

T. C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZEL YAŞAM
ALANLARINA YÖNELİK UMUT DÜZEYLERİ İLE
STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Derya MUTLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ

Konya-2017



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Derya MUTLU
	Numarası	138301051025
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanlarına Yönelik Umut Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

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

Derya MUTLU
Öğrencinin imzası
(İmza)



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Derya Mutlu
	Numarası	138301051025
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psik. Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	Yrd. Doç. Dr. Abdullah Söğüt
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanlarına Yönelik Umut Düzeyleri ile Sosyal Barış Çikolatası Tüketimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan Üniv. Öğr. Özel Yaş. A. Yan. Dm başlıklı bu çalışma 25.05.2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler
Yrd. Doç. Dr. Abdullah Söğüt	Danışman
Doç. Dr. Aslı Taylı	Üye
Doç. Dr. Zeliha Toprak	Üye

İmza

ÖNSÖZ

Yaşam, gelişimi ve değişimi içine alan bir süreçtir. Birey geliştikçe yaşamı daha karmaşık bir hal alır. Bu süreçte birçok olumlu ve olumsuz yaşantılar iç içedir. Olumsuz yaşantı doğal afet gibi büyük bir şey olabileceği gibi günlük stres oluşturulabilecek basit bir durum da olabilir. Her birey için olumsuz durum farklıdır, farklı algılanır. Örneğin, paraya çok önem veren bir insan için arabasının çok büyük hasar görmesi felaket bir durum iken; paraya önem vermeyen sevdiğine önem veren bir insan için arabasının çok büyük hasar görmesi çok daha dayanılabilir bir durumdur. Ancak her bireyin yaşamında onu olumsuz etkileyen bir takım durumlar söz konusudur. Olumsuz yaşantılar karşısında bireyin direnci azalabilir ve yaşamının devamında hayata karşı kendisini çaresiz hissedebilir. Hayattaki olumsuz durumların hepsini ortadan kaldıramayız ama onlara karşı kendimizi güçlendirebiliriz. Bu araştırmada umudun, günlük hayatımızda sık sık karşılaştığımız stresle başa çıkma ile olan ilişkisi araştırılmıştır.

Tez çalışmamın gerçekleşmesinde fikirleriyle beni yönlendiren, çalışma süresince her türlü sabrı, yardım ve desteğini esirgemeyen danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. Abdullah SÜRÜCÜ'ye, araştırmaya katılan Selçuk Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesi öğrencilerine, hayatım boyunca bana güvenen ve her zaman desteklerini hissettiğim sevgili annem Saniye ÖZSOY'a ve babam Cemil ÖZSOY'a, en başından beri bana inanıp destekleyen ve yardımlarını esirgemeyen kız kardeşim ve meslektaşım Esra ÖZSOY'a, her zaman yanımda olan sevgili eşim Hamdi MUTLU'ya ve gerçek dostlarıma teşekkür ederim.

Derya (ÖZSOY) MUTLU

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada “karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli” esas alınmıştır. Araştırmanın evreni 2014–2015 eğitim öğretim yılında Konya ilinde bulunan Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi’nden rastlantısal olarak seçilen 392 kız ve 370 erkek olmak üzere toplam 762 öğrencidir.

Araştırmada, öğrencilerin demografik özelliklerinin belirlenmesi için Kişisel Bilgi Formu, umut düzeylerinin belirlenmesi için Özel Yaşam Alanları Umud Ölçeği (ÖYAUÖ) ve stresle başa çıkma tutumlarının belirlenmesi için Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE) kullanılmıştır.

Özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumlarına ilişkin veriler “t” testi ve “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANAVO)” ile analiz edilmiştir. Anlamli çıkan ANOVA sonuçları için “Scheffe” testi kullanılmıştır. Özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki Pearson- Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiştir. Özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyini yordayan SBTE’nin alt ölçeklerini belirlemek amacıyla da regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; özel yaşam alanlarından romantik ilişkiler yaşam alanında erkek öğrenciler, kız öğrencilerden; 4. sınıf öğrencileri, 1. sınıf ve 2. sınıf öğrencilerinden ve yaşamlarının çoğunu ilde geçiren öğrenciler, yaşamlarının çoğunu köyde geçiren öğrencilerden daha fazla umutludur. Özel yaşam alanlarından aile yaşamı alanında ise kız öğrenciler, erkek öğrencilerden daha fazla umutludur. Stresle başa çıkma alt boyutlarından kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) başa çıkma stratejisini erkek öğrenciler, kız öğrencilerden; 4. sınıf öğrencileri 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinden daha fazla kullanmaktadır. Stresle başa çıkma alt boyutlarından dine sığınma ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) başa çıkma stratejilerini kız öğrenciler, erkek öğrencilerden daha fazla kullanmaktadır. Stresle başa çıkma alt boyutlarından aktif planlama başa çıkma stratejisini 3. ve 4. sınıf öğrencileri 2. sınıf öğrencilerine göre; kabul bilişsel yeniden yapılanma başa çıkma

stratejisini 4. sınıf öğrencileri 1. ve 2. sınıf; 3. sınıf öğrencileri 2. sınıf öğrencilerine göre daha fazla kullanmaktadırlar. Özel yaşam alanlarından sosyal ilişkiler ve romantik ilişkiler ile stresle başa çıkma tutumu alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta; akademik alan ve aile yaşamı ile stresle başa çıkma tutumu alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

SUMMARY

The aim of this research is to examine the relationship between the level of hope of university students and their attitudes to cope with stress in terms of their private living areas. The "comparative relational screening model" was based on the research. The universe of the research is a total of 762 students, 392 girls and 370 boys, who were randomly selected from Necmettin Erbakan University and Selçuk University in Konya in the academic year of 2014-2015.

In the study, Personal Information Form was used to determine the demographic characteristics of the students, Special Living Areas Hope Scale (ÖYAUÖ) to determine the hope levels and Stress Coping Attitudes Inventory (SBTE) were used to determine stress attitudes.

Data on hope levels and stress coping attitudes were analyzed by the "t" test and "One Way Variance Analysis (ANAVO)" The "Scheffe" test was used for meaningful ANOVA results in terms of their private living areas. The relationship between hope levels and attitudes to cope with stress was examined by Pearson-Moments Multiplication Correlation in terms of their private living areas. Regression analysis was also used to determine the subscales of the SBTE that predicted the level of hope in terms of their private living areas.

According to the findings obtained in the research; Romantic relations from the private living space are male students in the living space, female students; 4th grade students, 1st and 2nd grade students and students who spend most of their lives are more hopeful than students who spend most of their lives in the village. In the field of family life from private habitats, girl students are more hopeful than male students. The strategy of avoidance-abstraction (biochemical) coping from the stress coping sub-dimensions is based on male students, female students; 4th grade students use more than 1st, 2nd and 3rd grade students. Female students are more likely to use the strategies of refuge and escape-abstraction (emotional-action) from stress coping sub-dimensions than male students. According to the second grade students in 3rd and 4th grade students, the strategy of coping with active planning from the stress coping sub-dimensions, Acceptance cognitive restructuring strategies for the 4th grade students 1st and 2nd grade; Third year students use more than second year

students. There is a significant relationship between social relations and romantic relations and stress attitude sub-dimensions in private living spaces; There is no significant relationship between academic field and family life and stress coping attitude sub-dimensions.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BİLİMSEL ETİK SAYFASI	İ
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU.....	İİİ
ÖNSÖZ	İV
ÖZET	V
SUMMARY	VII
İÇİNDEKİLER	İX
ŞEKİLLER LİSTESİ	XIII
TABLolar LİSTESİ.....	XI
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem.....	1
1.2. Amaç.....	3
1.3. Önem	3
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar	5
1.7. Kısaltmalar	6
BÖLÜM II	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. UMUT KAVRAMI İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1.1. UMUDUN TANIMI.....	7
2.1.2. UMUDUN KAVRAMSAL ANALİZİ.....	10
2.1.3. UMUTLU İNSAN ÖZELLİKLERİ	12
2.1.4. UMUTSUZLUK.....	13
2.1.5. UMUDU GÜÇLENDİRME STRATEJİLERİ	14
2.2. STRES İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE	15
2.2.1. STRES KAVRAMININ TARİHSEL GELİŞİMİ	15
2.2.2. STRESİN TANIMI.....	16
2.2.3. STRESİ AÇIKLAYAN KURAMLAR	19
2.2.3.1. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar.....	19
2.2.3.1.1. Genel Uyum Sendromu (General Adaptation Syndrome).....	19
2.2.3.1.2. Genetik-Yapısal Kuramlar.....	19

2.2.3.2. Strese Yönelik Sistem Kuramları.....	20
2.2.3.2.1. Bütüncü Sağlık Kuramı.....	20
2.2.3.2.2. Psikosomatik Kuram	20
2.2.3.2.3. Canlı Sistemler Kuramı	20
2.2.3.3. Stresi Açıklayan Psikolojik Kuramlar.....	20
2.2.3.3.1. Psikodinamik Kuram	20
2.2.3.3.2. Öğrenme Kuramı	21
2.2.3.3.3. Bilişsel-Transaksiyonel Kuram	21
2.2.3.4. Stresi Açıklayan Sosyal Kuramlar	21
2.2.3.4.1. Çatışma Kuramı.....	21
2.2.3.5. Stresi Açıklayan Diğer Kuramlar.....	21
2.2.4. OLUMLU VE OLUMSUZ STRES.....	22
2.2.5. STRES KAYNAKLARI.....	23
2.2.5.1. Kişisel Stres Kaynakları.....	23
2.2.5.1.1. Biyolojik-Bedensel Faktörler	23
2.2.5.1.2. Maddi-Parasal Faktörler	24
2.2.5.1.3. Kişisel- Duygusal Faktörler.....	24
2.2.5.1.4. Yaşam Tarzı ve Yaş.....	25
2.2.6. STRES BELİRTİLERİ	25
2.2.7. STRESE VERİLEN TEPKİLER	26
2.2.7.1. Spesifik Olmayan Tepki.....	26
2.2.7.2. Savaş veya Kaç Tepkisi	26
2.2.7.3. Genel Uyum Sendromu.....	27
2.2.8. STRESİN SONUÇLARI VE ETKİLERİ	28
2.2.8.1. Stresin Yararlı Etkileri	28
2.2.8.2. Stresin Zararlı Etkileri.....	29
BÖLÜM III.....	36
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	36
3.1. UMUT İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	36
3.1.1. YURT İÇİNDE YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	36
3.1.2. YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR	39
3.2. STRESLE BAŞA ÇIKMA İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	41
3.2.1. YURT İÇİNDE YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	41
3.2.2. YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR	42
BÖLÜM IV	45
YÖNTEM.....	45
4.1. Araştırma Modeli.....	45
4.2. Evren ve Örneklem.....	45
4.3. Veri Toplama Araçları.....	47
Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)	47

Özel Yaşam Alanları Umud Ölçeği (ÖYAUÖ).....	47
Kişisel Bilgi Formu.....	48
4.4. Verilerin Toplanması.....	48
4.5. Verilerin Analizi.....	49
BÖLÜM V	50
BULGULAR	50
5.1. Üniversite Öğrencilerinin Umud Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Cinsiyete Göre Farklılığı	50
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Umud Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılığı	52
5.3. Üniversite Öğrencilerinin Umud Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yere Göre Farklılığı.....	58
5.4. Üniversite Öğrencilerinin Umud Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki	61
5.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Alanlarına Yönelik Umud Düzeyini Yordayan Stresle Başa Çıkma Tutumları	62
BÖLÜM VI.....	71
TARTIŞMA VE YORUM.....	71
6.1. Üniversite Öğrencilerinin Umud Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Cinsiyete Göre Farklılığı	71
6.2. Üniversite Öğrencilerinin Umud Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılığı.....	75
6.3. Üniversite Öğrencilerinin Umud Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yere Göre Farklılığı.....	78
6.4. Üniversite Öğrencilerinin Umud Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki	79
6.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Alanlarına Yönelik Umud Düzeyini Yordayan Stresle Başa Çıkma Tutumları	81
BÖLÜM VII	82
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	82
7.1. Sonuçlar	82
7.2. Öneriler.....	84
7.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler	84
7.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	84
KAYNAKÇA.....	86
EKLER.....	97
EK-1: ÖYAUÖ İZİN YAZISI	97
EK-2: SBTE İZİN YAZISI	98

EK-3: SBTE	99
EK-4: ÖYAUÖ.....	100
EK-5: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	101
ÖZGEÇMİŞ	102

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1: Genel Adaptasyon Sendromunun Üç Dönemi	27
---	----

TABLULAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1: Necmettin Erbakan Üniversitesi Ve Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Frekans Ve Yüzde Dağılımı	46
Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Ve Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yere Göre Frekans Ve Yüzde Dağılımı	46
Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanı Umut Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları.....	50
Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Cinsiyete Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları.....	51
Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanlarında Umut Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	52
Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkiler Alanına Yönelik Umut Düzeyinin Sınıf Düzeylerine Göre Scheffe Testi Analiz Sonuçları	53
Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	54
Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Aktif Planlama, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) Ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma Alt Boyutlarına Yönelik Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Sınıf Düzeylerine Göre Scheffe Testi Analiz Sonuçları	56
Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanlarında Umut Düzeylerinin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yere Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları	58
Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Sosyal İlişkiler Ve Romantik İlişkiler Alanına Yönelik Umut Düzeyinin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yere Göre Scheffe Analizi.....	59
Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yere Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları.....	60

Tablo 12: Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkiye Ait Analiz Sonuçları.....	61
Tablo 13: Özel Yaşam Alanlarından Sosyal İlişkiler Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları	63
Tablo 14: Özel Yaşam Alanlarından Akademik Alan Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları	65
Tablo 15: Özel Yaşam Alanlarından Romantik İlişkiler Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları	67
Tablo 16: Özel Yaşam Alanlarından Aile Yaşamı Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları	69

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Geçmişten günümüze kadar toplumsal olaylarda hızlı bir artışın yaşandığı gözlenmektedir. Yaşanan bu olaylar sırasında birçok insan korku ve endişe yaşamaktadır. Yaşanan bu tür olumsuz duyguların sonucunda insanlar fiziksel ve psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir.

