vella ve Pai, 2019). Hatta Rutter (2006) riske veya sıkıntıya maruz kalmadan dayanıklılığın geliştirilemeyeceğini iddia etmektedir. Buna göre, uzun vadeli strese, sıkıntıya veya kötü muameleye rağmen normal gelişimini sürdürebilen bireyler *dayanıklı* olarak nitelendirilirler (Rutter, 1985; Egeland, Carlson, Sroufe, 1993; Block ve Kremen, 1996). Bütün tanımlamalara ek olarak, Friberg ve meslektaşları (2005) psikolojik olarak dayanıklı olabilmek için sadece önemli psikolojik becerilere veya yeteneklere sahip olmanın yeterli olmadığını, aynı zamanda bireyin stresle daha iyi başa çıkmak için aile, sosyal ve dış destek sistemlerini kullanma yeteneğine sahip olmasının önemini vurgulamışlardır. Paralel olarak, psikolojik olarak daha sağlıklı ve dayanıklı (*invulnerable*) olarak nitelendirilen kişilerin, kırılğan (*vulnerable*) insanlara kıyasla; sosyal ve başarı odaklı planlarının daha fazla farkında oldukları ileri sürülmüştür (Nezlek, 2001; Machell ve diğ., 2015).

## **2.1.2 Psikolojik dayanıklılık ile ilgili kuramsal açıklamalar**

### **2.1.2.1 Pozitif psikoloji yaklaşımı**

İnsanlarda güçlü yönlerin çalışılmasının ihmal edildiğini fark ederek pozitif psikoloji alanındaki çalışmalara ağırlık veren Seligman (1998) ruh sağlığı hizmetlerinin misyonunun ve temel amacının sadece ruhsal rahatsızlıklara yönelik müdahalede bulunmak olmadığını ileri sürmektedir. Hâlihazırda çok büyük problemler yaşamayan insanların yaşamlarını daha iyi bir düzeye getirebilmek de psikolojik yardım hizmeti sunan uzmanların görevleri arasında yerini almıştır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000)'ye göre, güçlü yanların ve olumlu özellikleri keşfedilmesi birçok insanın yaşamını zenginleştirmeye ve yaşam tatmininin arttırılmasına yardımcı olmaktadır.

Pozitif psikoloji, olumlu gelişimsel sonuçları anlamak ve kolaylaştırmak amacıyla insan gücü ve erdemi üzerine yapılan çalışmaları öne çıkarmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji alanındaki araştırmalarda özyeterlik, iyimserlik, umut, psikolojik dayanıklılık, öznel iyi oluş, başatma becerileri, yaşam

doyumunu, kişilerarası ilişkiler, aidiyet, özgüven gibi kavramların sıkça yer aldığı görülmektedir (Peterson, 2000; Snyder, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Son yıllarda pozitif psikoloji kavramlarından biri olan psikolojik dayanıklılığın araştırılmasının önemi de benzer bir şekilde artmıştır. Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar 1960'larda hastalıklara odaklanmanın yanı sıra insanların güçlü yönlerine odaklanmaya başlanmış ve 1990'larda ise psikolojik rahatsızlıklar ve ilaç kullanımına karşı artan önyargılar sonucunda psikolojik dayanıklılık araştırmaları artmıştır (Peterson ve Park, 2003). Pozitif psikoloji yaklaşımına göre, güçlü yanların fark edilmesinin ve keşfedilmesinin; stresin, hastalığın ya da psikolojik rahatsızlıkların neden olduğu hasarı önleyebileceği veya azaltabileceği düşünülmektedir. Pozitif psikolojinin nihai amacı var olan patolojiyi veya hastalığı yok saymayarak; bireylerde psikolojik dayanıklılık ve güçlü yanlar inşa edebilmektedir (Gable ve Haidt, 2005). Bu bağlamda Seligman ve Csikszentmihalyi (2000)'ye göre, pozitif psikoloji yaklaşımında aşağıda belirtilen üç önemli alan üzerinde yoğunlaşılmalıdır:

- **Bireylerin olumlu deneyimleri;** bireylerin geçmişteki ve şu anki hayatından doyum alması, geleceğe dair olumlu beklentilerinin ve düşüncelerinin olması, mutlu ve iyimser olması,
- **Bireylerin olumlu özellikleri;** sevgi, cesaret, kendi öznel yanını sergileme ve başkalarına yardımcı olması,
- **Toplumsal olumlu özellikler;** topluma yarar sağlama, sivilleşme, modernleşme, tolerans ve çalışma etiği, iyi bir vatandaş olma, sorumluluk sahibi olunması (Akin-Little ve diğ., 2004; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Coutu (2002)'ya göre, dayanıklı insanlarda ortak olarak görülen özellikler şunlardır: gerçekliğe ilişkin tam bir kabullenme, manevi değerlere sahip olma, hayatın anlamlı olduğuna dair güçlü bir inanç ve önemli değişimlere adaptasyonu sağlayan gizli bir yetenek. Haynes (2005) dayanıklı bireylerin sosyal (yüksek iletişim becerileri, geniş bir arkadaş çevresine sahip olma, vb.), duygusal (yüksek öz-saygı, öz-yeterlik, umut, vb.) ve bilişsel (yüksek zeka düzeyi, problem çözme becerileri, vb.) özelliklere sahip olduklarını vurgulamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, pozitif psikoloji yaklaşımının ve psikolojik dayanıklılığın birçok ortak noktası olmasına rağmen bazı noktalarda farklılaştıkları görülmektedir

(Luthar ve diğ., 2014). Psikolojik dayanıklılık çalışmalarında bir zorluğa (adversity) maruz kalma ortak olarak gözlemlenirken; pozitif psikolojide, herhangi bir zorlu yaşam olayı yaşanma koşulu aranmamaktadır (Luthar ve diğ., 2014). Fakat daha sonra, stres yaratan olaylar ve zorluk kavramına farklı açıklamalar ve tanımlamalar getirilmesiyle (zorluğun büyük bir yaşam olayı olması gerekmediği gibi) aralarındaki farklılıkların çok az olduğu düşünülebilir. Elde edilen bütün bilgiler doğrultusunda psikolojik dayanıklılık ve pozitif psikoloji arasındaki ilişkide farklılıklardan çok benzerlikler olduğu söylenebilir.

### 2.1.2.2 Psikanalitik kuram

Psikolojik dayanıklılık kavramı son yıllarda sıklıkla araştırılan karışık bir kavram olması bakımından psikanalitik kuram açısından da dikkatle incelenmeyi gerektirmektedir. Ostermann (2011) psikolojik dayanıklılığın, psikanalizden doğduğuna ve ondan beslendiğine, ancak psikanalizin kendisi olmadığına işaret etmektedir. Cabral ve Levandowski (2013)'ye göre, dayanıklılık kavramı psikanalitik kurama bilişsel davranışçı kuram ve pozitif psikoloji aracılığıyla girmiştir. Psikanalitik kuramcılara göre, psikolojik dayanıklılık içsel dengeyi kurabilme ve yeterli sosyal içeriğe sahip olma gibi çeşitli yetenekler ve beceriler gerektirmektedir (Malgarin ve diğ., 2018). Bir stresörle karşılaşıldığında, herhangi bir dışsal ve gözlemlenebilen bir sonuç olmasa dahi egosal bütünlüğün (*ego intact*) ve ruhsal savunma mekanizmalarının işleyişini sürdürebilmenin dayanıklılık açısından önemli olduğu düşünülmektedir (Benghozi, 2005). Freudyen kuramcılara göre, stresli ya da zorlayıcı, hatta risk içeren yaşam olaylarıyla yüzleşmek *egonun yeterliliğini/dayanıklılığını* tetiklemektedir. Ego, sadece hataların ya da yanlışların kaynağı olarak değil, aynı zamanda zorluğa uyarlanabilen ve uyum sağlayabilen bir kaynak olarak tanımlanmaktadır ve *resilient ego (dayanıklı benlik)* olarak ifade edilmektedir (Genga ve Pediconi, 2017). Ego dayanıklılığı (*ego resiliency*) kavramı ilk olarak Block ve Block (1980) tarafından kullanılmıştır. Hayat boyu karşılaşılan güçlüklerle tepki olarak bir karakterin güçlü yanlarını ve kaynaklarını işlevsel bir şekilde kullanabilme gibi özelliklerin bütünü olarak tanımlanmaktadır (Block ve Block, 1980). Buna ek olarak, Block ve Block (1980)'a göre ego dayanıklılığı yüksek seviyede olan kişiler iyimser, meraklı, enerji seviyesi yüksek ve zorlukları aşarken becerilerini kullanabilen kişilerdir.



Psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanan ego dayanıklılığı, zorluklar karşısında uyumlanabilmek ve duygusal dürtülere adapte olabilmek olarak kavramsallaştırılırken; karşıt bir kavram olarak ego-kırılganlığı (*ego-brittle*) kavramı kullanılmaktadır. Ego kırılmasına (*ego-brittle*) sahip bireylerin stresörlerle başa çıkamayan ve işlevselliğini kaybeden bir karaktere sahip oldukları varsayılmaktadır (Nelson, 2013). Ego dayanıklılığı olan kişilerin ise; kendine güvenen-iyimser, üretken ve özerk, kişiler arası ilişkilerde sıcaklığa ve iç görüye sahip ve kendini ifade edebilme yeteneğine sahip oldukları görülmektedir (Klohn, 1996; Friedberg ve Malefakis, 2018).

Freud, psikolojik dayanıklılığı yaşanan kayıp/yas olaylarının üstesinden gelme süreciyle karşılaştırmaktadır (Freud, 1915, akt. Genga ve Pediconi, 2017). Kimi insanlar yaşanan kayıplardan sonra hiçbir hastalık ya da depresyon belirtisi göstermeden bu acı verici olaylarla yüzleşerek günlük hayatlarına geri dönebilmektedir. Buna paralel olarak, Freudyen araştırmacılar yas sürecinin oldukça acı verici olmasına rağmen yaşanan yas ve kayıp sürecinden sonra bireylerin çoğunlukla normal hayata uyum sağlanabileceğini öne sürmektedirler (Freud, 1915, akt. Genga ve Pediconi, 2017).

Bir veya birden fazla travmatik deneyimin ardından gelişen dayanıklılığın altında yatan sürece dair hipotezlerden bazıları ise şunlardır: (1) Dayanıklı bireylerin, yoğun hoşnutsuzluk etkilerini zihinselleştirme ile şiddetli ve agresif dürtüselliğini simgeleştirme yeteneği, dayanıklı olmayan bireylerden farklıdır. (2) Dayanıklı bireylerin, ideal süper-ego ve egoyu sembolize ederek yeniden inşa etme yeteneği dayanıklı olmayan bireylerden farklıdır. Ve bu dayanıklılığı yeniden inşa etme sırasında mutlaka dikkat çeken bir otorite figürü (öğretmen, terapist, vb.) olmalıdır. Süper-egonun olumlu bir yönde yeniden inşa edilmesi kişiye özel bir süreç olmakla birlikte otorite figürünü diğer insanlardan farklı kılan özellik konusunda net bir tanımlama yapılamamaktadır. Fakat bir bireyin diğer bir bireyi nasıl rol-model aldığına dair soru işaretleri bulunmaktadır (de Tychey ve diğ., 2012). Dolto (1984)'ya göre önemli karşılaşım (*significant encounter*) riskli durumda olan örneğin travma mağduru bir çocuk veya yetişkinin yeni bir insanı referans alarak güçlü bir duygusal bağ kurması ile gerçekleşmektedir. Otorite figürü ile sağlanan bu eğitimsel veya duygusal bağın yoğunluğunun (uzun süreli olmayabilir), dayanıklılık sürecinin

yapılandırılmasında, aktarımsal bağın yoğunluğu ile terapötik bir ilişki içinde aynı rolü oynayabileceği öne sürülmektedir (de Tyche ve diğ., 2012).

### **2.1.2.3 Bilişsel-davranışçı kuram**

Bilişsel-davranışçı kuram araştırmacılarına göre, psikolojik dayanıklılık, zorluklarla yüzleşirken içinde hâlâ hayatın anlamını ve umudu bulabilmektir (Padesky ve Mooney, 2012). Robertson (2012)'a göre dayanıklılığı yalnızca 'geriye tepme' olarak tanımlamak yeterli değildir; dayanıklılık 'ilerleme' özelliğiyle hayatı daha iyi bir hâle getirmektedir.

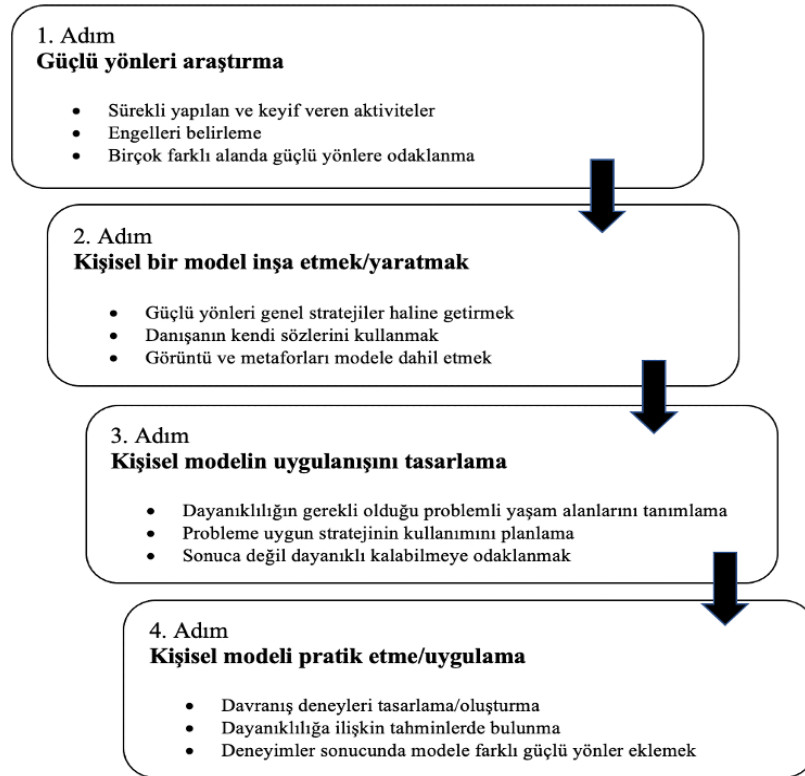
Olumsuz düşüncelerin değiştirilmesini temel alan, bilimsel çalışmaları olan bilişsel davranışçı terapistler insanların pozitif çıkarımlarda bulunmasına ve olumlu özellikler geliştirmesine yardımcı olabilecek modeller geliştirilebileceğini düşünmüşlerdir (Fava ve Ruini, 2003; Padesky, 2006). Stresli yaşam olaylarıyla baş etmeye çalışırken yeniden bilişsel yapılandırmanın ve olumlu çerçevelendirmenin psikolojik iyi oluşu ve dayanıklılığı desteklediği görülmüştür (John ve Gros, 2004). Troy ve meslektaşları (2010) da benzer bir şekilde, zor bir durumu zihinde tekrar değerlendirirken olumlu olarak değerlendirmeye çalışmanın uyumlu ve dayanıklı bir tepki olduğunu ileri sürmektedirler.

Bilişsel-davranışçı kuramcılar yaşanan bir durum hakkındaki düşünme biçiminin o durum hakkında nasıl hissedebileceğini ve davranılabileceğini etkilediğini savunmaktadır. Bu bağlamda, olayları algılama biçiminin büyük önem taşıdığı söylenebilir. Bilişsel-davranışçı kuramcılar uzun bir dönem boyunca bilişsel bozuklukları tanımlamaya ve negatif düşünceleri test etmeye odaklanmışlardır (Greenberger ve Padesky, 1995; Reivich ve Shatte, 2002). Greenberger ve Padesky ise (1995) olumsuz otomatik düşünceleri test eden ve güçlü bir araç olan düşünce kayıt formlarını geliştirerek zor durumlarda alternatif ve daha dengeli düşünme stillerini geliştirebilmeyi hedeflemişlerdir.

#### **2.1.2.3.1 Güçlü yönlere dayalı dört adım modeli (Strengths based four step model)**

Güçlü Yönlere Dayalı Dört Adım Modeli, Greenberger ve Padesky (2012) tarafından danışanların güçlü ve olumlu özellikler inşa etmesine yardımcı olma amacıyla

geliştirilmiştir. Bu modele göre dayanıklı/güçlü düşüncelere ve davranışlara odaklanmak; dayanıklılığa engel olan davranış ve düşüncelere odaklanmaktan daha etkilidir (Mooney ve Padesky, 2000). Modelin dayandığı temel unsurlar şunlardır: a) bireylerin deneyimlediği bilişsel, davranışsal, duygusal ve fizyolojik tepkilere dair detaylandırılmış bir kaynağın olması; b) terapistlerin dayanıklılığı inşa etmede yardımcı olabilecek bilgilerin farkında olması; c) bireylerin inşa edilen dayanıklılık modelini gerçek hayatlarında uygulayabileceği davranışsal deneylerle test edebilmesi. Modelde, psikolojik dayanıklılığın inşa edilme süreci (Bkz. Şekil 2.1) dört adımda tanımlanmaktadır (Padesky ve Mooney, 2012):



**Şekil 2.1:** Güçlü Yönlere Dayalı Dört Adım Modeli

**Kaynak:** (Padesky ve Mooney, 2012, s.284)

1. **Güçlü yönleri araştırma** (*Search for strenghts*): İnsanların çoğu güçlü yönlerinden haberdar olmayabilir ve güçlü oldukları alanlarda dayanıklı olduklarını fark etmeyebilirler. Örneğin, ekonomik zorluklara rağmen üç çocuk büyüten anne, kısıtlı bir bütçeyle her gün çocuklarına besleyici öğünler hazırlayabilir, oyunlar yaratabilir, ihtiyaçlarını giderir ve tüm bunları yaparken dayanıklı bir birey olduğunun farkında olmayabilir. Terapistler, günlük deneyimler içinde danışanın saklı güçlerini ararlar ve danışanın da farkına varmasına yardımcı olurlar. Diğer kuramlardan farklı olarak, olumlu

özelliklere dayanan tek bir yönde ilerlemek yerine birçok farklı yöne odaklanarak kişinin olumlu özelliklerine ulaşabileceği öne sürülmektedir (Padesky ve Mooney, 2012). Davis (1999) kişinin güçlü yönlerini araştırırken dayanıklılıkla ilişkili olan yedi alan tanımlamıştır: (1) sağlığın ve mizacın iyi olması; (2) güvenli bağlanma ve insanlara güvenme; (3) okuma, plan yapma, kişisel yeterlilik ve zeka gibi bilişsel yeterlilik; (4) özgüven, duygularını düzenleyebilme, yaratıcılık, espri gibi duygusal yeterlilik; (5) başkalarına katkıda bulunabilme; (6) başkalarından yardım isteyebilme gibi kişiler arası yeterlilik; (7) yaşama inancı, başkalarına manevi duygu ile bağlılık. Güçlü yönler araştırılırken kişinin dayanıklı olmadığı ve zorlandığı alanlara odaklanmak yerine sürekli faaliyet gösterdiği günlük aktivitelere odaklanması önemlidir. Terapist ve danışan işbirliği içerisinde uygun bir güçlü alan belirledikten sonra terapist güçlü alana dair her zamanki nötr duruşundan farklı olarak ilgili ve meraklı bir şekilde sorular sorar ve olumlu geribildirimlerde bulunabilir.

2. **Güçlü yönler için kişisel bir model yaratma** (*Construct personal model of resilience*): Güçlü alanlar ve yönler belirlendikten sonra danışanın dayanıklı kalabildiği anlar ve durumlar ele alınarak birlikte incelenir. Kişisel modelin danışanın kendi sözleriyle oluşturulması ve sıklıkla kullandığı metaforların eklenmesi, duygu-düşünce-davranışların kolayca hatırlanabilmesi açısından oldukça önemlidir. Danışanın geçmişte yaşamış olduğu zorluklara nasıl uyum sağlayabildiği detaylandırılır. Kişisel model yaratılırken, spesifik stratejiler gelecekte karşılaşılabilecek zorlu durumlarda kullanılabilmesi amacıyla daha genel stratejilere dönüştürülür.
3. **Karşılaşılan zorluklarda kişisel modelin uygulanışını tasarlama** (*Apply personal model of resilience*): Kişisel model oluşturulduktan sonraki adımda, güçlü yönlere ihtiyaç duyulabilecek zor durumlar tanımlanır. Kişisel modelde belirlenen stratejilerden hangisinin yaşanabilecek zor durumlarda kullanılabileceği planlanır. Burada odaklanması gereken nokta danışanın problemi çözebilmesi yani sonuç değil, problem karşısında ne kadar dayanıklı kalabildiğidir.
4. **Güçlü yönlere dayalı modeli uygulama** (*Practice*): Modelin son adımında danışan kişisel modelini hayatında zorlandığı ve başa çıkamadığı durumlarda

kullanmaya başlar. Günlük aktivitelerde davranışsal deneylerle kişisel modeli deneme fırsatı bulur. Davranışsal deneyler terapide birlikte incelenir ve durumun sonucuna değil danışana odaklanılır. Model sadece zorlukları aşmak için değil zorluk olarak algılanan olayları azaltmak için de kullanılabilir. Başarısızlık olarak algılanan durumları, başka stratejiler denenebilecek fırsatlar olarak görebilmesi amacıyla danışan cesaretlendirilir.

### **2.1.3 Psikolojik dayanıklılıkla ilişkili risk faktörleri ve koruyucu faktörler**

Metnin bu bölümünde psikolojik dayanıklılığın gelişiminde etkili olan ‘risk faktörleri’ ve ‘koruyucu faktörler’ ele alınacaktır.

#### **2.1.3.1 Risk faktörleri**

Risk faktörleri, bir kişide sıkıntıya ve sıkıntının yarattığı olumsuz etkilere, gelişim dönemlerinde tamamlanması gereken ihtiyaçların yarım kalmasına, davranış sorunlarına ve psikolojik rahatsızlıklara neden olan faktörlerdir (Armstrong ve diğ., 2005). Zorlu durumlara uyum sağlayamayan bazı bireyler olumsuz olayların sonucunda rahatsızlık (psikolojik, bedensel, vb.) geliştirebilir veya günlük işlevselliklerini kaybedebilirler. Bazı insanlar ise dayanıklı bir şekilde zorluklara uyum sağlayarak hayatlarına devam edebilirler. İnsanların zorluklara uyum sağlayarak hayatına devam edebilmesinde etkili olan koruyucu faktörlerin tanımlanmasına yönelik araştırmaların sayısı oldukça fazladır (Werner, 1995; Kumpfer, 2002; Friborg, 2005).

Bir kişinin yüksek riskli bir konumda olması, yaşadığı ortamda rahatsızlığa ya da işlevsellikte problemlere yol açan risk faktörlerinin fazla olduğu anlamına gelmektedir (Luthar, 2015). Psikolojik dayanıklılığın gelişebilmesi için kişinin bir veya birden fazla olumsuz yaşam olayı yaşaması gerekmektedir. Riskli durumların yaşanması psikolojik dayanıklılık gelişimini normal gelişim sürecinden farklılaştırmaktadır (Luthar ve Cicchetti, 2000; Rutter, 1999; 2000; 2005). Dayanıklılık alanında önemli araştırmalardan biri olan Kauai Boylamsal Araştırması’nda risk faktörleri; kronik yoksulluk, annenin düşük eğitim düzeyine sahip olması, ebeveynlerin psikolojik bir rahatsızlığa sahip olması, genetik bozukluk ve doğum sırasında oluşan komplikasyonlar olarak tanımlanmıştır (Werner, 1989). Risk faktörleri kişiye ve kişinin çevresinin özelliklerine göre değişkenlik

göstermektedir. Risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel kaynaklı olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır (Masten ve Wright, 1998; Obradovic ve diğ., 2012):

**Bireysel Risk Faktörleri:** Anti-sosyal davranışlar, stresli yaşam olayları, zor mizaç, kronik sağlık sorunları, zeka düzeyi, kendini ifade edememe, düşük özgüven, madde bağımlılığı olarak örneklendirilebilir (Masten ve Wright, 1998; McCubbin ve diğ., 2002; Almeida, 2005; Ong ve Bergeman, 2006).

**Ailesel Risk Faktörleri:** Şiddete maruz kalma, ebeveynlerin boşanması, genç anneye sahip olma, boşanma ya da ayrılık, ebeveyn ya da kardeş kaybı, yoksulluk, taşınma, taciz, şiddet, intihar, tekrar evlenme, evsizlik, ailede iş kaybı, engelli bir aile üyesine sahip olmak, ebeveynlerin hastalığı ve psikopatolojisi ve annenin postpartum depresyonu olarak örneklendirilebilir (Grotberg, 2003; Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

**Çevresel Risk Faktörleri:** Sosyal ilişkilerde zayıflık ve ekonomik refah düzeyinin düşük olması, işsizlik, fakirlik, şiddet içeren çevrenin varlığı, sapkın arkadaş grupları, savaş, deprem, göçmenlik, terörizm, politik sorunlar, ırkçılık, ayrımcılık gibi toplumsal travmalar olarak tanımlanmaktadır (Grotberg, 1995; Criss ve diğ., 2002; Agabi ve Wilson, 2005; Arıcı, 2013; Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Risk faktörleri üç kategoriye ayrılmış olsa da birbirleriyle sürekli etkileşim halindedirler. Bireysel olarak risk faktörlerine uyum sağlayabilen ve zorluk yaşamayan kişiler, ailesel veya çevresel risk faktörlerinden olumsuz etkilenebilirler. Örneğin, ailenin işsiz olması evdeki dengeleri etkileyerek finansal özgürlüklerinde sıkıntıya yol açar. Bu da hastalıklara yatkın olmalarına ve sosyal desteklerinin kısıtlı olmasına neden olabilir (Masten ve Monn, 2015).

Araştırmalarda görüldüğü üzere, madde bağımlılığı ve intihar düşünceleri gibi risk faktörleri ile psikolojik dayanıklılık arasında neden-sonuç ilişkisi olmasa da, bu faktörlerin akran baskısı veya ailenin riskli durumları ile birleşerek dayanıklılığın gelişimini olumsuz yönde etkiledikleri görülmektedir. Risk faktörlerine yoğun bir şekilde odaklanılmasının hüsrana yol açması sebebiyle bu araştırmalar sonraki yıllarda yerlerini psikolojik dayanıklılığın yapısını ve koruyucu faktörlerini keşfetmeye yönelik araştırmalara bırakmıştır (Thrner, 1995, akt. Kumpher, 2002). Bu bağlamda bakıldığında iyimserlik ve umut gibi olumlu kavramların yani koruyucu faktör odaklı araştırmaların risk odaklı araştırmaların yerini aldığı söylenebilir (Kumpher, 2002).

### 2.1.3.2 Koruyucu faktörler

Risk faktörleri, yukarıda bahsedildiği üzere, zorlu durumda kişide olumsuz sonuçlara sebep olabilecek unsurlardır. Koruyucu faktörler ise riskli faktörlerin sebep olabileceği olumsuz gidişatın olumlu yöne evrilmesine yardımcı olarak kötü sonuçlara dönüşmesini önleyebilecek (aileden alınan destek, arkadaşlardan alınan duygusal destek, vb.) faktörlerdir (Luthar, 2014). Psikolojik dayanıklılık araştırmalarının odak noktası, risk faktörlerinin ve yaşam olaylarının olumsuz etkisini *azaltmaya* yönelik *koruyucu faktörlerin* mekanizmalarını ve süreçlerini tanımlayabilmektir (Luthar, 2015). Araştırmaların çoğunda riskli durumlardaki koruyucu faktörlerin neler olabileceğine, dayanıklılığın gelişme sürecindeki mekanizmalara ve işleyişlerine odaklanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık yapısında; kişisel kaynaklar, dürtü kontrolü, problem çözme becerileri, ailenin özellikleri ve sosyal kaynaklar gibi birçok farklı seviyedeki koruyucu faktörleri içermektedir (Hjemdal ve diğ., 2015). Koruyucu faktörler, risk faktörlerini zayıflatmaya yardımcı olmakla birlikte olumsuz etkileri tamamen ortadan kaldıramayabilirler.

Alanyazında yapılan ilk dayanıklılık araştırmalarında, psikolojik dayanıklılık faktörlerinin ‘neler’ olduğuna odaklanılmıştır. Araştırmalar, *değişken-odaklı* ve *kişi-odaklı* olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. *Değişken-odaklı* araştırmalarda çok değişkenli regresyon analizi ile koruyucu faktörlerin ilişkilerinin keşfedilmesi hedeflenmektedir. Alandaki en önemli değişken bazlı araştırmalardan birinde yüksek zekanın koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür: Stresli yaşam olaylarının, düşük zekaya sahip çocuklara kıyasla yüksek zekalı çocukları daha az etkilediği sonucu elde edilmiştir (Garnezy, Masten ve Tellegen, 1984; Luthar, 2014). Diğer yandan, *kişi-odaklı* dayanıklılık araştırmalarında, risk profillerine ve sonuçlara göre gruplara ayrılan gençlerin karşılaştırmaları yer almaktadır. Örneğin; riskli durumda bulunan iki farklı genç grubu karşılaştırıldığında; her iki grubun da riskli durumlara karşı uyum sağlarken yüksek ve düşük yeterlilik göstererek koruyucu işlevi olan kritik faktörlere odaklanılmaktadır (Luthar, 2014).

Bazı kişilerin zorlu durumlara uyumlanabilirken, diğerlerinin aynı zorlu durumlara uyumlanamamalarının nedenleri araştırılmaktadır. Koruyucu faktör araştırmaları daha sonrasında bu sürecin ‘nasıl’ işlediğine odaklanmaya başlamıştır. Koruyucu faktörlerin yüksek riskli ve düşük riskli zorluklar karşısında etkili olduğu görülmüştür. Bu sonuç zorluklara karşı dayanıklılığın gelişebilmesini ve

sürdürülebilmesini sağlayan içsel mekanizmaların önemini vurgulamaktadır (Wright, Masten ve Narayan, 2013).

Garmezzy (1991)'ye göre koruyucu faktörler *bireysel*, *ailesel* ve *çevresel* faktörler olmak üzere üç ana başlıkta toplanmaktadır. Özgüvenli, sosyal sorumluluğa sahip, iyi huy ve mizaca sahip olma gibi *bireysel faktörler*, destekleyen ve bakım veren aile ilişkilerinin olması, güven bağı oluşmuş sıcak aile ilişkileri gibi *ailesel faktörler* ve aile bireyleri dışında sosyal bir çevrenin varlığı ve sürekliliği, okulda veya toplumda destek sistemlerine sahip olma gibi *çevresel faktörler* olarak ifade edilmiştir (Garmezzy, 1985; Masten ve Coasworth, 1998).

Bireyin karakteristik özelliklerinin stresli durumlar karşısında koruyucu bir faktör olduğu bilinmektedir. Kişinin ailesinin ve sosyal çevresinin desteği ile birlikte zorlu durumları anlamlandırabilmesi ve tepki verebilmesi gibi bilişsel becerileri dayanıklılığının seviyesini belirlemektedir. Hayata umutlu ve olumlu bakabilme, yeniliklere açık olma gibi olumlu karakter özelliklerine sahip olmanın koruyucu faktörlerden olduğu görülmektedir (Moskowitz, Folkman ve Acree, 2003). Olumlu duyguların insanların üzerindeki etkisi yıllardır araştırılmakta olan bir alandır. Dayanıklı bireyler; olaylarla alay edebilen, olumsuzluklardan olumlu anlam çıkarabilen, problem odaklı ve hedefe yönelik, olumsuz duygularını düzenleyebilen ve olumlu duygu üretmeye yarayan baş etme becerileri geliştirmektedirler (Folkman ve Moskowitz, 2000; Ong ve diğ., 2004). Bu kişilik özelliklerinin yüksek olması kişiyi depresyon, anksiyete gibi psikolojik bozukluklardan korumaktadır (Fredrickson ve diğ., 2003). Olumlu duyguların, problem çözme becerilerini geliştirebileceği, sosyal kaynakların kullanımını arttırabileceği, olumsuz duyguların neden olduğu fizyolojik etkileri azaltabileceği ve stresle baş etmede yardımcı olabileceği deneysel ve gözlemsel araştırmalarla kanıtlanmıştır (Fredrickson ve Branigan, 2005; Folkman ve Moskowitz, 2003; Keltner ve Bonanno, 1997). Luthar ve meslektaşları (2000) zorlu yaşam olayı yaşadktan sonra pozitif sonuçlar elde ederek hayata uyumlanabilen dul kadınlarla bir araştırma düzenlemişlerdir. Dayanıklılığı yüksek olan kadınların düşük olanlara kıyasla, yas süreci boyunca pozitif (neşeli, mutlu, huzurlu) ve negatif (kaygılı, endişeli, depresif) duyguları daha fazla ve geniş aralıkta deneyimledikleri görülmüştür. Araştırmanın sonucunda yüksek dayanıklılığı olan dul kadınların stresli yaşam olaylarında pozitif ve negatif duyguların ayrımını yaparak duygusal bütünlüklerini koruyabildikleri fark edilmiştir.



Kişilik özelliği olan dayanıklılık, günlük pozitif duygusal kaynaklarını kullanarak stresli olaylarda sonra iyileşebilmelerine yardımcı olmuştur (Moskowitz, Folkman ve Acree, 2003). Ele alınan araştırmalar ışığında, olumlu duyguların karakter özelliği olarak dayanıklı olmanın en önemli unsurlarından olduğu görülmektedir (Tugade ve Fredrickson, 2004; Tugade, Fredrickson ve Barrett, 2004) ve bireyi stresin neden olduğu olumsuz duygu ve etkilerinden koruyucu ve iyileştirici bir işlevi olması nedeniyle koruyucu faktörlerdendir.

Psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörlerden bir diğerinin cinsiyet olduğu görülmüştür. Werner (1985)'in gelişim araştırmasında riskli durumlarda yetişen kız çocuklarının erkek çocuklarından daha dayanıklı olduğu görülmüştür. Erkek çocuklarının olaylara duygusal ve davranışsal olarak negatif tepkiler verdiği fark edilmiştir (Rutter, 1982).

Masten (1994)'e göre; etkili ebeveynlere sahip olmak, entelektüel becerilerin iyi olması; öz yeterlilik, öz saygı ve umutluluk; diğer insanların ve kendisinin değer verdiği bir yeteneğe sahip olmak; iyi bir okulda ve toplumda olmak; sosyo-ekonomik avantaja sahip olmak; maneviyat duygusu; başarılı insanlarla iletişimde olmak gibi özellikler koruyucu faktörlerdir.

Psikolojik olarak dayanıklı olan bireylerin koruyucu faktörler olan bireysel ve çevresel kaynakları kullanarak daha esnek olabildikleri düşünülmektedir (Friborg ve diğ., 2003). Friborg ve meslektaşları (2003) dayanıklılığın yapısının açıklanmasında beş koruyucu faktör üzerinde yoğunlaşmışlardır: bireysel yeterlilik (*personal competence*), sosyal yeterlilik (*social competence*), aile uyumu (*family cohesion*), sosyal kaynaklar (*social sources*), yapısal stil (*structured self*). Koruyucu faktörlerin içsel ve dışsal faktörler olarak kendi içerisinde de kümelendiği belirtilmektedir.

- **Bireysel yeterlilik**, kişinin kendine olan güvenini (*self-confidence*), öz yeterliliğini (*self-efficacy*), kendini sevebilmesini, geleceğe dair umutlarını ve hayata dair gerçekçi şekilde bakabilmesini ifade etmektedir (Friborg ve diğ., 2005). Kendilik algısı (*perception of self*) ve gelecek algısı (*perception of future*) olarak iki alt boyutlu bir yapı olarak ele alınmıştır:

- **Kendilik algısı** yüksek olan kişiler duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olan bir yapıya sahiptirler (Vance, 1998). Kobasa (1984)'ya göre dayanıklı olan kişi, başarı ya da başarısızlığını nedenleriyle açıklayarak ve algılayarak

zorluklar karşısında etkili başa çıkma yöntemlerini kullanır ve başarısını arttırmaya çalışır.

- **Gelecek algısı**, kişinin içinde bulunduğu zorluğun bilincinde olarak geleceğe umutla bakabilmesi ve beklentilerinin gerçekçi olmasıdır. Olumlu ve gerçekçi bir gelecek algısına sahip olan kişiler dayanıklı olarak ifade edilmektedir (Friborg ve diğ., 2003).
- **Aile uyumu** ile riskli durumlar karşısında koruyucu bir işlevi olan aile ortamı ve özelliklerine sahip olunması ifade edilmektedir (Friborg ve diğ., 2005; Wright ve diğ., 2013). Kişinin kendi içerisinde sahip olduğu güçlü yanların ve özelliklerin yanı sıra çevresel kaynakların (sosyal çevre, aile, vb.) da oldukça önemli bir faktör olduğu görülmüştür (Friborg ve diğ., 2005). Birçok araştırmacı bu koruyucu faktörleri: kişisel/psikolojik yatkınlıklar, aile desteği ve bütünlüğü ile dışsal destek sistemleri olarak sınıflandırmaktadır (Werner, 1989; Rutter, 1990; Werner, 1993; Garmezy, 1993; Friborg ve diğ., 2003). Bu faktörler uzun zaman boyunca ve sürekli gerçekleşen stres yaratan etmenlere karşı sağlıklı bir şekilde uyum sağlamanın önemli unsurlarındandır. Dayanıklı bireyler günlük hayatlarını ve sosyal yaşantılarını daha iyi bir şekilde düzenleyebilirler. Kişisel olarak buna yatkın olan bireyler aileleriyle desteğe dayalı ilişkiler kurarlar. Werner (2001)'e göre, evliliklerindeki problemleri çözebilmek için dayanıklı insanlar çok çaba gösterirler ve dayanıklı olmayan bireylere kıyasla kardeşlerine daha fazla değer verirler ve onları önemli bir duygusal destek kaynağı olarak algırlar (Werner ve Smith, 1992). Alanyazındaki psikolojik dayanıklılık araştırmalarında ailesel özelliklere odaklanan araştırmalar, en azından bir ebeveynle veya aileden ebeveyn yerine geçen birisiyle olan ilişkilerin dayanıklılık bağlamında önemli olduğuna dikkat çekmektedir (Hawley ve DeHaan, 1996; Basım ve Çetin, 2011).
- **Sosyal yeterlilik**, kişinin dışa dönüklüğü, sosyal çevreye sağladığı uyum ve sosyal aktivitelerde bulunma isteği olarak tanımlanmaktadır. Bir bireyin çevresindeki diğer bireyler ile pozitif iletişim başlatarak bunu sürdürebilme yeteneği olarak da açıklanmaktadır (Gresham, Sugai ve Horner, 2001; Rydell, Hagekull ve Bohlin, 1997). Sosyal yeterliliği yüksek olan kişiler etrafındaki insanlarla dengeli ve uzun süreli ilişkiler kurabilirler.

- **Sosyal kaynaklar**, kişilerin zorlukların üstesinden gelme çabalarına destek olan ve psikolojik dayanıklılıklarını arttıran arkadaş, öğretmen, komşu gibi kişileri içermektedir (Garmezy, 1993; Werner, 1993; Basım ve Çetin, 2011). Kişinin zorlu yaşam olayları karşısında destekleyici bir eğitim çevresine, sosyal etkileşim içeren hobilere ve yakın çevresinde aile dışından birilerine sahip olmasının da dayanıklılığın gelişiminde önemli etkenler olduğu görülmektedir (Smith ve Prior, 1994; Basım ve Çetin, 2011).
- **Yapısal stil**, kişinin günlük işlerini sürdürebilme, belirlediği hedef doğrultusunda plan yapabilme ve organize olabilme yeteneği olarak belirtilmektedir (Basım ve Çetin, 2011).

#### **2.1.4 Psikolojik dayanıklılığa ilişkin araştırmalar**

Aşağıdaki bölümde psikolojik dayanıklılığa ilişkin yurtdışında ve yurtiçinde yapılan araştırmalar sunulacaktır.

##### **2.1.4.1 Yurtdışında yapılan araştırmalar**

1970'lerde başlayan psikolojik dayanıklılık araştırmalarında, dayanıklılık kavramı ilk defa yoksul ve reddedilmiş çocuklarla yapılan bir araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır. Araştırmaya katılan çocukların gelişim süreçlerinin birbirinden farklı şekilde ilerlediği görülmüştür (Werner ve diğ., 1971). Biyolojik ve psikososyal risk faktörleri (yoksulluk, düşük sosyoekonomik düzey, aile içi şiddet, annenin eğitim düzeyi, genetik bozukluklar ve ebeveynlerin patolojik belirtileri), koruyucu faktörleri ve stresli yaşam olaylarının etkilerini araştırmak amacıyla araştırmaya 1995 yılında doğan ve farklı ırklardan olan 698 çocuk dahil edilmiştir. Çocukların bireysel özellikleri (bebeklik huyları, özgüven) ve ailelerin özellikleri (ailelerin bakım konusunda yeterli olmaları, yetiştirme tarzları ve verdikleri destek) kapsamında aile-çocuk ilişkileri detaylı olarak incelenmiştir. Kauai Boylamsal Araştırması, doğumdan yetişkinliğe kadar olan gelişim sürecini araştırması ve boylamasına olarak düzenlenmesi bakımından dayanıklılık alanında yapılan en önemli araştırmalardan biridir. Riskli grupta bulunan çocukların üçte birinin 18 yaşlarına bastıklarında beklenenin aksine başarılı oldukları (akademik performans, sicil kaydı ve sahip oldukları meslekler bakımından) ve riskli gruptaki diğer çocuklardan farklılaştıkları görülmüştür. Kauai Araştırması'na göre; çocuklardan bazıları yaşanan zorluklardan

sonra refaha ererek özerk ve başarılı yetişkinler olabilirken; bazıları ise gelişim sürecinde dağılmışlardır (Werner, 1989). Araştırmanın sonucunda; zorluklar karşısında dağılmadan kalabilen çocuklar sağlam/dayanıklı (invulnerable) olarak nitelendirilmişlerdir (Wright ve diğ., 2013).

Werner ve Smith (2001) araştırmalarında, aileden alınan destek, algılanan değer duygusu ve stresle başa çıkma kavramlarına odaklanmışlardır. Araştırmanın sonucunda bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının aileden aldıkları destek, algılanan değer duygusu ve problem çözme becerileri ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Keltner ve Walker (2003)'a göre kişinin kendini duygusal acıdan koruması, durumun yol açtığı fiziksel, duygusal ve sosyal zorluklarla baş edebilmeyi öğrenmesi, kendini cesaretlendirerek özgüvenini yüksek tutabilmesi kişinin zorlu ve riskli durumlara uyum sağlayabilmesine yardımcı olmaktadır.

Wagnild ve Young (1991) psikolojik dayanıklılığın ölçülebilir bir kavram olabilmesi için ölçek geliştirmek amacıyla 810 yaşlı kadının katıldığı bir araştırma düzenlemişlerdir. Araştırmada dayanıklılıkla ilişkili olduğu düşünülen iki faktöre bakılmıştır: kişisel yeterlilik (*personal competence*) ile kendini ve yaşantısını kabullenme (*acceptance of self and life*). Fiziksel sağlık ile moral, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki bulunurken; depresyonla dayanıklılık arasında negatif ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonucuna göre, psikolojik dayanıklılık arttıkça depresyonun azaldığı, kişisel yeterlilik ile kendini ve yaşantısını kabullenme algısının arttığı görülmüştür.

Ingram ve Price (2001)'a göre psikolojik dayanıklılık, psikiyatrik bozuklukların gelişmesini engellemede en etkili çözüm olarak kabul edilmese de psikiyatrik rahatsızlıklara karşı gösterilen bir direnci ifade etmektedir. Dayanıklılık ve kronik rahatsızlıklar ile ilgili yapılan bir araştırmada, dayanıklılık ile depresyon, kaygı ve somatizasyon semptomları ve şiddetleri arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Cal ve diğ., 2015).

Masten'in 1994 yılında yaptığı araştırmada, yüksek risk grubunda bulunan insanların (şiddete maruz kalan, ailesinde psikiyatrik rahatsızlık bulunan, düşük gelirli aileye sahip olan), olumsuz yönde olması beklenen (akademik başarı, sosyal beceri, özgüven gibi) sonuçlardan daha iyi sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; yüksek risk grubunda bulunan insanların stresli olaylarla baş edebildikleri ve

travmatik deneyimler karşısında daha çabuk toparlanarak uyum sağlayabildikleri görülmüştür (Masten, 1994, akt. Kararırmak, 2007).

#### **2.1.4.2 Yurtiçinde yapılan araştırmalar**

Türkiye’de yapılan psikolojik dayanıklılık araştırmalarına bakıldığında; yapılan çalışma sayısının çok sınırlı olduğu ve genellikle belirli yaş gruplarını içerdđi (ilkokul, lise) görülmektedir (Terzi, 2008; Gizir ve Aydın, 2006; Özcan, 2005). Bu durumun, psikolojik dayanıklılığın gelişimsel bir süreç olarak ele alınması ile ilişkili olabileceği düşünölmektedir (Kararırmak, 2007).

Basım ve Çetin’in 2011 yılında yetişkinlerde psikolojik dayanıklılığı test edebilmek amacıyla gerçekleştirdikleri ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik araştırmasına 350 öğrenci ve 262 çalışan katılmıştır. Psikolojik dayanıklılığın; kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar boyutlarını içeren altı faktörlü bir yapı olduğu saptanmıştır (Basım ve Çetin, 2011).

Terzi (2008) psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 140 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre sosyal destek psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektedir.

Gizir ve Aydın (2006) psikolojik dayanıklılığın gelişiminde etkili olan içsel ve dışsal koruyucu faktörleri incelemişlerdir. 872 ergenin katıldığı araştırmanın sonucunda, koruyucu faktörlerin dokuz dışsal ve yedi içsel ana gruba ayrıldığı: Okul-içi ilişkilerde yüksek beklentiler, okul-içi aktivitelere katılım, çevresel ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, çevresel aktivitelere katılım, arkadaş grubundaki ilgi, arkadaş grubundaki yüksek beklentiler, ev-içi ilişkilerde ilgi, ev-içi yüksek beklentiler ve ev-içi etkinliklere katılım dışsal faktörler olarak belirlenmiştir. İçsel faktörler ise işbirliği, iletişim, empati, problem çözme, öz-yeterlilik, öz-farkındalık, amaçlar ve eğitimsel beklentiler olarak adlandırılmıştır.

Polatcı ve meslektaşları (2017) psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin bireylerin iş ve yaşam doyumları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışma 165 üst düzey koruma görevlileri ile yürütölmüştür. Psikolojik dayanıklılığın, kişilik özelliklerinden olan nevrotikliğin iş doyumunu üzerindeki etkisinde aracı rolü oynadığı; iş ve yaşam tatmini üzerinde ise pozitif yönde etkisinin olduğu görölmüştür. Elde

edilen sonuçlar ışığında, dayanıklılığı yüksek olan kişilerin yaptıkları işlerden ve yaşamlarından memnun oldukları gözlenmiştir.

Aydın ve Egemberdiyeva (2018) ise 209 üniversite öğrencisinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu çeşitli üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmüştür. Yaş ve kardeş sayısının psikolojik dayanıklılığın önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Sonuçlar doğrultusunda, psikolojik dayanıklılığın mutluluk ve arkadaş desteği ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Batan ve Ayten (2015) 18-59 yaş aralığındaki 512 kişilik örnekleme yaptıkları çalışmada manevi başa çıkma tutum ve davranışları, psikolojik dayanıklılık ve yaşam tatmini arasındaki ilişkileri ele almışlardır. Olumlu manevi başa çıkma tutumu ile yaşam tatmini ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bir diğer deyişle, psikolojik dayanıklılığın artmasıyla birlikte yaşam tatmini de artmaktadır.

Sezgin (2012) öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini demografik değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmaya ilköğretim okullarında görevli olan 347 öğretmen katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, cinsiyet ve branş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık ile yaş ve mesleki kıdemleri arasında da anlamlı ilişkiler bulunamamıştır. Bulgulardan yola çıkarak farklı kişilik özelliklerinin ve örgütsel değişkenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Üniversiteye yeni başlayan 478 öğrencinin katıldığı araştırmada psikolojik dayanıklılık, psikolojik semptom düzeyleri ve üniversite yaşamına uyumları karşılaştırılmıştır (Kaba ve Keklik, 2016). Araştırmada somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, kişiler arası duyarlılık, depresyon, kaygı bozukluğu, hostilite, paranoid düşünce ve psikotizm psikolojik semptomlar olarak ele alınmıştır. Bulgular, psikolojik semptomları düşük olan ve psikolojik dayanıklılığı yüksek olan birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan birinci öğrencilerin düşük düzeyde psikolojik semptomlara sahip olduğu görülmüştür.

Gürgân (2016) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık (yılmazlık) ve iyilik halini cinsiyet, sınıf, bölüm ve üniversite değişkenleri açısından incelemiştir. 1015 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada öğrencilerin psikolojik yılmazlık düzeyleri ile iyilik halleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Geleceğe ilişkin umut ve iyimserlik düzeyi arttıkça psikolojik yılmazlık ve iyilik hali puanlarının da arttığı görülmüştür.

Ele alınan araştırmalar ışığında, psikolojik dayanıklılığın stresle etkili bir şekilde baş etmenin olumlu sonuçlarıyla (yeterlilik, uyum sağlama, pozitif gelişim gösterme, geleceğe uyumlanma ve umut gibi) kavramlarla ilişkilendirildiği söylenebilir (Murphy, 1987; Kararımak, 2007). Psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması ile birlikte olumsuz duygularda ve beklentilerde (psikolojik bozukluklar, umutsuzluk, hayalkırıklığı, yaşamdan keyif alamama gibi) azalma olması beklenmektedir.

## **2.2 Umutsuzluk**

### **2.2.1 Umutsuzluk ve ilgili kavramlar**

İnsanoğlu gelecek odaklıdır (Seligman ve diğ., 2013) ve geleceğe umutla bakma eğilimindedir (Fischer ve Chalmers, 2008; Gallagher, Lopez ve Pressman, 2013). Umud kavramı, son yıllarda pozitif psikoloji alanı dahil olmak üzere birçok bilimsel araştırmanın konusu olmuştur. Türk Dil Kurumu'na göre umut, *ummaktan doğan güven duygusu* olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyişle, bir kişinin gerçekleşmesini istediği bir olay ve bir durum ile ilgili geleceğe ilişkin olumlu beklenti ve istekleridir. Geçmişte yaşanan olumsuz yaşam olayları insanların geleceğe ilişkin bakış açısını şekillendirmektedir. Umud duygusu, kişinin stresli yaşam olaylarıyla baş edebilme motivasyonunu sağlamaktadır (Melges ve Bowlby, 1969). Kişi hayatını olumlu olarak algılayabildiğinde, geleceğe umutla bakarak, yaşam olaylarıyla baş edebilmeyi kolaylaştıran davranışlar geliştirmeye başlar. Snyder ve meslektaşları (1991)'na göre umud, hedef odaklı motivasyonel bir modeldir ve iki boyutu vardır. Boyutlardan biri olan *agency*, hedefe ulaşabilmeyi isteme ve ulaşmak için gereken gücü kendinde hissetmektir. *Pathway* olarak adlandırılan ikinci boyut ise kişinin şimdiki ve gelecek zamanda konulan hedeflere ulaşmak için başarı ile sonuçlanacak bir plan geliştirebileceğine dair kapasitesini ifade etmektedir. İki boyut birbiriyle etkileşim halindedir ve biri diğerini pozitif

yönde arttırmaktadır. Gözleme dayalı olan araştırmalarda, umut ile uyum sağlama ve iyi oluşun ilişkili olduğu görölmüştür (Snyder ve diğ., 2002). Buna göre, umutlu kişiler, hedeflerini belirleyerek planladıkları şekilde ilerleyecek gücü kendilerinde bulmakta ve beklenmeyen tehditler karşısında hazırlıklı olabilmektedir.

Umutsuzluk ise umut kavramının karşıtı olarak, gelecekte pozitif duygular hissedilemeyeceğine inanmak veya durumunda hiçbir gelişme olamayacakmış gibi hissetmek olarak tanımlanmaktadır (APB, 1997). Bir başka tanıma göre, umutsuzluk duygusunun tanımlanmasına, negatif duygu durumu, negatif duygu durumunun neden olduğu olumsuz sonuçlar ve çaresizlik duygusu da dâhil edilmektedir (Derebaşı, 1996). Umutsuzluk psikolojik bir tepki, özellik veya durum olarak ele alınabilmektedir (Dunn, 2005). Beck ve meslektaşlarına (1974) göre ise umutsuzluk kavramı gelecek ile ilgili olumsuz duygular, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili olumsuz beklentileri içermektedir.

Birçok farklı şekilde tanımlanan umutsuzluk araştırmalarda sıklıkla yer almaktadır. Bunun sebeplerinden biri umutsuzluğun genel popöasyonun %9-12 oranında görölmesidir (Mair, Kaplan ve Everson-Rose, 2012; Poch ve diğ., 2004). Bir diğer sebebi ise umutsuzluğun, depresif semptomlar ve ataklar (Abramson, Alloy ve Metalsky, 1989), intihar düşünceleri ve girişimleri (Beck, Brown ve Steer, 1989), sağlık durumunun kötüye gitmesi (Roane ve diğ., 2017) ile önemli ölçüde ilişkili olduğunun fark edilmesidir.

Umut ve umutsuzluk kavramı geleceğe ilişkin karşıt kavramlar olmaları sebebiyle bir sürekliliğin iki ayrı ucunda yer almaktadırlar (Farran ve diğ., 1995). Umut kısmına yaklařtıķça kişinin hedefe ulaşabileceğine dair beklentileri ve inancı artarken; umutsuzluk kısmına yaklařtıķça hedefe ulaşamayacağı düşüncesi baskın gelmeye başlar. Bu birbirine zıt iki uç, kişilere, buldukları durumlara ve belirlenen hedeflere göre değişkenlik göstermektedir (Farran ve diğ., 1995). Umut duygusu her bir birey için ayrı bir anlam taşıyabileceği için beklenti ve hedeflerin de birbirinden farklılık göstermesi beklenmektedir.

Öznel bir duygu olan umutsuzluğun gelişmesinde birçok farklı neden etkili olabilmektedir. Bireyin olayları değişmeyen ve genel sonuçlar olarak algılaması, olumsuz olayların nedenini kendisi olarak görmesi ve devamında birçok olumsuz sonucu getireceğine ilişkin depresif çıkarımları, bireylerde umutsuzluğun gelişimine



neden olmaktadır (Abramson ve diğ., 1989). Kişinin hareketlerinin uzun bir süre boyunca kısıtlanması, yalnızlık, sağlığının kötüleşmesi, kronik stres ve çabalamaktan vazgeçmesi umutsuzluğa neden olan diğer faktörlerdendir (Jevne, 2005, akt. Ağır, 2007).

## **2.2.2 Umutsuzluk ile ilgili kuramsal açıklamalar**

### **2.2.2.1 Abramson'un umutsuzluk kuramı**

Umutsuzluk, bir kişinin gelecekte olumsuz olayların gerçekleşebileceğine fakat olumlu olayların veya sonuçların gerçekleşemeyeceğine inanması ve bunu değiştiremeyecek kadar kendini çaresiz hissetmesidir (Abramson ve diğ., 1989). Abramson (1989)'a göre; umutsuz birey beklediği ya da istediği sonucun gerçekleşmeyeceğine dair genel bir beklentiye sahiptir. Eğer beklenen sonuç gerçekleşmeye yakın ise de kişi kendini yetkin ve gereken beceriye sahip olarak algılayamaz. Sabit ve olumsuz çıkarımlarını genelleleyen bireyler depresyon geliştirmeye yatkındırlar. Kurama göre Abramson (1989) umutsuzluğu depresyonun bir semptomu olarak değil nedeni olarak kabul etmektedir.

Abramson (1989), umutsuzluk kavramında iki betimleyici boyutun belirleyici olduğunu öne sürmüştür: istikrarlı-istikrarsız ve genel-özel. Kişi olumsuz yaşam olaylarını istikrarlı (*stable*) ve genel (*global*) olarak algılar ise gelecekte de olayların bu şekilde gerçekleşeceğine yönelik çıkarımlarda bulunabilir (Abramson ve diğ., 1988). Umudunu kaybeden kişiler; olumsuz olayları içsel istikrarlı ve genel betimleyici düşünme tarzı ile algılayarak kötü olaylara kötümser olarak yaklaşmakta ve daha tepkili olabilmektedir (Alloy ve diğ., 1997). Kurama göre, umutsuzluğun kökenleri *olumsuz yorumlama tarzı* olarak adlandırılan olumsuz olaylar hakkındaki çıkarımlara dayanmaktadır (Abramson ve diğ., 1989). Olumsuz yorumlama tarzına sahip olan bir kişi olumsuz bir olay yaşadığında, örneğin sınavdan kötü not almak, olayın nedenleriyle ilgili: 'bu benim diğer sınavlardan da kötü not almama neden olacak ve bundan sonra hep başarısız olacağım', sonuçlarıyla ilgili: 'bu olay başıma başka kötü şeyler de getirecek' ve karakter özelliğiyle ilgili: 'kusurlu bir insanım' gibi olumsuz çıkarımlarda bulunmaya başlamaktadır. Ve zamanla bu düşünce tarzı umutsuzluğa ve sonrasında ise depresyona neden olmaktadır (Liu, Kleiman, Nestor ve Cheek, 2015). Umutsuzluğun gelişmesinde bir risk faktörü olan olumsuz

yorumlama tarzı, zamanla kişide kronikleşmekte ve bu düşünce tarzının şiddeti giderek artmaktadır (Romens, Abramson ve Alloy, 2009). Şu anda umutsuz hissetmelerinin yanı sıra, olumsuz yorumlama tarzına sahip kişilerin gelecekte de umutsuz hissetmeye yatkın oldukları öngörülmektedir (Hong, Gwee ve Karia, 2006). Rose ve Abramson (1992) umutsuzluğun kuramsal açıklamasını genişletebilmek amacıyla, çalışmalarında olumsuz yorumlama tarzının bileşenlerine ve çocuklukta yaşanan travmalara odaklanmışlardır. Diğer araştırmalarda da, çocuklukta cinsel, duygusal ve fiziksel şiddete uğramanın olumsuz yorumlama stiline sahip olmaya ve sonrasında umutsuz hissetmeye neden olduğu görülmüştür (Hankin, 2005; Gibb, Stone ve Crossett, 2012).

Umutsuzluk duygusunun gelişmesini önleyebilmek adına olumlu olaylar hakkında çıkarımlarda bulunmak ise *yorumlama tarzını güçlendirmek* olarak adlandırılmaktadır (Abramson ve diğ., 1989; Needles ve Abramson, 1990). Yorumlama tarzını güçlendirebilmek için olumsuz yorumlama tarzında olduğu gibi, olumlu olayların nedenlerini, sonuçlarını ve olumlu karakter özelliklerini de istikrarlı (*stable*) ve genel (*global*) olarak görebilmek gerekir. Yorumlama tarzını güçlendirmek, gelecekteki umutsuzluk seviyesini etkilemekte ve yorumlama tarzı güçlendikçe umutsuzluk seviyesinin azalması beklenmektedir (Johnson ve diğ., 2010).

#### **2.2.2.2 Beck'in umutsuzluk kuramı**

Beck (1979) tarafından geliştirilen depresyonun bilişsel modelinde 'kognitif üçlü' (*bilişsel üçlü*) kavramından bahsedilmektedir. Kognitif üçlü, kişinin kendisine, çevresine ve geleceğine ilişkin inançlarıdır. Depresif bir kişi, kendini ve çevresini olumsuz olarak görmekte ve bu da gelecekteki hayatını umutsuz ve karanlık olarak algılamasına neden olmaktadır. Beck ve meslektaşlarına (1974) göre umutsuzluk, geleceğe yönelik hedef veya plan içermeyen ve olumsuz beklentileri içinde barındıran bir yapıdır ve depresyonun temelinde yer almaktadır. Dolayısıyla kognitif üçlünün üç bileşeninden biri olan geleceğe ilişkin inançlar, içerisinde umutsuzluğu barındırmaktadır. Depresyon araştırmaları kapsamında, geleceğe dair kontrol edilemeyen olumsuz beklentiler ve negatif çıkarımlar umutsuzluk olarak kavramsallaştırılmıştır ve deneyimsel algıların detaylı olarak incelenmesiyle birlikte umutsuzluk kuramı geliştirilmiştir (Beck ve diğ., 1974). Beck Umutsuzluk Ölçeği

uygulanan ve umutsuzluk puanı yüksek olan kişilerin %91'inin intihar etmeleri üzerine umutsuzluğun intihar girişimi ile ilişkili olduğu kanıtlanmıştır. İntihar girişiminde bulunanlar yaşadıkları olayları olumsuz olarak algıladıkları ve problemin sonuçlarının korkunç olduğuna inanarak intiharı problemlerini çözebilmek için tek seçenek olarak gördüklerini belirtmişlerdir. İntihar girişimlerinde ve tamamlanan intiharlarda umutsuzluğun belirleyici faktörlerden biri olduğunun kanıtlanması sonucunda intihar davranışlarını ve altında yatan motivasyonları anlama amacıyla umutsuzluk araştırmalarına ağırlık verilmiştir.

### **2.2.3 Umutsuzluğun bileşenleri**

Umutsuzluğa dair bileşenler ve umutsuzluğa neden olan faktörler birçok farklı şekilde ele alınmaktadır. Alanyazıdaki araştırmalara ve tanımlamalara bakıldığında umutsuzluğun üç ana bileşeni şu şekilde sınıflandırılabilir:

#### **2.2.3.1 Gelecek ile ilgili beklentiler**

Umutsuzluk duygusu bireyin geleceğe yönelik olumsuz beklentileridir yani geleceğe ilişkin kötümserlik derecesidir (Beck, Weissman, Lester ve Trexler, 1974). Geleceğe dair olumlu beklentiye sahip olmamak, umutsuzluk kavramının en önemli bileşenlerinden biridir. Böyle bir durumda gelecek, karanlık ve bulanık olarak algılanır, imkansızlıkları barındırır ve hiçbir olumlu belirti içermez (Marchetti, 2019). Olumlu ihtimaller veya senaryolar daha az sıklıkla ve detay içermeyen bir şekilde algılanır ve genellenmesi daha zordur (MacLeod ve Croyley, 1995; MacLeod ve diğ., 2005; Miranda, Fontes ve Marroquin, 2008). Geleceğe dair olumsuz beklentiler, başka insanlara odaklanan durumlara kıyasla kişilerin kendileriyle ilgili durumlarda daha fazla görülmektedir yani beklentiler düşüncenin içeriğine göre farklılaşmaktadır (Alloy ve Ahrens, 1987; MacLeod ve Conway, 2007). Umutsuz bireyler olumsuz deneyimlerine güvenerek geleceği öngörmeye çalışmaktadırlar (Ghaemi, 2007; Hamilton ve diğ., 2015). Ve bu durum, hayatında olumsuz olaylar yaşayan bireylerin genellemeler yaparak geleceğe karamsar bakış açısıyla bakmalarına katkıda bulunmaktadır.

### **2.2.3.2 Hedef odaklı düşünememe ve ilerleyememe**

İnsanlar hayatlarındaki önemli hedeflere ulaşamadıklarında bu hedeflerden uzaklaşmaya başlarlar ve bu durum umutsuzluğun gelişmesine sebep olur (Marchetti, 2019; Melges ve Bowlby, 1969). Kişinin geleceğe yönelik hedef belirlemesi ve hedefe doğru ilerlemesi, hayatında bir amaca sahip olmasını ve iyi oluş halini etkilemektedir (Sheldon ve diğ., 2010). Fakat hedefe yönelik ilerlerken bu yolda bazı engellerle karşılaşılabilir. Hedefin önünde engellerle karşılaşıldıkça ileride hiçbir değişikliğin olmayacağına dair düşünce ile birlikte umutsuzluk gelişmeye başlamaktadır (Melges ve Bowlby, 1969). Depresyon ve kaygıya kıyasla umutsuzluğun ve gelecekteki iyi oluş halinin (mutluluk, öz-değer ve doyum gibi) belirli hedeflerin gerçekleştirilmesiyle doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir (Hadley ve MacLeod, 2010). Yüksek seviyede umutsuzluğa sahip depresif bireylerin kontrol grubuyla karşılaştırıldığı bir araştırmada; her iki grubun hedeflerinin sayıları açısından farklılık göstermedikleri fakat deney grubu kendilerini kontrollerini kaybetmiş ve engellenmiş olarak algıladıklarını belirtmişlerdir (Vincent, Boddana ve MacLeod, 2004; Hadley ve MacLeod, 2010). Bir çiftin bebek sahibi olmaya çalıştığı bir durumu incelediğimizde, bütün çabalarına rağmen çocuk sahibi olamadıklarında çiftin umutsuzluğa kapılması beklenmektedir. Bunun nedeni ise hayatlarında bir doyuma ulaşmanın tek yolunun bebeğe sahip olmaktan geçtiklerini düşünmeleridir. Bireylere iyi olma halinin belirli hedeflerle ilişkili olduğu öğretilmekte (koşullu hedef belirleme) ve yüksek seviyedeki umutsuzluk ile kendine zarar verme davranışlarının arttığı görülmektedir (Street, 2002). Bu nedenle hedef odaklı ve anlamlı bir hayatı olan kişilerin umutsuzluk düzeylerinin düşük olmasının nedenlerinden birinin, umutsuz bireylerin hedeflerine yönelik motivasyonlarını kaybetmeleri ve gelecekteki mutluluğun yalnızca belirli hedeflere ulaşarak elde edileceğini düşünmeleri olabileceği düşünülmektedir (Harris ve Standard, 2001; MacLeod ve Conway, 2007).

### **2.2.3.3 Çaresizlik**

Umutsuzluk duygusunun, beklenen sonucun bireyden bağımsız olarak gerçekleşeceği beklentileri ve sonrasında çaresizlik duygusunun gelişmesiyle oluştuğu düşünülmektedir (Seligman, 1975). Başka bir deyişle, kendilerini umutsuz hisseden bireyler yaşadıkları problemleri yenebileceklerine ve kontrolü ele alarak olumlu bir

sonuç elde edebileceklerine dair güçleri ve yetenekleri olduğunu düşünmezler. Yapılan bir araştırmaya göre, umutsuzluğu yüksek seviyede olan kişiler, hayatın zorlukları karşısında yeterli ve etkili problem çözme becerilerine sahip olmadıklarını düşünmekte (Heppner, Witty ve Dixon, 2004) ve yeteneklerine güvenmemektedirler (Cannon ve diğ., 1999). Overmier ve Seligman (1967)'in yaptıkları bir çalışmada, köpeklere davranışlarıyla bağlantılı olmayan elektrik şokları verilmiştir. Bir süre sonra sürekli elektrik şoklarına maruz kalan köpeklerin bir süre sonra şoklardan kaçmaktan vazgeçtikleri görülmüştür. Çalışmanın sonucunda köpeklerin şoklardan kaçınmayı öğrenmede güçlük yaşadıkları ve köpeklerin daha önceki kontrol edilemez şoklara maruz kalmalarından farklı olarak daha çaresiz oldukları gözlemlenmiştir. Bu olgu “öğrenilmiş çaresizlik” olarak adlandırılmış ve insanlardaki depresyon için bir model işlevi görebileceği tartışma konusu olmuştur (Overmier ve Seligman, 1967, akt. Henkel ve diğ., 2002). Olumsuz yaşam olayları gerçekleştiğinde, birey olayın kendi kontrolünde olduğuna karar vermesinin yanı sıra olayın nedeninin içsel, kalıcı ve genel olduğuna da karar vermektedir (Swendsen, 1997). Kişi durumu kontrol edemeyeceğini düşündüğü anlarda çaresiz hissetmeye yatkın olabilmektedir. Durumu kontrol edemeyeceğini düşünmesinin yanı sıra durumu kontrol edemeyeceğini ummaktadır. Dolayısıyla sonuçların kontrol edilemez olduğuna dair inanç kişilerde motivasyon eksikliğine yol açmaktadır (Seligman, 1975). Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı, sonucun kontrol edilemez olduğunu öğrenmenin bilişsel bir çarpıtma ile sonuçlanacağını ileri sürer, çünkü böyle bir öğrenme şekli daha sonra tepkilerin bu sonuçları ürettiğini öğrenmeyi zorlaştırmaktadır. Bilişsel kuram ise, durumun sonuçlarının kontrol edilemeyeceğini öğrenmenin sonucunda depresif belirtilerin gelişebileceğini ileri sürmektedir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978).

#### **2.2.4 Umutsuzluğa ilişkin araştırmalar**

Aşağıdaki bölümde umutsuzluğa ilişkin yurtdışında ve yurtiçinde yapılan çalışmalar sunulacaktır.

##### **2.2.4.1 Yurtdışında yapılan araştırmalar**

Alanyazın incelendiğinde, umutsuzluğun ve depresyonun ilişkisini anlamaya yönelik birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir (Hankin ve Abramson, 2002; Abela, Brozina ve Seligman, 2004). Ancak, umutsuzluk sadece depresyon ile değil kaygı, travma sonrası stres bozukluğu ve psikotik bozukluklar gibi diğer psikopatolojilerin

gelişimi ile de ilişkilidir (Clark, Beck ve Alford, 1999; Gray, Pumphrey ve Lombardo, 2003; Carroll, Pantelis ve Harvey, 2004). Örneğin, kişilik bozukluğu olan kişilerde umutsuzluk seviyesinin yüksek olduğu, bununla bağlantılı olarak madde kullanımı ve diğer psikopatolojileri geliştirme riskini arttırması ile önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür (Conrod, Pihl, Stewart ve Dongier, 2000; Woicik, Stewart, Pihl ve Conrod, 2009). Buna ek olarak, bilişsel yaklaşımı temel alarak yapılan çalışmalarda depresyonu olan kişilerin, olmayanlara kıyasla daha fazla ve yoğun olarak çaresiz ve umutsuz hissettikleri ortaya konmuştur (Sacco ve Beck, 1995).

Umutsuzluğun geçmişteki intihar davranışı, şimdiki intihar düşüncesi ve katılımcıların gelecekteki intihar etme potansiyeline ilişkin tahminleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Linehan ve Nielsen, 1981). Kaygı, depresyon ve umutsuzluğun intihar davranışı ile intihar risk faktörleri ilişkisindeki aracı rollerinin incelendiği bir araştırmada, depresyon ve umutsuzluğun intihar üzerinde doğrudan etkileri olduğunu; kadınlar üzerinde umutsuzluğun doğrudan etkili olduğunu göstermiştir (Thompson, Mazza, Herting, Randell ve Eggert, 2005). Beck ve meslektaşları (1989)'nın 141 hastayla yaptıkları araştırmada ise, 5 ile 10 yıl arasında intihar düşünceleri olan hastaların umutsuzluk seviyeleri ile olası intihar girişimlerinin ilişkisi araştırılmıştır. İntihar eden hastaların, umutsuzluk düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre; umutsuzluk intihar girişimini yordamada etkili bir faktördür.

Raineri ve meslektaşları (1987) psikiyatrik bozukluğu olan katılımcıların, intihar düşünceleri ile depresyon, umutsuzluk ve işlevsel olmayan davranışların ilişkilerini inceledikleri araştırmada; intihar düşüncelerine ek olarak umutsuzluk gibi bilişsel bozuklukların intihar girişim/davranışlarında önemli bir risk faktörü olduğu kanıtlanmıştır. Depresyonun ve umutsuzluğun birlikte görüldüğü katılımcılarda, intihar düşüncelerinin daha şiddetli olacağı düşünülmekte iken, umutsuzluğun depresyona kıyasla intihar davranışlarında daha etkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

DeLisle ve Holden (2009) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada, umutsuzluk, depresyon ve psikolojik acı arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. 587 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmanın sonucunda üç boyutun birbiriyle ilişkili olduğu görülmüştür. İntiharı tahmin etmede ise psikolojik acının daha etkili olduğu bulunmuştur.

O'Connor, Connery ve Cheyne (2000) umutsuzluğun, bilişsel çarpıtmaların ve gelecek odaklı düşüncelerin ilişkilerinin araştırdıkları bir çalışmanın sonucunda; olumsuz düşünme tarzının, depresyon ve umutsuzlukla ilişkili olduğu; geleceğe ilişkin olumlu düşüncelerin ise depresyon ve umutsuzlukla ilişkili olmadığı görülmüştür. Gelecek odaklı olumsuz düşüncelerin, depresyondan bağımsız olarak umutsuzluğa katkıda bulunabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Simons ve Miller (1987) depresyonda kognitif üçlünün (kişinin kendisine, dünyaya ve geleceğe yönelik inançları) ve sosyo-ekonomik problemlerin (yetersiz aile desteği, işsizlik, okul problemleri, çaresizlik ve düşük öz saygı) rolünü incelemişlerdir. 400 yüksek okul öğrencisinin katıldığı araştırmada, kognitif üçlüden yalnızca kişinin kendisine yönelik inançlarının, sosyo-ekonomik problemlerden ise yetersiz aile desteği ve işsizliğin depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Problem çözme becerileri ile umutsuzluk, depresyon ve intihar riski arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya üniversite öğrencileri, psikiyatri hastaları ve intihar eğilimli psikiyatri hastaları katılmıştır (D'Zurilla ve diğ., 1998). Problem çözümede en çok sorun yaşayan kişilerin, intihar risklerinin ve umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu ve depresyon geliştirmeye yatkın oldukları görülmüştür.

Bonner ve Rich (1988) umutsuzluk ile problem çözme, öz-değerlendirme (*self-appraisal*) ve yaşam stresinin ilişkilerini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda, umutsuzluğun sosyal problem çözme, yaşam stresi ve depresyonla ilişkili olduğu görülmüştür. Problem çözme becerilerini iyi kullanamayan kişilerin umutsuzluk riski altında buldukları saptanmıştır.

İntihar düşünceleri ile umutsuzluk arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmaya 2106 kişi katılmıştır (Huen ve diğ., 2015). Katılımcıların umut düzeyleri karşılaştırıldığında; umut düzeyi daha yüksek olan bireylerdeki umutsuzluğun intihar düşüncelerindeki etkisinin, umudu daha düşük olan bireylerden daha az olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonucunda; umutsuzluğun ve umudun bir spektrumun iki ayrı ucu olarak kavramsallaştırılabileceği ve umutsuzluğun intihar düşünceleri üzerindeki etkisinde umudun tampon görevi gördüğü anlaşılmıştır.

Serafini ve meslektaşları (2020) tarafından yapılan araştırmada ötimik duygudurum bozukluğu (depresyon ve bipolar) olan 583 hasta umutsuzluk düzeylerine (var/yok) göre iki gruba ayrılmıştır. Umutsuzluğun yaş, cinsiyet, psikiyatrik tanı alma durumu

ile ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonucuna göre, depresyon bozukluğu olan ve antidepresan kullanan, geçmişte psikoterapi alan, yaşça büyük olan ve kadın katılımcılarda umutsuzluk düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Umutsuz bireyler, umutsuzluk bildirmeyen kişilere kıyasla duygularını tanımlamada ve diğer insanlarla paylaşmada daha fazla zorlandıklarını ifade etmişlerdir.

Alloy ve Clements (1998) 100 üniversite öğrencinin katıldığı araştırmada depresyonun umutsuzluk kuramını incelemişlerdir. Umutsuzluğun, depresyonun belirtilerinden olan üzüntü ve düşük enerji ile kaygı bozukluğu belirtilerini yordamadığı; depresyonun diğer psikopatolojik belirtilerden; birincil psikotizmi ve düşmanlık ve paranoyayı düşük bir seviyede yordadığı görülmüştür.

#### **2.2.4.2 Yurtiçinde yapılan araştırmalar**

Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk seviyeleri, stresle başa çıkma tarzları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen bir araştırmaya toplamda 345 öğrenci katılmıştır. Umutsuzluk düzeyleri, stresle başa çıkma tarzları ve problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Yazıcı, 2006).