Stres, bireyin fiziksel ve psikolojik durumunda rol oynayan, yaşanan olumsuzlukların temelinde yatan en önemli etkidir. Stres, bireylerin yıkıcı ve olumsuz olarak nitelendirdikleri ve algıladıkları olaylara karşı gösterdikleri içe dönük tepkidir (Kara, 2009). Organizmanın ruhsal ve bedensel çizgilerinin zorlanması ve tehdit edilmesi sonucu stres ortaya çıkar. Literatürde stresi oluşturan durumlar stres vericiler olarak tanım bulurken, bu durum ve olaylara bireyin verdiği tepkiler stres olarak nitelendirilir (Ballıkaya, 2009). Stresle ilgili araştırmaların geçmişe dayandığı ancak araştırmaların yenileşme ve hızlı değişim, bilgi çağına geçiş, gruplaşmaların olması ve seri üretim, temel ihtiyaçlarındaki farklılık ve metropolleşme gibi etkenlerle son 30-40 yılda yapıldığı görülmektedir (Kara, 2009).

Literatür incelendiğinde stresten daha çok başa çıkma tarzları ile ilgilenilmektedir.

Başta çıkma, Lazarus ve Folkman (1984) tarafından kişinin kaynaklarını tüketme ve hızlandırması olarak değerlendirilen özel, harici veya dahili talepleri başarmak için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmıştır. En fazla kullanılan başta çıkma stratejileri problem ve duygu odaklı başta çıkmadır (Akt: Ballıkaya, 2009). Stresle başta çıkabilmek için stres kaynaklarının bilinmesi gerekir. Bireysel stres kaynakları daha çok bireyin bedensel, psikolojik ve kişisel durumlarıyla ilgili olmaktadır. Stresle başta çıkmada bireyin kişiliği, duygusal yapısı, aile sorunları, yaşam tarzı, ekonomik sıkıntıları, hayal kırıklıkları etkili olmaktadır. Stresle başta çıkmayı etkileyen kavramlardan birisi de umuttur.

Geleceğe yönelik olarak olumlu beklentilere sahip olma duygusunu belirten umut, insana gelecekte karşılaşılabileceği olumsuz yaşantılarla baş edebileceği duygusunu vererek ruh sağlığını olumlu etkilemektedir. Teorik olarak bakıldığında, umut kavramına yüklenen anlamların farklı olduğu görülmektedir. Rideout ve Montemuro (1986), umudu bireyin gelecekle ilgili bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan fazla olan beklentileri olarak ele alırken, Romero (1989) amaca ulaşma beklentisinin duygusal bir ögesi olarak ele almaktadır. Miller (1985) ise umut kavramını, duygu, beklenti, yanılsamak, istek olarak tanımlamakta ve umudun yaşamın içgüdüsel bir ögesi olduğunu bireyleri incitmekten koruyarak potansiyellerini kolaylaştırdığını ifade etmektedir (Akt: Açık, Deveci ve Ulutaşdemir, 2011).

Umut kavramı ile ilgili kuramsal çalışmaların geçmişi 13. yy.'a kadar uzanmaktadır. 21. yy.'a doğru umutla ilgili yapılan çalışmaların artış gösterdiği görülmektedir. 1970'lerin ortalarından itibaren stres, başa çıkma ve psikolojik hastalıklarla ilgili çalışmalarda dalgalanmalar meydana gelmiştir. Araştırmalar zayıf sağlık şartları, başa çıkma ve tıbbi iyileşme ile ilgili negatif düşünceler ve duygularla ilgili önerilerde bulunuyorlardı. Bazı araştırmacılar negatif duygu ve düşüncelerin bireyin sağlığında bozulmalara neden olduğunu buna karşın umut gibi olumlu düşünce şekillerinin olumlu sonuçlara neden olabileceği konusunu tartışmışlardır. 1970 ve 1980'li yıllarda çeşitli bilim alanlarından birçok araştırmacı umutla ilgili teoriler geliştirmişlerdir. Bu dönemde bilim dalları arasında yapılan çalışmalar açısından bir kopukluk yaşanmaktadır. Bu dönemde umut konusunda Snyder ve arkadaşları kendi görüşlerini öne sürmüşlerdir. Snyder ve arkadaşları umudu içerisinde amaca yönelik özel stratejiler oluşturma (pathway) ve bu stratejilere ulaşmak için gerekli motivasyonel enerjinin sağlanması (agency) unsurlarını içeren bir düşünme yöntemi olarak tanımlamışlardır (Akt: Sarı ve Şahin, 2013).

Türkiye'de yapılan çalışmalar daha çok umutsuzluk üzerinde yoğunlaşmaktadır. "Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk Düzeyi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Üzerinden İncelenmesi" (Akça, Oğuztürk ve Şahin, 2011), "Müzik Bölümü Lisans Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi: Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı Örneği" (Aras, 2011), "Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk

Düzeşinin Beslenme Durumu Ve Demografik Özelliklerle İlişkisi” (Uzdil, 2016), “Bir Mesleki Eğitim Merkezi Öğrencileri’nde Umutsuzluk Düzeyi ve Etkileyen Faktörler” (Açık, Deveci ve Ulutaşdemir, 2011) gibi araştırmalar bu araştırmalar arasında yer almaktadır. Alanda umut ile ilgili yapılan çalışmalara çok fazla rastlanmamaktadır. Bu araştırmada ‘Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanlarına Yönelik Umut Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasında İlişki’ var mıdır sorusuna cevap aranmaktadır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeylerini stresle başa çıkma tutumları yordamakta mıdır?

1.3. Önem

Araştırmalar sonucu ruh sağlığının sadece psikopatolojinin yokluğu ile açıklanamaması ve üniversite öğrencilerinin çoğunun yaşam doyumunu ve mutluluğu önemsemesi, genç kuşakta öznel iyi oluş ve buna katkı sağlayan

etkenlerin incelenmesini gerekli hale getirmektedir (Aydın, Kaya, Pala, Sarı ve Şahin, 2012).

Üniversite hayatının başlaması ile birçok öğrenci için zorlu ve tek başına bir mücadelede başlamış olur. Büyük hayaller ile geldiği üniversiteden beklediğini bulamama, barınma problemleri, arkadaş edinme, aileden ayrı kalma, ekonomik güçlükler, okula ve çevreye uyum gibi birçok sorun bireyin üniversite hayatı boyunca farklı dönemlerde karşılaşacağı stres kaynaklarıdır. Bu stres faktörleri ile her birey kendi yöntemleri ile başa çıkmaya çalışmaktadır. Stresle başa çıkma da etkili olan birçok kavram vardır. Bunlardan bir tanesi de yaşayacağı stres ile başa çıkabilmesi için bireye güç verecek olan umuttur. Bireyin geleceğine ilişkin olumlu veya olumsuz değerlendirme biçimleri, hayata ve kendine karşı bakışını değiştirebilmektedir (Akça, Oğuztürk ve Şahin, 2011). Bireyin geleceğine ilişkin olumlu değerlendirmeleri umut kavramı ile de açıklanabilir. Bireyin gelecekte beklenmesinin olması, geleceğe ait olumlu düşüncelerin bulunması bugünkü yaşamında karşılaştığı güçlükler ile başa çıkmasında oldukça önemlidir. Çünkü günlük yaşamın kaçınılmazı olan stres her bireyde farklı düzeylerde seyrini sürdürmektedir. Hayata bakış açıları umutlu olan insanlar kendilerine açık olan fırsatları daha çabuk fark eder. Bu fırsatları kendine ve başkalarına yararlı olabilecek şekilde değerlendirir. Kişilerdeki umut düzeyinin yüksek olması yaşamdaki zorluklar karşısında daha fazla yeterlilik göstermesini sağlar.

Alan literatürü incelendiğinde ülkemizde üniversite öğrencileri için ruh sağlığında önemli bir etkisi olduğunu düşündüğümüz umut kavramını inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Özellikle araştırmalarda stresle başa çıkma da umudun etkisine az değinilmiştir. Görülen bu eksiklik nedeniyle bu araştırmada üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer değişkenleri açısından incelenmesi de amaçlanmıştır. Tüm bunlar dikkate alındığında, bu araştırmanın umut ve stresle başa çıkma kavramlarının ve bu kavramlar arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılmasına yönelik kavramsal ve kuramsal bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Özel Yaşam Alanları Umut Ölçeği (ÖYAUÖ) ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin (SBTE) geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

2. Araştırmaya katılan öğrencilerin “Özel Yaşam Alanları Umut Ölçeği (ÖYAUÖ)”, “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)” ve “Kişisel Bilgi Formu”nu içtenlikle cevapladıkları kabul edilmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmada ölçülecek, öğrencilerin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri “Özel Yaşam Alanları Umut Ölçeği”nin, stresle başa çıkma tutumları “Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Araştırma, 2014-2015 eğitim-öğretim yılı Konya ilindeki resmi/devlet üniversitesi olan Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesinde 4 yıllık fakültede öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Umut: Türk Dil Kurumu (2011) sözlüğü umudu; ummaktan doğan güven duygusu, ümit ve olması beklenen veya olacağı düşünülen şey olarak tanımlamıştır. Umut, insana gelecekte karşılaşılabileceği olumsuz yaşantılarla baş edebileceği duygusunu vererek ruh sağlığını olumlu etkiler.

Umut Düzeyi: Umut kavramının bireylerdeki algılanan miktarıdır. Bu araştırmada umut düzeyi ÖYAUÖ'nin ölçtüğü sosyal ilişkiler, akademik alan, romantik ilişkiler ve aile yaşam alanı alt boyutları ile sınırlandırılmaktadır.

Üniversite Öğrencileri: Üniversite, bilimsel özerkliğe ve kamu tüzelkişiliğine sahip yüksek düzeyde eğitim - öğretim, bilimsel araştırma, yayın ve danışmanlık yapan; fakülte, enstitü, yüksekokul ve benzeri kuruluş ve birimlerden oluşan bir yükseköğretim kurumudur (Yükseköğretim Kanunu 17506, 1981). Üniversite öğrencisi ise 4 yıllık fakültelerde öğrenim gören öğrencilerdir.

Stres: Kişinin vücudunda fiziksel ve psikolojik olarak izler oluşturan, bireyin nasıl davranacağını, çalışma hayatındaki başarısını ve sosyal ilişkilerini negatif

olarak etkileyen, psikolojik bir durum olarak nitelendirir (Tutar, 2000).

Stresle Başa Çıkma: Lazarus ve Folkman (1984) tarafından, bireyin kaynaklarını aştığını değerlendirdiği, özel içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalarını ifade etmektedir (Akt: Aslan, 2007).

1.7. Kısaltmalar

ÖYAUÖ: Özel Yaşam Alanları Umut Ölçeği

SBTE: Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

KBF: Kişisel Bilgi Formu

Ort: Ortalama

Sd: Serbestlik Derecesi

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırma konusunun kuramsal çerçevesine ve konu ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. UMUT KAVRAMI İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.1. UMUDUN TANIMI

Psikoloji, 2. Dünya Savaşı'ndan sonra psikopatolojinin tespit edilmesi ve çözüm üretilmesini sağlayan bir bilim dalı haline gelmiştir. Psikopatolojinin tamamen bitirilmesine ya da hiç başlamamasına engel olunmasına yönelik olan bu yönelim, insan gelişimini tehdit eden stresörler üzerinde durulmasını gerekli hale getirmiş, gelişimi destekleyen olumlu psikolojik özellikler kısmen ihmal edilmiştir. Hümanistik yaklaşımın ortaya çıkması ile geniş çapta yayılmış ve kişilerin ihmal edilen gelişimsel özellikleri dikkate alınmaya başlanmıştır. Ruh bilimciler bu zaman zarfında psikolojinin ihmal edilen iki işlevini yerine getirmeye yönelmişlerdir: Bireylerdeki pozitif yönlerin desteklenmesi ve herkes için hayata daha çok anlam ve amaç yükleyerek yaşamaya değer kılınması (Akt: Aydın, Kaya, Pala, Sarı ve Şahin, 2012).

TDK (2011) sözlüğü umudu; ümit, ummaktan doğan güven duygusu ve olması beklenen veya olacağı düşünülen şey olarak tanımlamıştır. İnsana hayatta olumsuz yaşantılarla baş etme duygusu veren umut, aynı zamanda bireyin ruh sağlığını da korur.

Umut, bireyin hayatındaki durum veya olaylarla ilgili olumlu sonuç çıkma ihtimaline dayanan inançtır. Yani umut iyi şeylerin olacağına dair inanç duygusudur. İçerisinde belli miktarda sabrı barındıran umut, 'amacı için çabalama ve bu amaç için kendini hazır hissetme' olarak tanımlayabiliriz (Gülten, 2014).

Günlük dilde herhangi bir alandaki beklentilerimizi ifade eden umut kelimesi kuramsal açıdan anlamları farklılık göstermektedir (Akman ve Korkut, 1993).

Literatürde yer alan umutla ilgili birçok tanım vardır. Bu tanımlara aşağıda yer verilmiştir.

Umutun kuramsal çalışmaları 13. yüzyıla dayandığı için din bilimcisi Aquinas, sonraki yüzyıllarda Hume ve Kant gibi düşünürler umudu, insanın esas duygulardan biri olarak ele almaktadır. Bu görüş bazıları tarafından hala geçerliliğini devam ettirmektedir. Umut, Romero'a (1989) göre 'hedefe ulaşma beklentisinin duygusal ögesi'dir. Miller (1985) da hayatın vazgeçilmezi olan umudu arzu, istek olarak ele almakta ve kişiyi üzmekten uzak tutarak kendini ifade etmesini sağladığını savunmaktadır. Umudu iyilik hali olarak tanımlayan Frank (1968), bireyi harekete geçiren güç olduğunu ifade etmiştir (Akt: Akman ve Korkut, 1993).

Psikologlar da umutlu düşüncenin sorunları önlemede ve dayanıklılığı arttırmadaki önemi üzerinde durarak, umudun, sorun ortaya çıkmadan önceki ve sonraki aşamalarda önleyicilik açısından önemli katkıları olabileceğini vurgulamışlardır. Ayrıca, yüksek umut düzeyinin, kişilerin iyilik halini ve benlik algısını arttırdığını belirtmişlerdir (Gülten, 2014).