15-65 yaş aralığında 683 kişinin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada intihar olasılıkları, yalnızlık ve umutsuzluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, 15-25 yaş aralığındaki kişilerin intihar etme olasılıklarının, yalnızlık ve umutsuzluk puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Umutsuzluğun, yalnızlığın ve yaşamı sürdürme nedenlerinin intihar olasılığında aracı rol oynadığı sonucu elde edilmiştir (Batıgün, 2005).

Bir araştırmada üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtmaları ile umutsuzluk ve problem çözme becerilerinin ilişkileri incelenmiştir (Ağır, 2007). 251 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürütülen araştırmanın sonucunda erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin ortalamasının kız öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin sosyoekonomik düzeyleri yükseldikçe umutsuzluk düzeylerinin azaldığı, kendini ve hayatı olumsuz algılama ve kendini suçlama gibi bilişsel çarpıtmaları arttıkça kendilerini daha fazla umutsuz hissettikleri görülmüştür.

Haran ve Aydın (1995) tarafından yürütülen araştırmaya 80 kişi kontrol grubu 80 kişi deney grubu olmak üzere toplam 160 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda her iki



grubun intiharla ilgili düşüncelerinin depresyon ve umutsuzluk ile ilişkili olduğu görülmüştür. Deneysel grubunun umutsuzluk düzeylerinin kontrol grubundan daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin ve depresif belirtilerinin incelenmesi ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkilerinin araştırılması amacıyla bir araştırma düzenlenmiştir. 1971 üniversite öğrencisinin katılımıyla yapılan çalışmada, erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyinin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Araştırmanın bulguları, aileyle birlikte yaşamamanın, anne-babanın eğitim düzeyinin düşük olmasının, eğitim masraflarını karşılamada güçlük çekilmesinin ve akademik başarısızlıkların öğrencilerin depresyon ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Çoban ve Karaman (2013) üniversite öğrencilerdeki bilişsel çarpıtmalar, umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin sosyodemografik bilgileriyle ilişkilerini araştırmak amacıyla 365 kişinin katıldığı bir araştırma yapmışlardır. Bulgulara göre, 21-25 yaş aralığındaki erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin kişiler arası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarının, umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Cinsiyetin umutsuzluğu yordayan bir faktör olmadığı görülmüştür.

Kula ve Saraç (2017) üniversite son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerini incelemek amacıyla bir araştırma düzenlemiştir. 2489 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonuçlarına göre umutsuzluk düzeyleri, cinsiyet, anne-baba tutumu ve ailenin ortalama aylık geliri değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Özmen ve meslektaşları (2008) lise öğrencilerindeki umutsuzluk düzeylerini ve umutsuzluğa etki eden faktörleri incelemek amacıyla 1185 öğrenci ile bir araştırma düzenlemiştir. Araştırmanın bulguları erkek öğrencilerin umutsuzluk puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ebeveynlerinin eğitim seviyelerinin ve sosyo-ekonomik düzeylerinin düşük olan ve kırsal alanlarda yaşayan, ailelerini fakir olarak algılayan, depresif belirtiler gösteren, düşük özgüveni olan ve sağlık durumlarından memnun olmayan öğrencilerin umutsuzluklarının yüksek olduğu görülmüştür.

Baş ve Kabasakal (2013) umutsuzluk ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkileri ve bazı değişkenlerin umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla

araştırma düzenlemişlerdir. Araştırmaya 259 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, umutsuzluk düzeyi ile algılanan sosyal destek ve akademik başarı ortalamaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Umutsuzluk düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı; erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyinin kız öğrencilerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tüm araştırma bulgularından yola çıkarak, umutsuzluğun gelişiminde birçok çevresel ve bireysel faktörlerin rol oynadığı söylenebilir. Aileden ayrı yaşamak, sosyal desteğin olmaması, problem çözme becerilerinin eksikliği, okul ve iş hayatında başarısızlıklar ve sosyoekonomik düzeyinin düşük olması gibi faktörlerin umutsuzluk duygusu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Umutsuzluk düzeyinin artışı, stresörlerle ve problemlerle başa çıkmayı zor bir hâle getirmektedir. Psikopatoloji gelişiminde ve intihar girişiminde etkili bir duygu olan umutsuzluğun azalması ile birlikte bireylerin geleceğe ilişkin olumlu beklentilerinde ve psikolojik iyi oluşlarında artış olması beklenmektedir.

## **2.3 Stresle Baş Etme Stratejileri**

### **2.3.1 Stres kavramı**

Stres kavramının kökenleri, Fransızca “*estrece*” ve Latince “*estricio*” kelimelerine dayanmaktadır ve yüzyıllar içerisinde birçok kez tanımsal değişikliğe uğramıştır (Baltaş ve Baltaş, 1997). 17. yüzyıla kadar ‘felaket, keder, üzüntü’ anlamına gelmekte iken, 18. ve 19. yüzyıllarda bu kavram, kişiye veya organizmaya uygulanan kuvvet, baskı ve zorlama olarak tanımlanmaktaydı (Şahin, 1998). Bir diğer tanıma göre stres, bir organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarını zorlayan, tehdit eden ve huzursuzluk hissine neden olan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş 1997; Saylan ve Yurdakul, 1998; Altıntaş, 2003).

Stresin yapısını anlamada kişinin çevresinin özelliklerinin önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; Appley ve Trumbull, 1986). Bu nedenle stresi tanımlamaya yönelik araştırmalarda, insanların hayatları boyunca karşılaşılabileceği birçok farklı stresli yaşam olayları ele alınmıştır (Holmes ve Rahe, 1967). Bununla birlikte, insanların stresli yaşam olaylarına verdikleri davranışsal tepkileri önemli ölçüde birbirinden farklı olmaktadır. Bu nedenle bireyin özelliklerinin (durumu değerlendirme şekli de dâhil olmak üzere), kişinin duruma

olan tepkisini etkilediği ileri sürülmüştür (Appley ve Trumbull, 1986). Çevresel modele göre stres, ‘ani zarar verici ve zorlayıcı çevresel tehditler gibi dışsal bir organizma’ olarak tanımlanmaktadır (Jaser ve diğ., 2005). Buna paralel olarak, Lazarus ve Folkman (1984) kişinin ve çevresinin özelliklerinin birbiriyle etkileşim halinde olduğunu ileri süren bir model geliştirmişlerdir.

Uzun yıllar boyunca araştırmalarında strese odaklanan Selye (1956)’ye göre, stres fizyolojik bir kavramdır ve stresli yaşam olaylarının sıkıntı veya rahatsızlıkların başlangıcıyla bağlantılıdır. Bireyde tepkiye neden olan çevresel uyarıcıları (durumlar, olaylar veya etkenler) stresör; bireyin çevresel uyarılara karşı gösterdiği tepkiyi stres olarak ifade edilmiştir (Selye, 1952). Stresörler çevresel, sosyal, fiziksel ve psikolojik özellikler gösterebilirler. İş stresi, aile stresi, finansal stres, kronik stres ve travma sonrası stres birçok insan tarafından ortak olarak deneyimlenen stresörlerdendir (Matthieu ve Ivanoff, 2006). Trafik, çevre kirliliği ve doğal afetler çevresel stresörler; akademik sorumluluklar, arkadaşlarla tartışmak ve iş ortamında yaşanan sorunlar sosyal stresörler; uyku problemleri, ergenlik, yaşlılık belirtileri fiziksel stresörler; izolasyon, üzüntü ve hayal kırıklığı gibi durum ve olaylar psikolojik stresörlerdir (Şahin, 1998; Esmek, 2007). Organizma stresli bir durum ya da uyarı karşısında fizyolojik, psikolojik ve davranışsal tepkiler gösterir. Cannon (1914) tehlikeli olarak algılanan bir durumda vücudun fizyolojik olarak uyarıldığını ve durumdan kurtulmak için tehlikeye karşı savaşmaya ya da durumdan kaçmaya çalıştığını ileri sürmektedir. Stresör karşısında bireyde ellerin titremesi, kalp çarpıntısı, aşırı terleme, huzursuzluk ve tedirginlik gibi fizyolojik belirtiler görülebilir. Depresyon, umutsuzluk, yaşama isteğinin azalması, çevreden uzaklaşma ve üzüntü ise stresin neden olduğu psikolojik belirtilerdendir (Rowshan, 2000). Strese farklı şekillerde tepkiler veren birey, sahip olunan kaynaklarla yaşadığı stresli duruma uyum sağlamaya çalışır (Cannon, 1914).

### **2.3.2 Stresle baş etme stratejilerine ilişkin kuramsal açıklamalar**

Alanyazında stres faktörleriyle baş etmek için ne gibi yöntemler kullanıldığına dair birçok araştırma bulunmaktadır (Folkman ve diğ., 1986; Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis, 1986; Frazier, Mortenson ve Steward, 2005; Filipas ve Ullman, 2006). Araştırmalar çoğunlukla bireyin stresli durumları algılama biçimlerine ve bu durumlara bireylerin verdikleri tepkilere yoğunlaşmaktadır.

Stresli durumlar, kişilerin bireysel başa çıkma çabalarını arttırmaktadır ve bunun için kullanılan yöntemler ile stresin azalması beklenmektedir (Moos ve Schafer, 1993). Stresli durumların veya olayların neden olduğu olumsuz etkilerden korunmak ya da etkilerini en aza indirmek için birbirinden farklı baş etme (*coping*) yöntemleri kullanılmaktadır. Bazı araştırmacılar başa çıkmayı bir ego durumu (Vaillant, 1994), değişmeyen kişilik özellikleri (Costa ve McCrae, 1989) veya etkileşimsel bir süreç (Folkman ve Lazarus, 1980) olarak ele almaktadırlar. Frydenberg (1997), başa çıkma tarzlarının terminolojisinin oldukça kafa karıştırıcı olduğunu ve başa çıkma eylemlerinin, baş etme yöntemlerinin, başa çıkma stratejilerinin, başa çıkma taktiklerinin ve hatta başa çıkma kaynaklarının birbirinin yerine kullanılan terimler olduğunu belirtmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, baş etme mekanizmalarının kaynaklar, yöntemler ve çabalar şeklinde de sınıflandırılabilirler görülmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Baş etme kaynakları, kişinin problem çözme becerileri, kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürülebilir becerileri, benlik algısı gibi içsel ve sosyal unsurlardır (Endler ve Parker, 1990). Folkman (1984) ise, fiziksel kaynaklar (kişinin enerjisi, sağlığı ve dayanma gücü), sosyal kaynaklar (kişilerarası ilişkiler, duygusal destek), psikolojik kaynaklar (ümit, problem çözme becerisi, benlik saygısı) ve materyaller (maddi güç, araç-gereçler, vb.) olmak üzere dört başa çıkma kaynağından bahsetmiştir (akt. Terzi, 2009). Baş etme yöntemleri, kişinin belirli durumlarda kullandıkları ve benzer durumlarda da tekrar kullanabildiği baş etme yöntemlerini içermektedir. Baş etme çabaları ise kişilerin olayı tehlikeli olarak algıladığı durumlarda zihinsel, davranışsal ve bedensel tepkilerini değiştirerek kendisini daha iyi bir duruma getirebilme amacıyla kaygı ve korku içeren deneyimlerin etkisini azaltma çabalarının tümüdür (Baltaş ve Baltaş, 2008). İnsanlar zor durumlarda kaldıklarında, hayatlarında önemli kayıplar yaşadıklarında ya da kendilerini çaresiz hissettiklerinde; bu durumlarla başa çıkabilmek için farklı yerlere yönelmektedirler. Bu nedenle başa çıkma, insanların düşünce ve eylemleriyle yaşamlarındaki stres faktörlerinin üstesinden gelebilmelerini ve bu faktörleri düzenleyebilmelerini ifade etmektedir.

Lazarus (1976)'a göre, kişi tehlikeli bir durum algıladığında oluşabilecek hasarı azaltmak için inançları ve karakter özellikleri doğrultusunda nasıl bir başa çıkma yöntemi kullanacağına karar vermektedir. Kişilik, kültürel inançlar, aile geçmişi ve biyoloji gibi bireysel özelliklerin tümü bir bireyin stresle nasıl başa çıkacağını

etkilemektedir. Kişilerin stresli durumlarda kullandıkları başa çıkma yöntemleri kişiye özgüdür ve yaş, cinsiyet ve kültür gibi sosyodemografik özelliklere göre değişkenlik göstermektedir (Ağargün ve diğ., 2005; Akbaba ve Gözüm 1998; Tuğrul, 2000).

Baltaş ve Baltas (1997), stresle başa çıkma yöntemlerini bedensel, zihinsel ve davranışsal olarak üç kategoriye ayırmaktadır. Bedensel başa çıkma yollarında; gevşeme teknikleri, çeşitli nefes ve beden egzersizleri ve beslenme biçimleri gibi beden aktiviteleri yer almaktadır. Zihinsel başa çıkma yollarında; sıkıntıya yol açan düşünceleri ele alma ve yeniden düzenleme teknikleri bulunmaktadır. Davranışların değiştirilmesi, girişkenlik eğitimi ve zaman yönetimi ise davranışsal başa çıkma yollarındandır (Cüceloğlu, 1999; Esmek, 2007). Fiziksel hareketler (egzersiz, vb.), nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri, yoga ve meditasyon bireyin stresle baş etmede kullandığı yöntemlerdendir (Şahin ve Durak, 1995). Stone ve Neale (1984) ise üzere başa çıkma yöntemlerinin; dikkat dağıtma, durumu yeniden tanımlama, doğrudan eylem, katarsis, kabullenme, sosyal destek arama, rahatlama ve din olmak sekiz farklı çeşidi olduğunu ileri sürmektedir.

Stresle başa çıkarken etkili bir şekilde kullanılan başa çıkma stratejilerinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Forlin, 2001; Rolf ve Ulrich, 2001; Plante ve diğ., 1993). Kişinin bilişsel çabasının niteliği ve kullanacağı başa çıkma tarzı, o kişinin psikolojik sağlığını önemli ölçüde etkilemektedir (Aysan, 1988). Baş etme stratejileri etkili olarak kullanıldığında, anlık stresi azaltabilmekte ve uzun vadede meydana gelebilecek olumsuz sonuçları (hastalık, psikolojik bozukluk, vb.) önleyebilmektedir. Belirli bir baş etme stratejisinin etkili olabilmesi, onu kullanan bireye, gözlemleyen kişiye veya değerlendiren bireye göre farklılık gösterebilir (Snyder, 1999). Herhangi bir başa çıkma stratejisinin etkili olabilmesi, stresörün kontrolü, gerekli kaynakların ulaşılabilirliği ve sonuçların doğası dahil üzere bir dizi başka faktöre bağlıdır (Folkman ve Moskowitz, 2000; Lazarus ve Folkman, 1984; Zeidner ve Saklofske, 1996). Stres başa çıkılması gereken bir durumdur, eğer başa çıkma stratejileri başarısız olursa, psikolojik sağlıkta bozulma ve bununla birlikte psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkması da kaçınılmazdır (Koivumaa-Honkanen ve diğ., 2001). Uzun süre dışsal stres faktörlerine maruz kalmak, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Jaser ve diğ., 2005).

### 2.3.2.1 Stresle baş etme modeli (Lazarus' model of stress and coping)

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından günümüzde yaygın olarak kullanılan, insanların doğal ortamlarında stresli olayları nasıl değerlendirdiklerini ve bunlarla nasıl başa çıktıklarını araştırmaya yönelik bir model geliştirilmiştir. Temelinde, insanların stresli olayları algılama biçimlerine ve stresörlerle başa çıkma süreçlerini anlamaya odaklanılmıştır. Model, kişinin ve çevrenin birbirini etkilediğini ve değiştirdiğini öne sürmektedir. Bir diğer deyişle başa çıkma, çevresel talepler ile kişisel kaynakların kesişimidir (Lazarus ve Folkman, 1984). Stresle başa çıkma modeli, kişiyi ve çevreyi ‘dinamik, karşılıklı ortak, çift yönlü bir ilişki içerisinde’ ele alması bakımından etkileşimsel bir modeldir (Lazarus ve Folkman, 1984). Psikolojik stres ‘kişiyi kaynaklarının aşıldığını ve refahının tehlikede olduğunu düşündüren ve kişi ile çevre arasında olan belirli bir ilişki’ olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984, s. 19). Modele göre stresin; meydan okuma, tehdit ve zarar-kayıp olmak üzere üç farklı çeşidi vardır (Folkman ve Lazarus, 1980). Durumun olumlu bir sonuç potansiyeli varsa o durum bir meydan okuma olarak değerlendirilir. Meydan okuma, engelleri aşarak ‘bir şey’ kazanma ihtimalini içerir. Tehdit, bir kişi olası zarar-kayıp beklerken meydana gelmesi iken, zarar-kayıp ‘bir şeyin’ asıl kaybıdır. Bir durum zarar ya da kayıp olarak algılandığında, zarar verici bir şeyin zaten meydana geldiğini ve kişinin bu zarar ya da kayıp karşısında ne yapılabileceğini belirlemesi gerekmektedir. Öngörebilme yeteneği, durumu ve kişinin ne yapabileceğini değerlendirmesine izin verir. Lazarus (1986), sonuçları öngörebilme yeteneğinin ve hasarı en aza indirmek veya önlemek için harekete geçme yeteneğinin, bilişsel değerlendirme süreci ve bireyin yaşam olaylarına adaptasyonu için önemli etkenler olduğunu savunmaktadır.

Stresli bir karşılaşma esnasında birey, içinde bulunduğu duruma ilişkin değerlendirmeler yapar (Folkman ve Lazarus, 1980). *Bilişsel değerlendirmeler*, Lazarus’un Stres ve Başa Çıkma Kuramı’nda önemli bir rol oynamaktadır. Lazarus ve Folkman (1984)’a göre, bir durum veya stresör kişinin o olaya ilişkin düşüncelerini etkilemektedir. Değerlendirme Kuramı (*Appraisal Theory*), kişinin önemli bir durumu veya olayı değerlendirme sürecine ve sürecin sonucunda ortaya çıkan duygulara odaklanmaktadır (Lazarus, 1999). Bir durum öneminden bağımsız olarak, kişi tarafından stresli veya zararlı olarak algılanabilir (Regehr ve Bober, 2005).

*Birincil değerlendirme*, bireyin iyi olma amacıyla olayların tehlike düzeyini incelediği bir değerlendirme sürecidir. Bir başka deyişle, bireyin tehlikeli veya zararlı olabileceğini düşündüğü duruma odaklanmasıdır (Lewis, 2001). Bir durum birey tarafından olumlu olarak değerlendirildiğinde (meydan okuma), muhtemelen o durumun sonucu bireye bir miktar fayda sağlayabilir. Bununla birlikte, bir durum stresli olarak değerlendirildiğinde, durum bir tehdit ya da kayıp olarak algılanabilir. Bir durumun zararlı olabilme ihtimali düşünüldüğünde birey bu zararlı durum karşısında ne yapabileceğini belirlemeye yönelmektedir. İkincil değerlendirme, bireyi zararlı olarak algıladığı durum karşısında yapabileceklerini değerlendirmesidir.

*İkincil değerlendirme*, bilişsel bir işlemdir ve birincil değerlendirmenin doğasıyla ilişkili olması bakımından içeriğe göre (fırsat, istek, kısıtlama) göre değişkenlik gösterebilir (Lazarus, 1999). İkincil değerlendirme, yani bireyin kaynaklarını gözden geçirmesi birincil değerlendirmeden hemen sonra gerçekleşmeyebilir fakat birbirleriyle ilişkilidir (Lazarus, 1999). En son değerlendirme sürecinde, duruma ilişkin duygu veya anlam oluşur ve birey düşünme evresinden hareket evresine geçer (Lazarus, 1999). Değerlendirme sürecinden sonra kişi stresöre karşı nasıl tepki vereceğine karar vermeye çalışır. Böylelikle, stresi tolere etme veya azaltma amacıyla ‘sahip olduğu kaynakların yetersiz olduğunu fark ederek bilişsel ve davranışsal çabalar’ sarf eder. (Lazarus ve Folkman, 1984, s.141). Lazarus'un modeline göre, insanlar mevcut kaynaklarını bir görevle başa çıkabilmek için görevin taleplerine yönelik olarak sürekli değerlendirmektedirler. Ancak stresli olayın, tercih edilen başa çıkma mekanizmasından bağımsız olarak, olumlu, olumsuz ya da çözüm bulunamayan bir sonucu bulunmaktadır. Olayın sonuçları kişide olumlu ya da olumsuz duygusal tepkilere yol açabilir. Lazarus ve Folkman (1984)'ın modeline göre stresle baş etme stratejileri *problem odaklı başa çıkma stratejileri* ve *duygu odaklı baş etme stratejileri* olmak üzere iki temel gruba ayrılmaktadır.

### **2.3.3 Stresle baş etme stratejileri**

#### **2.3.3.1 Problem odaklı baş etme stratejileri**

Problem odaklı baş etme stratejileri, probleme odaklanarak durumu değiştirmeye yönelik, aktif, mantıklı ve bilinçli girişimleri içermektedir (Folkman ve Lazarus,

1980). Bu stratejiler, strese neden olan problemi yönetmeyi, stresli durumla yüzleşmeyi ve ne yapılacağını planlamayı içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). İnsanların kendileri tarafından kontrol edilebilecek stresli olaylarla karşılaştıklarında, yani durumun üzerinde kontrolleri olduklarını düşündüklerinde, problem odaklı baş etme stratejilerini kullandıkları, böylelikle doğrudan stres yaratan durumu anlamaya ve değiştirmeye çalıştıkları gözlenmiştir (Lazarus ve Folkman, 1984). Problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımının düşük seviyedeki psikolojik ve fizyolojik semptomlarla ilişkili olduğu görülmüştür (Folkman ve diğ., 1986).

Problem odaklı baş etme mekanizması, stres faktörünün fark edilmesi, değerlendirilmesi, durumu değiştirecek seçeneğin belirlenmesi ve sorunu çözmeye doğrultusunda aktif bir şekilde harekete geçilmesi gibi bilişsel ve davranışsal stratejileri içermektedir. Planlı bir şekilde problem çözmeye, sonucun sorumluluğunu alma ve problemi olumlu olarak görebilme gibi özellikleri içermektedir. Zeidner (1995)'e göre, kişiler arası ilişkiler iyileştirmeye çalışılırken çoğunlukla problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanılmaktadır.

Stresörle başa çıkabilmek veya hayatından çıkarabilmek hakkında bireysel düşünmek, stresörle başa çıkabilme konusunda sosyal çevreden tavsiye istemek ve destek almak ve stresörle başa çıkmak için dikkat dağıtıcılardan kaçınmak problem odaklı başa çıkma stratejilerine örnek olarak verilebilir (Carver ve diğ., 1989).

### **2.3.3.2 Duygu odaklı baş etme stratejileri**

Duygu odaklı baş etme stratejileri, stresli durumun yol açtığı olumsuz duygusal sonuçlarını azaltmak veya düzenlemek için yapılan girişimlerdir (Lazarus ve Folkman, 1984). Stresörü yok sayma, inkar etme, kaçınma, kabullenme, manevi destek, duygusal sosyal destek ve olumlu yorumlama gibi davranışları içermektedir. Bu stratejiler temelde zihinsel veya davranışsal olarak ikiye ayrılmaktadır. Zihinsel stratejilerde ilgili düşünceler göz ardı edilerek veya geciktirilerek sorun çözülmeye çalışılır. Davranışsal stratejiler, problemden kurtulmak için yapılan aktivitelerdir. Spor yapma, başka bir şeyle uğraşma, içki ve madde kullanma gibi yöntemleri içerir. Bu yöntemlerden bazıları birey üzerinde daha fazla strese neden olabilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980).

Duygu odaklı başa çıkma bir bireyin stresli durumları yorumlamasına ve bunlara olan duygusal tepkisine odaklanmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri,



olumsuz duyguları ifade edebilmeyi diğer insanlardan duygusal destek alabilmeyi, stresörleri etkili şekilde yönetebilmeyi ve stresörü kendisi için daha olumlu kılacak şekilde düşünebilmeyi içerir (Zeidner, 1995). Lazarus ve Folkman (1984), insanların kontrol edilemeyen stresli durumlarla karşılaştıklarında, yani durumun üzerinde kontrollerinin olmadığına inandıkları zaman ise duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullandıklarını ileri sürmektedir.

Ebata ve Moos (1994) kaçınarak başa çıkmayı bir tür duygu odaklı strateji olarak tanımlamaktadır. Kaçınma odaklı başa çıkma, bir kişi stres etkeni ile uğraşmaktan kaçındığında gerçekleşmektedir. Kaçınma, psikolojik olarak iyi hissetme ve kötü hissettiren bir durumdan kaçınma amaçlı davranışsal yaklaşımları içermektedir. Kaçınma odaklı başa çıkma stratejileri, stresörle uğraşmaktan kaçınmak için stres faktörünü inkar etmek, stres faktörünün etkisini aza indirme amaçlı dikkat dağıtıcı şeylerle ilgilenmek, uzaklaşmak gibi bilişsel ve davranışsal girişimler olarak örneklendirilebilir (Zeidner, 1995). Basitçe ifade edilirse, kaçınma odaklı başa çıkma, olumsuz yaşam olaylarının neden olduğu stres faktörünü düşünmekten kaçınmaktır (Ebata ve Moos, 1994). Kaçınma odaklı başa çıkma stratejisi, olumlu sonuçlara kıyasla olumsuz sonuçları daha fazla içermektedir ancak kısa vadede stresle baş etmede kullanılan etkili bir müdahale olarak kabul edilmektedir.

Stresli durumlarla veya olaylarla baş çıkarken problem odaklı baş etme stratejilerinin ve duygu odaklı baş etme stratejilerinin etkili kullanımı oldukça önemlidir. Duygusal sıkıntılarla başa çıkmak için kullanılan duygu odaklı baş etme stratejileri stresin etkisini azaltabilir veya rahatlık sağlayabilir. Fakat yukarıda da belirtildiği üzere bu 'rahatlama' kısa vadeli bir çözümdür. Duyguları yok sayarak sadece problemlerin çözümüne odaklanmak ise aynı şekilde kişide rahatsızlıklara neden olabilir. Uzun vadede verimli bir çözüm sağlamak adına iki temel baş etme stratejisi de duruma göre esnek bir şekilde kullanılmalıdır (Folkman ve Lazarus, 1986).

#### **2.3.4 Stresle baş etme stratejilerine ilişkin araştırmalar**

Aşağıdaki bölümde stresle baş etme stratejilerine yönelik yurtdışında ve yurtiçinde yapılan araştırmalara yer verilecektir.

### 2.3.4.1 Yurtdışında yapılan araştırmalar

Lazarus ve meslektaşları (1986) araştırmalarında, baş etmedeki bilişsel değerlendirme mekanizmalarına ve stresle baş ederken hangi yöntemlerin kullanıldığına odaklanmışlardır. Yapılan bir araştırmada, katılımcılar ile 6 ayda bir kez görüşülmüş ve o ay içinde meydana gelen en stresli olayı anlatmaları istenmiştir. Birincil değerlendirme, birey için neyin tehlikeli olduğu ile ilgili 13 soru ile lclmştir. İkincil değerlendirme ise, başa çıkma seçeneklerini açıklayan dört seçenek; durumu değiştirmek için bir Şey yapılıp yapılamayacağı, durumun kabul edilip edilmeyeceği, daha fazla bilgiye ihtiyaç duyulup duyulmadığı ve bireyin bir Şeyi yapmaktan geri durması gerekip gerekmediği soruları ile lclmştir. Araştırmanın sonucunda, katılımcıların kontrol edemeyeceklerini düşündükleri durumlarda duygu odaklı, kontrol edilebilecekleri durumlarda ise problem odaklı baş etme stratejilerini kullandıkları grlmştir. Olumlu algılama (duygu odaklı baş etme stratejisi) ve planlı problem çözme stratejilerinin stresli olayların sonuçlarıyla pozitif yönlü ilişkili olduğu grlmştir. Karşı ıkma ve agresif davranışların artmasıyla sonucun olumsuz sonuçlanmaya yatkın olduğu gözlemlenmiştir.

Dunkel-Schetter ve meslektaşları (1987) bilişsel değerlendirme, başa çıkma ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar, sekiz başa çıkma faktöründen yedisinin iki üst kategori oluşturulabileceğini göstermiştir. İki st kategorinin kavramsal olarak problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmanın iki orijinal faktörüne benzediğini belirtmişlerdir. Sonuçlar, insanların stresli olaylarla başa ıkma Şeklinin sosyal destekle ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle, problem odaklı başa çıkmanın, destek için kullanılan kişi sayısı, ulaşılan bilgi desteği, somut yardım ve duygusal destek ile olumlu yönde ilişkili olduğu vurgulanmıştır.

Strese neden olan faktörleri ve baş etme stratejilerini tanımlamak için yapılan bir araştırmaya 332 niversite ğrencisi katılmıştır (Kwaah ve Essilfie, 2017). Öğrencilerde strese yol açan faktörlerin; sınavların sıklığı, akademik yükün çokluğu, maddi problemler, aile/evlilik problemleri olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin stres faktörleriyle baş etmek için dua etme/meditasyon, dikkat dağıtma (Tv izleme, bilgisayar, müzik dinleme, vb.) stratejilerini tercih ettikleri grlmştir. Diğer önemli stratejiler ise, aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden duygusal destek almak olarak bulunmuştur.

Bir araştırmada, stresli olayları ile duygu odaklı ve problem odaklı baş etme stratejilerinin mükemmeliyetçilik ve psikolojik rahatsızlıklar (depresyon, anksiyete, vb.) üzerindeki rolü incelenmiştir (Dunkley ve diğ., 2000). Araştırmaya 443 üniversite öğrencisi katılmıştır. Mükemmeliyetçilik ile aktif başa çıkma arasında ilişki bulunmuştur. Psikolojik rahatsızlıkların (depresyon, kaygı) şiddeti ile kaçınma stratejisinin kullanımının (duygu odaklı) pozitif yönde; problem odaklı baş etme (sosyal destek arama) stratejilerinin kullanımı ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Burt ve Katz (1987) 112 tecavüz kurbanı kadının katıldığı çalışmalarında katılımcıların psikolojik belirtileri (anksiyete, depresyon) ile iyileşme sürecinde kullandıkları baş etme stratejilerinin ilişkilerini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, katılımcıların kullandıkları kaçınma, sinirli/endişeli, bilişsel ve kendine zarar veren baş etme stratejilerinin, mevcut belirtilerinin şiddetleri ve kendilerini suçlama düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu; iyileşmeleri ve öz saygıları ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Aldwin ve Revenson (1987) başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi 291 yetişkinin katıldığı boylamsal bir toplum anketiyle araştırmışlardır. Araştırmada, üç problem odaklı ve dört duygu odaklı başa çıkma stratejisi olmak üzere yedi faktöre odaklanılmıştır. Sonuçlar, ruh sağlığı ve başa çıkmanın birbirlerini çift yönlü olarak etkilediklerini göstermiştir. Çalışmadan önce daha fazla psikolojik belirti bildiren kişilerin daha fazla stres yaşadıkları ve daha az etkili başa çıkma stratejileri kullanma eğiliminde oldukları görülmüştür. Bununla birlikte, duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan kişilerin ruh sağlıklarının daha kötü olduğu gözlemlenmiştir. Diğer yandan, problem odaklı başa çıkma stratejilerini etkili bir şekilde kullanabileceklerini düşünen katılımcıların ruh sağlıklarının daha iyi olduğu sonucu elde edilmiştir.

Scheier, Weintraub ve Carver (1986) araştırmalarında başa çıkma tarzları ile iyimserlik ve kötümserlik düzeylerinin ilişkilerini incelemiştir. İlk araştırmalarında, problem odaklı baş etme stratejilerinin (kabullenme, sosyal destek arama ve durumun olumlu taraflarını görebilme) iyimserlik ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. İkinci araştırmada ise kötümserliğin; inkar/uzaklaşma, kendini suçlama, olumsuzluklara odaklanma gibi stratejiler ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Kanada'da yapılan bir araştırmada, 65 yaş ¼st¼ insanların yaşam kalitelerinin (yaşlılık kısıtlamaları, artan sağlık sorunları, vb.) d¼řmesine karşı kullandıkları baş etme stratejileri incelenmiştir (Levasseur ve Couture, 2015). Bulgulara g¼re, 65 yaş ¼st¼ katılımcılar yaşlılık kısıtlamaları ve sağlık sorunları ile başa ¼ıkma i¼in hem problem odaklı (y¼zleřme, sosyal destek arama) hem de duygu odaklı (uzaklaşma, kendini kontrol) başa ¼ıkma stratejilerini kullanmışlardır. Sonu¼lara g¼re duygu odaklı başa ¼ıkma stratejisi (ka¼ınma-uzaklaşma) ile sağlık durumu arasında negatif y¼nl¼ bir ilişki vardır.

Jorgensen ve Dusek (1990), iyi başa ¼ıkma tarzları ile k¼t¼ başa ¼ıkma tarzları arasındaki farkları incelemiştir. Araştırmanın sonu¼ları iyi başa ¼ıkma tarzlarının; egzersiz yapma veya durumun iyi tarafını g¼rmek gibi bilişsel bir aktiviteyi kullanma, k¼t¼ başa ¼ıkma tarzlarının; kendini su¼lama, uyuşturucu kullanma veya insanlardan ka¼ınma gibi olumsuz davranışlar sergileme olduğunu g¼stermiřtir.

#### **2.3.4.2 Yurti¼inde yapılan araştırmalar**

¼ğretmenlerin stresle baş etme stratejileri ile mizah tarzları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Toplamda 221 ¼ğretmen katıldığı araştırmanın sonucunda ¼ğretmenlerin stresle baş etmede problem odaklı (etkili) baş etme stratejilerini (sosyal destek arama ve kendine g¼venli yaklaşımı) daha ¼ok tercih ettikleri bulunmuştur. Diğer bir deyişle, araştırmaya katılan ¼ğretmenler sağlıklı baş etme stratejilerini kullanmaktadırlar. Sağlıklı mizah tarzlarına sahip olan ¼ğretmenlerin sağlıklı baş etme stratejilerini tercih ettikleri g¼r¼lm¼řt¼r (¼zdemir ve diğ., 2011).

¼zarlan ve meslektaşları (2013) araştırmalarında, maj¼r depresyon hastalarının kullandığı stresle baş etme stratejileri ile kontrol grubunun baş etme stratejileri karşılaştırılmıştır. Araştırmaya psikiyatri polikliniğine ayaktan başvuran 50 maj¼r depresyon hastası ve psikiyatrik tanısı olmayan 50 kişi olmak ¼zere toplam 100 kişi katılmıştır. Elde edilen bulgulara g¼re, kontrol grubunda olumlu yeniden yorumlama ve gelişme, etkili sosyal destek kullanımı, aktif başa ¼ıkma, mizaha vurma, geri durma, planlama puanları anlamlı olarak y¼ksek bulunurken; depresyon grubunda kabullenme, davranışsal kopukluk ve madde kullanımı alt maddeleri anlamlı d¼zeyde daha y¼ksek bulunmuştur. Hastalığın seyri a¼ısından, depresyon hastalarının kullandıkları olumsuz baş etme stratejileri fark edilerek yeniden yapılandırılması ve olumlu olanların desteklenmesinin daha etkili sonu¼lar verebileceği d¼ř¼n¼lm¼řt¼r.

Şahin ve Durak (1995)'in araştırmalarında, üniversite öğrencilerinin stresle baş etme tarzları incelenmiştir. Araştırmaya 575 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre baş etme tarzlarının probleme yönelik/etkili yollar ve duygulara yönelik/etkili olmayan olmak üzere iki kategoriye ayrıldığı görülmüştür. Kadınların problem odaklı baş etme stratejisinin alt boyutu olan 'sosyal destek arama'yı erkeklere kıyasla daha fazla kullandıkları sonucu elde edilmiştir.

İmamoğlu (2009) ilköğretim okulu müdürlerinin stresli yaşam olayları ile baş etme stratejilerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmaya 252 okul müdürü katılmıştır. Stresle başa çıkma tarzı alt boyutu olan 'kendine güvenli yaklaşım'ın ilk sırada yer aldığı çalışmada branş, yaş, görev yeri ve eğitim düzeyine göre önemli farklılıklar bulunmuştur. Okul müdürlerinin problem odaklı aktif başa çıkma stratejilerini tercih etmelerinin liderlik konumlarının ve yaşadıkları sorunlara adım adım çözmeye odaklanmalarının bir sonucu olduğu düşünölmektedir.

Hiçdurmaz 2010 yılında yaptığı araştırmada grup danışmanlığının, öğrencilerin benlik algıları, stresle baş etme tarzları ve otomatik düşünceleri üzerindeki etkisini incelemiştir. 12 oturum grup danışmanlığını içeren araştırmanın sonunda tekrarlı ölçümler yapılmıştır. Araştırma süresince yürütölen grup danışmanlığı sonrasında öğrencilerin "kendine güvenli" ve "iyimser" yaklaşım alt ölçeğinin puanlarının anlamlı düzeyde arttığı; "çaresiz" ve "boyun eğici" yaklaşım puan ortalamalarının ise azaldığı görölmüştür.

Demir (2018)'in araştırmasında psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya üniversitede çalışan 88 kadın ve 62 erkek olmak üzere 150 kişi katılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre; çalışanların yaş, cinsiyet, çalışma süresi ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Stresle baş etme biçimleri ile yaş, medeni durum, cinsiyet, meslekte çalışma süresi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Cinsiyet ve yaşa göre; iyimser yaklaşım alt boyutunda erkek ve 30-41 yaş grubundaki katılımcıların, kadın ve 20-30 yaş grubundaki katılımcılara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle başa çıkma biçimleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Kaya ve meslektaşları (2007) tarafından yürütülen araştırmada, sağlık yüksekokulu (SYO) ve tıp fakültesi öğrencilerinin (TF) depresif belirtilerinin yaygınlığı ile stresle başa çıkma tarzlarının ve sosyodemografik değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir. Bulgulara göre SYO öğrencileri pasif baş etme tarzlarını daha çok kullanmaktadır. Her iki okulda da erkeklerin aktif baş etme tarzlarını daha çok kullandığı görülmüştür. İki okulda da öğrencilerin depresif belirtiler arttıkça aktif baş etme tarzları puanlarının azaldığı, pasif baş etme tarzları puanlarının arttığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca daha fazla depresif belirtisi olan kız ve erkek öğrencilerin pasif baş etme tarzlarını kullandığı fark edilmiştir. Gençlik çağında yeterli ve uygun baş etme tarzlarının kullanılmasının daha az davranış problemi başlangıcı, yüksek benlik saygısı oluşumu, depresif belirtilerin sıklığında azalma ve olumlu bir uyum sağlanmasında etkili olduğu görülmüştür. Uygun başa çıkma tarzlarının kullanılmasının, bireyin uyum problemlerinin çözülmesinde önemli katkılar sağladığı görülmüştür (Kaya ve diğ., 2007).

Terzi (2008)'nin 264 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada, psikolojik dayanıklılık ile içsel koruyucu faktörlerin (iyimserlik, öz-yeterlilik, problem odaklı baş etme stratejileri) ilişkileri cinsiyetlere göre incelenmiştir. Öğrencilerin kendini toplama gücü ile iyimserlik, özyeterlilik ve problem çözme başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Otrar, Ekşi, Dilmaç ve Şirin (2002) Türk ve akraba topluluğu öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarında, stres kaynaklarının ve stresle baş etme tarzlarının etkilerini araştırmışlardır. Araştırmaya 17-36 yaş aralığında 232 öğrenci katılmıştır. En yaygın ve en fazla stres yaratan faktörlerin finansal problemler ve gelecek kaygısı olduğu sonucu elde edilmiştir. Erkeklerin problem odaklı baş etme tarzlarını daha fazla kullandığı görülmüştür. Psikolojik iyi olma ile etkili stresle başa çıkma yöntemleri arasında (kendine güvenli yaklaşım) pozitif, etkili olmayan stresle başa çıkma yöntemleri (çaresiz yaklaşım) arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Elde edilen araştırma bulgularına bakıldığında, stresle baş etme stratejilerinin kişiye, duruma, becerilerine ve cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Problem odaklı ve duygu odaklı olarak iki ana grupta ele alınan baş etme stratejilerinin verimli olabilmesi için gerekli koşulların sağlanması gerekmektedir. Uygun stratejinin

kullanımı ile kişinin psikolojik olarak dayanıklı olmasının ilişkili olduğu söylenebilir.

#### **2.4 Psikolojik Dayanıklılık ve Umutsuzluk**

Alanyazında psikolojik dayanıklılık ile umutsuzluğun birbirleriyle ilişkili kavramlar olduğunu öne süren birçok araştırma bulunmaktadır (Masten, 1994; Horton ve Wallender, 2001; Mandleco ve Perry, 2000; Rew ve diğ., 2001; Collins, 2009). Geçmiş araştırmalarda umut, umutlu olma ve iyimserlik gibi birçok faktörün psikolojik dayanıklılığı etkilediği görülmüştür (Werner, 1990; Murray, 2003). Murray (2003) ve Rutter (2006) psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin geleceğe umutla bakabildiklerini ve daha az depresif hissettiklerini saptamışlardır.

Pozitif psikoloji alanında yapılan psikolojik dayanıklılığa ilişkin araştırmalarda, psikolojik dayanıklılığın tanımlanmasında moral ve kendini kontrol, minnettarlık, affetme, hayal kurma, umut ve alçakgönüllülük gibi pozitif kavramlar yer almaktadır (Richardson, 2002). Bu bağlamda psikolojik sağlamlığın iyimserlik ve umutla sıklıkla ilişkilendirildiği görülmektedir (Pedro-Carroll, 2005). Alanyazında dayanıklılık üzerine birçok araştırması bulunan Walsh (2003), dayanıklılığın gelişiminde umut duygusunun ve olumlu bakış açısının önemli bir rol oynadığını ileri sürmüştür. Benzer bir şekilde, Hirayama ve Hirayama (2001) psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik gerçekleştirdikleri grup çalışmalarında; kontrol duygusuna sahip olmanın ve umutsuzluk duygusunu azaltarak yerine umut duygusunu aşılamanın önemli koruyucu faktörlerden olduğunu belirtmişlerdir. Diğer araştırmalara paralel olarak, Horton ve Wallender (2001) de umudun psikolojik dayanıklılığı arttıran ve dayanıklılığın gelişiminde etkili olan bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Gizir (2004) öğrencilerin akademik dayanıklılıklarının gelişiminde rol oynayan koruyucu bireysel ve çevresel faktörleri incelemiştir. Öğrencilerin kendi akademik yeterlikleri konusundaki olumlu algıları, yüksek eğitimsel beklentileri ve gelecek konusunda umutlu olma gibi içsel koruyucu faktörler ile akademik dayanıklılık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine kadar, bir diğer deyişle gelişimsel dönemde, çok sayıda stres faktörü ile mücadele edilmektedir. Bu süreçte stresörlere uyum sağlayabilmek ve strese dayanıklı kişisel özelliklere sahip olmak gibi dayanıklılık faktörleri oldukça önemlidir (Hjemdal, Friberg ve Stiles, 2012).

Psikososyal stresörlerle ve olumsuzluklarla mücadele ederken dayanıklılığı sağlayan koruyucu kaynakların olmaması veya kısıtlı olması durumunda umutsuzluk tahmin edilebilir bir sonuç haline gelmektedir (Hjemdal, Friborg ve Stiles, 2012). Başka bir deyişle, bireylerin umutsuzluk düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri azalmakta ve umutsuzluk düzeyleri azaldıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri artmaktadır. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması ile birlikte, bireylerin hayata umutla bakabileceği, kendilerinde zorluklarla mücadele etme gücünü bulabileceği ve zorluklara daha kolay göğüs gerebileceği ileri sürülmektedir (Masten, 1994; Mandleco ve Perry, 2000; Cappella ve Weinstein, 2001; Smith, 2009). İşcan ve Malkoç (2017)'un özel gereksinimi olan çocukların ebeveynlerinin başa çıkma stratejilerinin ve dayanıklılık düzeylerinin umut düzeylerini ne kadar etkilediğini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada, dayanıklılığın umut düzeyini anlamlı düzeyde etkilediği ve umut toplam puanlarının azalmasıyla dayanıklılık düzeyinin arttığı görülmüştür. Valle ve meslektaşları (2006) umut düzeyi yüksek olan bireylerin zorlu yaşam olaylarından sonra duygusal olarak daha kolay toparlandıklarını ve umutsuzluk düzeyi yüksek olan bireylere kıyasla daha az stres belirtileri gösterdiklerini saptamışlardır. (Valle, Huebner ve Suldo, 2006). Horton ve Wallander (2001)'in, kronik fiziksel hastalığı olan çocukların anneleriyle yürüttükleri bir araştırmada, umudun ve sosyal desteğin algılanan stres düzeyi ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada umut ve sosyal destek psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörleri olarak ele alınmıştır. Umudun ve sosyal desteğin, algılanan stres düzeyleri ile negatif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle, umut ve sosyal destek düzeyi yüksek olan annelerin daha az stres belirtileri gösterdiği görülmüştür. Bunların yanı sıra, problemlere birlikte çözüm bulabilen aile bireylerinin varlığının, dayanıklılığın koruyucu faktörlerinden biri olduğu ve umut düzeyini arttırdığı öne sürülmektedir (Walsh, 2003). Walsh (2003)'e göre, geleceğe umutla bakabilmek, dezavantajlı ebeveynlere sahip olan çocukların zor durumlarla mücadele edebilmelerine ve gelecekte dayanıklı bireyler olabilmelerine yardımcı olmaktadır.

Gooding ve meslektaşları (2012) araştırmalarında 26 yaşından küçük genç yetişkinler ile 64 yaşından büyük yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri karşılaştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, genç yetişkinlerin sosyal destek açısından daha dayanıklı; yaşlı yetişkinlerin ise duygu düzenleme becerisi ve problem çözme



becerisi açısından daha dayanıklı olduğu görülmüştür. Her iki gruptaki düşük umutsuzluk puanlarının daha fazla dayanıklılığı yordadığı saptanmıştır. Kararımak (2007) ise araştırmasında psikolojik dayanıklılığı yordayan faktörlerin benlik saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, olumlu duygular ve yaşam doyumu olduğunu belirtmiştir. Araştırmanın sonunda, umudun psikolojik dayanıklılık üzerinde dolaylı etkisi olduğu bulunmuştur. Umutlu bireylerin dayanıklılığın gelişiminde etkili olan olumlu duyguları daha fazla deneyimlediği belirtilmiştir. Dayanıklılık ile umut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sözü geçen araştırmaların hemen hepsinin ortak olarak belirttiği nokta, umudun psikolojik dayanıklılığın gelişiminde rol oynadığı; dayanıklılığın umut seviyesini artırarak umutsuzluğu azalttığıdır. Umutsuzluğun azalması ile zorluklara uyum sağlanarak dayanıklılığın geliştirilebileceği öne sürülmektedir. Umut, iyimserlik ve özgüvenin psikolojik dayanıklılığın gelişiminde etkili olduğu sonuçlarını desteklemektedir (Luthans, Vogelgesang ve Lester, 2006).

## **2.5 Umutsuzluk ve Stresle Baş Etme**

Umutsuzluk duygusu, bireylerin geleceğe ilişkin olumsuz beklentileridir. Geleceğe umutla bakabilmek, stresli yaşam olaylarıyla baş edebilmeyi kolaylaştırır. Folkman ve Lazarus (1988)'e göre stresle başa çıkma, stresli durumlarla ilgili zorlanmaların üstesinden gelebilmeye yönelik bilişsel ve davranışsal çabaların tümüdür. Lazarus'un Stresle Başa Çıkma Modeli'ne göre (1984) umut, bireyin koşulları daha az tehlikeli algılamasına ve kendini daha fazla yetenekli hissetmesine yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda umut, zor ve kötü koşullarda yaşayan insanların bile zorluklara uyum sağlamasını kolaylaştıran güçlü bir kaynaktır. Buna ek olarak, umut düzeyinin yüksek olması beklenmedik stresörlerle başarılı bir şekilde başa çıkmada da etkilidir (Rand ve Chavens, 2009; Snyder ve Lopez, 2001). Kargin ve Ünal (2011)'e göre umut, bireyin motivasyonunu arttıran ve ihtiyacı olan birçok şeye ulaşmasını sağlayan bir güçtür. Chang (2003) orta yaş aralığındaki erkeklerde ve kadınlarda umut, problem çözme becerileri ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Erkeklerin umudun alt boyutlarından olan hedefe yönelik çözümler planlama ve hedef odaklı motivasyon araçları (kaynaklara başvurma) puanları, kadınların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Umudun hedefe yönelik motivasyon araçları alt boyutu ile problem çözme becerileri arasında pozitif

ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Hedefe yönelik motivasyon aracı alt boyutu ile depresif belirtiler arasında ise negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Zorluklarla baş ederken problem çözme becerileri yüksek olan kişilerin umudunun ve motivasyonunun arttığı; umudu yüksek olanların hedefe ulaşmaya yönelik kaynaklar kullandıkları görülmüştür.

Duygu odaklı baş etme stratejilerinden biri olan sosyal destek açısından incelendiğinde, Greenblatt ve meslektaşları (1982), sosyal ilişkilerin sağlığı koruyan ve bedensel ya da ruhsal çöküntüyü engelleyen destek kaynakları olduğunu vurgulamışlardır. Sosyal destek, sıklıkla kullanılan ve etkili olan stresle baş etme mekanizmalarından biridir ve bireyin umut seviyesini etkilediği düşünülebilir. İnsanın doğasında bulunan en değerli kaynaklardan biri olan umut insanların yoksunluk ve yalnızlık gibi yoğun duygularla ve stresli durumlarla baş edebilmelerine yardımcı olur (Feldman ve diğ., 2016). Buna göre, umudunu kaybeden bireyler sosyal desteklerinden yeterli ölçüde yararlanamayabilirler. Aynı şekilde aile ve arkadaş çevresinin kısıtlı olması veya kişiler arası ilişkilerde yoğun çatışmaların olması bireylerin umutsuzluk düzeylerini arttırabilir.

Bilişsel-davranışsal açıklamaların öne sürdüğü üzere, problem çözme becerilerinin ve işlevsel olmayan tutumların, umutsuzluk seviyeleriyle bağımsız ilişkileri bulunmaktadır (Abramson ve diğ., 1989). Ancak bu değişkenlerin (işlevsel olmayan tutumlar, zayıf problem çözme becerileri) umutsuzluk düzeyleri ile nedensel ilişkilerinin olmadığı ve hastaların depresyon, moral bozukluğu ve umutsuzluk geliştirmelerine katkıda buldukları varsayılmaktadır (Abramson ve diğ., 1989; Beck ve diğ., 1993). Buna ek olarak, umutsuzluğun işlevsel olmayan tutumların ve zayıf problem çözme becerilerinin neden olduğu olumsuz ve cesaret kırıcı dünya görüşünün sonucu olduğu düşünülmektedir. Umutsuzlukla güçlü ilişkileri olan problem çözme becerileri ve işlevsel olmayan tutumlar hastaların intihar riskini azaltarak psikolojik sağlığın bozulmasını önlemektedir (Konukbay, 2005; Batıgün, 2005; Clements ve Sawhney, 2000).

Yapılan araştırmalarda problemleri etkili bir şekilde çözememenin umutsuzluğa ve depresyona katkıda bulunduğu sonucu elde edilmiştir (Konukbay, 2005; Batıgün, 2005). Oğuztürk ve meslektaşları (2011) 207 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeylerinin demografik değişkenlerle ilişkilerini incelemiştirler. Araştırmanın sonucunda

üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Umutsuzluk ölçeği alt boyutu olan "Motivasyon Kaybı" ile demografik değişkenlerden öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkeninin problem çözme becerisinin anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Problem odaklı başa çıkma stratejileri ile umutsuzluk arasında negatif yönde bir ilişki olduğu; problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullanan kadınların umutsuzluk düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Vitaliano, ve diğ., 1990; Clements ve Sawhney, 2000). Clements ve meslektaşları (2004) algılanan kontrol, umutsuzluk, özgüven ve başa çıkma tarzlarının ilişkilerini incelediği araştırmada kendi suçlama, inkar, madde kullanımı ve davranışsal kopukluk, kendini suçlamanın umutsuzluk düzeyini yordadığını saptamışlardır. Katılımcıların üçte birinin etkili olmayan başa çıkma stratejilerini (kendini suçlama) kullandığı ve etkili olmayan başa çıkma stratejisinin kullanımı arttıkça umutsuzluk düzeyinin arttığı belirtilmiştir.

Edwards ve Holden (2003) 298 öğrenciden oluşan bir örnekleme intihar belirtilerinin öngörülmesinde yaşamdaki anlam, umutsuzluk ve başa çıkma stratejilerinin rollerini incelemiştir. İntihar girişiminde bulunan öğrencilerin daha çok duygu yönelimli ve kaçınma başa çıkma kullandıkları ve daha yüksek umutsuzluk puanlarına sahip olduğu gözlenmiştir. Bulgular ışığında, intiharı önleme ve müdahale çalışmalarında anlamlı umutlu olmanın ve stresle etkin bir şekilde başa çıkmanın rolü kaçınılmaz olduğu öne sürülmüştür.

Stanton ve meslektaşları (2002) sağlık sorunları olan 70 kadının, baş etme mekanizmaları, psikolojik uyum ve umut sonrasındaki süreci araştırmak için boylamsal bir çalışma yürütmüştür. Bulgular, en sık kullanılan başa çıkmanın kabullenme olduğunu; yaklaşım odaklı (*approach-oriented*) ve rahatlık sağlayan (*comfort-promoting*) psikolojik uyumu tahmin etme umuduyla önemli ölçüde etkileşime girdiğini buldular. Umut düzeyi düşük olan ve dinî başa çıkma stratejilerini kullanan kadınlar daha fazla psikolojik uyum gösterirken, umut düzeyi yüksek olan ve problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanan kadınların daha fazla psikolojik uyum sergiledikleri belirtilmiştir. Umutsuzluk düzeyi düşük olan kadınların problem odaklı baş etme stratejilerinden olan olumlu yeniden değerlendirme (*positive reappraisal*) işlemini gerçekleştirmeleri hem hastalıklarını kabullenmede hem de uyum sağlamada etkilidir. Araştırmada umutsuzluk düzeyi yüksek olan kadınların kaçınma odaklı baş etme stratejilerini kullanmaları işlevsel

olmayan bir şekilde baş etmeye çalıştıklarını göstermiştir. Sosyal desteğe başvurarak başa çıkmanın etkisinin, umudun yüksek olmasından daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yukarıdaki bölümdeki araştırmalar ele alındığında, umut ve umutsuzluk kavramları ile stresle baş etme tarzları ya da stratejileri arasında anlamlı ilişkiler olduğu söylenebilmektedir.

## **2.6 Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Baş Etme**

Geçmiş araştırmalar başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki olduğunu öne sürmüştür (Endler ve Parker, 1994; Aysan, 2003; Saklofske ve diğ., 2013). Psikolojik dayanıklılık, olumsuzluğa uyum sağlama ve iyileşme becerilerinin ve stratejilerinin uygulanması olarak tanımlanmaktadır (Basım ve Çetin, 2011; Oktan, 2012; Terzi, 2008). Dayanıklı bireyler, zorlu ve stresli yaşam olayları karşısında kendilerini toparlayabilme veya olumsuz koşulların üstesinden gelebilme gücünü kendilerinde bulurlar (Wagnild ve Young, 1993). Başa çıkma ise stres sorunlarını çözmeye yönelik tutumlar, iyileşmek ve daha iyi hissetmek amaçlı uygulanan stratejilerdir. Başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesinin, dayanıklı bireylerin zorluklarla ve hatta krizlerle daha etkili bir şekilde başa çıkabilmelerine yardımcı olduğu ileri sürülmektedir (Smith ve diğ., 2016). Etkili kullanılan başa çıkma stratejileri, bireyin psikolojik uyumunu olumlu olarak etkilemekte ve böylece stresin yarattığı risk faktörlerini azaltmaktadır (Aysan, 2003). Karataş (2016)'ın araştırmasında, psikolojik dayanıklılık ile başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Buna göre kişinin başa çıkma stratejilerinin kullanımının artmasıyla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de orta düzeyde arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Baş çıkma stratejilerinin etkili olmasında psikolojik dayanıklılık düzeyinin etkisi olduğunu öne süren kuramsal açıklamalar bulunmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984; Zeidner ve Saklofske, 1996). Yüksek kişisel dayanıklılık içeren bilişsel değerlendirmelerin, problem odaklı proaktif başa çıkma stratejilerinin kullanımını arttırabileceği, yapıcı olmayan duygu yönelimli ve kaçınmaya yönelik başa çıkma stratejilerinin kullanımını azaltabileceği ileri sürülmektedir (Smith ve diğ., 2016). Dunkley ve meslektaşları (2000), araştırmalarında üniversite öğrencileri tarafından problem odaklı stratejilerinin kullanılmasının zorluklara uyum sağlamalarına

yardımcı olduğunu sonucunu elde edilmiştir. Destekler nitelikte olan diğer araştırmalarda ise kişisel dayanıklılık, problem odaklı baş etme stratejilerinin (plan yapma, eylem planlama vb.) daha fazla kullanımı ve yapıcı olmayan duygu odaklı baş etme stratejilerine (ruminasyon, kendini suçlama vb.) daha az güvenme ile ilişkilendirilmiştir (Prince-Embury, 2011; Saklofske ve diğ., 2013). Problem odaklı başa çıkma, daha uyumlu sonuçlarla (daha az depresyon, anksiyete, stres ve olumsuz etki, daha fazla yaşam doyumu ve olumlu duygular) ilişkilendirilirken, duygu odaklı başa çıkma daha kötü sonuçlar (daha yüksek depresyon, anksiyete, stres ve olumsuz duygulanım, daha düşük yaşam doyumu ve olumlu etki) ile ilişkilendirilmiştir (Penley, Tomaka ve Wiebe, 2002; McWilliams ve diğ., 2003). Ayrıca yüksek kişisel dayanıklılık içeren bilişsel değerlendirmelerin başa çıkma stratejilerini yordadığı, olumlu psikolojik etkileri arttırdığı ve baş etmenin yol açabileceği olumsuz psikolojik etkileri azalttığı ileri sürülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; Zeidner ve Saklofske, 1996; Smith ve diğ., 2016).

Araştırmalar dayanıklı bireylerin olumsuz duygusal deneyimleri düzenlemek için, fayda bulma ve olumlu yeniden değerlendirme (Affleck ve Tennen, 1996; Folkman ve Moskowitz, 2000), mizah ve sıradan olaylara olumlu bakabilme (Folkman, Moskowitz, Özer ve Park, 1997; Ong ve diğerleri, 2004) ve hedefe yönelik problem odaklı başa çıkma (Billings, Folkman, Acree ve Moskowitz, 2000; Folkman, 1997) gibi olumlu duygu uyandıran başa çıkma stratejilerine başvurma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bir bütün olarak ele alındığında, olumlu duygulara ilişkin işlevsel içeriğe sahip özelliklerin (örneğin, psikolojik dayanıklılığın) olumlu duygusal kaynaklara daha fazla erişim sağlayarak strese karşı direnci güçlendirmeye yardımcı olabileceği görülmektedir (Ong ve Bergeman, 2004a; Tugade ve diğ., 2004), bu da süregelen stresli deneyimlerden anlık bir rahatlama yardımcı olmaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2000a; Zautra, Johnson ve Davis, 2005).

Spesifik olarak, kişisel dayanıklılığı yüksek olan insanlar dayanıklılığı düşük olan insanlara kıyasla, problem odaklı baş etme stratejilerinden daha fazla psikolojik fayda sağlamakta ve tepkisel stratejilerinin (etkili olmayan duygu yönelimli ve kaçınma odaklı başa çıkma) olumsuz etkilerinden daha az etkilenmektedirler (Smith ve diğ., 2016). Bu bulgulara ek olarak bir bütün olarak ele alındığında, kişisel dayanıklılığın ve başa çıkma yöntemlerinin, hem olumsuz (depresyon, anksiyete, stres, olumsuz duygu, vb.) hem de olumlu (yani olumlu duygu, yaşam doyumu, vb.)

psikolojik sonuçlar üzerinde etkileri olduğu görülmektedir (Folkman ve Moskowitz, 2000). Dayanıklılık üzerine yapılan diğer bir çalışmada ise, başa çıkma tarzının ve olumsuz yaşam olaylarının, psikolojik ve somatik rahatsızlığı doğrudan etkilediği; duygusal başa çıkmanın veya olumsuz yaşam olaylarının ise psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu görülmüştür (Beasley, Thompson ve Davidson, 2003).

Dayanıklılık ve koruyucu faktörler üzerine yapılan araştırmalarda, mevcut kaynakları kullanmanın, güçlü yönlerin ve yeteneklerin farkında olmanın başa çıkmayı ve hedefe ulaşmayı kolaylaştırmak için önemli olduğu görülmektedir. Friborg ve meslektaşları (2003), dayanıklılığı yüksek olan bireylerin stresle daha etkili başa çıkabilmek için destek kaynaklarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Bunu destekler nitelikte olan Langford ve meslektaşları (1997) tarafından yürütülen araştırmada, artan sosyal desteğin psikolojik sıkıntılara karşı bir kalkan görevi görebileceği ve fiziksel/psikolojik sağlığı korumaya yardımcı olabileceğini açıkça görülmektedir. Dayanıklı bireylerin genellikle sosyal algı ve sosyal özelliklerden ve becerilerinden yararlanma konusunda daha becerikli oldukları öne sürülmektedir (Werner ve Smith, 1992; Blum, 1998). Öğretmenlerden, arkadaşlardan, koçlardan, danışmanlardan, meslektaşlardan veya sağlık kurumlarından duygusal destek almak ve problemlerle işlevsel olarak başa çıkabilmek, olumsuz ruh halini azaltarak duygu düzenlemeyi güçlendirmektedir (Koch, 1985). Southwick ve arkadaşları (2011), travma veya şiddetli stresle başa çıkmak için kullanılan “dayanıklılık faktörleri”ni ve başa çıkma mekanizmalarını; iyimser ama gerçekçi bir bakış açısı, aranan ve kabul edilen sosyal destek, sağlam rol modelleri, ahlaki, dini veya ruhani uygulamalar ve durumları kabullenme olarak belirlemişlerdir.

Alanyazındaki ilgili araştırmalarda görüleceği üzere, sosyal desteğe başvurma, iyimser yaklaşım gibi problem odaklı (*etkili*) baş etme stratejilerinin psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörlerinden olup dayanıklılığın gelişiminde rol oynadığı; duygu odaklı (*etkili olmayan*) baş etme stratejilerinin ise risk faktörleri bağlamında dayanıklılığın gelişimini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

### **3. YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın örneklemini, veri toplama araçları, işlem ve verilerin analizi hakkındaki bilgiler yer almaktadır.

#### **3.1 Örneklem**

Araştırmanın örneklemini 2020 yılı Şubat-Ağustos ayları arasında psikolojik destek almak üzere herhangi bir kuruma veya kliniğe başvuran kişiler oluşturmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak 198 kadın ve 72 erkek olmak üzere toplam 270 kişi katılmıştır.

#### **3.2 Veri Toplama Araçları**

Araştırma kapsamında Demografik Bilgi Formu (DBF), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır.

##### **3.2.1 Demografik bilgi formu (DBF)**

Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Veri toplama anketinin ilk kısmı katılımcıların demografik özelliklerine dair bilgi toplamayı amaçlamaktadır. Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, maddi geliri, mesleği, daha önce psikolojik destek ve tanı alıp almadığına dair sorular olmak üzere toplam 8 sorudan oluşmaktadır (Bkz. EK B).

##### **3.2.2 Beck umutsuzluk ölçeği (BUÖ)**

Araştırmada kullanılan Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ), Beck, Lester ve Trexler tarafından 1974'te bireylerin geleceğe dair olumsuz beklentilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk Türkçe uyarlaması Seber tarafından 1991'de yapılmıştır. Sonrasında Durak, 1994'te ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmıştır. Durak, ölçeği 15-65 yaş arasında 373 kişiye uygulamış ve örneklemin tümü için Alpha güvenirlik katsayısını 0.85 olarak bulmuştur. Ölçek 20 maddeden

oluşmaktadır. Maddeler EVET-HAYIR şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçeği oluşturan sorular duygusal, motivasyonel ve bilişsel boyutları kapsamaktadır. Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umut olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. 1., 3., 7., 11., 18. maddeler gelecek ile ilgili duygu ve beklentileri, 2., 4., 9., 14., 16., 17., 20. maddeler motivasyon kaybını, 5., 6., 8., 10., 13., 15., 19. maddeler ise umudu ifade etmektedir. 1-3-5-6-8-10-13-15-19. önermelere yanlış yanıtı için, 2-4-7-9-11-14-16-17-18-20. önermelere doğru yanıtı için 1 puan verilmektedir. Toplam puan 0 ile 20 arasında değişmektedir. Elde edilen “aritmetik toplam” “umutsuzluk puanı” olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin kesim puanı yoktur, ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bireyin geleceğe dair umutsuzluk düzeyinin de yüksek olduğu kabul edilmektedir (Beck ve diğ., 1974; Seber ve diğ., 1993; Durak ve Palabıyıkoglu, 1994) (Bkz. EK C).

### **3.2.3 Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği (YPDÖ)**

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş olup ‘kişisel güç’, ‘yapısal stil’, sosyal yeterlilik’, ‘aile uyumu’ ve ‘sosyal kaynaklar’ boyutlarını içermektedir. Daha sonra yapılan bir çalışma (Friborg ve diğ., 2005) ölçeğin altı boyutlu yapısıyla psikolojik dayanıklılık modelini daha iyi açıkladığını göstermektedir. Friborg ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada ‘kişisel güç’ boyutu ‘kendilik algısı’ ve ‘gelecek algısı’ biçiminde ikiye ayrılmış ve toplam altı boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Basım ve Çetin tarafından 2011’de yapılmıştır. Ölçekte, ‘yapısal stil’ (3, 9, 15, 21) ve ‘gelecek algısı’ (2, 8, 14, 20) 4’er madde; ‘aile uyumu’ (5, 11, 17, 23, 26, 32), ‘kendilik algısı’ (1, 7, 13, 19, 28, 31) ve ‘sosyal yeterlilik’ (4, 10, 16, 22, 25, 29) 6’şar madde, ve ‘sosyal kaynaklar’ (6, 12, 18, 24, 27, 30, 33) ise 7 madde ile ölçülmektedir. Ölçekte toplam 33 madde bulunmaktadır. Ölçekte, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda olduğu, yanıtlar için beş ayrı kutucuğun yer aldığı bir format kullanılmıştır. Şematik biçimde yapılan değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır (Bkz. EK D).



### 3.2.4 Stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBTÖ)

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Folkman ve Lazarus tarafından 1984 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek 30 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin probleme yönelik etkili yollar ile duygulara yönelik etkili olmayan yollar olmak üzere isimlendirilebilecek iki boyutu vardır. Bu iki ana boyutun “kendine güvenli yaklaşım”, “iyimser yaklaşım”, “çaresiz yaklaşım”, “boyun eğici yaklaşım” ve “sosyal desteğe başvurma” adı verilen beş alt boyutu vardır. Probleme yönelik etkili yollar, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma; duygulara yönelik etkili olmayan yollar ise çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımdır. Toplam 30 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan bu ölçekte, sosyal desteğe başvurmanın hesaplanmasında 1. ve 9. maddeler ters puanlanarak hesaplanmaktadır. Her faktöre ait puanlar ayrı hesaplanmakta, toplam puan ise hesaplanmamaktadır. Her faktöre ait sorulardan elde edilen puanlar toplanmakta ve o faktöre ait toplam soru sayısına bölünerek faktöre ait ortalama puan elde edilmektedir. Ölçekten, probleme yönelik etkili yollara sahip kişilerin, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma puan ortalamalarının yüksek; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puan ortalamalarının düşük olması beklenmektedir. Her bir alt boyuta ait maddeler, kendine güvenli yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26), iyimser yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18), çaresiz yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28), boyun eğici yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24), sosyal desteğe başvurma (1, 9, 29, 30) olarak belirtilmektedir (Bkz. EK E).

### 3.3 İşlem

Verileri toplamaya başlamadan önce araştırmada kullanılacak olan ölçekleri geliştiren ve uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler e-posta aracılığıyla alınmıştır (Bkz. EK F). İstanbul Gedik Üniversitesi Etik Kurulu’ndan onay alındıktan sonra (Bkz. EK G), Şişli Belediyesi Sosyal Destek Hizmet Müdürlüğü’nden verilerin toplanması için gerekli izinler alınmıştır. 2020 yılı Mart ve Eylül ayları arasında Şişli Belediyesi Sosyal Destek Hizmet Müdürlüğü’ne psikolojik destek almak için başvuran kişilere araştırmacı tarafından dağıtılan anketler uygulanmıştır. Veriler, Şişli Belediyesi Sosyal Destek Hizmetleri Müdürlüğü’ne psikolojik destek almak için başvuran (n=200) ve Covid-19 salgını sebebiyle çevrimiçi bir platformda

(Googleforms) oluşturulan anket aracılığı ile ulaşılabilen kişilerden (n = 70) toplanmıştır.

Veri toplama araçları gönüllü olan katılımcılara uygulanmıştır. Anketler katılımcılara verilmeden önce araştırmanın gönüllülük esasına dayandığına, cevapların gizli tutulacağına, araştırmadan istedikleri zaman ayrılacaklarına dair bilgilerin ve araştırmacının iletişim bilgilerinin yer aldığı Gönüllü Katılım Formu sözel olarak aktarılmış ve ölçeklerden önce okuyarak doldurmaları istenmiştir (Bkz. EK A).

### **3.4 Verilerin Analizi**

Araştırmada SPSS 25.0 yazılımı ve PROCESS v2.16.3 sürümü kullanılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik değişkenlerinin dağılımlarının belirlenmesi amacıyla öncelikle betimsel istatistik analizi yapılmıştır. Verilerin normallik testi ile normal dağılıma uyup uymadığını belirlemek amacıyla Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov değerlerine bakılarak normal dağılıma uymadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda tüm testler nonparametrik testlerden seçilmiştir. Demografik değişkenler ile ölçeklerin karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi ile Kruskal Wallis testi uygulanarak anlamlılıklar değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin birbirleri ile olan ilişkilerine yönelik Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Çalışmada umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinde stresle baş etme ölçeği ve alt boyutlarının aracılık modeli ile incelenmesi amacıyla değişkenlerin yol katsayıları ile Bootstrap güven aralıkları hesaplanmıştır (Hayes ve Rockwood, 2017). Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinde stresle baş etme ölçeği ve alt boyutlarının aracılık etkisinin (dolaylı etki) olup olmadığı Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre tespit edilmiştir.

## 4. BULGULAR

Bulgular bölümünde, araştırmanın amacına uygun olarak toplanan verilerden elde edilen bulgular, çizelgeler ve yorumlar yer almaktadır. Bu bölümde katılımcıların sosyodemografik bilgilerine dair tanımlayıcı veriler ve ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin sonuçlar verilmiştir. Ardından ölçeklerin demografik değişkenler ile ilişkisine ve ölçeklere ait korelasyon sonuçlarına yönelik Mann-Whitney U sonuçları ve Kruskal Wallis sonuçları verilmiştir. Son olarak, umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkideki stresle baş etme stratejilerinin aracı rollerini incelemek için Hayes (2013) tarafından önerilen Basit Aracı Değişken Analizi sonuçları yer almaktadır.

### 4.1 Demografik Değişkenlere İlişkin Bilgiler

Çizelge 4.1’de katılımcılara ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetleri incelendiğinde %73,3’ünün (n = 198) kadın olduğu ve %26,7’sinin (n = 72) ise erkek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların yaş gruplarına ait veriler incelendiğinde %63,7’sinin (n = 172) 18-29 yaş arası olduğu, %36,3’ünün (n = 98) 30 yaş ve üzeri olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların eğitim durumlarına ait veriler incelendiğinde %19,3’ünün (n = 52) lise mezunu olduğu, %62,2’sinin (n = 168) lisans mezunu olduğu ve %18,5’inin (n = 50) yüksek lisans mezunu olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların psikiyatrik tanı alma durumları incelendiğinde %42,6’sının (n = 115) psikiyatrik tanı aldığı ve %57,4’ünün (n = 155) ise psikiyatrik bir tanı almadığı belirlenmiştir (Bkz. Çizelge 4.1.).

**Çizelge 4.1:** Demografik Bilgilere Dair Tanımlayıcı Bulgular

Demografik değişkenler	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	198	73,3
Erkek	72	26,7
<b>Toplam</b>	<b>270</b>	<b>100,0</b>

**Çizelge 4.1: Devamı**

Demografik değişkenler	N	%
<b>Yaş</b>		
18-29	172	63,7
30 ve üzeri	98	36,3
<b>Toplam</b>	<b>270</b>	<b>100,0</b>
<b>Eğitim Durumu</b>		
Lise	52	19,3
Lisans	168	62,2
Yüksek Lisans	50	18,5
<b>Toplam</b>	<b>270</b>	<b>100,0</b>
<b>Psikiyatrik Tanı</b>		
Evet	115	42,6
Hayır	155	57,4
<b>Toplam</b>	<b>270</b>	<b>100,0</b>

#### 4.2 Değişkenlere İlişkin Betimsel Analizler

Çizelge 4.2.'de ölçek toplam puanları ve alt boyutlardan alınan puanlara ilişkin betimsel verilere verilmiştir.

**Çizelge 4.2: Ölçek ve Alt Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait Betimsel Analiz Bulguları**

Değişkenler	Ort.	SS.	Min.	Max.
<b>Umutsuzluk</b>	10,21	4,42	2,00	19,00
Gelecekle ilgili duygular	2,89	1,69	,00	7,00
Motivasyon kaybı	3,95	1,66	1,00	8,00
Umut	3,37	1,73	,00	7,00
<b>Psikolojik Dayanıklılık</b>	104,11	22,91	49,00	163,00
Sosyal kaynaklar	23,96	6,69	11,00	35,00
Gelecek algısı	12,15	4,00	4,00	20,00
Aile uyumu	16,75	4,68	6,00	30,00
Kendilik algısı	18,56	5,26	6,00	32,00
Sosyal yeterlilik	19,81	5,42	7,00	30,00
Yapısal stil	12,85	3,65	4,00	21,00
<b>Stresle Başa Çıkma Tarzları</b>	49,18	6,91	17,00	76,00
Kendine güvenli yaklaşım	12,58	4,20	,00	22,00
İyimser yaklaşım	7,95	3,05	,00	15,00
Çaresiz yaklaşım	13,80	4,59	2,00	24,00
Boyun eğici yaklaşım	7,70	2,92	,00	18,00
Sosyal desteğe başvurma	7,13	2,56	,00	12,00

### 4.3 Psikolojik Dayanıklılık, Umutsuzluk ve Stresle Baş Etme Stratejileri ile Sosyodemografik Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Çizelge 4.3’de yer aldığı üzere, katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları kadın ve erkekler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık göstermiştir ( $Z = -4,414, p < 0.001$ ). Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.3.).

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puanı ( $Z = -5,186, p < 0.001$ ) ve alt boyut puanları kadın ve erkekler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık göstermiştir. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.3.).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği toplam puanı kadın ve erkekler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık göstermemiştir ( $Z = -0.627, p = 0.530$ ) (Bkz. Çizelge 4.3.). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından “Kendine güvenli yaklaşım” puanları kadın ve erkekler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık göstermiştir ( $Z = -3.290, p = 0.001$ ). “Kendine güvenli yaklaşım” puanları erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.3.). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından “Boyun eğici yaklaşım” puanları da kadın ve erkekler arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık göstermiştir ( $Z = -2.647, p = 0.008$ ). “Boyun eğici yaklaşım” puanları kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.3.).