Umut amaca yönelik bir düşüncedir. Umut, her bireyin kendi yaşamında mihenk taşı sayabileceği belli hedeflerinin olması, bu hedefler için planlamalar yapması ve bunlara ulaşmaya odaklanması ile ilişkilidir (Aydın ve diğerleri, 2012). Umut faktörü literatürde, hastalık ve kayıp süresince iyileşmede, adaptatif baş etmede ve yaşam kalitesine ulaşmada dinamik, çok boyutlu, karmaşık ve potansiyel bir güç olarak tanımlanır (Akt: Esenay, 2007). Birey için vazgeçilmez olan umut, zorluklarla mücadele edebilme de ona güç veren bir duygudur (Öz, 2004). Bir başka tanıma göre ise umut, bireyin varlığını kanıtlamasını sağlayan bir durumdur. Şu an hangi şartlar altında olursak olalım umut bizlere yarınları düşündürür. Bu yüzden vazgeçilemez bir enerji kaynağı olan umut, geleceğe güvenle bakmamızı sağlar (Peker, 2003).

Frankl'ye (1997) göre, umudun insan sağlığı açısından büyük önemi vardır. Umutsuzluk insanı olumsuz etkileyen bir duygudur ve bireyin yaşamında karşılaştığı sıkıntılarla baş edebilmesi için olumlu bir ruh hâline ihtiyaç vardır. Bu nedenle bazı psikologlar kuvvetli bir inanç duygusunun umudu beslediğini belirtmektedirler (Akt: Kiziroğlu, 2012). Bu manada umut hayata ve geleceğe inançtır. Başka bir açıdan

bakıldığında, umut ismi kesin olan bir şeye değil, içinde kuşku olan şeye verilir. Çünkü bilinen bir durum umulmaz. Güneşin doğuş ve batış zamanları kesin olduğu için güneşin doğuşunu veya batışını umut ediyorum denilmez (Gazâlî, 1993). Umudu duygu ve düşüncenin bir bileşimi olarak gören Frank (1968), aynı zamanda psikoterapide de umudun danışanın iyileşmesi için vazgeçilmez olduğunu vurgulamaktadır (Akt: Akman ve Korkut, 1993). Gazâlî'ye (1993) göre, umut gelecek için sitem etmeden sabırla beklemek ve bu süreçte etkin bir şekilde çalışmak esastır. Yani bireyin elinden gelen her şeyi yapıp sonucu Allah'tan umması vardır. Bu yüzden umut boş bir hayal değil aksine kuvvetli bir beklentidir.

Umudu, duygusal ve bilişsel olarak iki bölümde ele alan Synder ve diğerleri (1991), Agency dedikleri ilk bölümde amaç için çabalama ve başarılı kararlar alabilme esastır. Umudun ikinci bölümü olan pathway ise kişinin başarılı kararlar alabileceğine olan inancını içermektedir (Akt: Yerlikaya, 2006). Olumlu ruh hali ile umut arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişkili söz konusudur. Bireylerin iyilik halleri amaçlı davranışlarıyla ilişkilidir ve bu amaçlı davranışın vazgeçilmez faktörü umuttur (Akt: Aydın ve diğerleri, 2012). Bireylerin hayallerini gerçekleştirebileceği düşüncesi umut neticesinde oluşur. Genel anlamıyla hayattan beklentilerimiz olan umut, bireyi hayata bağlar ve ona yaşam enerjisi sağlar. Bu enerji ile motive olan birey “çevresiyle barışık, uyumlu yaşar aksi takdirde bitkin ve çaresiz kalır (Şahin, 2009).

İstenilen yollara ulaşmak için kapasitenin kullanımı olarak faaliyet, umut teorisindeki motive edici bileşendir. Bu, zihinsel enerjinin başlamasını ve amaca ulaşma süresince gerçekleşen bütün evrelerde bir yol kullanılmasına devam edilmesini içermektedir. Bütün amaca yönelik düşüncelerde faaliyet önemlidir, insanlar engellere maruz kaldığında faaliyet insanlara en iyi alternatif yolu seçmeye bir imkân sağlamaktadır (Esenay, 2007). Yapılan tüm çalışmalar, umudun karşılaşılan zorluklarla baş etmede ve sağlıkta önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

2.1.2. UMUDUN KAVRAMSAL ANALİZİ

Miller ve Powers (1988), umudun 10 önemli unsurunu tanımlamışlardır (Akt: Esenay, 2007):

- Karşılıklı ilişki; Sevdiği, umrunda olan kişiler ile arasındaki ilişki, karşılıksız sevgi ve ait olma duygusu
- Olasılık hissi; Boş kederlenmeden kaçınma tutumu
- Mükemmeliyetçilikten kaçınma; Yaşam olayları üzerinde sert baskıyı sınırlama
- Olumlu sonuç beklentisi
- Amaçları gerçekleştirme
- Psikososyal iyilik hali ve baş etme; Umudu sürdürmede enerjiyi harekete geçirme yeteneği
- Yaşamdaki amaç ve anlamlılık
- Geçmiş, bugün ve gelecek hakkında optimizmi devam ettirme ve güçlendirme
- Farkındalığı sağlayarak umudunu ve optimizmini sağlamlaştıran çevresel işaretlerin farkında olma
- Mental ve fiziksel aktivasyon; Apati ya da kedere direnen enerji

Umudu Ekland (1991), genelleştirilmiş ve özelleştirilmiş olmak üzere iki başlık altında toplamaktadır. Genelleştirilmiş umut, sadece bir düşünceden ibaretken özelleştirilmiş umut, belirlenen amaca ulaşmayı ummaktır. Aralarındaki fark belli bir objenin olup olmamasıdır. Ekland (1991), umudu altı başlık içinde inceler (Akt: Yerlikaya, 2006):

- Zaman boyutu: Geçmiş, şu an ve gelecek bağlantısı.
- Davranışsal boyut: Bireyin uyum becerisi.

- Bilişsel boyut: Umut etme, hayal etme, şaşırma, algılama, düşünme, hatırlama ve yargılama.
- Birleştirici boyut: Mantıksal bağlaştırma duygusu.
- Duygulanım boyutu: Güven duygusu ya da sonuca ilişkin kuşku.
- Genel durum: Bireyi çevreleyen yaşam olayları (Akt: Ottekin, 2009).

Miller (1983) umudun ne olduğunu tanımlamak amacı ile önemli yayınları bir araya getirmiştir. Çalışmasını kronik hastalığı olan bireylerle yapmıştır. Yaptığı literatür gözden geçirisinin sistematik bir yaklaşıma sahip olmaması nedeni ile geçerli bir tanım oluşturamadığı ileri sürülmektedir (Akt: Gözleten, 2011):

- Değerlilik
- Mahremiyet (kişisel)
- Güç
- Yaşamın içsel bir bileşeni
- Ruha dinamizm sağlayan bir beklenti
- İçsel hazırlık hazır olma durumu
- İnsan varoluşunun merkezi (insanın yaptığı her şey yaşamın merkezidir)

Umudu bilişsel bir süreç olarak kavramsallaştıran Snyder'e ek olarak Farran ve Popovich (1990) umudun dört süreç özelliğini tanımlamışlardır (Akt: Esenay, 2007):

- Deneyimsel süreç: Kayıp ve ızdırabın acısının farkında olma, umut arama, umut ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi farketme süreci,
- İlişkisel süreç: Diğerleri ile ilişkiyi geliştirme süreci,
- Spiritüel süreç: Kendinden daha büyük bir güçle ilişki ile, bu güce inanç ile yaşamında anlam ve amaç arama süreci,

- Mantıksal düşünce süreci: Amaç geliştirme ve bilişsel yeniden yapılandırma stratejileri gibi bilişsel süreçler.

Morse ve Doberneck (1995), umut kavramının tanımını dört ayrı grupta yaptıkları görüşmelerden elde ettikleri verilere dayanarak yaptılar. Bu gruplar kalp transplantasyonu yapılan hasta grubu, spinal kord yaralanması olan hastalar, meme kanseri hastaları ve emzikli anneler. Bu araştırmacıların analizinin sonucunda, umudun yedi soyut ve evrensel bileşeni tanımlandı (Akt: Gözleten, 2011):

- Bir sorun veya tehdidin gerçekçi başlangıç değerlendirmesi
- Alternatiflerin ortaya konması ve hedeflerin belirlenmesi
- Olumsuz durumlarda bir destek
- Bireyin potansiyeli ve dışsal koşullar ve kaynakların gerçekçi bir değerlendirmesi
- Mütüal destekleyici ilişkilerin sosyalizasyonu
- Seçilen hedefleri pekiştiren işaretlerin kesintisiz değerlendirilmesi
- Katlanabilirliğin belirleyicisi

2.1.3. UMUTLU İNSAN ÖZELLİKLERİ

Umutlu insanlar hedeflerine ulaşma konusunda yeteneklerine güvenirlere ve davranışları bir amaca yöneliktir. Bu tip insanlar diğerlerine güvenmeyi ve başarısızlıklarının nedenini kendilerinde aramayı seçerler (Seber, 1991). Umutlu insan sonuçlarını tahmin edebileceği planlar yapar (Kelleci, 2005).

Adler (1994), umutlu insanlar güçlüklerle mücadele eder asla pes etmez. Bu mücadele sürecinde sakin ve serinkanlı kalabilmeyi başarırlar, telaşa kapılmazlar. Diğerleri ile çok rahat iletişime geçebilen bu insanlar, kolaylıkla dost olabilirler. Kendileri ile barışık olan bu insanlar, hata yapabileceklerini ama sonradan telâfi edilebileceğine inanırlar (Akt: Kızıroğlu, 2012). Umutlu insanlar karamsarlık yaşamazlar. Bu durum onların hem kendi ruh sağlıklarını olumlu etkiler hem de çevrelerine pozitif enerji yaymalarını sağlar.

2.1.4. UMUTSUZLUK

Beck, Weissman, Lester ve Trexler (1974) umutsuzluğu, gelecekte yaşanabilecek olumsuz durum ve olaylara karşı birey tarafından algılanan bir bilişsel bozukluk olarak tanımlar (Akt: Yerlikaya, 2006). Umut duygusunun karşıtı olan umutsuzluk yaşama bakış açısında kötümserliğin iyimserliğe karşı yükselmesi olarak tanımlamaktadır (Ehtiyar ve Üngüren, 2009). Melges ve Bowlby (1969) ise umutsuzluğu, başarıya ilişkin düşük beklentiler olarak tanımlamakta ve onlara göre insanlar, ulaşılabilir uzun dönemli amaçlarına artık ulaşamayacaklarını sandıklarında ve aynı zamanda da bu amaçlarından koptuklarında depresif umutsuzluk gelişmeye başlar (Akt: Yerlikaya, 2006).

Umut ve umutsuzluk zıt iki görüşü temsil eder. Her ikisi de kişinin gelecekteki hedeflerinin ulaşılabilirliğini gösterir. Umutta hedeflere ulaşmak için planlı çalışmak, çabalamak varken, umutsuzlukta başarısızlık düşüncesi hakimdir (Dilbaz ve Seber, 1993).

Umutsuzluk 1986 yılında Kuzey Amerika Hemşirelik Tanılama Derneği tarafından “bireyin sınırlı ya da hiç alternatif göremediği veya kişisel seçenekler bulamadığı ve kendi yararı için enerji sarf edemediği bir durum” olarak tanımlanmıştır (Akt: Açık ve diğeri, 2011). Umutsuzluk duygusu hakim olan kişilerde gelecekle ilgili istek ve beklentilerinin karşılanmayacağı düşüncesi ağır basar. Bu düşünceleri çaresizlik, şüphe, karar verme de güçlük yaşama gibi olumsuz duygular takip eder (Sayar, 2012). Bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyen umutsuzluk, depresyon ve intihar eğilimi gibi ruhsal problemleri de beraberinde getirir (Dilbaz ve Seber, 1993). Umutsuzluğun oranı bireyden bireye, olaydan olaya göre değişiklik gösterdiği için görecelidir. Mutluluğu bulmakta, umutlu olmakta kendi elimizdedir, bunun farkına varmalıyız. Hem umut hem umutsuzluk, ikisi de bireyin gelecekteki amaçlarına ulaşma ihtimallerini gösterir (Dünyalıoğulları, 2011).

Başlangıçta umutsuzluğa ilişkin sosyolojik ve çevresel temelli açıklamalar yapıldığı görülmektedir. Umutsuzluğu psikanalitik kuramla açıklayan Scmale (1964), umutsuzluğun çevrenin tepkisinden korktuğu için cinsel isteklerin bastırıldığı fallik dönemde oluştuğunu belirtmektedir. Bazı kuramlara göre de umutsuzluk bireysel ya da toplumsal yaşantı sonucu ortaya çıkar. Aşırı sert ve katı tutumlar bireyde çaresizliğe, karamsarlığa neden olur, bunlarda umutsuzluğa götürür. Bireyin bu tarz

durumlarda problemini bastırması veya inkar etmesi sonunda çok daha ciddi sıkıntılarla karşılaşmasına neden olur (Akt: Yerlikaya, 2006).

Amerikan Psikoloji Birliği (1997) umutsuzluğun sebeplerini; kişinin uzun müddet kısıtlanması ve bunun sonucunda yalnızlık, yoğun stres, amaç ve inanç yoksunluğu olarak sıralamaktadır. Umutsuzluğun belirtilerini ise iştahta bozulma, uyku düzeninde aksama, kalabalık ortamlardan uzaklaşma, çevreye karşı ilgisiz davranma, konuşmada bozulmaların görülmesi, dış görünüşüne önem vermeme, duygu yoksunluğu ve iğneleyici konuşma olarak aktarmaktadır (Akt: Ehtiyar ve Üngüren, 2009).

2.1.5. UMUDU GÜÇLENDİRME STRATEJİLERİ

Herth (2002), elem ve üzüntü gibi olumsuz duyguların yaşanmasını engelleyen umut, bireye yaşama sevinci vermektedir. Birey herhangi bir problemle karşılaşsa da bir çözüm yolu bulacağını umar ve bunun için çabalar (Akt: Kelleci, 2005).