**Çizelge 4.3:** Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	Z	p
<b>Beck Umutsuzluk Ölçeği</b>	Kadın	198	9,55	-4,414	<b>&lt;0.001</b>
	Erkek	72	12,04		
Gelecek ile ilgili duygular	Kadın	198	2,63	-4,260	<b>&lt;0.001</b>
	Erkek	72	3,61		
Motivasyon kaybı	Kadın	198	3,71	-4,143	<b>&lt;0.001</b>
	Erkek	72	4,62		
Umut	Kadın	198	3,22	-2,480	<b>0.013</b>
	Erkek	72	3,80		

**Çizelge 4.3: Devamı**

	<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
<b>Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği</b>	Kadın	198	108,39	-5,186	<b>&lt;0.001</b>
	Erkek	72	92,33		
Sosyal kaynaklar	Kadın	198	25,28	-5,339	<b>&lt;0.001</b>
	Erkek	72	20,31		
Gelecek algısı	Kadın	198	12,58	-2,960	<b>0.003</b>
	Erkek	72	11,00		
Aile uyumu	Kadın	198	17,11	-2,014	<b>0.044</b>
	Erkek	72	15,79		
Kendilik algısı	Kadın	198	19,35	-4,171	<b>&lt;0.001</b>
	Erkek	72	16,40		
Sosyal yeterlilik	Kadın	198	20,54	-3,752	<b>&lt;0.001</b>
	Erkek	72	17,79		
Yapısal stil	Kadın	198	13,52	-5,087	<b>&lt;0.001</b>
	Erkek	72	11,02		
<b>Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği</b>	Kadın	198	49,31	-0,627	0.530
	Erkek	72	48,81		
Kendine güvenli yaklaşım	Kadın	198	13,07	-3,290	<b>0.001</b>
	Erkek	72	11,23		
İyimser yaklaşım	Kadın	198	8,04	-0,999	0.318
	Erkek	72	7,69		
Çaresiz yaklaşım	Kadın	198	13,55	-1,583	0.113
	Erkek	72	14,48		
Boyun eğici yaklaşım	Kadın	198	7,39	-2,647	<b>0.008</b>
	Erkek	72	8,56		
Sosyal desteğe başvurma	Kadın	198	7,24	-1,438	0.151
	Erkek	72	6,83		

Çizelge 4.4’de gösterildiği üzere, katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanları ile eğitim durumları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $KV = 39.880$ ;  $p < 0.001$ ). Eğitim durumları ile Beck Umutsuzluk Ölçeği alt boyutlarından “Gelecekle ilgili duygular” puanları ( $KV = 30.263$ ;  $p < 0.001$ ), “Motivasyon Kaybı” ( $KV = 38.582$ ;  $p < 0.001$ ) ve “Umut” ( $KV = 23.952$ ;  $p < 0.001$ ) arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Beck Umutsuzluk Ölçeği ve alt boyut puanları lise mezunlarında diğer eğitim durumlarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.4.).

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ile eğitim durumları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $KV = 46.817$ ;  $p < 0.001$ ). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyut puanları yüksek lisans mezunlarında diğer eğitim durumlarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.4.).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından “Kendine güvenli yaklaşım” puanları eğitim durumları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $KV = 15.017$ ;  $p = 0.001$ ). “Kendine güvenli yaklaşım” puanları lisans mezunlarında diğer eğitim durumlarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.4.).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından “Boyun eğici yaklaşım” puanları eğitim durumları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $KV = 11.482$ ;  $p = 0.003$ ). “Boyun eğici yaklaşım” puanları lise mezunlarında diğer eğitim durumlarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.4.).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından “Sosyal desteğe başvurma” puanları eğitim durumları arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır ( $KV = 14.004$ ;  $p = 0.001$ ). “Sosyal desteğe başvurma” puanları yüksek lisans mezunlarında diğer eğitim durumlarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.4.).

**Çizelge 4.4:** Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması

	Eğitim	Ort.	N	KV	p
<b>Beck Umutsuzluk Ölçeği</b>	Lise	13,40	52	39.880	<b>&lt;0.001</b>
	Lisans	9,91	168		
	Yüksek lisans	7,90	50		
Gelecekle ilgili duygular	Lise	3,98	52	30.263	<b>&lt;0.001</b>
	Lisans	2,77	168		
	Yüksek lisans	2,18	50		
Motivasyon kaybı	Lise	5,13	52	38.582	<b>&lt;0.001</b>
	Lisans	3,85	168		
	Yüksek lisans	3,10	50		
Umut	Lise	4,28	52	23.952	<b>&lt;0.001</b>
	Lisans	3,32	168		
	Yüksek lisans	2,62	50		
<b>Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği</b>	Lise	87,42	52	46.817	<b>&lt;0.001</b>
	Lisans	105,27	168		
	Yüksek lisans	117,58	50		
Sosyal kaynaklar	Lise	18,82	52	47.936	<b>&lt;0.001</b>
	Lisans	24,36	168		
	Yüksek lisans	27,96	50		
Gelecek algısı	Lise	9,63	52	41.957	<b>&lt;0.001</b>
	Lisans	12,22	168		
	Yüksek lisans	14,58	50		
Aile uyumu	Lise	15,57	52	7.048	<b>0.029</b>
	Lisans	16,82	168		
	Yüksek lisans	17,76	50		

**Çizelge 4.4: Devamı**

	<b>Eğitim</b>	<b>Ort.</b>	<b>N</b>	<b>KV</b>	<b>p</b>
Kendilik algısı	Lise	15,57	52	27.423	<0.001
	Lisans	18,91	168		
	Yüksek lisans	20,52	50		
Sosyal yeterlilik	Lise	16,78	52	28.705	<0.001
	Lisans	19,97	168		
	Yüksek lisans	22,40	50		
Yapısal stil	Lise	11,01	52	21.595	<0.001
	Lisans	12,97	168		
	Yüksek lisans	14,36	50		
<b>Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği</b>	Lise	49,76	52	0.811	0.667
	Lisans	48,85	168		
	Yüksek lisans	49,68	50		
Kendine güvenli yaklaşım	Lise	11,30	52	15.017	<b>0.001</b>
	Lisans	12,57	168		
	Yüksek lisans	13,94	50		
İyimser yaklaşım	Lise	7,90	52	0.776	0.679
	Lisans	8,05	168		
	Yüksek lisans	7,64	50		
Çaresiz yaklaşım	Lise	14,88	52	4.980	0.083
	Lisans	13,69	168		
	Yüksek lisans	13,04	50		
Boyun eğici yaklaşım	Lise	8,55	52	11.482	<b>0.003</b>
	Lisans	7,73	168		
	Yüksek lisans	6,74	50		
Sosyal desteğe başvurma	Lise	7,11	52	14.004	<b>0.001</b>
	Lisans	6,79	168		
	Yüksek lisans	8,32	50		

Katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları psikiyatrik tanı alanlar ve almayanlar arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık göstermiştir ( $Z = -4,263$ ;  $p < 0.001$ ). Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları psikiyatrik tanı almayanlara kıyasla alanlarda daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.5.).

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları psikiyatrik tanı alanlar ve almayanlar arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık göstermiştir ( $Z = -4,666$ ;  $p < 0.001$ ). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları psikiyatrik tanı alanlara kıyasla almayanlarda daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.5.).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından “Kendine güvenli yaklaşım” ( $Z = -3,019$ ;  $p = 0.003$ ) ve “İyimser yaklaşım” ( $Z = -2,209$ ;  $p = 0.028$ ) puanları psikiyatrik tanı alanlar ve almayanlar arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık



göstermiştir. “Kendine güvenli yaklaşım” ve “İyimser yaklaşım” puanları psikiyatrik tanı alanlara kıyasla almayanlarda daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.5.).

Ancak Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından “Çaresiz yaklaşım” puanları psikiyatrik tanı almayanlara kıyasla alanlarda daha yüksek bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.5.).

**Çizelge 4.5:** Katılımcıların Ölçek ve Alt Ölçek Puanlarının Psikiyatrik Tanı Açısından Karşılaştırılması

	<b>Psikiyatrik tanı</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>Z</b>	<b>p</b>
<b>Beck Umutsuzluk Ölçeği</b>	Evet	115	11,60	-4,263	<b>&lt;0.001</b>
	Hayır	155	9,18		
Gelecek ile ilgili duygular	Evet	115	3,44	-4,137	<b>&lt;0.001</b>
	Hayır	155	2,49		
Motivasyon kaybı	Evet	115	4,43	-3,902	<b>&lt;0.001</b>
	Hayır	155	3,60		
Umut	Evet	115	3,77	-3,273	<b>0.001</b>
	Hayır	155	3,08		
<b>Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği</b>	Evet	115	96,13	-4,666	<b>&lt;0.001</b>
	Hayır	155	110,03		
Sosyal kaynaklar	Evet	115	22,09	-3,483	<b>&lt;0.001</b>
	Hayır	155	25,34		
Gelecek algısı	Evet	115	11,11	-3,844	<b>&lt;0.001</b>
	Hayır	155	12,93		
Aile uyumu	Evet	115	15,43	-4,047	<b>&lt;0.001</b>
	Hayır	155	17,74		
Kendilik algısı	Evet	115	16,93	-4,291	<b>&lt;0.001</b>
	Hayır	155	19,77		
Sosyal yeterlilik	Evet	115	18,44	-3,436	<b>0.001</b>
	Hayır	155	20,82		
Yapısal stil	Evet	115	12,11	-3,263	<b>0.001</b>
	Hayır	155	13,40		
<b>Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği</b>	Evet	115	49,00	-0,220	0.826
	Hayır	155	49,31		
Kendine güvenli yaklaşım	Evet	115	11,91	-3,019	<b>0.003</b>
	Hayır	155	13,07		
İyimser yaklaşım	Evet	115	7,52	-2,209	<b>0.028</b>
	Hayır	155	8,27		
Çaresiz yaklaşım	Evet	115	14,64	-2,936	<b>0.003</b>
	Hayır	155	13,18		
Boyun eğici yaklaşım	Evet	115	7,72	-0,210	0.833
	Hayır	155	7,69		
Sosyal desteğe başvurma	Evet	115	7,20	-0,608	0.543
	Hayır	155	7,09		

#### 4.4 Psikolojik Dayanıklılık, Umutsuzluk ve Stresle Baş Etme Stratejileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Çizelge 4.6’da katılımcılara uygulanan ölçek ve alt ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon analizi ile gösterilmiştir (Bkz. Çizelge 4.6.).

Korelasyon analizine göre, Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanı ile Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puanı arasında ( $r = -0,766, p < 0.001$ ) yüksek düzeyde; Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği toplam puanı arasında ( $r = -0,126, p = 0.026$ ) düşük düzeyde istatistikçe anlamlı negatif ilişkiler tespit edilmiştir (Bkz. Çizelge 4.6.).

Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanları ile Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlarından “Sosyal kaynaklar” ( $r = -0,630; p < 0.001$ ) orta düzeyde, “Gelecek algısı” ( $r = -0,736; p < 0.001$ ) yüksek düzeyde, “Aile uyumu” ( $r = -0,363; p < 0.001$ ) orta düzeyde, “Kendilik algısı” ( $r = -0,689; p < 0.001$ ) orta düzeyde, “Sosyal yeterlilik” ( $r = -0,576; p < 0.001$ ) orta düzeyde ve “Yapısal Stil” ( $r = -0,467; p < 0.001$ ) orta düzeyde anlamlı ve negatif ilişkili bulunmuştur (Bkz. Çizelge 4.6.).

Beck Umutsuzluk Ölçeği toplam puanları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından “Kendine güvenli yaklaşım” ( $r = -0,601; p < 0.001$ ) orta düzeyde, “İyimser yaklaşım” ( $r = -0,408; p < 0.001$ ) orta düzeyde ve “Sosyal desteğe başvurma” ( $r = -0,150, p = 0.013$ ) düşük düzeyde anlamlı negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak “Çaresiz yaklaşım” ile arasında ( $r = 0,467; p < 0.001$ ) orta düzeyde ve “Boyun eğici yaklaşım” ( $r = 0,338; p < 0.001$ ) orta düzeyde anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir (Bkz. Çizelge 4.6.).

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puanı ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği toplam puanı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmiştir ( $r = 0,161; p = 0.008$ ).

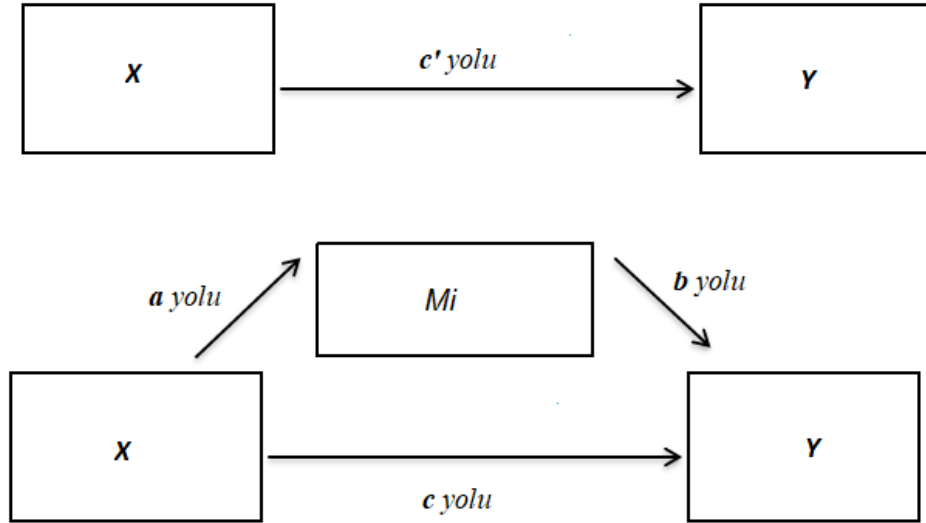
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puanları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından “Kendine güvenli yaklaşım” ( $r = 0,600; p < 0.001$ ) orta düzeyde, “İyimser yaklaşım” ( $r = 0,390; p < 0.001$ ) orta düzeyde ve “Sosyal desteğe başvurma” ( $r = 0,218; p < 0.001$ ) düşük düzeyde istatistikçe anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir. Ancak “Çaresiz yaklaşım” ile ( $r = -0,459; p < 0.001$ ) orta düzeyde ve “Boyun eğici yaklaşım” ( $r = -0,342; p < 0.001$ ) orta düzeyde istatistikçe anlamlı negatif ilişki tespit edilmiştir (Bkz. Çizelge 4.6.).

**Çizelge 4.6: Ölçek ve Alt Ölçeklerin İlişkilerine Ait Korelasyon Sonuçları**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>1-Umutsuzluk</b>	r	1																
2-Gelecekle ilgili duygular	r	,891**	1															
	p	<0.001																
3-Motivasyon kaybı	r	,869**	,682**	1														
	p	<0.001	<0.001															
4-Umut	r	,869**	,669**	,621**	1													
	p	<0.001	<0.001	<0.001														
<b>5-Dayanıklılık</b>	r	-,766**	-,708**	-,664**	-,648**	1												
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001													
6-Sosyal kaynaklar	r	-,630**	-,617**	-,529**	-,512**	,868**	1											
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001												
7-Gelecek algısı	r	-,736**	-,624**	-,657**	-,663**	,768**	,562**	1										
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001											
8-Aile uyumu	r	-,363**	-,355**	-,289**	-,328**	,603**	,478**	,324**	1									
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001										
9-Kendilik algısı	r	-,689**	-,617**	-,585**	-,601**	,797**	,600**	,651**	,343**	1								
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001									
10-Sosyal yeterlilik	r	-,576**	-,547**	-,488**	-,481**	,777**	,735**	,489**	,314**	,561**	1							
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001								
11-Yapısal stil	r	-,467**	-,435**	-,401**	-,394**	,671**	,477**	,512**	,329**	,484**	,419**	1						
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001							
<b>12-Stresle başa çıkma</b>	r	-,136*	-,133*	-0,030	-,191**	,161**	,123*	0,109	0,091	0,084	,154*	,128*	1					
	p	<b>0,026</b>	<b>0,029</b>	0,625	<b>0,002</b>	<b>0,008</b>	<b>0,043</b>	0,073	0,135	0,168	<b>0,011</b>	<b>0,035</b>						
13-Kendine güvenli yaklaşım	r	-,601**	-,544**	-,462**	-,579**	,600**	,446**	,553**	,273**	,638**	,428**	,393**	,428**	1				
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001					
14-İyimser yaklaşım	r	-,408**	-,329**	-,341**	-,413**	,390**	,221**	,344**	,199**	,507**	,226**	,213**	,373**	,555**	1			
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001				
15-Çaresiz yaklaşım	r	,467**	,416**	,422**	,400**	-,459**	-,352**	-,449**	-,240**	-,552**	-,277**	-,221**	,315**	-,432**	-,467**	1		
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001			
16-Boyun eğici yaklaşım	r	,338**	,309**	,287**	,298**	-,342**	-,300**	-,366**	-0,056	-,371**	-,230**	-,225**	,333**	-,320**	-,143*	,339**	1	
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001		
17-Sosyal desteğe başvurma	r	-,150*	-,158**	-0,083	-,156*	,218**	,318**	,152*	,124*	-0,024	,259**	0,093	,372**	0,052	-0,030	0,024	-,150*	1
	p	<b>0,013</b>	<b>0,009</b>	0,176	<b>0,010</b>	<0.001	<0.001	<b>0,013</b>	<b>0,041</b>	0,691	<0.001	0,128	<0.001	0,395	0,620	0,690	<b>0,014</b>	

#### 4.5 Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide stresle baş etme stratejilerinin aracı rolünün olup olmadığını test etmek için Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilen PROCESS makrosu indirilerek verilerin analizi yapılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler için 50000 kişilik Bootstrap örnekleme yapılmış ve sonuçlar %95 güven aralığında incelenmiştir. Bu yöntem ile gerçekleştirilen bir analizde aracılık etkisinin anlamlı olarak rapor edilebilmesi için güven aralıklarında sıfır değeri yer almamalıdır. Hayes (2013) tarafından önerilen modele Şekil 3.1.'de yer verilmiştir.



(X= Bağımsız Değişken, Y= Bağımlı Değişken, Mi = Aracı değişken)

Şekil 4.1: Araştırmanın Kavramsal Modeli

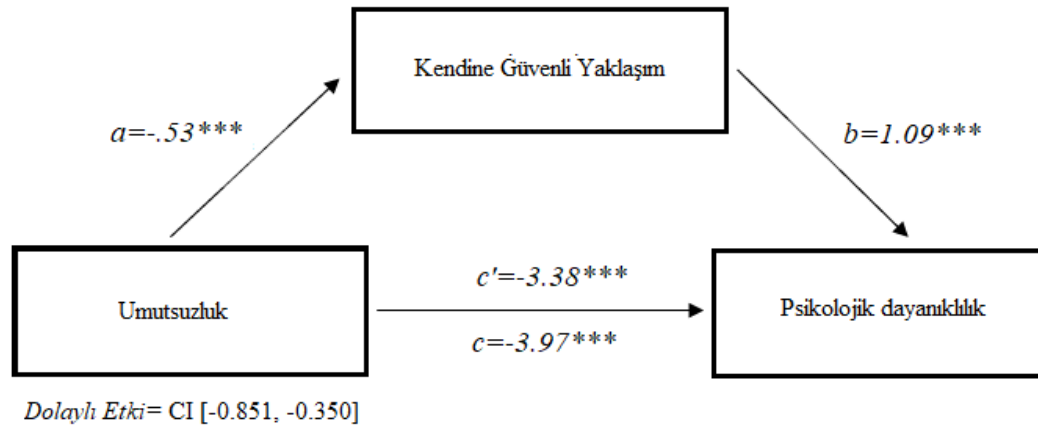
Analizin bu bölümünde Çizelge 4.6'da sunulan yordayıcı değişken ve yordanan değişken arasındaki korelasyon analizi bulguları incelenmiş ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bir ilişki saptanması ile aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Bir değişkenin aracı rol olma şartları dikkate alınarak aracılık etkileri hesaplanmıştır ve saptanan bulguların özeti Çizelge 4.7'de sunulmuştur.

**Çizelge 4.7:** Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etme Ölçeği ve Alt Boyutlarının Basit Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Özeti

(Bağımsız Değişken)	(Aracı Rol)	Aracılık	(Bağımlı Değişken)
Umutsuzluk	Kendine güvenli yaklaşım	Var	Psikolojik Dayanıklılık
Umutsuzluk	İyimser yaklaşım	Var	Psikolojik Dayanıklılık
Umutsuzluk	Çaresiz yaklaşım	Var	Psikolojik Dayanıklılık
Umutsuzluk	Boyun eğici yaklaşım	Var	Psikolojik Dayanıklılık
Umutsuzluk	Sosyal desteğe başvurma	Var	Psikolojik Dayanıklılık

#### 4.5.1 Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kendine güvenli yaklaşımın aracı rolü

Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık üzerinde stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında “Kendine güvenli yaklaşım” aracı rolüne ilişkin kavramsal model (beta katsayıları ve dolaylı etkinin %95 CI değerleri) Şekil 4.2’de verilmiştir.



**Şekil 4.2:** Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Kendine Güvenli Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları

Analiz sonuçlarına göre umutsuzluk ( $a$  yolu;  $b = -0.53$ ,  $SH = 0.048$ ,  $t = -11.04$ ,  $p < 0.001$ ,  $CI [-0.626, -0.437]$ ) kendine güvenli yaklaşımı negatif yönde anlamlı derecede yordamaktadır. Kendine güvenli yaklaşımın ( $b$  yolu;  $b = 1.09$ ,  $SH = 0.24$ ,  $t = 4.38$ ,  $p < 0.001$   $CI [0.603, 1.585]$ ) psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine bakıldığında, psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde anlamlı derecede yordadığı saptanmıştır. Umutsuzluğun psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam etkisi de anlamlıdır ( $c$  yolu;  $b = -3.97$ ,  $SH = 0.20$ ,  $t = -19,54$   $p < .001$ ,  $CI [-4,371, -3.571]$ ). Umutsuzluk ile aracı değişken (kendine güvenli yaklaşım) denkleme eş zamanlı olarak alındığında psikolojik dayanıklılık ile arasındaki doğrudan ilişki anlamlılık düzeyini

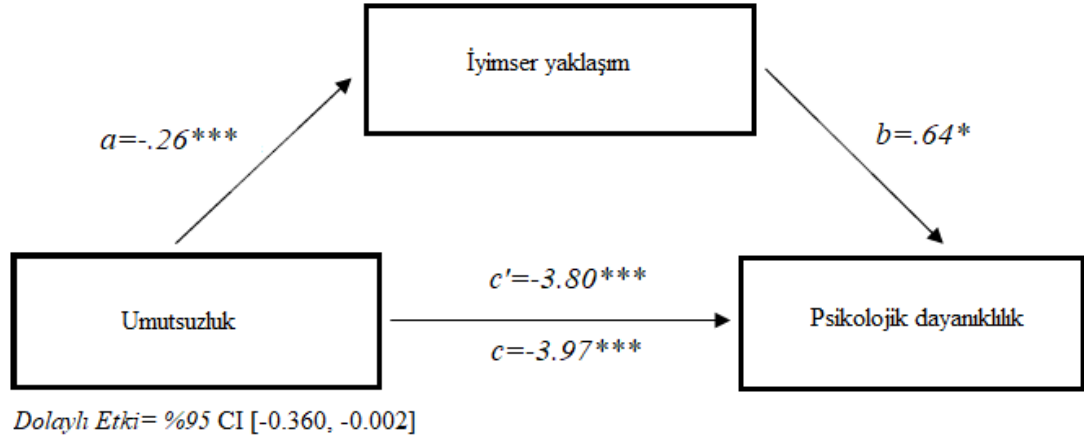
kaybetmemiştir ( $c'$  yolu;  $b = -3,38$ ,  $SH = 0,23$ ,  $t = -14,28$ ,  $p < 0,001$ ,  $CI [-3,856, -2,922]$ ). Bu bulgulardan yola çıkarak tüm modelin anlamlı olduğu ( $F_{(2;267)} = 213,59$ ,  $p = <.001$ ,  $R^2 = 0,61$ ) ve toplam varyansın %61'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Umutsuzluğun psikolojik dayanıklılık üzerindeki indirekt etkisine bakıldığında, %95 güven aralığındaki bootstrap (LLCI) ve (ULCI) değerleri arasında sıfır bulunmadığından kendine güvenli yaklaşımın bu modelde aracılık rolünün olduğu söylenebilir ( $CI [-0,851, -0,350]$ ). Ayrıca umutsuzluğun kendine güvenli yaklaşım aracılığında psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam etkisinin (doğrudan etki + dolaylı etki) negatif yönlü olduğu ( $\beta: -3,38-0,58=-3,971$ ) ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ( $p < 0,001$ ) saptanmıştır. Bu sonuçlara göre araştırmanın hipotezi kabul edilmiştir. Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kendine güvenli yaklaşım aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgular Çizelge 4.8'de sunulmuştur.

**Çizelge 4.8:** Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Kendine Güvenli Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri					
	M (Kendine Güvenli Yaklaşım)			Y (Psikolojik Dayanıklılık)		
	$a$	$b$	$SH$	$c'$	$b$	$SH$
X (Umutsuzluk)		-0,53***	0,04		-3,38***	0,23
M (Kendine Güvenli Yaklaşım)	-	-	-	$b$	1,09***	0,24
Sabit	$I_M$	18,01***	0,53	$I_Y$	134,13***	7,04
		$R^2 = .031$			$R^2 = .61$	
		$F_{(1;268)} = 122,06; p < .001$			$F_{(2;267)} = 213,59; p < .001$	

#### 4.5.2 Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide iyimser yaklaşımın aracı rolü

Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık üzerinde stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında “İyimser yaklaşım” aracı rolüne ilişkin kavramsal model (beta katsayıları ve dolaylı etkinin %95 CI değerleri) Şekil 4.3'te verilmiştir.



**Şekil 4.3:** Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide İyimser Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları

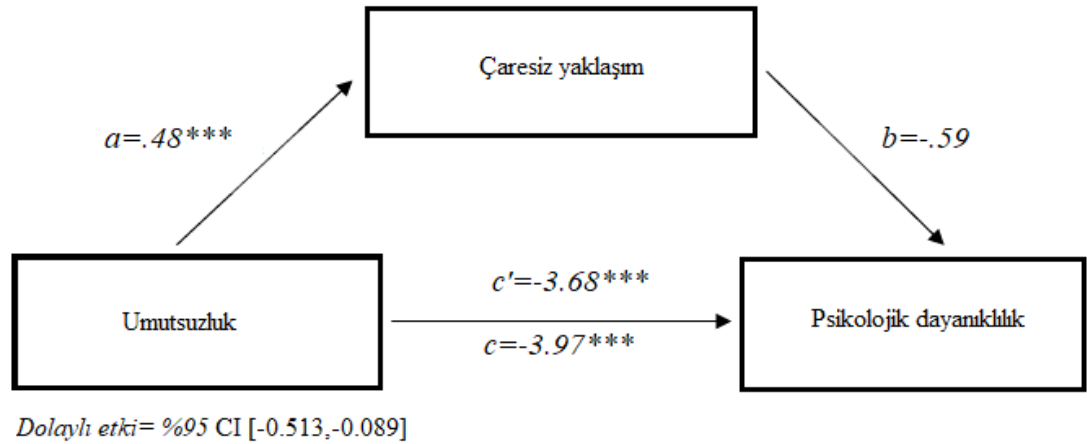
Analiz sonuçlarına göre umutsuzluk ( $a$  yolu;  $b = -0.26$ ,  $SH = 0.039$ ,  $t = -6.72$   $p < 0.001$ , CI [-0.339, -0.185]) kendine iyimser yaklaşımı negatif yönde anlamlı derecede yordamaktadır. İyimser yaklaşımın ( $b$  yolu;  $b = 0.64$ ,  $SH = 0.31$ ,  $t = 4.04$ ,  $p < 0.001$  CI [0.024, 1.268]) psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine bakıldığında, psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde anlamlı derecede yordadığı saptanmıştır. Umutsuzluğun psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam etkisi de anlamlıdır ( $c$  yolu;  $b = -3.97$ ,  $SH = 0.20$ ,  $t = -19.54$ ,  $p < .001$ , CI [-4.371, -3.571]). Umutsuzluk ile aracı değişken (iyimser yaklaşım) denkleme eş zamanlı olarak alındığında psikolojik dayanıklılık ile arasındaki doğrudan ilişki de istatistikçe anlamlıdır ( $c'$  yolu;  $b = -3.80$ ,  $SH = 0.21$ ,  $t = -17.40$ ,  $p < 0.001$ , CI [-4.231, -3.371]). Bu bulgulardan yola çıkarak tüm modelin anlamlı olduğu ve toplam varyansın %59'unu açıkladığı tespit edilmiştir ( $F_{(2;267)} = 195.33$ ,  $p = <.001$ ,  $R^2 = 0.59$ ). Umutsuzluğun psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında, %95 güven aralığındaki bootstrap (LLCI) ve (ULCI) değerleri arasında sıfır bulunmadığı belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre iyimser yaklaşımın bu modelde aracılık rolünün oluşu söylenebilir (CI [-0.360, -0.002]). Ayrıca umutsuzluğun iyimser yaklaşım aracılığında psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam etkisinin (doğrudan etki + dolaylı etki) negatif yönlü olduğu ( $\beta: -3.80-0.16=-3.971$ ) ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ( $p < 0,001$ ) belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre araştırmanın hipotezi kabul edilmiştir. Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide iyimser yaklaşım aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgular Çizelge 4.9'da sunulmuştur.

**Çizelge 4.9:** Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide İyimser Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri					
	M (İyimser Yaklaşım)		Y (Psikolojik Dayanıklılık)			
	<i>b</i>	<i>SH</i>	<i>b</i>	<i>SH</i>		
X (Umutsuzluk)	<i>a</i>	-0.26***	0.03	<i>c'</i>	-3,80***	0.21
M (İyimser Yaklaşım)	-	-	-	<i>b</i>	0.64*	0.31
Sabit	<i>I<sub>M</sub></i>	10.633***	0,43	<i>I<sub>Y</sub></i>	137.80***	4,04
		$R^2 = .14$			$R^2 = .59$	
		$F_{(1;268)} = 45,194; p < .001$			$F_{(2;267)} = 195,33; p < .001$	

#### 4.5.3 Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide çaresiz yaklaşımın aracı rolü

Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık üzerinde stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında “Çaresiz yaklaşım” aracı rolüne ilişkin kavramsal model (beta katsayıları ve dolaylı etkinin %95 CI değerleri) Şekil 4.3’te verilmiştir.



**Şekil 4.4:** Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Çaresiz Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları

Analiz sonuçlarına göre umutsuzluk (*a* yolu;  $b = 0.48$ ,  $SH = 0.05$ ,  $t = 8.59$   $p < 0.001$ , CI [0.371, 0.593]) çaresiz yaklaşımı pozitif yönde anlamlı derecede yordamaktadır. Çaresiz yaklaşım (*b* yolu;  $b = -0.59$ ,  $SH = 0.21$ ,  $t = -2.70$ ,  $p = 0.072$  CI [-1.022, -1.161]) psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine bakıldığında, psikolojik dayanıklılığı negatif yönde anlamlı derecede yordamadığı saptanmıştır. Umutsuzluğun psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam etkisi de anlamlıdır (*c* yolu;



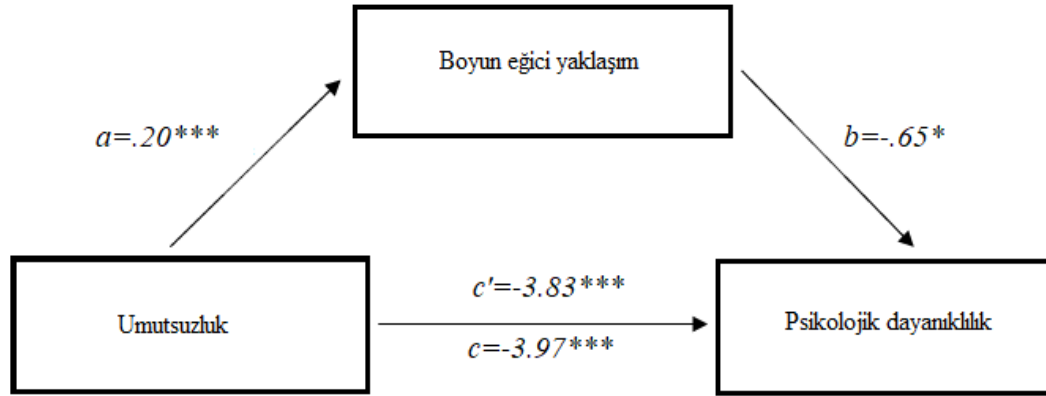
$b = -3.97$ ,  $SH = 0.20$ ,  $t = -19,54$   $p < .001$ , CI [-4,371, -3.571]). Umutsuzluk ile aracı değişken (çaresiz yaklaşım) denkleme eş zamanlı olarak alındığında psikolojik dayanıklılık ile arasındaki doğrudan ilişki de istatistikçe anlamlıdır ( $c'$  yolu;  $b = -3,68$ ,  $SH = 0.22$ ,  $t = -16,24$ ,  $p < 0.001$ , CI [-4.132, -3.238]). Bu bulgulardan yola çıkarak tüm modelin anlamlı olduğu ve toplam varyansın %59'unu açıkladığı tespit edilmiştir ( $F_{(2;267)} = 199,39$ ,  $p = <.001$ ,  $R^2 = 0.59$ ). Umutsuzluğun psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında, %95 güven aralığındaki bootstrap (LLCI) ve (ULCI) değerleri arasında sıfır bulunmadığı belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre çaresiz yaklaşımın bu modelde aracılık rolünün olduğu söylenebilir (CI [-0.513, -0.089]). Ayrıca umutsuzluğun çaresiz yaklaşım aracılığında psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam etkisinin (doğrudan etki + dolaylı etki) negatif yönlü olduğu ( $\beta: -3,68-0,28=-3,971$ ) ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ( $p < 0,001$ ) belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre araştırmanın hipotezi kabul edilmiştir. Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide çaresiz yaklaşım aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgular Çizelge 4.10'da sunulmuştur.

**Çizelge 4.10:** Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Çaresiz Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri					
	M (Çaresiz Yaklaşım)			Y (Psikolojik Dayanıklılık)		
	$a$	$b$	$SH$	$c'$	$b$	$SH$
X (Umutsuzluk)		0.48***	0.05		-3,68***	0.22
M (Çaresiz Yaklaşım)	-	-	-	$b$	-0.59	0.21
Sabit	$I_M$	8.87***	0,62	$I_Y$	149.93***	2.95
		$R^2 = .21$			$R^2 = .59$	
		$F_{(1;268)} = 73,862; p < .001$			$F_{(2;267)} = 212,39; p < .001$	

#### 4.5.4 Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide boyun eğici yaklaşımın aracı rolü

Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık üzerinde stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında “Boyun eğici yaklaşım” aracı rolüne ilişkin kavramsal model (beta katsayıları ve dolaylı etkinin %95 CI değerleri) Şekil 4.5'te verilmiştir.



Dolaylı etki= %95 CI [-0.273,-0.022]

**Şekil 4.5:** Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Boyun Eğici Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları

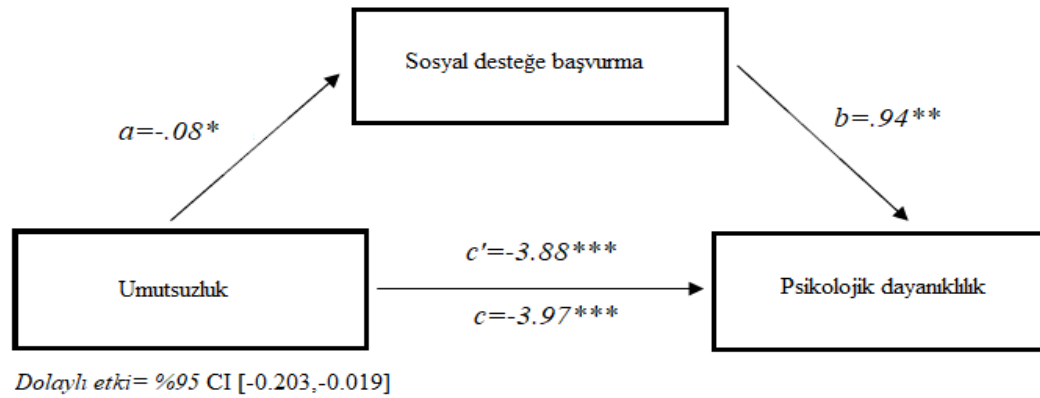
Analiz sonuçlarına göre umutsuzluk ( $a$  yolu;  $b = 0.20$ ,  $SH = 0.03$ ,  $t = 5.4$ ,  $p < 0.001$ , CI [0.132, 0.283]) boyun eğici yaklaşımı pozitif yönde anlamlı derecede yordamaktadır. Boyun eğici yaklaşım ( $b$  yolu;  $b = -0.65$ ,  $SH = 0.32$ ,  $t = -2.03$ ,  $p = 0.042$  CI [-1.289, -0.021]) psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine bakıldığında, psikolojik dayanıklılığı negatif yönde anlamlı derecede yordadığı saptanmıştır. Umutsuzluğun psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam etkisi de anlamlıdır ( $c$  yolu;  $b = -3.97$ ,  $SH = 0.20$ ,  $t = -19.54$ ,  $p < .001$ , CI [-4,371, - 3.571]). Umutsuzluk ile aracı değişken (boyun eğici yaklaşım) denkleme eş zamanlı olarak alındığında psikolojik dayanıklılık ile arasındaki doğrudan ilişki de istatistikçe anlamlıdır ( $c'$  yolu;  $b = -3.83$ ,  $SH = 0.21$ ,  $t = -18,02$ ,  $p < 0.001$ , CI [-4.254, -3.416]). Bu bulgulardan yola çıkarak tüm modelin anlamlı olduğu ve toplam varyansın %58'ini açıkladığı tespit edilmiştir ( $F_{(1;268)} = 381,93$ ,  $p = <.001$ ,  $R^2 = 0.58$ ). Umutsuzluğun psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında, %95 güven aralığındaki bootstrap (LLCI) ve (ULCI) değerleri arasında sıfır bulunmadığı belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre boyun eğici yaklaşımın bu modelde aracılık rolünün oluşu söylenebilir (CI [-0.273, -0.022]). Ayrıca umutsuzluğun boyun eğici yaklaşım aracılığında psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam etkisinin (doğrudan etki + dolaylı etki) negatif yönlü olduğu ( $\beta: -3,83-0,13= -3,971$ ) ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ( $p < 0,001$ ) belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre araştırmanın hipotezi kabul edilmiştir. Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide boyun eğici yaklaşım aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgular Çizelge 4.11'de sunulmuştur.

**Çizelge 4.11:** Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Boyun Eğici Yaklaşımın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri					
	M (Boyun eğici yaklaşım)			Y (Psikolojik Dayanıklılık)		
	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>SH</i>	<i>c'</i>	<i>b</i>	<i>SH</i>
X (Umutsuzluk)		0.20***	0.03		-3,83***	0.21
M (Boyun eğici yaklaşım)	-	-	-	<i>b</i>	-0.65*	0.32
Sabit	$\hat{I}_M$	5.58***	0,42	$\hat{I}_Y$	148.34***	2.87
		$R^2 = .098$			$R^2 = .59$	
		$F_{(1;268)} = 29,329; p < .001$			$F_{(2;267)} = 195,28; p < .001$	

#### 4.5.5 Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide sosyal desteğe başvurmanın aracı rolü

Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık üzerinde stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında “Sosyal desteğe başvurma” aracı rolüne ilişkin kavramsal model (beta katsayıları ve dolaylı etkinin %95 CI değerleri) Şekil 4.6’da verilmiştir.



**Şekil 4.6:** Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğe Başvurmanın Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları

Analiz sonuçlarına göre umutsuzluk (*a* yolu;  $b = -0.08$ ,  $SH = 0.03$ ,  $t = -2.45$   $p = 0.014$ ,  $CI [-0.154, -0.017]$ ) Sosyal desteğe başvurmayı negatif yönde anlamlı derecede yordamaktadır. Sosyal desteğe başvurmanın (*b* yolu;  $b = 0.94$ ,  $SH = 0.35$ ,  $t = 2.70$ ,  $p = 0.007$   $CI [0.257, 1.639]$ ) psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine bakıldığında, psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde anlamlı derecede yordadığı saptanmıştır. Umutsuzluğun psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam etkisi de anlamlıdır (*c* yolu;  $b = -3.97$ ,  $SH = 0.20$ ,  $t = -19,54$ ,  $p < .001$ ,  $CI [-4,371, - 3.571]$ ). Umutsuzluk ile aracı

değişken (Sosyal desteğe başvurma) denkleme eş zamanlı olarak alındığında psikolojik dayanıklılık ile arasındaki doğrudan ilişki de istatistikçe anlamlıdır ( $c'$  yolu;  $b = -3,88$ ,  $SH = 0,20$ ,  $t = -19,15$ ,  $p < 0,001$ , CI [-4.289,-3.490]). Bu bulgulardan yola çıkarak tüm modelin anlamlı olduğu ve toplam varyansın %58'ini açıkladığı tespit edilmiştir. ( $F_{(1;268)} = 217,93$ ,  $p = <.001$ ,  $R^2 = 0,58$ ). Umutsuzluğun psikolojik dayanıklılık üzerindeki dolaylı etkisine bakıldığında, %95 güven aralığındaki bootstrap (LLCI) ve (ULCI) değerleri arasında sıfır bulunmadığı belirlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Sosyal desteğe başvurmanın bu modelde aracılık rolünün olduğu söylenebilir (CI [-0.203,-0.019]). Ayrıca umutsuzluğun Sosyal desteğe başvurma aracılığında psikolojik dayanıklılık üzerindeki toplam etkisinin (doğrudan etki + dolaylı etki) negatif yönlü olduğu ( $\beta: -3,88-0,08=-3,971$ ) ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ( $p < 0,001$ ) belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre araştırmanın hipotezi kabul edilmiştir. Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide Sosyal desteğe başvurma aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgular Çizelge 4.12'de sunulmuştur.

**Çizelge 4.12:** Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Sosyal Desteğe Başurmanın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri					
	M (Sosyal desteğe başvurma)			Y (Psikolojik Dayanıklılık)		
	$a$	$b$	$SH$	$c'$	$b$	$SH$
X (Umutsuzluk)		-0.08*	0.03		-3,88***	0.20
M (Sosyal desteğe başvurma)	-	-	-	$b$	0.94**	0.35
Sabit	$I_M$	8.01***	0.38	$I_Y$	137.08***	3.59
		$R^2 = .022$			$R^2 = .60$	
		$F_{(1;268)} = 6,026; p = .014$			$F_{(2;267)} = 199,11; p < .001$	

## **5. TARTIŞMA**

Tartışma bölümünde mevcut çalışmanın bulguları alanyazın çerçevesinde tartışılacaktır. Mevcut araştırmada ilk olarak umutsuzluk, stresle baş etme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonraki bölümde ise umutsuzluk, stresle baş etme stratejileri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler tartışılmıştır. Bölümün devamında umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide stresle baş etme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesine dair bulgular alanyazın çerçevesinde değerlendirilmiştir. Sonraki bölümde Klinik Doğurgulara yer verilmiştir. Araştırmanın Sınırlılıkları bölümünde araştırmaya dair sınırlılıklara yer verilmiştir. Gelecek Çalışmalar için Öneriler bölümünde ise araştırmacılar ve gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur. Son olarak, Sonuç bölümü ile tartışma sonlandırılmıştır.

### **5.1 Psikolojik Dayanıklılık, Umutsuzluk ve Stresle Baş Etme Stratejileri ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulguların Değerlendirilmesi**

#### **5.1.1 Psikolojik dayanıklılık değişkenine ilişkin demografik bulguların değerlendirilmesi**

Elde edilen bulgulara göre, psikolojik dayanıklılık düzeyi kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık göstermiştir. Katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve alt boyut puanları erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Araştırmamızın bulguları Tümlü ve Receptoğlu (2013), Ünver ve Atan (2019), Werner (1985) ve Chang (2003) araştırmalarının bulguları ile desteklenmektedir. İlgili alanyazında psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörlerinden birinin cinsiyet (kadın) olduğu görülmüştür (Werner, 1985; Luthar, 1999; Kumpfer, 2002; Uçar, 2014). Bulgularımızın, kadınların erkeklere kıyasla umut ve iyimserlik gibi olumlu duygulara daha fazla sahip olmaları ve erkeklerin risk faktörleri karşısında daha kırılgan (vulnerable) ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Werner, 1985; Luthar, 1999; Ripple ve Luthar, 2000). Erkeklerin

sosyal destek kaynaklarından yardım aramaya yönelik davranışlarının kadınlara kıyasla daha az olması (Hortaçsu, 2003), ataerkil bir toplumun etkisiyle problemlerin çözümü için yardım almaktan kaçınma eğiliminde olmaları ve artan sorumlulukları gibi sebeplerden ötürü psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük düzeyde olması beklenen bir sonuçtur.

Yapılan analizler sonucunda, psikolojik dayanıklılık düzeyi ile eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları ve alt boyut puanları yüksek lisans mezunlarında diğer eğitim düzeylerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bir diğer ifade ile eğitim düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi de artmaktadır. Masten (1994), Campbell-Sills ve meslektaşları (2009), Bonanno (2006, 2007) araştırmalarında, çalışmamıza paralel olarak eğitim düzeyinin artmasıyla psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığını bulmuşlardır. Eğitim düzeyinin artması ile dayanıklılığın koruyucu faktörleri olan sosyoekonomik düzey ve akademik başarı düzeyin artacağı varsayılmaktadır. Bulgularımız, ele alınan ilgili araştırmaları destekleyerek alanyazına katkı sağlamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık düzeyi ile psikiyatrik tanı alma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları psikiyatrik tanı alanlara kıyasla almayanlarda daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığın, psikiyatrik bozukluklara özellikle depresyona karşı koruyucu bir faktör olduğu öne sürülmektedir (Hjemdal ve diğ., 2007; Prince-Embury, 2011; Saklofske ve diğ., 2013; Terzi, 2008). Buna ek olarak, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik semptom düzeylerinin düşük olduğu ve olumlu duyguların aracı rol oynadığı saptanmıştır (Kaba ve Keklik, 2016; Fredrickson ve diğ., 2003; Tugade ve diğ., 2004). Psikiyatrik tanı almayan kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek bulunması, dayanıklılığın psikopatolojiler ile negatif ilişkili bulunması ile açıklanabilir.

### **5.1.2 Umutsuzluk değişkenine ilişkin demografik bulguların değerlendirilmesi**

Çalışmamızda umutsuzluk düzeyleri kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık göstermiştir. Umutsuzluk ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Ağır (2007) ile Çelikel ve Erkorkmaz (2008) araştırmamıza paralel olarak, umutsuzluk düzeyi ile cinsiyet

arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Alanyazın incelendiğinde erkeklerin umutsuzluk düzeylerinin kadınların umutsuzluk düzeylerinden daha yüksek bulunduğu birçok araştırmaya rastlanmıştır (Batıgün, 2005; Page, 1991; Kula ve Saraç, 2017; Özmen ve diğ., 2008). Çalışmamızın bulgularıyla da desteklenmiş olan, kadınların etkili bir baş etme stratejisi olan sosyal desteğe erkeklerden daha fazla başvurmalarının depresyon ve umutsuzluk geliştirmeye karşı koruyucu bir faktör olduğu bilinmektedir (Prince-Embury, 2011; Saklofske ve diğ., 2013; Vural Batık, 2012). Buna ek olarak elde edilen bulgularımızın, etkili stresle baş etme stratejilerini kullanan kadın katılımcıların umutsuzluk düzeyinin daha düşük bulunduğu önceki araştırmalar ile paralellik gösterdiği görülmektedir (Vitaliano, ve diğ., 1990; Clements ve Sawhney, 2000). Diğer bir yandan araştırmamızın bulguları kadınlarda umutsuzluk puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu araştırmaların bulgularıyla örtüşmemektedir (Costa, Terracciano ve McCrae, 2001; Duberstein ve diğ., 2000; Hugh, Judith ve Priscilla, 2006; Ullman ve Brecklin, 2002). Araştırmamızın bulgularının örneklemin yaş grubunun genç yetişkinlerden oluşması ve erkeklerin iş bulamama, ev geçindirme gibi konularda daha fazla sorumluluk sahibi olmalarının geleceğe umutsuz bakmalarında etkili olabileceği; bu nedenle de erkeklerin umutsuzluk düzeylerinin kadınlara kıyasla daha düşük bulunmasına neden olabileceği düşünülmektedir (Akdoğan, Aydın ve Eken, 2018; Cam Çelikel ve Erkorkmaz, 2008).

Çalışmamızın sonuçlarına göre, umutsuzluk düzeyi ile eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Umutsuzluk ölçeği toplam puanları ve alt boyut puanları lise mezunlarında diğer eğitim durumlarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bulgular umutsuzluk düzeyinin katılımcıların eğitim düzeyine göre farklılaştığını varsaydığımız hipotezimizi desteklemektedir. Araştırmamızın analizlerinde Kumcağız ve Ersanlı (2008) ile Durak ve Palabıyıkoğlu (1994)'nin araştırmalarına paralel olarak eğitim düzeyinin artması ile umutsuzluk düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Kişilerin eğitim durumunun düşük seviyede olması ile sosyoekonomik düzeylerinin ve sosyal statülerinin düşük olabileceği ile ilişkilendirildiği için umutsuzluk geliştirmeye daha yatkın olabilecekleri düşünülebilir.

Yapılan analizler sonucunda, umutsuzluk ile psikiyatrik tanı alma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Umutsuzluk ölçeği toplam puanı

ve alt boyut puanları psikiyatrik tanı almayanlara kıyasla alanlarda daha yüksek bulunmuştur. Raineri ve meslektaşları (1987) ile Serafini ve meslektaşlarının (2020) yaptığı çalışmalarda psikiyatrik tanı alan kişilerin depresyon ve umutsuzluk geliştirme olasılıklarının yüksek olduğu bulunmuştur. Paralel olarak alanyazında depresyon ile umutsuzluğun ilişkisini kanıtlayan birçok araştırma bulunmaktadır (Sacco ve Beck, 1995; Abela, Brozina ve Seligman, 2004; Hankin ve Abramson, 2002). Buna ek olarak umutsuzluğun sadece depresyon ile değil kaygı, travma sonrası stres bozukluğu ve psikotik bozukluklar gibi diğer psikopatolojilerin gelişimi ile de ilişkili olduğu gözlenmiştir (Carroll, Pantelis ve Harvey, 2004; Clark, Beck ve Alford, 1999; Gray, Pumphrey ve Lombardo, 2003). Değersizlik, çaresizlik, umutsuzluk, kararsızlık ve suçluluk duygularının ise umutsuzluğa eşlik eden diğer kavramlar olduğu (Dilbaz ve Seber 1993) ve psikolojik destek almak için başvuran kişilerin geçmişte veya herhangi bir dönemde bu duygulardan bazılarını deneyimlemiş olabilecekleri düşünülebilir. Tüm bu araştırmalar ışığında, umutsuzluk duygusunun psikiyatrik tanı alan ve psikolojik yardıma başvuran kişilerde yüksek düzeyde olabileceği beklenen bir sonuçtur.

### **5.1.3 Stresle baş etme stratejileri değişkenine ilişkin demografik bulguların değerlendirilmesi**

Mevcut çalışmamızın analizinde, stresle baş etme alt boyutlarından olan kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Problem odaklı (etkili) baş etme stratejilerinden olan kendine güvenli yaklaşım puanları erkeklere kıyasla kadınlarda daha yüksek bulunmuştur. Stresle baş etmede kendine güvenli yaklaşımın kullanılıyor olması bireylerin kendilerine güvendiklerini, sorunları çözerken mantıklı çözümler bulabildiklerini, plan yapabildiklerini ve kararlarının farkında olduklarını göstermektedir (Higgins ve Endler, 1995). Buna ek olarak kendine güvenli yaklaşım baş etme stratejisini kullanan kişilerin daha iyi bir ruh sağlığına sahip oldukları ileri sürülmüştür (Otrar ve diğ., 2002). Stresle baş etme alt boyutlarından boyun eğici yaklaşım puanları kadınlara kıyasla erkeklerde daha yüksek bulunmuştur. Erarşlan (2015) ile Güler ve meslektaşları (2010) çalışmalarında erkek öğrencilerin boyun eğici yaklaşım puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğunu, Çetin (2019) ise erkek öğretmenlerin boyun eğici puanlarının kadın öğretmenlerden daha yüksek



olduğunu bulmuştur. Bu araştırmalar, araştırmamızın bulgularını desteklemektedir. Araştırma bulguları dikkate alındığında, kadın katılımcıların zorluklarla karşılaştıklarında plan yapmaya, mantıklı çözümler üretmeye daha açık oldukları, erkek katılımcıların ise zorluklara boyun eğici biçimde tepki vermeye eğilimli oldukları söylenebilir. Bu noktada kişilik özelliklerinin etkisi olabileceği dikkatten kaçmamalıdır.

Çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarında, stresle baş etme stratejilerinin alt boyutları olan iyimser yaklaşım, sosyal destek arama ve çaresiz yaklaşım puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Araştırmamızın bulguları hipotezimizi desteklememektedir. Diğer araştırmalarda kadınların sosyal desteğe başvurma puanlarının daha yüksek olduğu ve kadınların duygu odaklı baş etme stratejilerini daha fazla kullandıkları görülmüş olsa da bizim araştırmamızda bunu destekleyecek bir bulguya rastlanmamıştır (Endler ve Parker, 1990b; Şahin ve Durak, 1995; Hortaçsu, 2003).

Mevcut çalışmada stresle baş etme stratejileri ile eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Problem odaklı (etkili) baş etme stratejilerinin alt boyutlardan olan kendine güvenli yaklaşım puanları lisans mezunlarında diğer eğitim düzeylerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Sosyal desteğe başvurma puanları yüksek lisans mezunlarında diğer eğitim durumlarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Duygu odaklı (etkili olmayan) baş etme stratejilerinden olan boyun eğici yaklaşım puanları lise mezunlarında diğer eğitim düzeylerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Buna göre eğitim düzeyi arttıkça problem odaklı (etkili) baş etme stratejilerinin kullanımının arttığı söylenebilir. Alanyazındaki araştırmalarda eğitim seviyesi arttıkça, problem odaklı etkili baş etme stratejilerinin kullanımının da arttığı bulunmuştur (Roth ve diğ., 2002; Cano ve diğ., 2006). Alanyazındaki araştırmalar ve çalışmamızın bulguları hipotezlerimizi desteklemektedir. Yeniden yorumlamayı ve dikkat dağıtmayı içeren üst seviyedeki bilişsel becerilerin eğitim seviyesinin artmasıyla ilişkili olduğu gözlemlenmektedir (Roth ve diğ., 2002). Bu doğrultuda ilgili tez çalışması kapsamında eğitim seviyesi daha düşük olan katılımcılarda problem odaklı etkili baş etme stratejilerinin kullanımının daha az olduğunun saptanması beklenen bir sonuç olarak görülmektedir.

Çalışmamızda stresle baş etme stratejileri ile psikiyatrik tanı alma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Problem odaklı (etkili) baş etme stratejilerinden olan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları psikiyatrik tanı alanlara kıyasla almayanlarda daha yüksek bulunmuştur. Duygu odaklı (etkili olmayan) baş etme stratejilerinden biri olan çaresiz yaklaşım puanları ise psikiyatrik tanı almayanlara kıyasla alanlarda daha yüksek bulunmuştur. Bulgular hipotezimiz desteklemektedir. Ayrıca, işlevsel olmayan baş etme stratejilerinin kaygı bozuklukları ve depresyon ile ilişkili olduğu görülen araştırmalar, bulgularımızla paralellik göstermektedir (Freeston ve diğ., 1995; Salkovskis, 1985, 1989; Beasley, 2003; Özarslan ve diğ., 2013).

## **5.2 Psikolojik Dayanıklılık, Umutsuzluk ve Stresle Baş Etme Stratejileri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi**

Çalışmanın bu bölümünde, yapılan korelasyon analizleri sonucunda aralarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanan değişkenler alanyazın doğrultusunda değerlendirilecektir.

Çalışma kapsamında gerçekleştirilen analizler sonucunda, umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Bir diğer ifade ile umutsuzluk düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi azalmaktadır. Alanyazın incelendiğinde bulgularımızın diğer çalışmalar ile tutarlı olduğu görülmüştür (Wagnild ve Young, 1991; Masten, 1994; Horton ve Wallender, 2001; Rew ve diğ., 2001). Paralel olarak diğer araştırmalarda da, dayanıklı olarak tanımlanan bireylerin düşük seviyede dayanıklı bireylere kıyasla; stres faktörlerini daha az tehlikeli algıladığı, umutsuzluk seviyelerinin daha düşük ve depresyon şiddetlerinin daha hafif olduğu belirtilmiştir (Prince-Embury, 2011; Saklofske ve diğ., 2013; Terzi, 2008). Psikolojik dayanıklılık düzeyinin artması ile birlikte bireylerin hayata umutla bakabilecekleri, kendilerinde zorluklarla mücadele etme gücü bulabilecekleri ve zorluklara daha kolay göğüs gerebilecekleri ileri sürülmektedir (Masten, 1994; Mandleco ve Perry, 2000; Cappella ve Weinstein, 2001; Smith, 2009; İşcan ve Malkoç, 2017). Kararımak (2007) ise araştırmasında psikolojik dayanıklılığı yordayan faktörlerin benlik saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik gibi olumlu duygular olduğunu belirterek umudun psikolojik dayanıklılık üzerinde dolaylı etkisi olduğunu öne sürmüştür. Benzer bir şekilde, stresörlerle

karşılaştığında umudunu sürdürebilen kişilerin umutsuz kişilere kıyasla daha dayanıklı oldukları görülmüştür (Amtmann ve diğ., 2014; Walsh, 2003). Kişinin hayatının kontrolünün kendi elinde olduğunu düşünmesi ve umutlu hissetmesi hayata dair motivasyonunu arttırarak yaşanan zorlukların ardından önceki ‘dengeli’ haline dönebilmesine yardımcı olmaktadır (Seligman, 1975; Hirayama ve Hirayama, 2001). Bu bağlamda bakıldığında pozitif psikoloji kavramlarından iyimserliğin ve umudun yani koruyucu faktörlerin artmasıyla psikolojik olarak daha dayanıklı olunabileceği söylenebilir (Richardson, 2002; Pedro-Carroll, 2005; Gable ve Haidt, 2005; Kutanis ve Yıldız, 2014).

Çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde problem odaklı (etkili) stresle baş etme stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Stresle baş etme stratejilerinin alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre etkili stresle başa çıkma stratejilerinin kullanımı ile psikolojik dayanıklılığın artacağı düşünülmektedir. İlgili alanyazında yer alan araştırmalarda psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin stresli durumlarda problem odaklı (etkili) baş etme stratejilerini tercih ettikleri (Benard, 1991; Gizir ve Aydın, 2006; Gizir, 2007; Smith ve diğ., 2016) böylelikle etkili bir şekilde problemlerle baş edebildikleri ve stres düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Dunkley, 2000; Werner ve Smith, 2001; Aysan, 2003; Friberg ve diğ., 2003; Davarniya ve diğ., 2019). Ego dayanıklılığı yüksek olan kişilerin; kendine güvenen, iyimser, üretken ve özerk, kişiler arası ilişkilerde sıcaklığa ve iç görüye sahip ve kendini ifade edebilme yeteneğine sahip oldukları görülmektedir (Friedberg ve Malefakis, 2018; Klohnen, 1996). Psikolojik dayanıklılık ile etkili stresle baş etme stratejileri arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren bu çalışmalar bulgularımızı ve hipotezimizi desteklemektedir. Problemleri öngörebilme ve olası çözümler üretebilme gibi problem çözme becerilerinin bilişsel değerlendirme süreci ile ilişkili olması açısından kişilerin tehlikeyi ve stresi algılama biçimi sorunlarla baş etmede etkili bir bileşendir (Prince-Embury, 2011; Saklofske ve diğ., 2013; Lazarus ve Folkman, 1984). Belirtilen bulgulara ek olarak, problem odaklı baş etme stratejilerinin kullanımının psikolojik uyum sağlamayla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Helmreich ve diğ., 2017). Tüm bilgiler ışığında, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin stresle baş etmede etkili yöntemleri tercih ettikleri ve hedefe

odaklandıkları düşünülebilir. Bu bağlamda, etkili bir şekilde kullanılan problem odaklı baş etme stratejilerinin psikolojik dayanıklılığın artması ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Yapılan analizler sonucunda, duygu odaklı (etkili olmayan) baş etme stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Duygu odaklı (etkili olmayan) baş etme stratejilerinin alt boyutları olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanlarının artmasıyla psikolojik dayanıklılık puanlarının azaldığı görülmüştür. Çalışmamızdan elde edilen bulgular, stresli olaylarda kabullenici ve boyun eğici yaklaşımları benimseyen kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin azalacağı şeklinde yorumlanmıştır. Çalışmamızın bulguları alanyazındaki diğer araştırmalar ile paralellik göstermektedir (Alkan, 2014; Çetin, 2019). Zor durumlarda kendini çaresiz olarak algılayan bireylerin ise gelecekte hiçbir şeyin değişmeyeceği düşüncesiyle stresörlere karşı mücadele etmekten kolayca vazgeçebilecekleri önceki araştırmalarda saptanmıştır (Seligman, 1975; Chang, 2003; Konukbay, 2005; Batıgün, 2005). Bu bağlamda ele alındığında, duygu odaklı (etkili olmayan) baş etme stratejilerinden olan çaresiz yaklaşımı kullanan kişilerin psikolojik dayanıklılıklarının düşük seviyede olması beklenen bir sonuçtur. Ayrıca, duygu odaklı (etkili) baş etme stratejilerinden olan duygusal destek eksikliğinin psikolojik dayanıklılık seviyesinin düşmesinde etkili bir faktör olabileceği düşünülmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Folkman ve Moskowitz, 2000). Duygu düzenleme amacıyla arkadaşlara başvurmanın (etkili problem odaklı baş etme stratejisi) ve sosyal desteğin (etkili duygu düzenleme stratejileri) artmasıyla kişilerin sosyal kaynaklar bakımından daha dayanıklı olabileceği öne sürülmektedir (Koch, 1985; Blum, 1998; Southwick ve diğ., 2011).

Mevcut çalışmada yapılan analizler sonucunda, umutsuzluk ile problem odaklı (etkili) baş etme stratejilerinden olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Geçmiş araştırmalarda, problem çözmede en çok sorun yaşayan kişilerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu ve depresyon geliştirmeye yatkın oldukları saptanmıştır (Bonner ve Rich, 1988; D'Zurilla ve diğ., 1998; Yazıcı, 2006). Bulgularımız, problem odaklı (etkili) başa çıkma stratejilerinin kullanımının artmasıyla umutsuzluk düzeyinin azaldığının gözlemlendiği araştırmalara paralellik göstermektedir (Vitaliano ve diğ., 1990; D'Zurilla ve diğ.,

1998; Clements ve Sawhney, 2000; Chang, 2003; Dündar, 2008; Oğuztürk, Akça ve Şahin, 2011). Snyder'in Umut Kuramı'na göre (2002), umutlu kişiler, hedeflerini belirleyerek planladıkları şekilde ilerleyecek gücü kendilerinde bulmakta ve beklenmeyen tehditler karşısında hazırlıklı olabilmektedirler. Buna ek olarak, Stresle Başa Çıkma Modeli'ne göre, umut bireylerin kendilerine güvenmelerine ve kendilerini yetenekli hissetmelerine yardımcı olarak zor koşulları daha az tehlikeli olarak algılamalarına ve stresörlerle daha kolay başa çıkabilmelerine yardımcı olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984; Alloy ve diğ., 1997). Ayrıca, kendine güvenli yaklaşım ile umutsuzluk arasındaki negatif ilişki, etkili problem çözme stratejilerini kullanan kişilerin özgüvenlerinin yüksek bulunması (Karadavut, 2005) ile de ilişkilendirilebilir. Sahip olunan sosyal destek kaynaklarının kişilerin çaresizlik ve umutsuzluk hislerini azalttığı ve daha umutlu hissedebilmelerine yardımcı olduğu saptanmıştır (Karadağ, 2009; Vural Batık, 2012; İşcan ve Malkoç, 2017). Alanyazından elde edilen bilgiler ışığında, sosyal desteğin artmasıyla umutsuzluk düzeyinin azalması beklenen bir sonuçtur (Tümekaya, 2005; Baş ve Kabasakal, 2013; Karadağ, 2019). Dolayısıyla çalışmamızda iyimser yaklaşımın daha düşük umutsuzluk seviyesiyle ilişkili bulunması bu çalışmalarını destekler niteliktedir.

Mevcut çalışmanın analiz sonuçları, umutsuzluğun duygu odaklı baş etme stratejileri ile anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Duygu odaklı (etkili olmayan) baş etme stratejilerinden olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlardan alınan puanlar arttıkça umutsuzluk düzeyi artmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, umut seviyesi düşük olan bireylerin kendine güvenmekte zorluk yaşayan bireyler oldukları ve boyun eğici yaklaşımları daha fazla kullandıkları görülmüştür (Clements ve diğ., 2004; Edwards ve Holden, 2003; Saklofske ve diğ., 2013). Seligman (1975)'a göre, umutsuzluk duygusu içerisinde sonucun bireyden bağımsız olarak gerçekleşeceği beklentisini ve çaresizlik duygusunu içermektedir. Zorluklar karşısında problemlerini çözemeyeceklerine düşünen, kendine ve yeteneklerine güvenmeyen bireylerin umutsuz hissettikleri saptanmıştır (Cannon ve diğ., 1999; Heppner, Witty ve Dixon, 2004). Bulgularımız, Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı'nı ve alanyazındaki diğer ilgili araştırmaları desteklemektedir (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978; Simons ve Miller, 1987; Bonner ve Rich, 1988; O'Connor, Connery ve Cheyne, 2000; Ağır, 2007; Özmen ve diğ., 2008). Duygularını etkili şekilde

düzenlemekte zorlanan bireylerin umutsuzluk düzeylerinin daha yüksek bulunması (Serafini ve diğ., 2020) beklenen bir sonuçtur.

### **5.3 Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Stresle Baş Etme Stratejilerinin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi**

Ulaşılan alanyazın kapsamında, umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide stresle baş etme stratejilerinin aracı rolünü inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bölümde basit aracı değişken analizi sonucunda elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde incelenmiştir.

#### **5.3.1 Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide problem odaklı baş etme stratejilerinin aracı rolü**

Çalışmamız kapsamında gerçekleştirilen aracılık analizleri sonucunda, umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kendine güvenli yaklaşımın aracı rol oynadığı saptanmıştır. Ulaşılabilen alanyazın ışığında mevcut araştırma modelinde yer alan değişkenlerin birlikte ele alınarak incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışmamızdan edilen bulgular alanyazın doğrultusunda yorumlanmıştır.

Umut, zorlu ve sıkıntılı durumlarda insanların zorluklara uyum sağlamasını kolaylaştıran güçlü bir kaynak olması bakımından kişinin kendini olumlu algılamasına ve kendine güvenmesine yardımcı olmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1984). Umudun zıttı bir kavram olan umutsuzluğun ise gelecekteki iyi oluş haliyle (mutluluk, öz-değer, kendine güven, doyum gibi) belirli hedeflerin gerçekleştirilmesiyle doğrudan ilişkili olduğu bilinmektedir (Hadley ve MacLeod, 2010). Kişinin umutsuzluk düzeyinin azalması, kendini olumlu bir şekilde algılayarak problemlerle etkili bir şekilde baş etmeye dair motivasyonunu arttırarak (Stanton ve diğ., 2002) zorluklara uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır. Psikolojik olarak dayanıklı olan bireylerin, zorlu ve stresli yaşam olayları karşısında kendilerini toparlayabilme veya olumsuz koşulların üstesinden gelebilme gücünü kendilerinde bulabileceği öne sürülmüştür (Wagnild ve Young, 1993). Bu bağlamda ele alındığında, etkili baş etme stratejilerinin (ör. kendine güvenli yaklaşım) geliştirilmesinin bireyin psikolojik uyumunu olumlu olarak etkileyeceği ve böylece stresin yarattığı risk faktörlerini azaltabileceği ileri sürülmektedir (Smith ve diğ.,

2016; Aysan, 2003; Karataş, 2016). Bir bütün olarak ele alındığında, olumlu duygulara ilişkin işlevsel içeriğe sahip özelliklerin (olumlu duygusal kaynaklara daha fazla erişim sağlayarak) strese karşı direnci güçlendirmeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Ong ve Bergeman, 2004a; Tugade ve diğ., 2004). Psikanalitik kuramcılara göre, ego dayanıklılığı yüksek olan kişiler; kendilerine güvenen, kendilerini ifade edebilen, iyimser, üretken, özerk, kişiler arası ilişkilerde sıcaklığa ve içgörüyeye sahip bireylerdir (Klohn, 1996; Friedberg ve Malefakis, 2018). Mevcut çalışmada umutsuzluk ile kendine iyimser yaklaşım arasında saptanan anlamlı ilişki oldukça beklenen bir sonuç olmuştur. Bulgularımız, kendine güvenli yaklaşım arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığına yönelik bulgularla tutarlılık göstermektedir (Friborg ve diğ., 2005; Terzi, 2006; Heinonen, 2003; Ungar ve diğ., 2007). Çalışma sonucunda ulaşılan modele göre umutsuzluğun bireylerin psikolojik dayanıklılığa olan etkisi kendine güvenli yaklaşımın aracılığı ile açıklanabilmektedir. Mevcut çalışmamızın analizleri sonucunda, umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide iyimser yaklaşımın aracı rol oynadığı ve modelin anlamlı olduğu saptanmıştır. Abramson ve Seligman (1978) iyimserliği, yıkıcı olmayan esnek düşünce biçimi olarak tanımlamaktadır. Alanyazın incelendiğinde, iyimserliğin umutsuzluğun olumsuz etkilerine karşı tampon görevi görerek psikolojik rahatsızlıkların etkilerini ve gelişimini azaltabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Hawkins ve Miller, 2003). Benzer bir şekilde, Snyder'in Umut Kuramı'na göre (2000) umut, içerisinde iyimserlik ve öz-yeterlilik gibi olumlu karakter özelliklerini içermektedir. İyimser yaklaşım, problemlerle baş ederken hedefe ulaşabilmek ve problemi çözebilmek adına kararlı bir şekilde, plan yaparak ve beklenmedik zorlukları aşmaya yönelik yaklaşımlar sergilemek ve gerekli kaynaklara ulaşmak için çaba göstermek kapsamında etkili problem çözme stratejilerinden biridir (Puskar ve diğ., 1999; Folkman ve Lazarus, 1984; Şahin ve Durak, 1995; Nes ve Segerstrom, 2006; Carver ve Connor-Smith, 2010). Bu bağlamda ele alındığında, pozitif psikoloji kavramlarından olan iyimserlik ve umut gibi olumlu kavramların yani koruyucu faktörlerin artmasıyla psikolojik dayanıklılığın artması beklenmektedir (Richardson, 2002; Pedro-Carroll, 2005; Gable ve Haidt, 2005; Gürgân, 2016; Terzi, 2008; Kutanis ve Yıldız, 2014). Bulgularımız, psikolojik rahatsızlıkların ve karşılaşılan problemlerin olumsuz etkilerine karşı bir diğer koruyucu faktör olan psikolojik dayanıklılığın iyimser yaklaşım ile pozitif yönde ilişkili bulunması bakımından diğer

araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Jew, Green ve Kroger, 1999; Howard ve Johnson, 2000; Frederickson ve diğ., 2003; Werner, 1990; Murray, 2003; Terzi, 2006). Değerlendirme Kuramı'na göre (1984), olumlu düşünceler ve inançlar bir olayın birincil ve ikincil değerlendirme süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Stres faktörlerini iyimser bir bakış açısıyla değerlendirebilen ve daha az tehlikeli algılayabilen kişilerin stresle başa ıkabilmede daha becerikli olduğu düşünülmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Veri toplanma sürecinin Covid-19 pandemisi esnasında gerçekleştiği dikkate alındığında, sağlık çalışanlarının bu sürecin verdiği rahatsızlıkların etkisini azaltmak için duruma iyimser bir yaklaşımla bakabilmelerinin algılanan stresi azalttığı bulgusu; çalışmamızın bulguları ile paralel niteliktedir (Shechter ve diğ., 2020). Kararımak (2007) benzer bir Şekilde araştırmasında psikolojik dayanıklılığı yordayan faktörlerin benlik saygısı, mizaca bağlı umut, iyimserlik, olumlu duygular ve yaşam doyumunu olduğunu belirtmiştir. Çalışmamızın bulguları, umutsuzluk düzeyi düşük olan ve iyimser kişilik özelliklerine sahip kişilerin problem çözme söz konusu olduğunda esnek olabildiklerinin ve hedef odaklı ilerleyebildiklerinin saptandığı araştırmaların bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Brissette ve diğ., 2002; Nes ve Segerstrom, 2006). Bütün bu bilgiler doğrultusunda, umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasında iyimser yaklaşımın aracı rolünün bulunmasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolü incelendiğinde, modelin anlamlı olduğu ve sosyal destek aramanın aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Ulaşılabilen alanyazın çerçevesinde çalışmamıza benzer bir araştırmaya rastlanmamıştır ancak araştırmada saptanan sonuçlar ilişkisel bir çerçevede değerlendirilmiştir. Kimi zaman kişinin sahip olduğu bireysel kaynakları yeterli gelmeyebilir ve bu noktada sosyal desteğe başvurmaya ihtiyaç duyabilir. Stresörlerle başa çıkabilme konusunda sosyal çevreden tavsiye isteyebilmenin (aileden alınan destek, arkadaşlarından alınan duygusal destek, vb.) zorlukların ve stres faktörlerinin neden olduğu olumsuz gidişatın olumlu yöne evrilmesine yardımcı olarak kötü sonuçlara dönüşmesini önleyebileceği saptanmıştır (Garmezy, 1985; Hjemdal ve diğ., 2015; Luthar, 2014; Masten ve Coasworth, 1998; Lazarus ve Folkman, 1984; Carver ve diğ., 1989; Saltzman ve diğ., 2020). Aynı zamanda, kişinin zorlu yaşam olayları karşısında destekleyici bir eğitim çevresine,



sosyal etkileşim içeren hobilere ve yakın çevresinde aile dışından birilerine sahip olmasının psikolojik dayanıklılığın gelişimindeki koruyucu faktörlerden olduğu bilinmektedir (Werner, 1989, 1993; Rutter, 1990; Garmezy, 1993; Smith ve Prior, 1994; Friberg ve diğ., 2003; Terzi, 2008; Basım ve Çetin, 2011). Sosyal destek arama, sıklıkla kullanılan ve etkili olan stresle baş etme mekanizmalarından biri olarak bireyin umut seviyesi ile ilişkilidir ve sahip olunan sosyal destek kaynaklarının kişilerin çaresizlik ve umutsuzluk hislerini azalttığı ve daha umutlu hissedebilmelerine yardımcı olduğu saptanmıştır (Karadağ, 2009; Vural Batık, 2012; İşcan ve Malkoç, 2017; Tümkaya, 2005; Baş ve Kabasakal, 2013; Karadağ, 2019). Buna ek olarak, sosyal destek aramanın psikolojik bozukluklar (depresyon, kaygı) ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Greenblatt ve diğ., 1982; Dunkley ve diğ., 2000). Hissedilen umutsuzluk düzeyi ile sosyal desteğin ilişkilerinin incelendiği araştırmalarda sosyal destek ile umutsuzluk arasında negatif yönde ilişkiler olduğu (Baş ve Kabasakal, 2013), psikolojik olarak dayanıklı olabilmek için sadece önemli psikolojik becerilere veya yeteneklere sahip olmanın yeterli olmadığı, aynı zamanda bireyin stresle daha iyi başa çıkmak için aile, sosyal ve dış destek sistemlerini kullanma becerisine de sahip olmasının önemi vurgulanmıştır (Friberg ve diğ., 2005). Buna göre, umudunu kaybeden bireyler sosyal desteklerinden yeterli ölçüde yararlanamayabilirler. Aynı şekilde aile ve arkadaş çevresinin kısıtlı olması veya kişiler arası ilişkilerde yoğun çatışmaların olması bireylerin umutsuzluk düzeylerini arttırabilir. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, umutsuzluk düzeyi ile sosyal desteğe başvurmanın negatif yönde ilişkili olması ve psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırması beklenen bir sonuçtur. Çalışmamızın bulguları; kişisel, duygusal ve davranışsal problemleri çözebilmek amacıyla başvurulan en önemli destek kaynaklarından birinin sosyal destek olduğunun saptandığı araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir (Sheffield ve diğ., 2004; Irkürücü, 2012; Topkaya, 2011; Vogel ve diğ., 2017). Mevcut çalışma sonucunda elde edilen modele göre umutsuzluk düzeyi düşük olan bireylerde görülen yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık, yüksek düzeyde sosyal destek arama aracılığı ile açıklanabilmektedir. Bir diğer deyişle, umutsuz hisseden kişilerde sosyal destek arama stratejisinin geliştirilmesi psikolojik dayanıklılıklarının artmasına yardımcı olabilir.