Bazı kuramcılar tarafından umut tek boyutlu ve duygusal içerikli olarak ele alınmasına karşın, Frank (1968), umudu bilişsel ve duygusal olmak üzere iki bölümde inceleyen ilk kuramcıdır (Akt: Akalın, 2006). Umudun iki boyutlu olarak ele alınmasıyla ilgili olarak en kapsamlı görüşler ise Synder ve arkadaşları tarafından öne sürülmektedir. Umudun, Synder ve arkadaşları (1991) tarafından “amaca ulaşabilmek için planlar yapma, karar verme ve harekete geçme” olarak tanımlanmaktadır. Öte yandan Synder’a (1989) göre bunlar birbirleriyle ilişkilidir. Bu tanımla umut bilişsel ağırlıklı bir yapı gibi görünse de duygusal boyutun varlığı da göz ardı edilemez. Bireyin geçmiş yaşantılarında amacına ulaşmak için çözüm yolları bulması, yeni amacı için kendisine güven duymasını sağlar. Önceki yaşantılarına bağlı olarak daha istekli olan birey böylelikle yeni problemleri de çözebileceğini ümit eder (Akt: Akman ve Korkut, 1993).

Miller (1989) ve Herth (1990)’ün umut stratejileri literatürde sıklıkla kullanılır. Bunlara göre girişim stratejileri şu şekilde sıralanabilir (Akt: Kelleci, 2005):

- Manevi inanç ve değerler,

- Kendisinin ve başkalarının yeteneklerine inanma (Güven, pozitif bakış),
- Geleceğin olduğunu kabul etme (Geleceğe oryante olma, yaşamdan anlam bulma, amaç belirleme, seçim yapma).
- Başkalarıyla ilişkiler (Aile, arkadaş gibi),
- Emosyonel tepkiler,
- Aktif olma (Motivasyon, aktiviteler),

2.2. STRES İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE

2.2.1. STRES KAVRAMININ TARİHSEL GELİŞİMİ

Stres, İngiliz dilinde kullanılan fakat Latince'den türemiş, önceleri fizik ve mühendislik bilimlerinde kullanılan bir terimdir (Baltaş ve Baltaş, 2013). İnsanlık tarihi kadar eski olan stres; en ağır ve öldürücü hastalıklar gibi tehlikeli olduğu kadar insanlık için en önemli atılımların ve başarıların da nedeni olmuştur. 1930 sonrası psikoloji dünyasında kullanılmaya başlanmıştır. Dr. Hans Selye 1936'da ilk modern stres araştırmalarını başlatmış; stresi, organizmaya zarar veren uyaran olarak tanımlamıştır. 19. Yüzyılın ikinci yarısında Fransız düşünür Claude Bernard'ın ortaya attığı içyapının dengede olması prensibi, stres araştırmaları açısından önemli bir noktadır. Stres kavramı 1950'lerden sonra yerine oturmuştur. Bunun nedeni Kopenhag Üniversitesi'nden Dr. Gertrud Höhler, o yıllarda hızla artan şehirleşme, sosyal, kültürel ve teknolojik değişime uyum ve refaha ulaşmak için sarf edilen yoğun çaba için insanların kendilerini zorlamalarının stres olarak ortaya çıkması olarak açıklamaktadır (Akt: Ilgar, 2001).

Her sözcük gibi stres kavramı da belli kültürel yaklaşımların ve sosyal-psikolojik oluşumların etkisinde bugünkü anlamını kazanmıştır. Lazarus ve Folkman (1984) anksiyeteyi, çatışmayı, hayal kırıklığını, duygusal sıkıntıyı, travmayı, yabancılaşmayı içine alan stres kavramı, daha 14. yy.da zorluk, sıkıntı anlamlarına geliyordu. 17. yy.da fizik bilimlerinde kullanılan kelime bugünkü sistematik anlamını 19. yüzyılda kazandı. Zamanla sosyolojide kullanılan bir kavram haline alan stres, sosyologlar tarafından yabancılaşma, güçsüzlük, anlamsızlık, kuralsızlık ve ortamdaki soyutlanma gibi kavramlarla birlikte değerlendirilmiştir. Psikolojide ise

1944 yılından evvel stres yerine anksiyete kelimesi kullanılmıştır. Freud için anksiyete psikopatolojide temel rol oynar. Ona göre anksiyete sevinç gibi duyguların içgüdüsel boşalımının azlığından, bir tehlike işareti verildiğinde, savunma mekanizmalarının uyarılması durumunda ya da savunma mekanizmalarının türüne bağlı olarak tatmin etmeyen başa çıkma metotlarının sebep olduğu durumlarda yaşanır (Akt: Gün, 2012).

Modern stres olgusunun ortaya çıkışında üç bilim adamının ismi öne çıkmakta ve bunlar sırasıyla; W. B. Cannon, H. Selye ve R. S. Lazarus'dur. Walter B. Cannon stresi, kabul edilmeyen dışsal etkilerden sonra bozulan iç dengeyi kazanmak için gerekli olan fizyolojik uyarıcı olarak tanımlar. Selye stresi, stresi meydana getiren etkenlere karşı organizmanın verdiği cevap anlamına gelmektedir. Lazarus'a göre ise stres, bireyin dayanabileceğinin üstündeki bireyi tehdit eden ilişkiler bütünüdür (Akt: Erdoğan, 1996).

Stresin akademik çalışmalarda psikolojik bir kavram olarak yaygınca kullanılmasında stres kavramının toplayıcı bir özelliğe sahip olması yani endişe, çatışma, duygusal çöküntü, gerginlik gibi terimler ile eş değer anlamda tutulması; stresin psikolojik olayların fizyolojik belirleyicilerini gösterme imkânını vermiş olması ve insanla ilgili her alanda "alışılmamış etkilerin" araştırılması etkili olmuştur (Baltaş ve Baltaş, 2013).

2.2.2. STRESİN TANIMI

Stres kavramına günümüze değin birbirinden farklı üç tanımlama yapılmıştır. Bu tanımlamalar, farklı kuramsal görüşlere göre özet olarak aşağıda verilmiştir.

Tepki yönelimli yaklaşım: Bu yaklaşıma göre stres, kişinin haberdar olmadığı, onun haricinde gelişen gerçek güç durumunda bırakacak uyarıcı karşısında verdiği tepkidir (Canon, 1932; Selye, 1976; Akt: Aydın, 2005). Bu tepkiler, fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal niteliktedir. Tepkilerin temel hedefi, varoluşu sürdürmek ve bozulan dengeyi yeniden sağlamaktır. Canon'un (1932) "savaş ya da kaç tepkisi" ile Selye'nin (1976) "genel uyum sendromu" tanımlamaları tepki yönelimli yaklaşımlar bağlamında ele alınmaktadır (Aydın, 2005).

Uyaran yönelimli yaklaşım: Uyaran yönelimli yaklaşımda stres, organizmaya darbe vuran, onu güç durumunda bırakan, vücudunun denge ve uyumunu bozan fiziksel, toplumsal ve psikolojik “uyarıcılar” ve “iletilerdir”. Elliot ve Eisdorfer bu yaklaşımı savunan kişilerdir (Köknel, 1987).

Etkileşim yönelimli yaklaşım: Bu yaklaşıma göre, stres, bireyle çevresi arasında etkileşim sürecindeki uyum eksikliği olarak tanımlanmaktadır. Etkileşim yönelimli yaklaşıma göre stres, yalnız bir uyarıcı ya da yalnız bir tepki olarak nitelendirilemez. Bireysel algılamalar ve nitelendirmeler birey ve tarafları arasındaki etkileşimin stres vericiliğinde dönüm noktasıdır. Lazarus ve Folkman bu yaklaşımın temsilcileridir. Günümüzde daha çok etkileşim yönelimli yaklaşım kabul görmektedir (Aydın, 2005).

Freud, üç kaygı türünün yaşanabileceği düşüncesindedir. Bunlardan birincisi gerçeklik kaygısı adını verdiği nesnel kaygıdır ki gerçek dünyada algılanan tehlide verilen bir tepkidir. Diğer ikisi nevrotik kaygı ve ahlaki kaygıdır. Onun kuramına göre bu iki kaygı türünde kişi kaygı kaynağından haberdar değildir. Alt-benlik dürtülerinin sorun oluşturacak şekilde bilinç düzeyine çıkmak üzere olduğu zaman nevrotik kaygı; alt-benlik dürtülerinin üst benliğin sıkı ahlaki kurallarına karşı geldiği zaman ise ahlaki kaygı ortaya çıkar (Burger, 2006).

Kaygı eksenli süregelen stresle ilgili tanımlar ve araştırmalar zamanla bireysel faktörlere yönelmiştir. Bireyin çevresinde gelişen dünyanın talepleri, bu taleplere verdiği cevaplar ve buna bağlı olarak seçilen başa çıkma metotlarının yol açtığı sonuçlar, strese bağlı olarak incelemeye alınmıştır. Lazarus ve Folkman (1984), stresin bir değişkenden değil, pek çok değişken ve süreçten oluşan bir durum olduğunu söyler (Akt: Gün, 2012).

Günümüzde stres kavramının yerine kaygı, huzursuzluk, endişe, çatışma gibi kavramların kullanılması ve felsefe, mühendislik, psikoloji, yönetim, nörokimya vb. gibi farklı bilim dallarının her birinin kendi alanlarına ait tanımlamalarda bulunması ile literatürde stres ile ilgili çok fazla ifade yer almaktadır. Bu durum da stresin anlaşılmasını güçleştirmektedir (Şirin, 2007).

Her bireyin içinde bulunduğu koşullara göre stres farklı anlamlarda kullanılır. Stres, öğrenci için sınavlar, öğretmen için öğrencinin başarısı, işçi için patron baskısı, yöneticiye göre çalışanların baskısı, ev hanımı için evin temizliği, doktor için

hastalarının iyi olmasıdır. Hatta öyle ki bilim dallarında bile bilim adamları stres kavramını farklı tanımlarlar (Köknel, 1987).

Tutar (2000) stresi, kişinin vücudunda fiziksel ve psikolojik olarak izler oluşturan, bireyin nasıl davranacağını, çalışma hayatındaki başarısını ve sosyal ilişkilerini negatif olarak etkileyen, psikolojik bir durum olarak nitelendirir. Baltaş ve Baltaş (2013) ise stresi iki çerçeveden açıklar: Bunlardan birisi insanın kendini güvende hissetmediği koşullar ve faktörler ile karşı karşıya kaldığında uyum durumunun bozulması; yani organizmanın durumu ile açıklar. Stresin diğer anlamı ise insanın uyumunu bozabilecek faktörlerin tamamıdır. Bu faktörler stres yapıcılar olarak nitelendirilir. Güçlü'ye (2001) göre stres, organizma üzerinde aktif olan, davranışlarını ve çevre ile ilişkilerine dokunan bir kavramdır.

Cofer ve Apley (1968) stres kavramına ilişkin tanım ve açıklamaların ortak özelliklerinin aşağıdaki gibi sıralanabileceğini belirtmektedir (Akt: Şirin, 2007).

- ❖ Stres, birey ve taraflarının etkileşimi ile ortaya çıkar.
- ❖ Stres, organizmayı normalden çok daha fazla motive ederek harekete geçirir.
- ❖ Streste, bireyi zor durumu sokacak özellik mevcuttur ve bu durumun önemi birey tarafından fark edilmelidir.
- ❖ Stres, bireyin vücudunu bütünüyle sarsar.
- ❖ Stres çaba harcamadan kolayca kontrol altına alınabilecek bir tepki değildir.

Stresin ortaya çıkabilmesi, kişinin aktif olarak olduğu veya hayatını devam ettirdiği çevredeki gelişmelerden belli bir seviyede etkilenmesi gerekmektedir (Erkmen ve Çetin, 2008). Kişi için günlük yaşamında karşı karşıya kaldığı birçok stres kaynağı vardır. Bunlar; çevresel stres faktörleri (eş problemleri, monotonluk, maddi sıkıntılar, kültürel gelişmeler, hızla akıp giden teknoloji), bireysel stres faktörleri (erkek yada bayan olması, çekingenlik ya da aşırı sosyallik, sosyal ilişkilerde girişken davranışlar sergilemesi, kötü olaylar ile başa çıkma becerisi, mutlu olmak istemesi) ve sosyal hayattan kaynaklanan stres faktörleri (genetik, toplumsal ayrıcalıklar, iklim, din, nüfus miktarı ve ayrılmış birey olma duygusu) olarak belirtmek mümkündür. Bunlar dışında da sosyo-ekonomik özellikler, iletişim

şekilleri, eğitim düzeyi, değerleri vb. de stres kaynağı olarak ortaya çıkabilmektedir (Çetinkaya, 2006).

Stres ve uyarılmada süreç duygusal olmadığı için benzerdir. Bu iki süreç genelde iç içe geçer. Fakat arasında küçük bir fark vardır. Stres, çevresel beklentiye karşı vücudun verdiği duygu dışı tepkidir (Ballıkaya, 2009). Bir uyarıcının stresi meydana getirebilmesi için rahatlık eşliğini geçip sistemin dengesini bozması gerekir. Sistem, bozulan dengeyi tekrar kurmak için uyum süreci başlatır. Dengeye dönme sürecinde sistemin harcadığı enerjinin miktarı zorlanma olarak belirtilir (Güçlü, 2001).

2.2.3. STRESİ AÇIKLAYAN KURAMLAR

2.2.3.1. Stresi Açıklayan Biyolojik Kuramlar

2.2.3.1.1. Genel Uyum Sendromu (General Adaptation Syndrome)

1936'da Hans Selye yaptığı bir seri deneyden sonra stresi “Genel Uyum Sendromu” adını verdiği bir süreç olarak tanımlamış ve stres karşısında bedenin üç belirgin aşamada (alarm, direnç, tükenme) tepki gösterdiğini açıklamıştır (Bınar, 2011).

Stresi oluşturan etken alarm aşamasında fark edilir ve biyokimyasal tepkiler harekete geçirilerek beden kendini korumaya hazırlanır. Strese uyum yapıldıkça direnç ortaya çıkar. Stresi oluşturan faktör ortadan kalkmaz ve etkisini devam ettirirse, beden tükenme aşamasına girer ve her türlü hastalığa açık hale gelir. Selye'ye göre stres, olağandışı sürelerde devam ederse bedende sistematik yıpranmalara, hasarlara hatta ölümlere yol açar (Akt: Şahin, 2010).

2.2.3.1.2. Genetik-Yapısal Kuramlar

Stresle baş çıkmada ve strese karşı dayanıklılıkta bireyin genetik yapısının önemli olduğu savunulur. Bu kuramlar, kişinin direncini belirleyen fizik yapısı ile genetik yapı arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmaktadır. Organizmanın direncini genetik faktörler azaltabilmektedir. Genetik yapı stres durumunda yaşanan “savaş-

kaç” tepkisinden sorumlu olan otonom sinir sistemi üzerinde etkilidir (Rice, 1999; Akt: Bınar, 2011).

2.2.3.2. Strese Yönelik Sistem Kuramları

2.2.3.2.1. Bütüncü Sağlık Kuramı

İnsanı bir zihin-beden bütünü olarak yorumlayarak stresin yönetilmesinde fiziksel, psikolojik ve sosyal müdahalelerin birlikte kullanılması gerektiğini vurgular (Şahin, 2010).

2.2.3.2.2. Psikosomatik Kuram

Zihnin ve bedenin birbiriyle etkileşim halinde olması temel ilkesidir. Kuramın önerdiği adımlar şu şekildedir: Stresörün ortaya çıkması, stresörün algılanması, stresörün bilişsel olarak değerlendirilmesi, duygusal uyarılma, duygusal uyarılmanın fiziksel uyarılmaya dönüşmesi, fiziksel uyarılma çevresel sinir sisteminin belli bölgelerindeki aktivitelerin artması ve psikojenik uyarılmanın uzun süreli oluşu sonucunda ortaya çıkan bedensel tepkileri yani organlarda oluşan zararları içermektedir (Şahin, 2010).

2.2.3.2.3. Canlı Sistemler Kuramı

Steinberg ve Ritzman tarafından oluşturulmuştur. Stres, sisteme giren ve sistemden çıkan madde enerji ya da bilginin yetersizliği, aşırılığı ya da uyumsuzluğu durumunda, dengenin bozulduğuna ve yeniden uyum yapılması gerektiğine bir işarettir. Tüm canlılar bu dengeyi sürdürme çabası içindedir (Şahin, 2010).

2.2.3.3. Stresi Açıklayan Psikolojik Kuramlar

2.2.3.3.1. Psikodinamik Kuram

En çok tanınan psikodinamik model Sigmund Freud’un kuramıdır. Freud kuramında işaret ya da nesnel anksiyete, travmatik ya da nevrotik anksiyete, ahlaki anksiyete şeklinde üç tip anksiyeteden söz eder. Bu üç anksiyetede bireyde gerilime neden olur. Bu gerilimin azaltılması için kişi savunma mekanizmalarına kullanır

fakat sık kullanılması bireyde hastalığa yol açar (Shultz ve Shultz, 2001; Akt: Akman, 2004).

2.2.3.3.2. Öğrenme Kuramı

Stresin açıklamasını klasik ve edimsel koşullanma ya da her ikisinin birleşimi ile yapar. Klasik koşullanma da birey, korkulan nesne, kişi veya olayla karşılaştığında içsel gerilim yaşar ve vücut fizyolojik olarak uyarılır. Kaçınma davranışı ile birey mümkün mertebe stres verici uyarıcıdan uzak durur. Koşullanma oluştuktan sonra, anksiyete tahmin edilebilir hale gelebilir. Edimsel koşullanma ile ödül getiren davranışın sıklığı artarken, sonucu olumsuz olan davranışın sıklığı azalır (Rice, 1999; Akt: Bınar, 2011).

2.2.3.3.3. Bilişsel-Transaksiyonel Kuram

Bilişsel görüşe göre stres, birey-çevre etkileşiminde kişinin uyumunu tehlikeye düşüren, varolan kaynaklarını zorlayan ya da varolan kaynaklarını aşan çevresel taleplerdir (Uçman, 1990). Kişinin bir durumu “stres verici” ya da “stres vermeyici” olarak değerlendirmesinde kişi aktif konumda bulunmakta, kişinin durumu nasıl nitelendirdiği önemsenmektedir (Akman, 2004).

2.2.3.4. Stresi Açıklayan Sosyal Kuramlar

2.2.3.4.1. Çatışma Kuramı

Uyum ve düzen içinde yaşayabilmek için bireyler bazı toplumsal kurallara uyulması yönünde birbirlerine baskı yaparlar. Yaşanan baskılar toplumun bireylerinde çatışmalara yol açabilir. İnsanlar çeşitli konularda çatışmalar yaşayabilirler ve bu çatışmalar kişide strese yol açabilir (Şahin, 2010).

2.2.3.5. Stresi Açıklayan Diğer Kuramlar

Evrin Kuramına göre, stres ve gerginlik sosyal gelişimin kaçınılmaz bir sonucudur. İnsanlar sosyal değişime karşı savaşmaktansa bu değişime uyum sağlama zorunluluğu kabul etmek durumundadırlar. Yaşam Değişimi Kuramı stresi kişinin uyum yapması gereken yaşam değişiklikleri ile açıklamaktadır. Çevresel Stres

Kuramı ise stresi kalabalık, hava kirliliği, endüstrileşme vb. çevresel olaylara bağlamaktadır (Rice, 1999; Akt: Bınar, 2011).

2.2.4. OLUMLU VE OLUMSUZ STRES

Günlük yaşamda üç duygu türü insan davranışlarına yön vermektedir. Bunlar olumlu duygular, olumsuz duygular ve ayırmsız duygulardır. Olumlu duygular sevgi, hoşgörü, adalet, saygı, dostluk vb. duyguları içerirken; olumsuz duygular düşmanlık, kıskançlık, alçak görme, kin, ihanet gibi zararlı olabilecek duygulardır. Ayırmsız duygular ise hoşgörüye yardımcı olmaktan başka bir yarar sağlamayan duygulardır. Bireyin psikolojik yapısını bütün bu duygular etkilemektedir. Birey olayları algılamakta, değerlendirmekte ve onlara bu duyguları yüklemektedir (İlgar, 2001).

İnsanlar genellikle stresin olumsuz özelliğini bilir ve bunun üzerinde durur. Düşünülduğünde haksız olmadıkları da bir gerçektir. Stres, hayatımızın bütün alanlarında etkilidir. Eğer ki başa çıkmazsak gündelik hayatımızda çeşitli zorluklara, meslek hayatımızda pürüzlere ve aile hayatımızda yıkımlara neden olabilmektedir. Oysa stresle başa çıkmayı başarabildiğimizde bize enerji veren ve yeni bir şeyler için üretken olmamızı sağlayan, mutluluk veren, iyimser kılan yıkıcı değil yapıcı bir özellik haline gelir. Bu durumda stres, değişimler ve tehlikeler karşısında durabileceğimiz dayanak olur (Akt: Yılmaz, 2006).

Drafke ve Kossen (1998), zararlı ve yararlı stresin işaretlerini sınıflandırmaktadır. Zararlı stres işaretleri; solunum yolu problemleri, deri lekeleri, mide bulantısı, midede yanma, bağırsak spazmı, baş dönmesi, bel ve boyun fitiği, ağız kurumasıdır. Yararlı stres işaretleri; meslek doyumunu, yaşama dair olumlu tutumlar, iyi bir dinleyici, empati yapabilme, her şeyden mutlu olabilme, bilginin hayata geçmesi, üretkenlik ve verimlilik (Akt: Tokay, 2001).

Stres hayatın her anında yaşanmaktadır. Bireysel tatmin ve gelişim için gerekli fakat ne zaman aşırıya kaçar ya da tamamen yok olursa o zaman sorun teşkil eder (Baltaş ve Baltaş, 2013). Kişilerin verim alabildikleri bir olumlu stres düzeyi vardır. Birey hangi koşullarda olumlu stres düzeyinin üstüne çıktığını ya da altına indiğinin farkına varırsa stresle başa çıkabilir (İlgar, 2001).

2.2.5. STRES KAYNAKLARI

İnsanlar üzerinde strese neden olan faktörler her çağda, çağın şartlarına ve gerekliliklerine uygun olarak değişmiştir.

Hayatımızda yer alan olayların ve kişilerin hepsi birer stres tehdidi olarak durmaktadır. Ancak bu tehditlerin ne zaman, nerede ve nasıl ortaya çıkacağı belli değildir. Bu belirsizlik tehdidin boyutunu elbette ki büyütmektedir. Herhangi bir hazırlığa imkan vermemektedir (Durna, 2004).

2.2.5.1. Kişisel Stres Kaynakları

Yaşamda çoğu kez insanların stres kaynakları bizzat kendi kişilikleri olabilmektedir. Bireylerin kişiliklerini ortaya çıkaran karakteristik özellikleri ve kabiliyetleri stres kaynakları olabilir. Kişilerin olaylara yükledikleri anlam önemlidir, olaylardan ziyade. İnsanlar nasıl düşünüyorlarsa ya da nasıl düşünmek istiyorlarsa bir olayı da öyle görürler. Asıl önemli olan şey nasıl baktığımızdır. Eğer ki olumlu bir şeyler görmek istiyorsak ve iyimser bir bakış açısıyla bakıyorsak elbette o olayın pozitif tarafını görür ve artıları üzerine yoğunlaşırız. Fakat olumsuz görmek ister ve karamsar bir şekilde bakarsak o olayı hayatımızdaki bir felaket olarak nitelendiririz (Tutar, 2000).

Kişisel stres kaynakları biyolojik-bedensel, maddi-parasal, kişisel-duygusal ile yaşam tarzı ve yaş olmak üzere dört kısımda incelenebilir:

2.2.5.1.1. Biyolojik-Bedensel Faktörler

Biyolojik bedensel faktörler arasında; bireyin doğuştan sahip olduğu kalıtsal hastalıklar, sistem bozukluklarını, iç salgı bezleri veya hormonal denge düzensizliklerini sayılabilir. Bu tip bireylerde yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol düzeyine bağlı kalp rahatsızlıklarına rastlanabilir. Genetik yapısında hastalık bulunan bu insanlarda stres sonucu hastalıklar ortaya çıkabilir. Bu da genetiğinde hastalık bulunan bireylerin stresten daha çok etkilenmesine neden olmaktadır (Eren, 2004; Tokay, 2001).

2.2.5.1.2. Maddi-Parasal Faktörler

Hızla değişen ve gelişen dünyada insanlar için ekonomik durum önemli bir stres kaynağı olmuştur. Bazı bireyler için evinin geçimini sağlamak, üzerindeki sorumlulukları yerine getirmek ve karşısına çıkacak sıkıntıların üstesinden gelmek; bazı bireylerde ise hayalini yaşadıkları büyük zenginliklere ulaşmak için her daim çok çalışmak gerektiği düşüncesi stres kaynağı olabilmektedir. Daha çok parasal kazanç, bedensel ve zihinsel olarak daha fazla çalışmayı gerektirirken, o da daha çok gerilim yaşamaya sebep olur (Eren, 2004).

İhtiyaçlar ya da daha lüks yaşam için her iki eşin çalışması ya da ikinci işin zorunlu hale gelmesi bireylerin aileye, eğlenceye ve dinlenmeye ayıracakları zamanı kısaltmakta ve başlı başına stres kaynağı olmaktadır (Durna, 2004; Güney, 2001).

2.2.5.1.3. Kişisel- Duygusal Faktörler

Bireysel farklılıklarda fiziksel görünüm, tutum ve davranışlar belirleyici olabilir. Friedman ve Rosenman, A tipi ve B tipi olmak üzere iki ayrı tipte davranış özelliği tanımlamışlardır (Akt: Yılmaz, 2006).

Her birey için potansiyel stres kaynakları farklı şekillerde ve farklı derecelerde etkilidir. İnsanın kişilik tipi, onun olayı algılama, yorumlama ve tepki vermesini yani performansını etkiler ve değiştirir. Bazı bireyler stresle daha başarılı başa çıkarken bazıları bu noktada daha zayıf kalmaktadır. Bu durumun bir başka açıklaması ise bazı karakteristik belirtiler bireyi strese daha açık duruma getirirken bazı karakteristik belirtiler bireyi daha kapalı olarak koruyabilmektedir (Eren, 2004). A tipi kişiliğe sahip bireylerin hızlı tempolarından kaynaklanan aşırı öfkeli ve sabırsız olmaları ve bu sebeple karşılarındaki bireylerle çatışma yaşamaları nedeniyle A tipi kişilik özellikleri olumsuz olarak algılanmaktadır. Oysa örgütlerin orta ve alt kademelerinde A tipi kişiliğe sahip bireylerin B tipi kişiliğe sahip bireylere kıyasla daha başarılı oldukları, B tipi kişiliğe sahip bireylerin ise sabırlı ve etraflı düşüncülerinden dolayı üst kademelerde daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Zel, 2001).

2.2.5.1.4. Yaşam Tarzı ve Yaş

Her bireyin kendisine ait kurduğu bir yaşayış tarzı vardır. Kişi bu düzende kendini mutlu ve huzurlu hisseder. Ne zaman ki bu doğal yaşam tarzından uzaklaşır ve farklı arayışlar içine girerse o ölçüde kendisine stres ortamı oluşturmuş olur. Ayrıca, sürekli değişken olan bir yaşam tarzı, her gün farklı kişiler, farklı mekanlar ve farklı uğraşlar edinen kişiler üzerindeki stres yükü artar. Bu artış bireyin dengesinin bozar, direncini kırar, olumsuz etkiler bırakır. Üstelik bu değişken yaşam tarzını seçen insanlar monoton bir yaşam tarzından bıkip bu arayışa girdilerse ve aradıklarını bulamadırlarsa onlar için de bir yıkım söz konusudur (Yılmaz, 2006). Örnek olarak sporcular verilebilir. Genelde her zaman ama özellikle önemli maçlar öncesi değişken yaşam tarzından oldukça uzak dururlar.

Yaş da önemli bir stres kaynağı olabilmektedir. Bireyin yaşı ilerledikçe beynin bilgiyi kullanmakta yetersiz kalması ve vücudun değişimlere cevap verecek kapasitede olmamasından stres ile başa çıkma becerisi azalır (Eren, 2004).

2.2.6. STRES BELİRTİLERİ

Stresin belirtileri ile ilgili değişik sınıflandırmalar bulunmaktadır. Bu sınıflandırmalar bazı özellikleri ile birbirinden farklı olsa da temel özellikler birbiriyle aynıdır. Rowshan (1998) psikolojik, sosyal, duygusal, bilişsel ve fizyolojik olmak üzere stres belirtilerini beş başlıkta ele almıştır (Akt: Saral, 2013). Braham'a (2004) göre, stresle ilgili belirtiler; fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört grupta ele alınmaktadır (Akt: Bınar, 2011):

Fiziksel Belirtiler: Kas ağrısı, ishal ve kolit, aşırı terleme, baş ağrısı, kabızlık, düzensiz uyku, diş gıcırdatma, sırt ağrıları, döküntü, ülser ve hazımsızlık, yüksek tansiyon, yorgunluk, kalp krizi, enerji tükenmesi, iştahta değişiklik, kazalarda artış.