### **5.3.2 Umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide duygu odaklı baş etme stratejilerinin aracı rolü**

Mevcut çalışmada umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide çaresiz yaklaşımın aracı rolü incelendiğinde modelin anlamlı olduğu ve çaresiz yaklaşımın aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Umutsuzluk duygusu içerisinde negatif duygu durumunu, negatif duygu durumunun neden olduğu olumsuz sonuçları ve çaresizliği barındırmaktadır (Derebaşı, 1996). Abramson'un Umutsuzluk Kuramı (1989)'na göre, umutsuzluk bir kişinin gelecekte olumsuz olayların gerçekleşebileceğine fakat olumlu olayların veya sonuçların gerçekleşemeyeceğine inanması ve bunu değiştiremeyecek kadar kendini çaresiz hissetmesidir. Başka bir deyişle, kendilerini umutsuz hisseden bireyler yaşadıkları problemleri yenebileceklerine ve kontrolü ele alarak olumlu bir sonuç elde edebileceklerine dair güçleri ve yetenekleri olduğunu düşünmezler (Seligman, 1975; Cannon ve diğ., 1999; Heppner, Witty ve Dixon, 2004). Durumu kontrol edemeyeceğini düşündüğü anlarda çaresiz hissetmeye yatkın olan kişiler, olumsuz yaşam olayları gerçekleştiğinde olayın kendi kontrolünde olup olmadığını düşünmelerinin yanı sıra olayın nedeninin içsel, kalıcı ve genel olduğuna da karar vermektedir (Swendsen, 1997; Abramson, 1989). Dolayısıyla sonuçların kontrol edilemez olduğuna dair inançlar veya düşünceler kişilerde motivasyon eksikliğine yol açarak (Seligman, 1975) problemlerini çözmeye dair etkili girişimlerde bulunmalarına engel olabilmektedir. Bilişsel kurama göre, durumun sonuçlarının kontrol edilemeyeceğine yönelik düşünceler kişilerde depresif belirtilere neden olmaktadır (Abramson, Seligman ve Teasdale, 1978; Beck, 1979). Bu bağlamda ele alındığında, umutsuzluğun çaresiz yaklaşım ile arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren bulgularımız alanyazındaki diğer araştırmaları destekler niteliktedir (O'Connor, Connery ve Cheyne, 2000; Ağır, 2007; Özmen ve diğ., 2008). Psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörlerinden olan sosyal kaynaklara sahip olmanın, kişilerin çaresizlik ve umutsuzluk hislerini azalttığı ve daha umutlu hissedebilmelerine yardımcı olduğu saptanmıştır (Karadağ, 2009; Vural Batık, 2012; İşcan ve Malkoç, 2017; Tümkaya, 2005; Baş ve Kabasakal, 2013; Karadağ, 2019). Bütün araştırmalar ışığında, umutsuzluğun ve ona eşlik eden çaresiz yaklaşımın psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkilemesi bir diğer deyişle çaresiz yaklaşımın umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide aracı rol oynaması beklenen bir sonuçtur.

Yapılan analizler doğrultusunda umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide boyun eğici yaklaşımın aracı rolü incelendiğinde modelin anlamlı olduğu ve boyun eğici yaklaşımın aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Geleceğe ilişkin olumsuz beklenti, bir başka deyişle kötümserlik olarak tanımlanan umutsuzluk (Beck ve diğ., 1974) bireyin kendi geleceğine ve dünyaya yönelik olumsuz algılamalarını arttırmaktadır (Beck, 1979). Sürekli olarak strese ve şiddete maruz kalan organizmaların tepkisizlik içeren davranış geliştirmeleri boyun eğici davranış olarak adlandırılmaktadır (O'Connor, Berry, Weiss ve Gilbert, 2002). Boyun eğici davranışların sürekli hale gelmesi, bireyin kişilik gelişiminde tekrarlayan bir örüntüye sahip olmasına neden olarak yaşadığı zorluklara boyun eğerek ve kabullenerek yaklaşmasına neden olabilir. Mevcut araştırmada umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide boyun eğici yaklaşımın aracı rol oynamasında, kültürün önemli bir etken olabileceği düşünülmektedir (Türküm, 2003). Alanyazında boyun eğici yaklaşımın bireyin girişkenliğini engellediğini vurgulayan, depresyonu ve diğer psikolojik bozuklukları yordadığını saptayan araştırmalar bulunmaktadır (Allan ve Gilbert, 2002; Gilbert ve Allan, 1994). Bu bulgular ışığında, boyun eğici yaklaşımın umutsuzluğun psikolojik dayanıklılık üzerindeki olumsuz etkisini arttıracığı düşünülebilir.

#### **5.4 Klinik Doğurgular**

Mevcut çalışmamızın klinik olmayan bir örneklem ile yürütülmüş olmasına rağmen psikolojik dayanıklılığın yapısına, risk faktörlerine ve koruyucu faktörlerinin incelenmesine yönelik klinik açıdan önemli sonuçlar elde edildiği düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılığın stresin, sağlık sorunlarının ve psikolojik bozukluklarının etkilerini azaltabileceği (Wagnild ve Young, 1991; Luthar ve Cicchetti, 2000; Cal ve diğ., 2015) düşünüldüğünde mevcut araştırmanın psikoterapi hizmetinden faydalanan veya faydalanamayan kişiler için de işlevsel olabileceği düşünülmektedir. Mevcut bulgular, kişinin sahip olduğu umutsuzluk duygusunun yanı sıra ona eşlik eden baş etme stratejilerinin belirlenmesinin psikolojik dayanıklılığı arttırmak için önemli olduğuna dikkati çekmektedir.

Psikolojik dayanıklılığı arttırmaya yönelik umut, iyimserlik, kendine güven ve psikolojik iyi oluş gibi pozitif kavramların (*koruyucu faktörler*) araştırılmasının klinik açıdan önemli olduğu düşünülmektedir. Dört Adıma Dayalı Model (Mooney

ve Padesky, 2012) ile güçlü yanları inşa etmeye yönelik klinik bilgilerin yer aldığı çalışmamızın gelecek araştırmalar için önemli olduğu düşünülmektedir. Psikoterapi sürecinde koruyucu müdahalelerin artırılmasının önem taşıdığı bilinmektedir (Seligman, 2004; Fernandez-Martinez ve diğ., 2012; Brown, 2019; Kutanis ve Yıldız, 2014). Bu bağlamda tedavi planında kişilerin günlük hayatlarında sürekli karşılaştıkları stres faktörlerine ilişkin algılarının ve tercih ettikleri baş etme yöntemlerini hayatlarında nasıl uygulayabileceklerine odaklanmanın faydalı olabileceği düşünülmektedir. İşlevsellikte yaşanan bozulmalar yerine kişinin içerisindeki güçlü yanların keşfedilmesinin uzun vadede daha verimli ve daha dengeli bir yaşam sürebilmesine yardımcı olabilir (Wood ve Johnson, 2016).

Günümüz şartlarında stresli olaylarla sıklıkla karşılaşıldığı düşünüldüğünde, psikolojik dayanıklılık kavramının değişmeyen sabit bir kişilik özelliği (Ahern ve diğ., 2006) yerine geliştirilebilen bir kavram olarak ele alınması umut vericidir. Pozitif psikoloji kavramlarından olan psikolojik dayanıklılığın ‘zorluklara uyumlanma süreci’ olması bakımından hem toplumun sağlığı açısından hem de psikoterapi sürecindeki danışanlar açısından derinlemesine incelenmesi gereken bir kavram olduğu düşünülmektedir (Stainton ve diğ., 2019; Luthar ve Cicchetti, 2000; Hill ve diğ., 2018; Werner ve Smith, 1992). Olumsuzluklara uyum göstermenin öğrenilebilmesi açısından psikolojik dayanıklılığı geliştirmeye yönelik psikososyal müdahale programlarının (belediyelerde, okullarda, vb.) planlanmasının önemi vurgulanmaktadır.

Umutsuzluk kavramı klinik açıdan önem taşıyan bir kavram olması bakımından umutsuzluğun sürmesine katkıda bulunan ve iyileşmeyi güçleştiren faktörlerin daha kapsamlı incelenmesi ve terapide ‘Kognitif Üçlü’nün ele alınması oldukça önemlidir. Umutsuzluğun gelişmesinde bir risk faktörü olan olumsuz yorumlama tarzının, zamanla kişide kronikleştiği ve bu düşünce tarzının şiddetinin giderek arttığı bilinmektedir (Romens, Abramson ve Alloy, 2009). Stresle baş ederken stresi algılama şeklinin hangi baş etme stratejisinin kullanılacağını belirlediği düşünüldüğünde tedavide danışanların stresörleri nasıl algıladıklarına odaklanmanın verimli olabileceği öngörülmektedir (Needles ve Abramson, 1990; Lazarus, 1999; Johnson ve diğ., 2010). Danışanların stresörü daha az tehlikeli algılayabilmelerinin etkili bir şekilde baş edebilmelerine yardımcı olacağı ve bunun sonucunda umutsuzluk düzeylerinin azalacağı beklenmektedir (Lazarus, 1999; Lewis, 2001).

Mevcut araştırmamızın bulgularından yola çıkararak, stresle baş edebilmek için danışanların problem odaklı (etkili) stresle baş etme stratejilerini kullanmalarına (sosyal destek arama, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım) teşvik edilebileceği düşünülmektedir. Terapide özellikle danışanın sahip olduğu sosyal destek kaynaklarının ve buna ek olarak bu kaynaklara nasıl ulaşabileceklerinin belirlenmesinin önemli olabileceği düşünülmektedir.

### **5.5 Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın rneklem grubu 2020 yılında Şişli Belediyesi Sosyal Destek Hizmetleri Müdürlüğü'ne psikolojik destek almak için başvuran kişilerden toplanan veriler (n = 200) ve sonrasında Covid-19 nedeniyle online platformlardan toplanan verilerden (n = 70) oluşmaktadır. Analiz edilen bulguların 270 kişiden oluşması araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesidir. Mevcut araştırmanın örneklem yapısı incelendiğinde de ulaşılan katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın olması (%73) da çalışmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Erkek ve kadın katılımcı sayısının ve yaş grubunun eşit dağılmamasının araştırmada yer alan kavramların değerlendirilmesi açısından farklılık gösterebileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın verileri Demografik Bilgi Formu (DBF), Beck Umutsuzluk leği (BU) Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık leği (YPD), Stresle Başa ıkma Tarzları leği (SBTÖ)'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Çalışma dahilinde yararlanılan ölçekler öz-bildirime dayalıdır. Bundan dolayı verilerde yanlılıklar olabileceği düşünülmektedir.

Veri toplama sürecinde Covid-19 pandemisinin gerçekleşmesinden kaynaklanan olağan olmayan koşullardan dolayı, katılımcıların soruları olağan hayatlarından farklı olarak bildirmiş olabilecekleri ve bu durumun araştırmayı etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

### **5.6 Gelecek alışmalar için neriler**

Gelecek çalışmalarda katılımcı sayısının arttırılmasının ve kadın-erkek sayısının eşitliğinin sağlanması değişkenlerin demografik bulgular ile ilişkileri ve edinilen bilgiler açısından farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde 'sosyal desteğe başvurma' baş etme stratejisinin kadınlar tarafından daha fazla tercih edildiği görülmüştür. Araştırmamızın rneklemine büyük bir

kısmını kadın (%73,3) katılımcıların oluşturduğu düşünüldüğünde, homojen bir yapıda gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda bulguların değişebileceği varsayılmaktadır.

Özellikle psikolojik dayanıklılığın gelişimsel bir süreç olduğu göz önünde bulundurulduğunda farklı yaş grupları ile araştırma düzenlenmesi önerilmektedir. Ülkemizde psikolojik dayanıklılığın risk faktörlerine ve koruyucu faktörlerine ilişkin boylamsal bir araştırmanın gerçekleştirilmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Belli risk faktörlerine (ör. umutsuzluk, çaresizlik) uyum sağlama sürecini kolaylaştıran koruyucu faktörlere odaklanılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Gelecek araştırmalarda psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme stratejilerinin ölçümüne yönelik farklı ölçeklerin kullanılabilmesi veya yeni bir ölçek geliştirilebileceği düşünülmektedir. Özellikle psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesinde katılımcıların güçlü yanlarını nasıl görüp, anlamlandırdıklarına yönelik nitel değerlendirmeler ile desteklenebileceği önerilmektedir.

Alanyazında umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide stresle baş etme stratejilerinin aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan araştırmalara rastlanmamıştır. Değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerine dair araştırmalara ulaşılmış olsa da stresle baş etme stratejilerinin aracı rolüne ilişkin araştırmaların artırılması önerilmektedir. Stresle baş etme stratejilerinin kişiden kişiye farklılık gösterdiği göz önünde bulundurulduğunda diğer stresle baş etme stratejilerine dair araştırmaların yapılması önerilmektedir. Söz konusu değişkenler arasındaki ilişkide başka faktörlerin (kaçınma, manevi başa çıkma, duygu düzenleme stratejileri vb.) aracı rollerinin araştırılması da gelecek çalışmalar için önerilebilir.

Araştırmamızın örnekleme psikolojik destek almak için başvuran kişilerden oluşmaktadır. Mevcut çalışmada psikolojik destek (psikoterapi) olarak ele alınmıştır. Gelecek çalışmalarda psikolojik destek almadan önce ve aldıktan sonra olmak üzere ön test-son test ölçümlerinin yapılmasıyla daha nitelikli verilere ulaşılabileceği düşünülmektedir.

Gelecek araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın insanların zorluklara uyum sağlamasında rol oynayan mekanizmalara daha detaylı bir şekilde araştırılabilir. Sonuç ve süreç bakımından kişilerin kendilerini dayanıklılığa verdikleri

fenomenolojik anlamlar ve zorluklara nasıl uyumlanabildikleri daha detaylı incelenebilir.

Gelecek çalışmalarda mevcut modele pozitif psikolojiye dair farklı değişkenler eklenerek incelemeler yapılabilir. Mevcut araştırmada incelenen etkili olmayan duygu odaklı baş etme stratejilerine, gelecek araştırmalarda ek olarak etkili duygu odaklı baş etme stratejilerinin dahil edilmesi ile daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye odaklanmıştır ancak psikolojik belirtiler, stres belirtileri, depresyon ve anksiyete gibi değişkenlerin eklenerek risk faktörlerinin daha geniş bir açıdan ele alınabileceği düşünülmektedir.

Belli kişilik özelliklerini (ör. sorumluluk, gelişime açıklık) taşıyan kişilerin zorluklarla mücadelede başarılı olmaları ve dayanıklı olarak nitelendirmeleri ile bağlantılı olarak gelecek çalışmalarda beş faktör kişilik özelliklerinin dahil edilerek çalışmalar yapılması önerilmektedir (Friborg ve diğ., 2005; Masten ve diğ., 1990; Polatçı ve diğ., 2017).

## **5.7 Sonuç**

Çalışmamızın kapsamında yapılan analizler sonucunda problem odaklı (etkili) ve duygu odaklı (etkili olmayan) baş etme stratejilerinin tüm alt boyutlarının umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide aracı rol oynadıkları saptanmıştır. Analizler doğrultusunda ilgili alanyazındaki araştırmalarla tutarlı olarak, umutsuzluk söz konusu olduğunda sosyal desteğe başvurmanın psikolojik dayanıklılık düzeyini arttırabilmek için daha uygun bir yöntem olduğu düşünülmüştür. Mevcut araştırmada umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide etkili olan stresle baş etme stratejilerinden (dolaylı etkisi yüksek olandan düşük olana göre sırasıyla) ‘sosyal desteğe başvurma’, ‘iyimser yaklaşım’, ve ‘kendine güvenli yaklaşım’ın aracı rolü bulunmuştur. Etkili olmayan baş etme stratejilerinin ise dolaylı etkilerine göre sırasıyla ‘boyun eğici yaklaşım’ ve ‘çaresiz yaklaşım’ şeklinde olduğu saptanmıştır.

Problem odaklı (etkili) baş etme stratejilerinden olan ‘sosyal desteğe başvurma’nın psikolojik dayanıklılığın artmasında önemli bir faktör olduğu çalışmamızca ve diğer

araştırmalarca kanıtlanmıştır (Basım ve etin, 2011; Hjemdal ve diğ., 2015). Araştırmamızın bulguları, Saltzman ve meslektaşlarının (2020) Covid-19 s¼recinde sosyal desteğin uyum sağlamayı arttıran fakt¼rlerden biri olduğunu aktardığı bulgular ile paralellik g¼stermektedir. Ayrıca bulgularımız, travmalardan ve zorlu yaşam olaylarından sonra umudun ve sosyal desteğin arttırılarak stresin azaltılabileceğini ve psikolojik dayanıklılığın artabileceğini ¼ne s¼ren araştırmaları destekler niteliktedir (Despeaux ve diğ., 2019; Brown, 2019; Saltzman ve diğ., 2020). Psikolojik dayanıklılığın umutsuzluk ile olan ilişkisinde aracı rollerin belirlenmesinin hedeflendiği çalışmamızda, başta sosyal desteğe başvurma olmak ¼zere iyimser yaklaşımın ve kendine g¼venli yaklaşımın aracı rollerinin saptanmasının alanyazına katkı sağladığı d¼ř¼n¼lmektedir.

Diğer bir ilgi çekici bulgu ise umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide boyun eğici yaklaşımın aracı rol¼n¼n (dolaylı etkisinin) aresiz yaklaşımdan daha y¼ksek bulunmasıdır. *Boyun eğme*, bireyin bir otorite tarafından belirlenen kurallara uygun hareket etmesi ve psikolojik olarak da d¼ř¼ncelerini veya değer yargılarını baskın olan otoritenin istediği y¼nde belirlemesini ifade etmektedir (Budak, 2003). Bu tanıma g¼re boyun eğici yaklaşımın umutsuzluk ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkideki dolaylı etkisinin çaresiz yaklaşımdan y¼ksek bulunması, çalışmamızın Covid-19 pandemisi nedeniyle kısıtlamaların olduğu, alışılmadık kurallar ve gelişmeler ile karşılaşıldığı, geleceğe dair belirsizliğin hakim olduğu bir s¼rete gerçekleştirilmesi ile açıklanabilir.

Mevcut tez çalışması ile psikolojik dayanıklılığın gelişiminde etkili olan iyimserlik ve umut gibi olumlu kavramların yer aldığı koruyucu fakt¼r odaklı araştırmalara katkıda bulunulduğu d¼ř¼n¼lmektedir (Werner, 1990; Kumpher, 2002; Murray, 2003; Luthans, Vogelgesang ve Lester, 2006).



## KAYNAKLAR

- Abela, J. R., Brozina, K. ve Seligman, M. E.** (2004). A test of integration of the activation hypothesis and the diathesis-stress component of the hopelessness theory of depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(2), 111-128.
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B. ve Metalsky, G. I.** (1988). The cognitive diathesis-stress theories of depression: Toward an adequate evaluation of the theories' validities. L. B. Alloy (Ed.), *Cognitive processes in depression* içinde (s. 3–30). The Guilford Press.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. ve Alloy, L. B.** (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. ve Teasdale, J. D.** (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
- Affleck, G. ve Tennen, H.** (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64(4), 899-922. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00948.x>
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Lou Sole, M. ve Byers, J.** (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in comprehensive Pediatric Nursing*, 29(2), 103-125. <https://doi.org/10.1080/01460860600677643>
- Akbaba, S. ve Gözüm, S.** (1998). Bireyin kendisiyle olumlu diyalog kurma öğretiminin stresle başa çıkma üzerine etkisi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 1(1), 55-64.
- Akin- Little, K. A., Little, S. G. ve Delligatti, N.** (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), 155-162. <https://doi.org/10.1002/pits.10147>
- Aldwin, C. M. ve Revenson, T. A.** (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337-348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.337>
- Allan, S. ve Gilbert, P.** (2002). Anger and anger expression in relation to perceptions of social rank, entrapment and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 551-565.
- Alloy, L. B. ve Ahrens, A. H.** (1987). Depression and pessimism for the future: biased use of statistically relevant information in predictions for self versus others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 366-378. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.2.366>

- Alloy, L. B. ve Clements, C. M.** (1998). Hopelessness theory of depression: Tests of the symptom component. *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 303-335.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. ve Hartlage, S.** (1988). The hopelessness theory of depression: Attributional aspects. *British Journal of Clinical Psychology*, 27(1), 5-21.
- Alloy, L. B., Just, N. ve Panzarella, C.** (1997). Attributional style, daily life events, and hopelessness depression: Subtype validation by prospective variability and specificity of symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 21(3), 321-344.
- Almeida, D. M.** (2005). Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 64-68.
- Appley, M. H. ve Trumbull, R.** (1986). Development of the stress concept. *Dynamics of stress* içinde (s. 3-18). Springer.
- Atkinson, R. L., Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Bem, D. J., Maren, S.** (2015). *Psikolojiye giriş*. Arkadaş Yayınevi.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A.** (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aysan, F.** (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi.
- Aysan, F.** (2003). Başa çıkma stratejisi ölçeğinin Türkçe formunun oluşturulması. *Ege Eğitim Dergisi*, 3(1), 123-132.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z.** (2008). *Stres ve stresle başa çıkma yolları*, 25. Baskı, Remzi Yayınevi.
- Basım, H. N. ve Çetin, F.** (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bas, A. U. ve Kabasakal, Z.** (2013). Öğretmen adaylarında umutsuzluk ve algılanan sosyal destek (Despair across teacher candidates and perceived social support). *Journal of Research in Education and Teaching*, 2(1), 19-26.
- Batan, S. N. ve Ayten, A.** (2015). Dinî başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 15(3), 67-92.
- Batıgün, A. D.** (2005). İntihar Olasılığı: Yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 29-39.
- Beasley, M., Thompson, T. ve Davidson, J.** (2003). Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 77-95.
- Beck, A. T.** (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Penguin.

- Beck, A. T.** (1993). Cognitive therapy: past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 194-198. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.194>
- Beck, A. T., Brown, G. ve Steer, R. A.** (1989). Prediction of eventual suicide in psychiatric inpatients by clinical ratings of hopelessness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(2), 309-310. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.2.309>
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L.** (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865. <https://doi.org/10.1037/h0037562>
- Beck, A. T., Steer, R. A., Beck, J. S. ve Newman, C. F.** (1993). Hopelessness, depression, suicidal ideation, and clinical diagnosis of depression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 23(2), 139-145.
- Beck, A. T., Weissman, A. ve Kovacs, M.** (1976). Alcoholism, hopelessness and suicidal behavior. *Journal of Studies on Alcohol*, 37(1), 66-77.
- Benghozi, P. ve Marques, S. T.** (2005). Resiliência familiar e conjugal numa perspectiva psicanalítica dos laços. *Psicologia Clínica*, 17(2), 101-109.
- Bilican, F. I.** (2013). Help-seeking attitudes and behaviors regarding mental health among Turkish college students. *International Journal of Mental Health*, 42(2-3), 43-59.
- Billings, D. W., Folkman, S., Acree, M. ve Moskowitz, J. T.** (2000). Coping and physical health during caregiving: The roles of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(1), 131-142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.1.131>
- Block, J. H. ve Block, J.** (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. W. A. Collins (Ed.), *Minnesota symposia on child psychology* içinde (Vol. 13, s. 39-101). Psychology Press.
- Block, J. ve Kremen, A. M.** (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Blum, R. W.** (1998). Healthy youth development as a model for youth health promotion: A review. *Journal of Adolescent Health*, 22(5), 368-375.
- Bonanno, G. A.** (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonner, R. L. ve Rich, A.** (1988). Negative life stress, social problem-solving self-appraisal, and hopelessness: Implications for suicide research. *Cognitive Therapy and Research*, 12(6), 549-556.
- Brown, L. M.** (2019). Skills for psychological recovery during and after disasters to strengthen social support. *Innovation in Aging*, 3(1), S391.
- Budak, S.** (2003). Psikoloji sözlüğü. 2. baskı. *Bilim ve Sanat Yayınları*, S, 712.
- Burt, M. R. ve Katz, B. L.** (1987). Dimensions of recovery from rape: Focus on growth outcomes. *Journal of Interpersonal Violence*, 2(1), 57-81.

- Cabral, S. A. ve Levandowski, D. C.** (2013). Resiliência e psicanálise: aspectos teóricos e possibilidades de investigação. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 16(1), 42-55.
- Cal, S. F., de Sá, L. R., Glustak, M. E. ve Santiago, M. B.** (2015). Resilience in chronic diseases: A systematic review. *Cogent Psychology*, 2(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/23311908.2015.1024928>
- Cam Celikel, F. ve Erkorkmaz, U.** (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 45(4), 122-129.
- Cannon, B., Mulroy, R., Otto, M. W., Rosenbaum, J. F., Fava, M. ve Nierenberg, A. A.** (1999). Dysfunctional attitudes and poor problem solving skills predict hopelessness in major depression. *Journal of Affective Disorders*, 55(1), 45-49.
- Cannon, W. B.** (1914). The interrelations of emotions as suggested by recent physiological researches. *The American Journal of Psychology*, 25(2), 256-282.
- Cano, A., Mayo, A. ve Ventimiglia, M.** (2006). Coping, pain severity, interference, and disability: the potential mediating and moderating roles of race and education. *The Journal of Pain*, 7(7), 459-468.
- Cappella, E. ve Weinstein, R. S.** (2001). Turning around reading achievement: Predictors of high school students' academic resilience. *Journal of Educational Psychology*, 93(4), 758-771. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.4.758>
- Carroll, A., Pantelis, C. ve Harvey, C.** (2004). Insight and hopelessness in forensic patients with schizophrenia. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 38(3), 169-173. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2004.01315.x>
- Carver, C. S. ve Connor-Smith, J.** (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K.** (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Chang, E. C.** (2003). A critical appraisal and extension of hope theory in middle-aged men and women: Is it important to distinguish agency and pathways components?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121-143. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.2.121.22876>
- Clark, D. A., Beck, A. T. ve Alford, B. A.** (1999). Cognitive vulnerability: Empirical status of the diathesis-stress hypotheses. D. A. Clark ve A. T. Beck (Eds.), *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression* içinde (s. 292-344). John Wiley & Sons.
- Clements, C. M. ve Sawhney, D. K.** (2000). Coping with domestic violence: Control attributions, dysphoria, and hopelessness. *Journal of Traumatic Stress*, 13(2), 219-240. <https://doi.org/10.1023/A:1007702626960>

- Clements, C. M., Sabourin, C. M. ve Spiby, L.** (2004). Dysphoria and hopelessness following battering: The role of perceived control, coping, and self-esteem. *Journal of Family Violence*, 19(1), 25-36.
- Collins, A. B.** (2009). *Life experiences and resilience in college students: A relationship influenced by hope and mindfulness*. Texas A&M University.
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R.** (2003). Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson resilience scale (CD- RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Conrod, P. J., Pihl, R. O., Stewart, S. H. ve Dongier, M.** (2000). Validation of a system of classifying female substance abusers on the basis of personality and motivational risk factors for substance abuse. *Psychology of Addictive Behaviors*, 14(3), 243-256. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.14.3.243>
- Costa, P. T., Jr. ve McCrae, R. R.** (1989). Personality continuity and the changes of adult life. M. Storandt ve G. R. VandenBos (Eds.), *The Master lectures, Vol. 8. The adult years: Continuity and change* içinde (s. 41-77). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10067-002>
- Costa, P. T., Jr, Terracciano, A. ve McCrae, R. R.** (2001). Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 322-331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.322>
- Coutu, D. L.** (2002). How resilience works. *Harvard Business Review*, 80(5), 46-56.
- Cüceloğlu, D.** (1999). *Anlamli ve coşkulu bir yaşam için savaşıcı* (Vol. 220). Sistem Yayıncılık.
- Çoban, A. E. ve Karaman, N. G.** (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88.
- Davarniya, R., Shakarami, M. ve Zaharakar, K.** (2019). Resilience, coping strategies, and social support: important predictors of students' vulnerability to stress. *Journal of Research and Health*, 9(1), 90-94.
- D'Zurilla, T. J., Chang, E. C., Nottingham IV, E. J. ve Faccini, L.** (1998). Social problem- solving deficits and hopelessness, depression, and suicidal risk in college students and psychiatric inpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 54(8), 1091-1107.
- de Tychev, C., Lighizzolo-Alnot, J., Claudon, P., Garnier, S. ve Demogeot, N.** (2012). Resilience, mentalization, and the development tutor: A psychoanalytic and projective approach. *Rorschachiana*, 33(1), 49-77. <https://doi.org/10.1027/1192-5604/a000027>
- DeLisle, M. M. ve Holden, R. R.** (2009). Differentiating between depression, hopelessness, and psychache in university undergraduates. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 42(1), 46-63.
- Demir, Ç.** (2018). *Üniversite Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Mersin.

- Despeaux, K. E., Lating, J. M., Everly Jr, G. S., Sherman, M. F. ve Kirkhart, M. W.** (2019). A randomized controlled trial assessing the efficacy of group psychological first aid. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 207(8), 626-632.
- Diener, E.** (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Dolto, F.** (2014). *L'image inconsciente du corps*. Le seuil.
- Dunkel-Schetter, C., Folkman, S. ve Lazarus, R. S.** (1987). Correlates of social support receipt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 71–80. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.71>
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M. ve Winkworth, G.** (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437–453. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.437>
- Dunn, S. L.** (2005). Hopelessness as a response to physical illness. *Journal of Nursing Scholarship*, 37(2), 148-154.
- Durak, A.** (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(3), 1–11.
- Durak, A. ve Palabıyıköglü, R.** (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- Ebata, A. T. ve Moos, R. H.** (1994). Personal, situational, and contextual correlates of coping in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 4(1), 99-125.
- Edwards, M. J. ve Holden, R. R.** (2003). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 59(10), 1133-1150.
- Egeland, B., Carlson, E. ve Sroufe, L. A.** (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517-528.
- Endler, N. S. ve Parker, J. D.** (1990). State and trait anxiety, depression and coping styles. *Australian Journal of Psychology*, 42(2), 207-220.
- Endler, N. S. ve Parker, J. D.** (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50-60.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C. ve Terzi, Ş.** (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Esmek, M.** (2007). *Psikiyatri servisinde yatan şizofren hastaların yakınlarının sosyal destek ve stresle baş etme düzeylerinin belirlenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Farran, C. J., Herth, K. A. ve Popovich, J. M.** (1995). *Hope and hopelessness: Critical clinical constructs*. Sage Publications, Inc..

- Farrelly, T.** (2008). The Aboriginal suicide and self-harm help-seeking quandary. *Aboriginal and Islander Health Worker Journal*, 32(1), 11-15.
- Fava, G. A. ve Ruini, C.** (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(1), 45-63.
- Feldman, D. B., Davidson, O. B., Ben-Naim, S., Maza, E. ve Margalit, M.** (2016). Hope as a mediator of loneliness and academic self-efficacy among students with and without learning disabilities during the transition to college. *Learning Disabilities Research & Practice*, 31(2), 63-74.
- Fernandez-Martinez, B., Prieto-Flores, M. E., Forjaz, M. J., Fernández-Mayoralas, G., Rojo-Pérez, F., Martínez-Martín, P.** (2012). Self-perceived health status in older adults: regional and sociodemographic inequalities in Spain. *Revista de Saúde Pública*, 46(2), 310-319.
- Filipas, H. H. ve Ullman, S. E.** (2006). Child sexual abuse, coping responses, self-blame, posttraumatic stress disorder, and adult sexual revictimization. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(5), 652-672.
- Fischer, E. H. ve Turner, J. I.** (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1), 79-90. <https://doi.org/10.1037/h0029636>
- Fischer, R. ve Chalmers, A.** (2008). Is optimism universal? A meta-analytical investigation of optimism levels across 22 nations. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 378-382.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M.** (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S.** (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S. ve Moskowitz, J. T.** (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R. J.** (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. ve DeLongis, A.** (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T., Ozer, E. M. ve Park, C. L.** (1997). Positive meaningful events and coping in the context of HIV/AIDS. B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* içinde (s. 293-314). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9862-3\\_11](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9862-3_11)
- Forlin, C.** (2001). Primary school teachers job stress; inclusive education; mentally handicapped children education. *Queensland*, 43(3), 235-246.

- Frazier, P. A., Mortensen, H. ve Steward, J.** (2005). Coping strategies as mediators of the relations among perceived control and distress in sexual assault survivors. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 267–278. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.267>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. ve Larkin, G. R.** (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Friborg, O.** (2005). ‘Validation of [a] scale to measure resilience in adults’, PhD thesis, University of Tromsø.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. ve Hjemdal, O.** (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42. <https://doi.org/10.1002/mpr.15>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M.** (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Friedberg, A. ve Malefakis, D.** (2018). Resilience, trauma, and coping. *Psychodynamic Psychiatry*, 46(1), 81-113. <https://doi.org/10.1521/pdps.2018.46.1.81>
- Frydenberg, E.** (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Psychology Press.
- Galatzer-Levy, I. R., Huang, S. H. ve Bonanno, G. A.** (2018). Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical Psychology Review*, 63, 41-55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.008>
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J. ve Pressman, S. D.** (2013). Optimism is universal: Exploring the presence and benefits of optimism in a representative sample of the world. *Journal of Personality*, 81(5), 429-440.
- Garmezy, N.** (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459-466.
- Garmezy, N.** (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Garmezy, N. ve Masten, A. S.** (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist. *Behavior Therapy*, 17(5), 500-521.
- Garmezy, N., Masten, A. S. ve Tellegen, A.** (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child development*, 55(1), 97-111. <https://doi.org/10.2307/1129837>
- Genga, G. M. ve Pediconi, M.** (2017). Facing human workload: the resilient ego: a psychoanalytic point of view. İçinde *1st International Symposium on Human Mental Workload: Models and Applications*. IRL.



- Ghaemi, S. N.** (2007). Feeling and time: the phenomenology of mood disorders, depressive realism, and existential psychotherapy. *Schizophrenia Bulletin*, 33(1), 122-130.
- Gilbert, P. ve Allan, S.** (1994). Assertiveness, submissive behaviour and social comparison. *British Journal of Clinical Psychology*, 33(3), 295-306.
- Gizir, C. A.** (2004). *Academic resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade students in poverty*. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Gizir, C. ve Aydın, G.** (2006). Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Gökçe, N. Ö. ve Dilmaç, B.** (2019). Ergenlerin umutsuzluk ve psikolojik sağlıklarının sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 752-763.
- Gray, M. J., Pumphrey, J. E. ve Lombardo, T. W.** (2003). The relationship between dispositional pessimistic attributional style versus trauma-specific attributions and PTSD symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(3), 289-303. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00205-0](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00205-0)
- Greenberger, D. ve Padesky, C. A.** (1995). *Mind over Mood: a cognitive therapy treatment manual for clients*. Guilford press.
- Greenblatt, M., Becerra, R. M. ve Serafetinides, E. A.** (1982). Social networks and mental health: an overview. *The American Journal of Psychiatry*, 139(8), 977-984. <https://doi.org/10.1176/ajp.139.8.977>
- Gresham, F. M., Sugai, G. ve Horner, R. H.** (2001). Interpreting outcomes of social skills training for students with high-incidence disabilities. *Exceptional Children*, 67(3), 331-344.
- Grotberg, E. H.** (Ed.). (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Greenwood Publishing Group.
- Gürgân, U.** (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Education Sciences*, 9(1), 19-35.
- Hadley, S. A. ve MacLeod, A. K.** (2010). Conditional goal-setting, personal goals and hopelessness about the future. *Cognition and Emotion*, 24(7), 1191-1198. <https://doi.org/10.1080/02699930903122521>
- Hamilton, J. L., Connolly, S. L., Liu, R. T., Stange, J. P., Abramson, L. Y. ve Alloy, L. B.** (2015). It gets better: Future orientation buffers the development of hopelessness and depressive symptoms following emotional victimization during early adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(3), 465-474.
- Hankin, B. L. ve Abramson, L. Y.** (2002). Measuring cognitive vulnerability to depression in adolescence: Reliability, validity, and gender differences. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(4), 491-504.