Duygusal Belirtiler: Özgüven kaybı, kaygı, gerginlik, aşırı hassasiyet, depresyon veya çabuk ağlama, saldırganlık, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, güvensizlik hissi, öfke patlamaları, duygusal olarak tükendiğini hissetme.

Zihinsel Belirtiler: Karar vermede güçlük, sabit bir düşünceyle meşgul olma, unutkanlık, zihin karışıklığı, hatalarda artış, motivasyon ve iş kalitesinde düşüş, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, muhakemede zayıflama.

Sosyal Belirtiler: Hep başkalarını suçlamak, insanlara karşı güvensizlik, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, insanlara küsmek ve uzun süre konuşmamak, insanlarda hata bulmaya çalışmak, sözle rencide etmek, haddinden fazla savunmacı tutum.

Psikolojik Stres Belirtileri: Kendini bir boşluğun içinde kalmış gibi anlamsız ve çaresiz hissetme, kin besleme, suç işleme, hayatın anlamını yitirdiğini düşünme, kendini suçlu olarak görme, diğer insanlara karşı düşmanlık duyma vb. (Rowshan, 1998; Akt: Saral, 2013).

Hayvanlar ve insanlar üzerinde yapılan araştırmalara göre stres REM uykusuna geçişlerde aksaklıklara neden olmaktadır. Evlilik, ayrılık gibi doğal stres kaynakları uyku-uykusuzluk ile direkt ilişkilidir (Luzumlu, 2013).

2.2.7. STRESE VERİLEN TEPKİLER

Stresin bireyde yarattığı tepkiler spesifik olmayan tepki, savaş veya kaç tepkisi ve genel uyum sendromu olarak üç başlık altında incelenebilir.

2.2.7.1. Spesifik Olmayan Tepki

Bedensel açıdan organizmada belirli bir uyarana karşı spesifik olmayan bir tepki zinciri faaliyete geçerken, psikolojik olarak olayın stres verici bir nitelik kazanması spesifik faktörlere bağlıdır. Aynı çevre faktörleri bütün insanlar tarafından aynı biçimde yorumlanmaz. Bazıları için stres verici olan bir durum bir başkası için stres verici olmayabilir (Baltaş ve Baltaş, 2013).

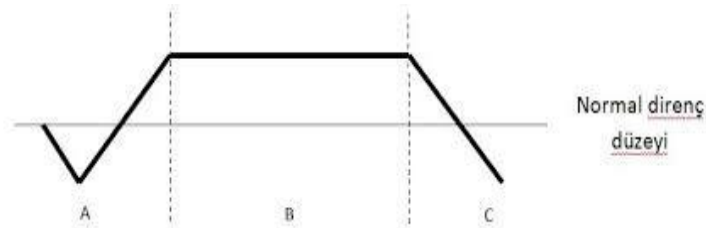
2.2.7.2. Savaş veya Kaç Tepkisi

Bir tehlikeyle karşı karşıya kalan canlı, bu tehlikeyle başa çıkacağına inandığında savaşmaya; başa çıkamayacağına inandığında ise kaçmaya hazırlanır (Ulukuş, 2001). Organizma, savaşmaya karar verirse, potansiyel bir tehlikede hayatta kalmak amacına yönelik olarak tüm sistemlerini alarma geçirerek maksimum hareketliliğe çıkaracak solunum sayısının artması, kasların gerilmesi, kalp atışının hızlanması gibi bir dizi faaliyette bulunur (McDonald ve Doyle, 1981; Akt: Baltaş ve Baltaş, 2013).

Savaşma kararı alındığında önce bilinç durumundaki haberdarlık ve uyanıklık artar. Durumluk kaygı düzeyi yükselir. Sempatik sinir sisteminin çalışması etkinlik kazanır. Bu belirtiler de organizmayı savaşa hazırlar (Morgan, 1996).

2.2.7.3. Genel Uyum Sendromu

Stresi açıklamak için oluşturulmuş ilk yaklaşımlardan biri, stres tanımını da ilk kez gündeme getiren kişi olan, Hans Selye'nin "Genel Uyum Sendromu" yaklaşımıdır. Genel Uyum Sendromunun üç aşaması alarm tepkisi, direnç dönemi ve tükenme dönemidir (Akman, 2004).



A: Alarm Aşaması

B: Direnme Aşaması

C: Tükenme Aşaması

Şekil 1: Genel Adaptasyon Sendromunun Üç Dönemi (Selye, 1977; Akt: Baltaş ve Baltaş, 2013).

Alarm Reaksiyonu: Bu aşama Walter Cannon'un ifade ettiği "savaş veya kaç tepkisi"ne benzer. Bu dönem, organizmanın dış uyararı stres olarak algıladığı durumdur. Organizma stresle başa çıkabilmek için aktif fizyolojik tepkilerde bulunur. Amaç mücadele ederek veya kaçarak organizmayı korumaktır. Stres faktörü ortadan kalkarsa gevşeme oluşur; stres durumu devam ederse direnme aşamasına geçilir (Baltaş ve Baltaş, 2013).

Direnç Dönemi: Bu dönem, alarm reaksiyonlarının hemen hemen normal düzeyine indiği, organizmanın dikkatini adeta kendisini tehdit eden şart üzerine yoğunlaştırdığı dönemdir. Bu yüzden belirli bir stres uyandırıcıyla mücadele edecek sistemler tekrar canlanırken, ilgisi olmayan sistemlerin faaliyeti yavaşlar (Arık, 1996). Bu dönemde alarm aşamasındaki belirtilere ek olarak sık rastlanan bedensel belirti ve yakınmalara ağızda kuruluk, bitkinlik, iştahsızlık, zayıflama ya da çok

yemek yeme, baş ağrısı, sırtta ağrı, yürürken dengesizlik, uykuda diş gıcırdatma örnek olarak verilebilir (Morgan, 1996).

Tükenme Dönemi: Stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse, organizma için tükenme basamağına gelinir. Bazen bu dönemde yeniden alarm dönemi reaksiyonları ortaya çıkar. Her canlının uyum yeteneği ile enerjisi farklıdır ve sınırlıdır. Uyku ve dinlenme vücudu onarabilir ama devam eden ve başa çıkılamayan stresler karşısında, denge bozulur, uyum enerjisi biter (Baltaş ve Baltaş, 2013). Bir psikiyatrist öğrenciyken birkaç fareyi buzdolabına koymuş. Fareler ilk 24 saat gözlerinde ölüm korkusuyla, tüyleri bakımsız ve karmakarışık, hepsi kafesin bir köşesinde toplanmışlar. Ertesi günden itibaren fareler yavaş yavaş hareket etmiş. Az bir zaman sonra farelerin tüyleri yumuşak, tertemiz ve düzgünmüş. Sürekli hareket ederek birbirleriyle oynaşıyor ve sürekli yemek yiyorlarmış. Ancak psikiyatrist bir sabah kafesi çıkarmak üzereyken fareleri ölü bulmuş. Bu durumun açıklamasını Selye'nin Genel Uyum Sendromu araştırma verileri vermiştir. Başlangıçta fareler alarm tepkisi göstererek mücadele etmediler ve kaçmaya çalışmadılar. Hareketsiz kalmayı tercih ederek beden ısılarını koruyup, stresle başa çıkmaya çalıştılar. Acil durumlarda bedenlerinin ürettiği yüksek düzeydeki adranalin ve kortizol, onların yeniden canlanmalarında ve gelişmelerinde yardımcı oldu. Ancak, aşırı ve devamlı olan soğuğa fazla dayanamayarak öldüler (Gümüüşbaş, 2008).

2.2.8. STRESİN SONUÇLARI VE ETKİLERİ

Her insanın taşıyabileceği stres yükünün farklı olduğu söylenebilir. Yine benzer şekilde insanların stresi algılayıp yorumlama şekillerinde de bireysel farklılıklar en önemli özelliktir. Bu yüzden bireylerde stresin sonuç ve etkileri de farklı cereyan eder.

2.2.8.1. Stresin Yararlı Etkileri

Bizi harekete geçiren ve bize sevk veren zorlukların yarattığı iyi stresin yararlı etkilerini Birkök (2000) şu şekilde sıralamıştır:

- Kendine güveni artırır.
- Detaylara dikkat edilmesini sağlar.

- Motivasyonu, sevk ve idareyi arttırır.
- Heyecan ve umut hisleri verir.
- Uyanıklığı ve canlılığı sağlar.
- Amaç ve hedef duygusu sağlar.
- Yüksek bir enerji hissi verir.

2.2.8.2. Stresin Zararlı Etkileri

Tutar (2000), stresin zararlı etkilerini fizyolojik, ruhsal ve davranışsal olarak gruplamaktadır:

Fizyolojik Zararlı Etkiler: Baş ağrısı, yüksek kan basıncı, uykusuzluk, baş dönmesi, hızlı kalp atışı, göz seğirmesi, aşırı terleme, midede bulantı ve kramp, kaslarda gerilim ve titreme, yorgunluk, bağırsakların bozulması, göğüs ağrısı, göz bebeklerinin büyümesi, çarpıntı, zor nefes almak, dişlerin sıkılması, kilo kaybı.

Ruhsal Zararlı Etkiler: Hafıza kaybı, kızgınlık, belirsizlik, motivasyon eksikliği, umutsuzluk, huysuzluk, endişe, panik, suçluluk, inkar, korku, depresyon, ajitasyon, kendine güven kaybı, karar vermede zorluk, baskı altında hissetme.

Davranışsal Zararlı Etkiler: İçer kapanıklık, durgunluk, şüphecilik, sosyal olmayan hareketler, sürekli konuşma, içki ve sigara tüketiminde artış, duygusal patlamalar, insanlardan kaçınma, yerinde duramamak, devamsızlık, gevşeyememe, faaliyetlerde değişme.

Stres altındaki insanlar genelde daha çabuk sinirlenirler ve birçok insan için önemsiz olan durumlara bile çok sert tepki verirler. Bu insanlar daha çok madde kullanımına yönelir, uyku bozuklukları oluşur. Kendilerini yetersiz hissederler. Şüphelidirler, her şeyin kendi kontrollerinde olmasını isterler. Yaptıkları her işte motivasyonları düşüktür (Norfolk, 1989; Akt: Yılmaz, 2006).

2.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE

2.3.1. STRESLE BAŞA ÇIKMANIN TANIMLANMASI

Stres, insanların psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını etkileyebilmektedir. Bu durum fark edildiğinde yani özellikle 1980'li yıllardan sonra stresle baş etme psikoloji bilim dalının üzerinde yoğunlaştığı bir konu haline gelmiştir (Saral, 2013). Kişinin kendisinde stres oluşturan faktörlerle mücadele etmesi anlamına gelen başa çıkma; bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin hepsini kapsamaktadır (Şirin, 2007).

Stresle başa çıkma Lazarus ve Folkman (1984) tarafından, kişinin kendisinin ve çevrenin isteklerinin üstesinden gelmek için bilişsel ve davranışsal çabalarını ifade etmektedir. Hayatımızın her alanında yer alan stres kavramı sürekli araştırma konusu olmuştur. Birey aşırı zorlandığı durumlarda dahi bununla nasıl baş edeceğini nasıl tepki vereceğini bilinçli olmasa da bulmaktadır (Akt: Aslan, 2007). Bireyin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen stres faktörünü en aza indirmeyi amaçlayan stresle başa çıkma; bireye bu tarz durumlarda güç vermektedir (Güney, 2001).

Birey, herhangi bir ortamda stres verici bir durumla karşılaştığında ilk vereceği tepki hem basit hem de tipiktir. Yani kendinde var olan özellikleriyle stresi ortadan kaldırmak için çabalar. Bazen de ortadan kaldırmak yerine kabullenme, kayıtsız kalma, kaçma ya da başarabileceğine inanma gibi tepkiler de verir (Saral, 2013). Folkman ve Lazarus (1988), stresin başa çıkmaya neden olduğunu ve bu iki kavramın sürekli birbiriyle ilişkili olduğunu savunmaktadır. Başa çıkma yöntemleri ya doğrudan olaya müdahale ederek (problem odaklı başa çıkma) ya da duygusal tepki vererek (duygusal odaklı başa çıkma) işlev göstermektedir. Fakat problem odaklı baş etme yöntemi duygu odaklı baş etme yöntemine göre bireyin gelişimini daha fazla destekleyici ve uyumludur (Akt: Çelik Menderes, 2009).

Baş çıkma; birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve uygulama olarak üç aşamada incelenen bir süreçtir. Birincil değerlendirme olası bir olayın zararının birey tarafından incelenmesi durumudur. Bu değerlendirme kapsamına bireyin inançları, hayattan beklentileri, paradigması gibi özellikler girer. Herhangi bir başa çıkma stratejisinin seçimi olan ikincil değerlendirmeyi ise zaman, para, bilgi ve

saygınlık gibi faktörler etkiler. Son aşama olan uygulama süreci ise, bireyin tehdit içeren duruma tepki vermesi ve bir strateji uygulamasının beklendiği aşamadır (Hisli Şahin ve Durak, 1995).

2.3.2. STRESLE BAŞA ÇIKMAYA İLİŞKİN KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

Başta çıkma kavramını açıklamak ve dayanaklık yapmak amacıyla ruh bilimciler tarafından çeşitli yaklaşımlar belirlenmiştir (Gök, 1995).

Psikoanalitik Kuram ve Ego Psikolojisi: Kişi ego sürecini olgun, nörotik ve ilkel savunma düzenekleri olarak belli bir sıralamada gruplandırmıştır. Bir düzen içinde olan bu sıralama başta çıkma stratejilerinin niteliği noktasında yol göstericidir.

Yaşam Döngüsü Kuramı: Daha önce kullanılan başta çıkma mekanizmalarının birikmesi ve daha sonraki süreçlerde kullanılması bu yaklaşımın temelini oluşturur.

Evrin Kuramı ve Davranışçı Yaklaşım: Bu yaklaşımda davranışsal sorun çözme etkinlikleri bireylerin ve türlerin yaşamlarında önemlidir. Evrimsel yaklaşım, organizmalar ile çevre arasındaki ilişkinin önemi üzerinde de durmaktadır.

Kültürel ve Sosyal-Ekolojik Görüş: Bütün insanlığın ortak gayreti sayesinde fiziksel ve kültürel çevre şartlarına uyumun kolaylaştığı ileri sürülür. Çevresel başta çıkma kaynaklarının seçimi ve sırası yaşamdaki bir olayın tehdit derecesini belirttiği ifade edilir.

2.3.3. STRESLE BAŞA ÇIKMADA BİREYSEL ÖZELLİKLER

İki bireyin aynı stresi yaratan olaya verdikleri tepkinin aynı olması beklenmez. Bunun nedenini ise bireysel farklılıklar açıklar. Kişinin düşünce yapısı, geçmiş tecrübeleri, hayata bakış açısı gibi faktörler önemli yer tutar. Bireyin stresten korunabilme derecesini kişisel özellikler belirler (Baltaş ve Baltaş, 2013). Stres ile başta çıkmada kişiliğin etkili olduğunu ileri sürenlerin ışığında yapılan araştırmalar kalıtsal özelliklerin, çocukluk yaşantılarının ve ilk öğrenmelerin de stresle başta çıkmada etkili olduğunu ortaya koyar (Lazarus, Strange ve Ericson, 1952; Akt: Saral, 2013).

Kişilik özelliği strese yatkın olanların özelliklerini belirlemek için birçok çalışma yapılmıştır. ABD’de Tubey 1970’li yılların sonunda bu çalışmaları derleyip çalıştıktan sonra insanları A, B, C olmak üzere üç kategoride sınıflandırmıştır. Tubey, A tipinin strese meyilli olduğunu belirtir (Baltaş ve Baltaş, 2013). Stresten en az etkilenen grup B tipi iken, C tipinin yatkınlık gösterme eğilimin olduğu ifade edilir (Morgan, 1996).

Baltaş ve Baltaş’a (2013) göre, stresle mücadeleyi zorlaştıran kişilik özellikleri:

- Egoist kişilik yapısı baskın olanlar,
- Her zaman kendilerini suçlayacak bir şey bulanlar,
- Saldırgan davranışları baskın olan kişiler,
- Tam olarak kişiliği oturmamış, çocuksu davranış sergileyenler,
- Hayatı iki uçta yaşayanlar yani ‘ya hep ya hiç’ kuralı ile bakanlar,
- Diğer insanlarla ilişkilerinde pasif kalanlar,
- Olaylara tepkileri aşırı duyarlı ve duygusal olanlar,

Raymond Flanery (1990), stresle başa çıkmada başarılı olan bireylere ait şu dört özelliği belirtmiştir (Akt: Saral, 2013):

- *Kişisel kontrole sahip olmaları:* Bu bireylerin oto-kontrolleri yüksektir. İçsel motivasyona sahiptirler.
- *Anlamlı olanı seçmeleri:* Hayatlarında iki seçenek arasında olduklarında uzun vadede yaşayacakları mutluluk için kısa vadeli sorunlar ile uğraşmaktan kaçınmazlar.
- *Programlı yaşamaları:* Zamanı etkin bir şekilde yönetir ve hayatlarını düzenli olarak yaşarlar.
- *Sosyal destek kullanmaları:* Kendilerine destek olabilecek kişiler ile ilişkileri vardır.

2.3.4. STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Psikologlar, algılanan bir tehdit karşısında yaşanan kaygıyı yenme çabalarına başa çıkma stratejileri adını verir. Tehdit edici bir durumla karşılaşan insanlar pek çok strateji kullanır. Bir süre sonra insanların belli başlı başa çıkma stratejilerini kullandıkları saptanmış, hatta diğer kişilik değişkenleri gibi başa çıkma stratejilerini kullanma biçimlerinin de zaman içinde ve kaygıya sebep olan farklı ortamlarda buldukça tutarlı bir vaziyet izlediği gözlemlenmiştir. Bu bağlamda başa çıkma stratejilerini çeşitli başlıklar altında gruplandırma ihtiyacı doğmuştur (Burger, 2006).

Folkman ve Lazarus (1984) başa çıkma stratejisini iki başlık altında toplamıştır (Akt: Çelik Menderes, 2009).

Problem Odaklı Başa Çıkma: Gerçekçi bir şekilde probleme odaklanan bu strateji, çözüme götürecekt cevapları arar. Aktif bir strateji olan problem odaklı başa çıkma tarzının kullanılması dış koşullarda değişimle sonuçlanır.

Duygu Odaklı Başa Çıkma: Stres veren bir durumun duygusal sonucunu en aza indirmeyi amaçlayan duygu odaklı başa çıkma, duygular üzerinde düzenlemeye gider. Birey kendi duygularını düzenlemeye çalışır. Arzu edilmeyen bir durumda meydana gelen duyguları ortadan kaldırmayı hedefleyen duygu odaklı başa çıkma, pasif bir stratejidir. Bireysel farklılıklar ve kişisel kaynaklar bireyin stresle baş etme tarzını belirler.

Problem odaklı stratejilerin mi yoksa duygu odaklı stratejilerin mi daha fazla kullanıldığına karar vermek zordur, duruma bağlı olarak her iki strateji de faydalı olabilir. Burada önemli olan “yapılması gereken bir şey var mı, yoksa durumu kabullenmek mi gerekir?” sorusuna verilecek yanıtıdır (Burger, 2006).

Morris (2002) stresle başa çıkmayı doğrudan ve savunucu başa çıkma olarak iki kategoride incelemektedir. Bunlar:

Doğrudan başa çıkma teknikleri: Bu teknik kişinin olumsuz bir durumu değiştirmek amacıyla yaptığı davranış anlamına gelir. Kişi böyle bir durumla karşılaştığı zaman sergileyebileceği üç tip başa çıkma tarzı vardır. Bunlar; (1) kişinin stres faktörü ile yüz yüze gelmesi yani *yüzleşmesi*, (2) her iki tarafında bazı taleplerinden vazgeçerek fedakârlık yapması yani *uzlaşması* ve (3) çaba sarf etmemesi yani *geri çekilmesi*dir.

Savunucu başa çıkma teknikleri: Bu teknik, kişinin kendisini ortada zarar verecek veya tehdit edecek bir durumun olmadığına inandırmasıdır. Bu teknikte savunma mekanizmalarından birçoğu kullanılmakla birlikte daha kolay ve hızlı sonuç elde edileceği ümidiyle sık kullanılan bir tekniktir.

Başta çıkma stratejileri bireyi faal kılma şekline bağlı kalınarak sınıflandırılmıştır. Daha çok sonucu nasıl etkilediği göz önüne alınan başta çıkma stratejileri, aktif ve pasif türlerine göre sıkça kullanılan biçimiyle aktif bilişsel stratejiler, aktif davranışsal stratejiler ve kaçınma stratejileri olarak aşağıdaki gibi sıralanabilir (Burger, 2006).

Aktif Bilişsel Stratejiler: Aktif bilişsel stratejiler, bireyin zihnen problemden kaçmadığı ve çözüm arayışı içinde olduğu yöntemlerdir. Aktif bilişsel stratejilerin, stresli olay meydana gelmeden önce ve sonra olmak üzere iki ayrı zamanda devreye sokulduğu söylenebilir.

Aktif Davranışsal Stratejiler: Aktif davranışsal stratejiler, sonucu olumlu veya olumsuz etkilemesi bir yana, kişinin daha iyi hissetmek ve sıkıntılı durumdan kurtulmak için kullandığı davranışsal metotlardır.

Kaçınma Stratejileri: Kaçınma stratejileri aktif bilişsel ve davranışsal yöntemlerden farklı olarak kişiyi yalnızlaştıran ve çözümü zorlaştıran metotlardır. Daha çok bireyin içine kapanık bir kişilik edinmesine yol açan, stresli olaya kısa vadeli çözümler sunan kaçınma yöntemlerdir.

Baltaş ve Baltas'a (2013) göre de, stresle başta çıkma yöntemlerini; bedenle ilgili yöntemler, zihinsel yöntemler ve davranışçı yöntemler olmak üzere üç ana başlık altında toplamıştır.

Bedenle İlgili Yöntemler: Herhangi bir olay sonucu stres oluşmaya başladığında vücut bazı bedensel tepkiler verir. Birey gevşeme egzersizleri ile vücutta oluşan bu kimyasal değişiklikleri yok edebilir.

Zihinsel Yöntemler: Bireylerin zihinlerinde çokça yer kaplayan otomatik düşünceler stres düzeyini yükseltir. Bu durumda zihinsel stresle başta çıkma yöntemleri ile kişinin bu makul olmayan inançları (mükemmeliyetçilik, tek başına mutlu olamayacağını düşünme vs.) en aza indirilerek başarılı olması sağlanır.

Davranışçı Yöntemler: Yaşamda diğer insanlar ile olan ilişkilerimiz sağlam bir güvene dayanmıyorsa bu bizi stresli bir ortama itebilir. İnsanlar birbiriyle kurdukları ilişkilerde şu üç yöntemden birisini kullanır:

1- *Saldırgan tavır:* Bu gruptaki insanlar bencildir. Diğer insanların bir adım önünde olmayı kendilerine ait bir hak olarak görürler.

2- *Çekingen tavır:* Kendini daima geri planda tutar. Başkalarının hakkını çiğnemesi onları rahatsız etmez. Sosyal ilişkilerde hep istismar edilen kişilerdir.

3- *Güvenli tavır:* Birey ilk önce kendini düşünür ancak diğer insanların da haklarını ve duygularını işin içine katar.

BÖLÜM III

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

3.1. UMUT İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

3.1.1. YURT İÇİNDE YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Kelleci (2005) kanser hastalarında umudu geliştirme amacıyla hemşirelik girişimlerini incelemiştir. 7-10 kişiden oluşan gruba, haftada bir ikişer saatlik seksiz oturumdan oluşan grup programı uygulanmıştır. Her bir oturumda umudun farklı yönleri ele alınmıştır. Bu programda grup lideri hemşiredir. Araştırmanın sonucunda kanser hastalarına bakım veren hemşirelerin, hastalara ve hasta yakınlarına faydalı olabilmesi için kişilik özelliklerini ve mesleki birikimlerini geliştirmesi gerektiği tespit edilmiştir.

Akalın (2006) tarafından yapılan araştırmanın amacı üniversitelerin Okul Öncesi Öğretmenliği Ana Bilim Dalı son sınıf öğrencileri ile Kız Meslek Lisesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü son sınıf öğrencilerinin ‘Mesleki Algıları ile Geleceğe Yönelik Umut Düzeylerini Karşılaştırmak’ tır. Araştırmanın örneklemini 593’ü Meslek Lisesi ve 109’u üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 702 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre; Meslek Lisesi öğrencileri mesleklerini, üniversite öğrencilerine göre daha olumlu algılamaktadırlar. Meslek Lisesi öğrencileri mesleklerinin maddi yönlerini, üniversite öğrencilerine göre daha olumlu algılamaktadırlar. Üniversite öğrencileri geleceğe, Meslek Lisesi öğrencilerinden daha umutlu bakmaktadır. Öğretmen adaylarının mesleki algıları ne kadar olumluysa, umutsuzluk düzeyleri o derece azalmaktadır.

Kemer (2006) araştırmasında umut, kaygı ve özyeterlik kavramlarının onbirinci sınıf öğrencilerinin üniversite giriş sınavı puanlarını yordamadaki rolünü incelenmiştir. Araştırma süper lise ve Anadolu lisesindeki 786 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, süper lise ve Anadolu lisesi öğrencilerinin

diğer okullardaki öğrencilerden üniversiteye giriş sınavlarında daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir.

Öz (2006) tarafından yapılan araştırmanın amacı, koroner yoğun bakım ünitesine Mİ (Miyokart İnfarktüsü) tanısıyla yatırılan hastalarda umut, moral ve sosyal destek parametrelerini incelemek ve bu parametrelerin hastaların yaşam kalitesine etkisini belirlemektir. Araştırmanın evrenini; araştırma tarihlerinde İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Kardiyoloji Anabilim Dalı Koroner Yoğun Bakım Ünitesinde Mİ tanısıyla yatan tüm hastalar (N=248); örnekleme ise belli şartlara göre seçilmiş 220 hasta oluşturmuştur. Araştırma sonucuna göre, Mİ geçiren hastaların yaşam kalitesini en fazla umut ve moral etkilemektedir. Sosyal desteğin ise yaşam kalitesi üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür.

Yerlikaya (2006) tarafından yapılan araştırmanın amacı, ilköğretim öğrencilerinde Hobi Terapi ve Bilişsel–Davranışçı Yaklaşım dayalı olarak hazırlanan umut eğitimi programlarının umutsuzluk düzeyine etkisini incelemektir. Yedi ve sekizinci sınıflarda öğrenim gören öğrenciler ile araştırma gerçekleştirilir. Araştırma, deneysel bir çalışma olup plasebo ve kontrol gruplu ön – test, son – test ve izleme modeline dayalıdır. Araştırma bulgularında, umutsuzluk düzeyini azaltmada Bilişsel–Davranışçı yaklaşım ve Hobi Terapiye dayalı olarak hazırlanan eğitim programları etkili iken; her ikisinin de etkili olduğuna dair anlamlı bir fark yoktur.

Aslan, Sekmen, Kömürcü ve Özet (2007) umudu kanserli hastalar üzerinde. Onkoloji eğitim ve araştırma hastanesinde tedavi gören 246 hasta üzerinde kanserli hastaların umut düzeyi ve bazı değişkenler ile umut arasındaki ilişki amaçlanarak araştırılmıştır. Bu çalışmaya göre, yüksek düzeylerde umudu olan kanserli hastaların daha uzun yaşama eğilimi gösterdikleri ve hastaliksız geçen sürenin daha uzun olduğu bildirilmektedir.