- Haran, S. ve Aydın, O.** (1995). Depresyon, umutsuzluk, sosyal beğenirlik ve kendini kurgulama düzeyinin intihar fikirleri ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 3(1), 218-222.
- Harris, A. H. ve Standard, S.** (2001). Psychometric properties of the Life Regard Index–Revised: A validation study of a measure of personal meaning. *Psychological Reports*, 89(3), 759-773.
- Hawkins, M. T. Ve Miller, R. J.** (2003). Cognitive vulnerability and resilience to depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 55(3), 176-183.
- Hawley, D. R. ve DeHaan, L.** (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life- span and family perspectives. *Family process*, 35(3), 283-298.
- Hayes, A. F. ve Rockwood, N. J.** (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations and implementation. *Behaviour Research and Therapy*, 98(1), 39-57. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.11.001>
- Haynes, N. M.** (2005). *Personalized leadership for effective schooling*. 23 Temmuz 2017 tarihinde [http://www.atdp.berkeley.edu/haynes\\_keynote\\_04.ppt](http://www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt) adresinden erişildi.
- Heppner, P. P., Witty, T. E. ve Dixon, W. A.** (2004). Problem-solving appraisal: Helping normal people lead better lives. *The Counseling Psychologist*, 32(3), 466-472.
- Hiçdurmaz, D.** (2010). *Bilişsel davranışçı grup danışmanlığının benlik algısı ve stresle baş etme biçimlerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hill, Y., Den Hartigh, R. J., Meijer, R. R., De Jonge, P. ve Van Yperen, N. W.** (2018). The temporal process of resilience. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 363–370. <https://doi.org/10.1037/spy0000143>
- Hirayama, H. ve Hirayama, K. K.** (2002). Fostering resiliency in children through group work: Instilling hope, courage, and life skills. T. B. Kelly, T. Berman-Rossi, S. Palombo (Eds.) *Group work: Strategies for strengthening resiliency* içinde (s. 71-83). Rotledge.
- Hjemdal, O., Friborg, O. ve Stiles, T. C.** (2012). Resilience is a good predictor of hopelessness even after accounting for stressful life events, mood and personality (NEO- PI- R). *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(2), 174-180.
- Hjemdal, O., Roazzi, A., Maria da Graça, B. B. ve Friborg, O.** (2015). The cross-cultural validity of the Resilience Scale for Adults: a comparison between Norway and Brazil. *BMC Psychology*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.1186/s40359-015-0076-1>
- Holmes, T. H. ve Rahe, R. H.** (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)

- Hong, R. Y., Gwee, K. ve Karia, M.** (2006). The role of event-specific pessimistic inferences in the etiological chain of hopelessness depression. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1119-1129.
- Horton, T. V. ve 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. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.46.4.382>
- Howard, S. ve Johnson, B.** (2000). What Makes The Difference? Children and Teachers Talk About Resilient Outcomes for Children "At Risk". *Educational Studies*, 26(3), 321-339.
- Huen, J. M., Ip, B. Y., Ho, S. M. ve Yip, P. S.** (2015). Hope and hopelessness: The role of hope in buffering the impact of hopelessness on suicidal ideation. *PloS One*, 10(6), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130073>
- Ingram, R. E. ve Price, J. M.** (2001). The role of vulnerability in understanding psychopathology. R. E. Ingram ve J. M. Price (Eds.), *Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan* içinde (s. 3–19). The Guilford Press.
- Irkörücü, A.** (2012). *Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinin bağlanma şekillerine ve erken dönem uyumsuz şemalarına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- İmamoğlu, S.** (2009). *İlköğretim okul müdürlerinin stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesine yönelik bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- İşcan, G. Ç. ve Malkoç, A.** (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin umut düzeylerinin başa çıkma yeterliği ve yılmazlık açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 120-127.
- Jaser, S. S., Langrock, A. M., Keller, G., Merchant, M. J., Benson, M. A., Reeslund, K., Compas, B. E.** (2005). Coping with the stress of parental depression II: Adolescent and parent reports of coping and adjustment. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 193-205.
- Jew, C., Green, K. E. ve Kroger, J.** (1999). Development and Validation of a Measure of Resiliency. *Measurement ve Evaluation in Counseling ve Development*, 32 (2), 75-90.
- John, O. P. ve Gross, J. J.** (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334.
- Johnson, J., Gooding, P. A., Wood, A. M. ve Tarrier, N.** (2010). Resilience as positive coping appraisals: Testing the schematic appraisals model of suicide (SAMS). *Behaviour Research and Therapy*, 48(3), 179-186.
- Johnson, J., Gooding, P. A., Wood, A. M., Taylor, P. J., Pratt, D. ve Tarrier, N.** (2010). Resilience to suicidal ideation in psychosis: Positive self-appraisals buffer the impact of hopelessness. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 883-889.

- Jorgensen, R. S. ve Dusek, J. B.** (1990). Adolescent adjustment and coping strategies. *Journal of Personality*, 58(3), 503-513.
- Kaba, İ. ve Keklik, İ.** (2016). Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *The Journal of Educational Research*, 2(2), 98-113.
- Karadavut, Y.** (2005). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yolları* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kararımak, Ö.** (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. Unpublished Doctoral Dissertation, METU, Ankara.
- Kararımak, Ö. ve Siviş, R.** (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karataş, R.** (2016). *Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kargın, M. ve Ünal, S.** (2011). İnfertil bireylerde umutsuzluğun belirlenmesi. *Yeni Symposium Dergisi*, 49(1), 54-60.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E.** (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Keltner, B. ve Walker, L.** (2003). Resilience for those needing health care. *Resilience for today: Gaining strength from adversity*, 141-160.
- Keltner, D. ve Bonanno, G. A.** (1997). A study of laughter and dissociation: distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 687-702. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.4.687>
- Kırımlı, F.** (2007). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen etmenler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Klohnen, E. C.** (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067-1079. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1067>
- Koch, A.** (1985). A strategy for prevention: Role flexibility and affective reactivity as factors in family coping. *Family Systems Medicine*, 3(1), 70-81. <https://doi.org/10.1037/h0089642>
- Koç, N.** (2014). *Genç yetişkinlerin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Viinamaeki, H., Heikkilae, K., Kaprio, J. ve Koskenvuo, M.** (2001). Life satisfaction and suicide: A 20-year follow-up study. *American Journal of Psychiatry*, 158(3), 433-439.
- Konukbay, D.** (2005). *Engelli çocuk ebeveynlerinin umutsuzluk düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Ankara.

- Kula, K. Ş. ve Saraç, T.** (2017). Fen edebiyat fakültesi öğrencilerinin kaygı ve umutsuzluklarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(2), 14-29.
- Kula, K. Ş. ve Saraç, T.** (2017). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi: Ahi Evran Üniversitesi örneği. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-16.
- Kumpfer K.L.** (2002) Factors and processes contributing to resilience. Glantz M.D., Johnson J.L. (Eds.) *Resilience and development. Longitudinal research in the social and behavioral sciences: An interdisciplinary series* içinde (s. 179-224). Springer. [https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1\\_9](https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_9)
- Kwaah, C. Y. ve Essilfie, G.** (2017). Stress and Coping Strategies among Distance Education Students at the University of Cape Coast, Ghana. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 18(3), 120-134. <https://doi.org/10.17718/tojde.328942>
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P. ve Lillis, P. P.** (1997). Social support: a conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 95-100.
- Layous, K., Nelson, S. K. Ve Lyubomirsky, S.** (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 635-654.
- Lazarus, A. A.** (1976). Psychiatric problems precipitated by transcendental meditation. *Psychological Reports*, 39(2), 601-602.
- Lazarus, R. S.** (1986). Puzzles in the study of daily hassles. Silbereisen, R.K., Eyferth, K., Rudinger, G. (Eds.), *Development as action in context* içinde (s. 39-53). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-02475-1\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-662-02475-1_3)
- Lazarus, R. S.** (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Lazarus, R. S.** (1999). The cognition-emotion debate: A bit of history. T. Dalgleish ve M. J. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* içinde (s. 3-19). John Wiley & Sons, Inc..
- Lazarus, R. S., Folkman, S.** (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer.
- Lewis, S. J.** (2001). 'A Crisis State Assessment Scale: Development and validation of a new instrument', PhD thesis, Florida State University, Florida.
- Linehan, M. M. ve Nielsen, S. L.** (1981). Assessment of suicide ideation and parasuicide: Hopelessness and social desirability. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49(5), 773.
- Liu, R. T., Kleiman, E. M., Nestor, B. A. ve Cheek, S. M.** (2015). The hopelessness theory of depression: A quarter- century in review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 22(4), 345-365.
- Luthans, F., Vogelgesang, G. R. ve Lester, P. B.** (2006). Developing the psychological capital of resiliency. *Human Resource Development Review*, 5(1), 25-44. <https://doi.org/10.1177/1534484305285335>

- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D.** (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Luthar, S. S., Crossman, E. J. ve Small, P. J.** (2015). Resilience and adversity. *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*, 3(7), 1-40. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy307>
- Luthar, S. S., Lyman, E. L. ve Crossman, E. J.** (2014). Resilience and positive psychology. *Handbook of developmental psychopathology* içinde (s. 125-140). Springer.
- Machell, K. A., Kashdan, T. B., Short, J. L. ve Nezlek, J. B.** (2015). Relationships between meaning in life, social and achievement events, and positive and negative affect in daily life. *Journal of Personality*, 83(3), 287-298.
- MacLeod, A. K. ve Conway, C.** (2007). Well-being and positive future thinking for the self versus others. *Cognition and Emotion*, 21(5), 1114-1124.
- MacLeod, A. K., Rose, G. S. ve Williams, J. M. G.** (1993). Components of hopelessness about the future in parasuicide. *Cognitive Therapy and Research*, 17(5), 441-455.
- MacLeod, A. K., Tata, P., Tyrer, P., Schmidt, U., Davidson, K. ve Thompson, S.** (2005). Hopelessness and positive and negative future thinking in parasuicide. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(4), 495-504.
- Maddux, J. E.** (2008). Positive psychology and the illness ideology: Toward a positive clinical psychology. *Applied Psychology*, 57(1), 54-70. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00354.x>
- Maddux, J. E., Snyder, C. R. ve Lopez, S. J.** (2004). Toward a positive clinical psychology: Deconstructing the illness ideology and constructing an ideology of human strengths and potential. P. A. Linley ve S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* içinde (s. 320–334). John Wiley & Sons, Inc..
- Mair, C., Kaplan, G. A. ve Everson-Rose, S. A.** (2012). Are there hopeless neighborhoods? An exploration of environmental associations between individual-level feelings of hopelessness and neighborhood characteristics. *Health & Place*, 18(2), 434-439.
- Malgarin, B. G., Santana, M. R. M., Machado, A. P., Bastos, A. G. ve Freitas, L. H. M.** (2018). Resilience and psychoanalysis: a systematic review. *Psico. Porto Alegre*, 49(2), 206-212.
- Mandleco, B. L.** (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-112.
- Marchetti, I.** (2019). Hopelessness: A network analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 43(3), 611-619.
- Masten, A. S.** (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. M. C. Wang ve E. W. Gordon (Eds.) *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* içinde (s. 3-25). Lawrence Erlbaum.

- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D.** (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Masten, A. S. ve Monn, A. R.** (2015). Child and family resilience: A call for integrated science, practice, and professional training. *Family Relations*, 64(1), 5-21.
- Masten, A. S. ve Wright, M. O. D.** (1998). Cumulative risk and protection models of child maltreatment. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 2(1), 7-30.
- Matthieu, M. M. ve Ivanoff, A.** (2006). Using stress, appraisal, and coping theories in clinical practice: Assessments of coping strategies after disasters. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 6(4), 337-348.
- McWilliams, L. A., Cox, B. J. ve Enns, M. W.** (2003). Use of the Coping Inventory for Stressful Situations in a clinically depressed sample: Factor structure, personality correlates, and prediction of distress 1. *Journal of Clinical Psychology*, 59(12), 1371-1385.
- Melges, F. T. ve Bowlby, J.** (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 690-699. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1969.01740180074007>
- Miranda, R., Fontes, M. ve Marroquín, B.** (2008). Cognitive content-specificity in future expectancies: Role of hopelessness and intolerance of uncertainty in depression and GAD symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 46(10), 1151-1159.
- Mooney, K. A. ve Padesky, C. A.** (2000). Applying client creativity to recurrent problems: Constructing possibilities and tolerating doubt. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 14(2), 149-161.
- Moos, R. H. ve Schaefer, J. A.** (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. L. Goldberger ve S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* içinde (s. 234–257). Free Press.
- Moskowitz, J., Folkman, S. ve Acree, M.** (2003). Do positive psychological states shed light on recovery from bereavement? Findings from a 3-year longitudinal study. *Death Studies*, 27(6), 471-500.
- Murphy, L. B.** (1987). Further reflections on resilience. E. J. Anthony ve B. J. Copher (Eds.) *The invulnerable child* içinde (s. 84-105). Guilford Press.
- Murray, C.** (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education*, 24(1), 16-26.
- Needles, D. J. ve Abramson, L. Y.** (1990). Positive life events, attributional style, and hopefulness: Testing a model of recovery from depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 99(2), 156–165. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.99.2.156>

- Nelson, C. A.** (Ed.). (2013). *Threats To Optimal Development: Integrating Biological, Psychological, and Social Risk Factors: the Minnesota Symposia on Child Psychology, Volume 27*. Psychology Press.
- Nes, L. S. ve Segerstrom, S. C.** (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251.
- Nezlek, J. B.** (2001). Multilevel random coefficient analyses of event-and interval-contingent data in social and personality psychology research. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 771-785.
- O'Connor, R. C., Connery, H. ve Cheyne, W. M.** (2000). Hopelessness: The role of depression, future directed thinking and cognitive vulnerability. *Psychology, Health & Medicine*, 5(2), 155-161.
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J. ve Gilbert, P.** (2002). Guilt, fear, submission, and empathy in depression. *Journal of Affective Disorders*, 71(1-3), 19-27.
- Obradović, J., Shaffer, A. ve Masten, A. S.** (2012). Risk and adversity in developmental psychopathology: Progress and future directions. L. C. Mayes ve M. Lewis (Eds.), *Cambridge handbooks in psychology. The Cambridge handbook of environment in human development* içinde (s. 35–57). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139016827.004>
- Oğuztürk, Ö., Akça, F. ve Şahin, G.** (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14(1), 173-184.
- Oktan, V.** (2012). Hope as a moderator in the development of psychological resilience. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 1691-1701.
- Ong, A. D. ve Bergeman, C. S.** (2004a). The complexity of emotions in later life. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(3), 117–122. <https://doi.org/10.1093/geronb/59.3.P117>
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. ve Wallace, K. A.** (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730–749. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>
- Ostermann, G.** (2011). Incesto e Resiliência. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 13(2), 169-187.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B. ve Şirin, A.** (2002). Türkiye’de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2), 473-506.
- Overmier, J. B. ve Seligman, M. E.** (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 63(1), 28–33. <https://doi.org/10.1037/h0024166>



- Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L. ve Weiss, D. S.** (2003). Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129(1), 52–73. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.1.52>
- Özarslan, Z., Fıstıkçı, N., Keyvan, A., Uğurad, Z. I. ve Saygılı, S.** (2013). Depresyon hastalarının stres ile başa çıkma stratejileri. *Marmara Medical Journal*, 26(1), 130-135.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z. ve Receptoğlu, E.** (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 405-428.
- Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O. ve Özmen, E.** (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(1), 8-15.
- Padesky, C. A.** (2006). The next phase: Building positive qualities with cognitive therapy. In *Invited address presented at the International Congress of Cognitive Psychotherapy, Göteborg, Sweden*.
- Padesky, C. A. ve Mooney, K. A.** (2012). Strengths- based cognitive-behavioural therapy: A four- step model to build resilience. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 283-290. <https://doi.org/10.1002/cpp.1795>
- Parker, J. D. ve Endler, N. S.** (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321-344.
- Pedro- Carroll, J. L.** (2005). Fostering resilience in the aftermath of divorce: The role of evidence- based programs for children. *Family Court Review*, 43(1), 52-64.
- Penley, J. A., Tomaka, J. ve Wiebe, J. S.** (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551-603.
- Peterson, C.** (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Peterson, C. ve Park, N.** (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143-147.
- Plante, T. G., Goldfarb, L. P. ve Wadley, V.** (1993). Are stress and coping associated with aptitude and achievement testing performance among children? A preliminary investigation. *Journal of School Psychology*, 31(2), 259-266.
- Poch, F. V., Villar, E., Caparros, B., Juan, J., Cornella, M. ve Perez, I.** (2004). Feelings of hopelessness in a Spanish university population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39(4), 326-334.
- Polatçı, S., Irk, E., Gültekin, Z. ve Sobacı, F.** (2017). Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin düzeyini etkiler mi?. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 553-578.
- Prince- Embury, S.** (2011). Assessing personal resiliency in the context of school settings: Using the resiliency scales for children and adolescents. *Psychology in the Schools*, 48(7), 672-685.

- Puskar, K. R., Sereika, S. M., Lamb, J., Tusaie-Mumford, K. ve McGuinness, T.** (1999). Optimism and its relationship to depression, coping, anger, and life events in rural adolescents. *Issues in Mental Health Nursing*, 20(2), 115-130.
- Regehr, C. ve Bober, T.** (2005). *In the line of fire: Trauma in the emergency services*. Oxford University Press.
- Reivich, K. ve Shatte, A.** (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Harmony.
- Rew, L., Taylor- Seehafer, M., Thomas, N. Y. ve Yockey, R. D.** (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.
- Richardson, G. E.** (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. ve Ciarrochi, J.** (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. Australian e-journal for the Advancement of Mental Health, 4(3), 218-251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Roane, S. J., Pössel, P., Mitchell, A. M. ve Eaton, W. W.** (2017). Associations of depression status and hopelessness with blood pressure: a 24-year follow-up study. *Psychology, Health & Medicine*, 22(7), 761-771.
- Robertson, D.** (2012). *Build Your Resilience: CBT, mindfulness and stress management to survive and thrive in any situation*. Teach Yourself.
- Rolf, V. D. ve Ulrich, W.** (2001). Teaching psychological aspects; job stres. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 243-260.
- Romens, S. E., Abramson, L. Y. ve Alloy, L. B.** (2009). High and low cognitive risk for depression: Stability from late adolescence to early adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 33(5), 480-498.
- Rose, D. T. ve Abramson, L.** (1992). Developmental predictors of depressive cognitive style: research and theory. D. Cicchetti ve S. L. Toth (Eds.), *Developmental perspectives on depression* içinde (s. 323-350). University of Rochester Press.
- Roth, R. S. ve Geisser, M. E.** (2002). Educational achievement and chronic pain disability: mediating role of pain-related cognitions. *The Clinical Journal of Pain*, 18(5), 286-296.
- Rowshan, A.** (2000). *Stres yönetimi: hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz*. Sistem Yayıncılık.
- Rutter, M.** (1982). Syndromes attributed to minimal brain dysfunction in childhood. *The American Journal of Psychiatry*, 139(1), 21-33. <https://doi.org/10.1176/ajp.139.1.21>
- Rutter, M.** (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>[Opens in a new window]

- Rutter, M.** (1995). Clinical implications of attachment concepts: Retrospect and prospect. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 36(4), 549-571.
- Rutter, M.** (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
- Rydell, A. M., Hagekull, B. ve Bohlin, G.** (1997). Measurement of two social competence aspects in middle childhood. *Developmental Psychology*, 33(5), 824-833. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.5.824>
- Sacco, W. P. ve Beck, A. T.** (1995). Cognitive theory and therapy. E. E. Beckham ve W. R. Leber (Eds.), *Handbook of depression* içinde (s. 329-351). Guilford Press.
- Saklofske, D. H., Nordstokke, D. W., Prince-Embury, S., Crumpler, T., Nugent, S., Vesely, A., ve Hindes, Y.** (2013). Assessing personal resiliency in young adults: The resiliency scale for children and adolescents. S. Prince-Embury ve H. D. Saklofske (Eds.), *Resilience in children, adolescents, and adults. The Springer Series on Human Exceptionality* içinde (s. 189-198). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3\\_14](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3_14)
- Saltzman, L. Y., Hansel, T. C. ve Bordnick, P. S.** (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1), 55-57. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000703>
- Saunders, S. M.** (1993). Applicants' experience of the process of seeking therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(4), 554-564. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.4.554>
- Saylan, N. ve Yurdakul, B.** (1998). Öğretmenlerin mesleki stres düzeyleri ile stresle başa çıkmada uygulanan bireysel ve örgütsel stratejiler. *VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, 9(11).
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K. ve Carver, C. S.** (1986). Coping with stress: divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257-1264. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1257>
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D.** (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirliliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M.** (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. ve Peterson, C.** (2003). Positive clinical psychology. L. G. Aspinwall ve U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* içinde (s. 305-317). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10566-021>

- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C.** (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Seligman, M. E.** (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. ve Beagley, G.** (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 88(2), 534–541. <https://doi.org/10.1037/h0076430>
- Seligman, M. E., Railton, P., Baumeister, R. F. ve Sripada, C.** (2013). Navigating into the future or driven by the past. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 119-141.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C.** (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Selye, H.** (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill Book Company, Inc..
- Serafini, G., Lamis, D. A., Aguglia, A., Amerio, A., Nebbia, J., Geoffroy, P. A., ... ve Amore, M.** (2020). Hopelessness and its correlates with clinical outcomes in an outpatient setting. *Journal of Affective Disorders*, 263, 472-479. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.144>
- Sezgin, F.** (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Shechter, A., Diaz, F., Moise, N., Anstey, D. E., Ye, S., Agarwal, S., ... ve Abdalla, M.** (2020). Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New York healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *General Hospital Psychiatry*, 66, 1-8.
- Sheffield, J. K., Fiorenza, E. ve Sofronoff, K.** (2004). Adolescents' willingness to seek psychological help: Promoting and preventing factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 495-507.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P. ve Lyubomirsky, S.** (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34(1), 39-48.
- Simons, R. L. ve Miller, M. G.** (1987). Adolescent depression: Assessing the impact of negative cognitions and socioenvironmental problems. *Social Work*, 32(4), 326-330.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Keefer, K. V. ve Tremblay, P. F.** (2016). Coping strategies and psychological outcomes: The moderating effects of personal resiliency. *The Journal of Psychology*, 150(3), 318-332. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1036828>
- Smith, P. R.** (2009). Resilience: resistance factor for depressive symptom. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16(9), 829–837. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2009.01463.x>

- Snyder, C. R.** (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R.** (Ed.). (1999). *Coping: The psychology of what works*. Oxford University Press.
- Snyder, C. R. ve Lopez, S. J.** (Eds.). (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Snyder, C. R. ve Forsyth, D. R.** (1991). *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*. Pergamon Press.
- Snyder, C. R., Irving, L. M. ve Anderson, J. R.** (1991). Hope and health. C. R. Snyder ve R. F. Donelson (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* içinde (s. 285-305). Pergamon Press.
- Snyder, C. R., Rand, K. L. ve Sigmon, D. R.** (2002). Hope theory. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 257-276). Oxford University Press.
- Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D. S. ve Friedman, M. J.** (2011). *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*. Cambridge University Press.
- Stanton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Uptegrove, R., Ruhrmann, S. ve Wood, S. J.** (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early Intervention in Psychiatry, 13*(4), 725-732.
- Stanton, A. L., Danoff- burg, S. ve Huggins, M. E.** (2002). The first year after breast cancer diagnosis: hope and coping strategies as predictors of adjustment. *Psycho- Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer, 11*(2), 93-102.
- Stone, A. A. ve Neale, J. M.** (1984). New measure of daily coping: development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(4), 892-906. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.892>
- Street, H.** (2002). Exploring relationships between goal setting, goal pursuit and depression: A review. *Australian Psychologist, 37*(2), 95-103.
- Swendsen, J. D.** (1997). Anxiety, depression, and their comorbidity: An experience sampling test of the helplessness-hopelessness theory. *Cognitive Therapy and Research, 21*(1), 97-114.
- Şahin, N. H.** (1998). *Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım*. Baskı. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H. ve Durak, A.** (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi, 10*(34), 56-73.
- Terzi, Ş.** (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(29), 1-11.
- Terzi, Ş.** (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35*(35), 297-306.

- Terzi, Ş.** (2009). Bilişsel Değerlendirme Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 127-141.
- Thompson, E. A., Mazza, J. J., Herting, J. R., Randell, B. P. ve Eggert, L. L.** (2005). The mediating roles of anxiety depression, and hopelessness on adolescent suicidal behaviors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 35(1), 14-34.
- Topkaya, N.** (2011). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleri ile modellenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., ve Mauss, I. B.** (2010). Seeing the silver lining: cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783–795. <https://doi.org/10.1037/a0020262>
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L.** (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. ve Feldman Barrett, L.** (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Tümlü, G. Ü. ve Receptoğlu, E.** (2013). The relationship between psychological resilience and life satisfaction of university academic staff. *Journal of Higher Education and Science*, 3(3), 205-213.
- Türk Psikologlar Derneği.** (2018). Türk Psikologlar Derneği Etik Yönetmeliği.
- Türkü, S.** (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltma çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47.
- Uçar, T.** (2014). *Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve mesleki sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Vaillant, G. E.** (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 44–50. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.44>
- Valle, M. F., Huebner, E. S. ve Suldo, S. M.** (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393-406. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.03.005>
- Vance, L.** (1998). Trust the Process: An Artist's Guide to Letting Go. *Journal of the American Art Therapy Association*, 15(4), 275-276. <https://doi.org/10.1080/07421656.1989.10759340>
- Vella, S. L. C. ve Pai, N. B.** (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239.

- Vincent, P. J., Boddana, P. ve MacLeod, A. K.** (2004). Positive life goals and plans in parasuicide. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, *11*(2), 90-99.
- Vitaliano, P. P., Maiuro, R. D., Russo, J., Katon, W., DeWolfe, D. ve Hall, G.** (1990). Coping profiles associated with psychiatric, physical health, work, and family problems. *Health Psychology*, *9*(3), 348–376. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.9.3.348>
- Vogel, D. L., Strass, H. A., Heath, P. J., Al-Darmaki, F. R., Armstrong, P. I., Baptista, M. N., ... ve Zlati, A.** (2017). Stigma of seeking psychological services: Examining college students across ten countries/regions. *The Counseling Psychologist*, *45*(2), 170-192.
- Wagnild, G. M. ve Young, H. M.** (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, *1*(2), 165-178.
- Wagnild, G. ve Young, H. M.** (1991). Another look at hardiness. *IMAGE: Journal of Nursing Scholarship*, *23*(4), 257–259. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1991.tb00682.x>
- Walsh, F.** (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, *42*(1), 1-18.
- Werner, E. E.** (1989). High- risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, *59*(1), 72-81.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S.** (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Werner, E. E. ve Smith, R. S.** (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.
- Werner, E. E., Bierman, J. M. ve French, F. E.** (1971). *The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten*. University of Hawaii Press.
- Woicik, P. A., Stewart, S. H., Pihl, R. O. ve Conrod, P. J.** (2009). The substance use risk profile scale: A scale measuring traits linked to reinforcement-specific substance use profiles. *Addictive Behaviors*, *34*(12), 1042-1055.
- Wood, A. M. ve Johnson, J.** (Eds.). (2016). *The Wiley handbook of positive clinical psychology*. John Wiley & Sons, Inc..
- Wood, A. M. ve Tarrier, N.** (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 819-829. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.06.003>
- Wright, M. O. D., Masten, A. S. ve Narayan, A. J.** (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. S. Goldstein ve R. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* içinde (s. 15-37). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2)

- Zautra, A. J., Johnson, L. M. ve Davis, M. C.** (2005). Positive affect as a source of resilience for women in chronic pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(2), 212-220.
- Zeidner, M.** (1995). Coping with examination stress: Resources, strategies, outcomes. *Anxiety, Stress, and Coping*, 8(4), 279-298.
- Zeidner, M.** (1995). Personality trait correlates of intelligence. D. H. Saklofske (Ed.), *International handbook of personality and intelligence* içinde (s. 299-319). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4757-5571-8\\_15](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-5571-8_15)
- Zeidner, M. ve Saklofske, D.** (1996). Adaptive and maladaptive coping. M. Zeidner ve N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* içinde (s. 505–531). John Wiley & Sons.



## **EKLER**

**EK A:** Gönüllü Katılım Formu

**EK B:** Demografik Bilgi Formu (DBF)

**EK C:** Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

**EK D:** Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)

**EK E:** Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

**EK F:** Model Kullanım İzni

**EK G:** Etik Kurul Onay Formu

**EK H:** Tez Çalışması İntihal Raporu

## **Ek –A: Gönüllü Katılım Formu**

### **Gönüllü Katılım Formu**

Değerli katılımcı,

Yüksek lisans tez araştırması kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Maçkalı'nın danışmanlığında yürüttüğüm bu araştırmanın amacı, psikolojik destek almak isteyen kişilerin umutsuzluk düzeylerinin psikolojik dayanıklılıkları ile olan ilişkisinde stresle başa çıkma tarzlarının rolünü incelemektir. Araştırma için size 4 adet form verilecektir. Bu formlardaki soruları kendi görüş ve yaşantılarınıza göre yanıtlamanız istenmektedir. Uygulama yaklaşık 20-25 dakika sürecektir. Sizden samimi yanıtlar vermeniz ve hiçbir soruyu boş bırakmamanız beklenmektedir. Bu çalışmadan elde edilecek olan sonuçlar yüksek lisans tezi için kullanılacak olup kimliğinizi belirleyecek herhangi bir soru (ad, soyad, kimlik numarası, doğum yeri vs.) bulundurmamaktadır. Verdiğiniz tüm bilgiler saklı tutulacaktır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük ilkesine dayanmaktadır. Formlar, kişisel rahatsızlık yaratacak soruları içermemektedir, ancak araştırma esnasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz katılımcı olmayı reddedebilir, herhangi bir aşamada çalışmadan çekilebilirsiniz. Formları doldurduktan sonra, bu çalışmayla ilgili sorularınız olursa, çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için aşağıda belirtilen e-posta adresi üzerinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Okuduğunuz bu açıklamadan sonra araştırmaya katılmayı kabul ediyorsanız formları yanıtlamaya başlayabilirsiniz. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

Kabul ediyorum.

Kabul etmiyorum.

Özlem Öztürk

İstanbul Gedik Üniversitesi

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**Ek – B: Demografik Bilgi Formu (DBF)**

Aşağıda istenilen bilgiler yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır. Tüm bilgiler gizlilik esasına uygun olarak gizli tutulacaktır. Lütfen istenilen tüm bilgileri eksiksiz doldurduğunuzdan emin olunuz.

<b>Cinsiyet:</b> Kadın ( <input type="checkbox"/> ) Erkek ( <input type="checkbox"/> )	<b>Yaş:</b> 18-30 ( <input type="checkbox"/> ) 30-40 ( <input type="checkbox"/> ) 40-50 ( <input type="checkbox"/> ) 50+ ( <input type="checkbox"/> )
<b>İlişki Durumu:</b> Evli ( <input type="checkbox"/> ) Bekar ( <input type="checkbox"/> ) Diğer ( <input type="checkbox"/> )	<b>Eğitim Durumu:</b> İlkokul ( <input type="checkbox"/> ) Lise ( <input type="checkbox"/> ) Önlisans ( <input type="checkbox"/> ) Lisans ( <input type="checkbox"/> ) Yüksek lisans ve Üstü ( <input type="checkbox"/> )
<b>Mesleğiniz:</b>	
<b>Herhangi bir maddi geliriniz var mı?</b>  Yok ( <input type="checkbox"/> ) 1000 TL ve altı ( <input type="checkbox"/> )  1000-2000 TL ( <input type="checkbox"/> ) 2000-3000 TL ( <input type="checkbox"/> )  3000-5000TL ( <input type="checkbox"/> ) 5000 TL ve üzeri ( <input type="checkbox"/> )	<b>Ailenizin ortalama aylık geliri:</b>  1000 TL ve altı ( <input type="checkbox"/> ) 1000-2000 TL( <input type="checkbox"/> )  2000-3000 TL ( <input type="checkbox"/> ) 3000-5000TL( <input type="checkbox"/> )  5000 TL ve üzeri ( <input type="checkbox"/> )
<b>Daha önce psikolojik destek aldınız mı?</b>  ( <input type="checkbox"/> ) Hayır ( <input type="checkbox"/> ) Evet .....	<b>Herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?</b>  ( <input type="checkbox"/> ) Hayır ( <input type="checkbox"/> ) Evet .....
<b>Başvuru sebebinizi işaretleyiniz.</b> ( <input type="checkbox"/> ) Depresyon ( <input type="checkbox"/> ) Kaygı ( <input type="checkbox"/> ) Travma ( <input type="checkbox"/> ) Evlilik problemleri ( <input type="checkbox"/> ) Maddi problemler ( <input type="checkbox"/> ) Diğer.....	

## Ek – C: Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

### Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

Aşağıda geleceğe yönelik beklenti ya da düşünceleri içeren bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Okuduğunuz cümle size uygunsa '**Evet**' değilse '**Hayır**' olarak işaretleyiniz.

	<b>Evet</b>	<b>Hayır</b>
1- Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.		
2- Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3- İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4- Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
5- Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.		
6- Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7- Geleceğimi karanlık görüyorum.		
8- Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9- İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiç bir neden yok.		
10- Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11- Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
12- Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.		
13- Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
14- İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15- Geleceğe büyük inancım var.		
16- Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.		
17- Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.		
18- Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.		
19- Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.		
20- İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.		

## Ek - D: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)

### Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...		
Her zaman bir çözüm bulurum	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...		
Başarılması zordur	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...		
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum		
Diğer kişilerle birlikte	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...		
Benimkinden farklıdır	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...		
Hiç kimseyle tartışmam	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...		
Çözmem	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...		
Nasıl başaracağımı bilirim	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...		
İleriye dönük planlama yapmamı derhal işe başlarım	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak		
Önemli değildir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim		
Çok mutlu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Çok mutsuz
12. Beni ...		
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...		
Olduğuna çok inanırım	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Konusunda emin değilim ,
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum		
Ümit verici	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...		
Zamanımı planlama	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir		
Kolayca yapabildiğim	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...		
Birbirinden bağımsız	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş

18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...	Zayıftır	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	Çok fazla güvenmem	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	Belirsizdir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	Günlük yaşamımda yoktur	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...	Benim için zordur	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...	Geleceğe pozitif bakar	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	Bana hemen haber verilir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken	Kolayca gülerim	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	Birbirlerini desteklemez biçimde	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır	Her şeyi umutsuzca gören bir	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	Zordur	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...	Bana yardım edebilecek kimse yoktur	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	Başa çıkmaya çalışırım	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...	İşleri bağımsız olarak yapmayı	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...	Yeteneklerimi beğenirler	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Yeteneklerimi beğenmezler

## Ek – E: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

### Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarımızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

<i>Bir sıkıntım olduğunda...</i>	<i>%0</i>	<i>%30</i>	<i>%70</i>	<i>%100</i>
1- Kimsenin bilmesini istemem	( )	( )	( )	( )
2- İyimser olmaya çalışırım	( )	( )	( )	( )
3- Bir mucize olmasını beklerim	( )	( )	( )	( )
4- Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım	( )	( )	( )	( )
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	( )	( )	( )	( )
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	( )	( )	( )	( )
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum	( )	( )	( )	( )
8- Olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	( )	( )	( )	( )
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	( )	( )	( )	( )
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendime bulurum	( )	( )	( )	( )
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	( )	( )	( )	( )
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	( )	( )	( )	( )
13- İş olacağına varır diye düşünüyorum	( )	( )	( )	( )
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	( )	( )	( )	( )
15- Problemin çözümü için adak adarım	( )	( )	( )	( )
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	( )	( )	( )	( )

17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	( )	( )	( )	( )
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	( )	( )	( )	( )
19- Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım	( )	( )	( )	( )
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	( )	( )	( )	( )
21- Mücadeleden vazgeçerim	( )	( )	( )	( )
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	( )	( )	( )	( )
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	( )	( )	( )	( )
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim	( )	( )	( )	( )
25- “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm	( )	( )	( )	( )
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim( )	( )	( )	( )	( )
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm	( )	( )	( )	( )
28- “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	( )	( )	( )	( )
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım ( )	( )	( )	( )	( )
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	( )	( )	( )	( )



## Ek – F: Model Kullanım İzni

### Model Kullanım İzni

padesky@padesky.com gmail.com [üzerinden](#)

04:36 (7 saat önce)



Alici: ben

Dear Özlem Öztürk,

Dr. Mooney and I are delighted you are doing your masters thesis on resilience. You certainly have our permission to translate Figure 1 from our article on Strengths-Based CBT and include this in your thesis, citing our article of course.

Best wishes for every success with your studies,  
Christine

Christine A. Padesky, Ph.D.  
Distinguished Founding Fellow, Academy of Cognitive Therapy

Co-Founder, Center for Cognitive Therapy  
5267 Warner Ave Ste 401  
Huntington Beach CA 92649 USA

Email: [padesky@padesky.com](mailto:padesky@padesky.com)  
Tele: +1 714 963 0528

Websites: [www.padesky.com](http://www.padesky.com) (for mental health professionals)  
For Cognitive Therapy Training on Disc™ visit [www.Store.Padesky.com](http://www.Store.Padesky.com)  
[www.MindOverMood.com](http://www.MindOverMood.com) (for the public)

## Ek – G: Etik Kurul Onay Formu

### Etik Kurul Onay Formu



T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Yazı İşleri Müdürlüğü

Sayı : 20788822-050.01.04 –1551 9/  
Konu : Etik Kurul Kararı Hk. (Dr. Öğr. Zeynep MAÇKALI)

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Zeynep MAÇKALI

29.01.2020 tarihli ve 2020/01 sayılı Etik Kurul toplantısında, Dr. Öğr. Üyesi Zeynep MAÇKALI'nın "Umutsuzluk ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Baş Etme Stratejilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi" adlı başvurusunun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Berin ERGİN  
(Başkan)

İZİNLİ

Prof. Dr. Feride ÖNAL  
(Üye)

Doç. Dr. Murat DANIŞMAN  
(Üye)

Cem Murat TÜRKKAN  
Genel Sekreter  
(Üye)

Prof. Dr. Süha ATATÜRE  
(Üye)

Prof. Dr. Mehmet Yavuz TAŞKIRAN  
(Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Hayrettin MUTLU  
(Üye)

Adres : T.C. İstanbul Gedik Üniversitesi Cumhuriyet Mahallesi İlkbahar Sokak No: 1-3-5 34876 Yakacık Kartal İstanbul

Telefon : 444 5 438 / Dahili: 1196 Fax : 0216 452 87 17 Ayrıntılı bilgi için: Ozan YILDIZ

## Ek – H: Tez Çalışması İntihal Raporu

### Tez Çalışması İntihal Raporu

#### YL Tez

##### ORJİNALLIK RAPORU

% <b>3</b>	% <b>2</b>	% <b>3</b>	% <b>3</b>
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

##### BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> İnternet Kaynağı	% <b>2</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Beykent Üniversitesi</b> Öğrenci Ödevi	% <b>1</b>

Alıntıları çıkart      Kapat      Eşleşmeleri çıkar      < %1  
Bibliyografyayı Çıkart      üzerinde

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Maçkılı

## **ÖZGEÇMİŞ**

### **ÖĞRENİM DURUMU:**

- Lisans : Bahçeşehir Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 2016
- Yüksek lisans : İstanbul Gedik Üniversitesi, Klinik Psikoloji Programı, 2021

### **TEZDEN TÜRETİLEN YAYINLAR:**

- Öztürk, Ö. ve Maçkalı, Z. (baskıda). Umutsuzluk ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Problem Odaklı Baş Etme Stratejilerinin Aracı Rolü, Klinik Psikoloji Dergisi.