Esenay (2007) tarafından yapılan çalışmanın amacı, sağlıklı ve kanserli ergenlerde umut düzeylerini belirlemek ve umudun yaşam kalitesi üzerine etkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini araştırmaya katılmayı kabul eden 12-18 yaş grubu 91 kanser hastası ergen ile 12-18 yaş grubu 76 sağlıklı ergen oluşturmuştur. Araştırma sonucunda kanserli ergenlerin, sağlıklı ergenlere göre daha düşük düzeyde umutlu oldukları sonucu elde edilmiştir. Sağlıklı ergenlerden; kızların erkeklere göre,

babaları genç olanların diğerlerine göre umut düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Kanserli ergenlerden; annesi genç olanların diğerlerine göre, ebeveynlerinin eğitim düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre, tanısını bilmeyenlerin bilenlere göre umutluluk düzeyinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Özer Uzun ve Tezer (2008) tarafından yapılan araştırmanın amacı, umut düzeyi yüksek ve düşük olan kadın ve erkekler arasında olumlu ve olumsuz duygular yönünden farklılıklar bulunup bulunmadığını incelemektir. Çalışmanın örneklemini Orta Doğu Teknik Üniversitesinin değişik bölümlerinde lisansüstü düzeyde eğitimlerine devam eden, 163 (100 kız, 63 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, umut düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Araştırma sonuçlarına göre olumlu duygulara sahip olanların olumsuz duygulara sahip olanlara göre umut düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Çetinkaya, Dünder Erbay, Özmen, Özmen ve Taşkın (2008) tarafından yapılan araştırmanın amacı, ergenlerde umutsuzluk düzeyinin belirlenmesi ve umutsuzluk düzeyinin benlik saygısı, depresyon ve sosyodemografik değişkenler ile ilişkisinin incelenmesidir. Yaşları 14-19 arasında değişen 1185 lise 1. sınıf öğrencisi araştırmaya alınarak kesitsel bir alan araştırması yapılmıştır. Araştırma sonuçları sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerin çocuklarının daha umutsuz olduğunu; kentsel kesimde yaşayan ergen öğrencilerin gelecekte umutlu olduklarını; fakat umutsuz olanların oranının da az olmadığını göstermektedir.

Aydın, Kaya, Pala, Sarı ve Şahin (2012) tarafından yapılan araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde umut ve yaşamda anlamın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi; öznel iyi oluşun cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından incelenmesidir. Araştırma verileri Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 214'ü kız, 71'i erkek olmak üzere toplam 285 öğrenci üzerinden elde edilmiştir. Araştırma sonuçları; öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyet açısından anlamlı bir fark yokken; sınıf düzeyi açısından anlamlı fark vardır. Umud, yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığı öznel iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili ve öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

3.1.2. YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Herth'ün (1989) yaptığı tanımlayıcı çalışmada hastane, poliklinik ve ev ortamlarında kemoterapi gören 120 erişkin hasta üzerinde Jalowiec Başa Çıkma Ölçeği ve Herth Umut Ölçeği kullanılarak kanser hastalarının umut düzeyi ve baş etme tepkilerinin çeşitli değişkenlerle (tanı, aile ve iş sorumlulukları, dini inançlar vb.) ilişkisi araştırılmıştır. Güçlü inançlara sahip bireylerin ve aile sorumluluklarını yerine getiren bireylerin umut düzeylerinin daha yüksek olduğu, tanı ve iş sorumluluklarının ise umut düzeyini etkilemediği belirlenmiştir.

Forbes (1994), umudun yaşlılarda önemli bir insan ihtiyacı olduğu ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Çalışmasında umudun hastalığa uyum ve yaşlanma dönemlerini aşmak için gerekli olduğu ve sevecen bir ilişki çerçevesinde büyüdüğu sonucuna ulaşmıştır. Umutlu bireylerin sayısız sorunlar ve kayıplar ile başa çıktıklarını, umut sayesinde karşısındaki engelleri aşabildiklerini ve umudun kronik hastalık sırasında çalışmaya devam etmek için bireylere gerekli olan enerjiyi ürettiği sonucuna ulaşmıştır.

Curry, Snyder, Cook, Ruby ve Rehm (1997) umudun akademik ve sportif başarı ile olan ilişkisini üniversite öğrencisi olan atletlerle yaptıkları araştırmalarında incelemişlerdir. Genel ve duruma özgü umut ölçekleri kullanılarak öğrencilerin umut düzeyleri belirlenmiştir. Araştırma sonuçları umudun, öğrencilerin dönem sonu puanlarını önemli biçimde yordadığını göstermektedir. Bunun yanında umut atletik çıktıkları, öz saygı, kendine güven, ruh durumu, atletik beceriler ve duygulanım değişkenlerinden daha güçlü düzeyde yordamaktadır.

Irving, Snyder ve Crowson (1998), umudun kanser ile ilgili başa çıkma faaliyetleriyle olan ilişkisini 115 bayan üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmalarında incelemişlerdir. Araştırma sonuçları yüksek ruhsal eğilimli bayan öğrencilerin umut düzeyi düşük bayan öğrencilere oranla kanser hakkında daha fazla bilgiye sahip olduklarını göstermektedir. Bu ilişki, öğrencilerin geçmiş akademik başarıları, aile veya arkadaşlar yoluyla kanser tecrübesini yaşama, olumlu ya da olumsuz duygulanım gibi değişkenler kontrol edildiğinde de varlığını sürdürmüştür. Umut, kanser ile başa çıkmak için bir "mücadele ruhu" sürdürmenin aracı olarak ele alınmaktadır.

Chang ve Desimone (2001), 341 üniversite öğrencisi (16-48 yaş arası)

üzerinde umudun stres etkenlerine ilişkin birincil ve ikincil değerlendirme, başa çıkma ve huzursuzluk üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda umudun, ikincil değerlendirme ve başa çıkma üzerinde önemli etkisinin olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Lazarus ve Folkman (1984)'ın aksine, umut da değerlendirme ve başa çıkma etkilerinden bağımsız olarak huzursuzluk da önemli bir belirleyici olarak bulunmuştur.

Shorey, Snyder, Yang ve Lewin (2003), üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri, bağlanma stilleri ve algılanan aile tutumları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Kız öğrencilerin umuda ilişkin motivasyon alt boyutu puanları, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu çalışma sonucunda çocukluk çağında ailelerin destekleyici ve duyarlı tutumlarının bireylerin güvenli bağlanma stili üzerinde etkili olduğu; destekleyici ve duyarlı anne- babalara olan güvenli bağlanmanın da yüksek umut düzeyiyle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Gilman, Dooley ve Florell (2006) tarafından yapılan çalışmanın amacı, umut ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi ve sonucunda umut için kriterlerin belirlenmesidir. Araştırmada veriler 575 ergen öğrenciden toplanmıştır. Araştırma bulguları, ergenlerden umut düzeyi yüksek olanların ruh sağlığının iyi olmasının yaşam doyumlarını artırdığı ve akademik faydaları beraberinde getirdiği görülmüştür.

Chow (2010) tarafından yapılan çalışmanın amacı Hong Kong'da yaşayan yaşlı bireylerin duygusal tepkileriyle umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma 3 grup üzerinde yapılmıştır. Bunlar klinik destek alan yaş grubu (140), genel yaş grubu (152) ve yas yaşamayan karşılaştırma gruplarında (144) bulunan toplam 436 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Klinik destek alan yaş grubunun umut puanları genel yaş grubunun umut puanlarına göre; genel yaş grubundaki bireylerin umut puanları da karşılaştırma grubuna göre daha düşük düzeyde bulunmuştur. Bunun yanında, yas sürecinde umudun duygusal tepkilerle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.2. STRESLE BAŞA ÇIKMA İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

3.2.1. YURT İÇİNDE YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Oral (2004) tarafından yapılan araştırmada, Strese Karşı Aşılama Eğitimi (SAE) ilke ve teknikleriyle geliştirilmiş bir psiko-eğitim programı uygulamasının, lise birinci sınıf düzeyindeki öğrencilerin okul yaşamında stres belirtileri, stresle başa çıkma düzeyleri ve tarzlarında etkili olup olmadığını incelemiştir. SAE, bilişsel-davranışsal yaklaşımla oluşturulmuş, ağırlıklı olarak içsel konuşmaları ve kişilerarası kaynakları işe koşan, düşünce ve davranış değiştirme yoluyla, stres azaltmayı hedefleyen bir programdır. Araştırmaya birinci sınıfa devam eden 14 öğrenci katılmıştır. Deney grubunda, SAE ilke ve teknikleri doğrultusunda hazırlanan 10 oturumdan oluşan psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda eğitim-öğretim yaşantılarında gelişimsel stresle başa çıkma konusunda, SAE ilkeleriyle hazırlanmış psiko-eğitim programı özellikle duygusal-davranışsal boyutta etkili bulunmuştur.

Epli Koç (2006), lisans öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin utangaçlık düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma verileri 636 erkek ve 710 kız olmak üzere toplam 1346 öğrenciye uygulanmasıyla elde edilmiştir. Araştırma sonucunda utangaçlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım stratejisini; utangaçlık düzeyi düşük olan öğrencilerin ise stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım stratejisini daha çok kullandıkları saptanmıştır.

Gün (2012) hayatın merkezinde yer alan dinin, bilişsel boyutta, stresle başa çıkma süreci üzerindeki etkileri incelemiştir. Diğer taraftan, stresle başa çıkmak için, insanların dinden ne oranda ve nasıl faydalandıkları üzerinde durulmuş, başa çıkma-din ilişkisi irdelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel değerlendirme sürecinin; başa çıkmayı, düşünce ve duygu durumunu etkilediği ispatlanmıştır. Bu bağlamda, düşünce ve inançlardan oluşan şablonlar diyebileceğimiz şemaların, başa çıkma sürecini yönettiği belirlenmiştir. Pozitif-negatif, aktif-pasif, problem odaklı-duygu odaklı olarak, çeşitli şekillerde tanımlanan başa çıkma sürecinin, şemalar aracılığıyla yürütüldüğü gösterilmiştir.

Alpan (2013) tarafından yapılan çalışmada, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların anneleri ile normal gelişim gösteren çocukların anneleri arasında depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma becerilerinin farklılık gösterip göstermediği karşılaştırılmıştır. Araştırma, sağlık olarak normal gelişimi olan 120 4. ve 8. sınıf öğrencisi annesi ve 4.- 8. sınıf aralığında DEHB tanısı almış 47 ilköğretim öğrencisi anneleri ile yürütülmüştür. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre, normal gelişimi olan çocukların annelerinin depresyon düzeyleri, DEHB olan çocukların annelerinden daha düşüktür. Depresyon düzeyleri Olumsuz Edilgen Başa Çıkma stratejisi ile pozitif yönde, Olumlu Etkin Başa Çıkma stratejisi ile negatif yönde önemli düzeyde ilişkili bulunmuştur.

Luzumlu (2013), farklı cinsiyetteki üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını aleksitimi düzeylerine göre incelenmiştir. Araştırma örneklemini 494 kadın ve 383 erkek olmak üzere toplam 877 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre stresle başa çıkma tarzlarının aleksitimi düzeylerine ve cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Bireylerdeki aleksitimi düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım tarzını; aleksitimi düzeyi düştükçe stresle başa çıkma tarzlarından boyun eğici, sosyal desteğe başvurma, iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım tarzlarını daha çok kullandıkları bulunmuştur.

Kayır (2014), onkoloji (onkoloji-hematoloji) hastalarının hastalık algısını ve stresle baş etme biçimlerini belirleyebilmek amacıyla kesitsel olarak, tanımlayıcı-ilişki arayıcı tipte yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini Anadolu Sağlık Merkezi John Hopkins'e başvuran ve ayaktan kemoterapi bölümünde tedavi gören 163 hasta oluşturmuştur. Araştırmada evli bireylerin sosyal destek algısının daha iyi olduğu, kadınların hastalık belirtilerini daha yoğun yaşadıkları ve yaş ilerledikçe hastalığın süreklilik arz ettiği şeklinde algılandığı tespit edilmiştir.

3.2.2. YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Greenberger ve McLaughlin (1998) 157 üniversite öğrencisi üzerinde başa çıkma eğilimlerini ve açıklayıcı stillerini anlamak için algılanan güvenliğin, erken ebeveyn ilişkilerine karşın, yetişkin (ebeveyn olmayan) ilişkilerdeki güvenliliğe nispi önemini incelemiştir. Genel olarak, daha güvenli bağlanmaların, destek arayan ve aktif problem çözücü başa çıkma stilleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve kadınların

varsayımsal başarıları ve başarısızlıkları pozitif veya kendini geliştiren bir şekilde açıklama eğiliminde oldukları bulunmuştur.

Fallon ve Bowles (1999) yürüttükleri bir çalışmada ergenlik döneminde stresle başa çıkma konusunda önemli bir boyutta ergenin büyük ya da küçük ölçekli sorunları için nasıl yardım aradığını incelemiştir. Veri toplamak için, ergenlerden 6 ay öncesinde yaşadıkları küçük de olsa bir sorunlarını tespit etmeleri istendi. Daha sonra kimden kendi sorunları için yardım istedikleri görüşme metodu ile öğrenildi. Ergenler sorunlarının genellikle aile, kişilerarası ilişkiler, sağlık ve eğitim konularında yer aldığını bildirmektedir. Ergenlerin yardım aldıkları kaynaklar olarak profesyonel olmayan yardım kaynaklarını, ebeveynlerini ve arkadaşlarını ifade ettikleri bulunmuştur. Ergenlerin yardım aramadaki genel eğilimleri, sürekli biçimde yardım arayanlar, ara sıra yardım arayanlar ve yardım almaktan kaçınanlar olarak gruplanmaktadır. Her iki koşulda da kızların yardım arama davranışları erkeklere göre daha fazla olduğu bulunmuştur.

Williams ve Mc Gillicuddy (2000), çalışmalarında kız ve erkek öğrencilerin ön ergenlik (erinlik), orta ergenlik ve geç ergenlik dönemlerinde karşılaştıkları günlük sorunlara ve önemli yaşam olaylarına karşı getirdikleri başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Her yaştaki ergen başa çıkma stratejilerini stresörün çeşidine göre değiştirmekte olduklarını ifade eder. Bu noktada kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu belirtirler. Stresin etkisini azaltmak için yaşı büyük olan ergenlerin değişik strateji ve metotlar (planlı problem çözme, tekrar değerlendirme, sosyal destek arama gibi) kullandıkları sonucuna ulaşmıştır.

Seiffge-Krenke, Weidemann, Fentner, Aagentmeister ve Poebam (2001) psikolojik sağlıkta farklılık gösteren 77 erke ve geç ergenler üzerinde stres algısını ve baş etme stilini karşılaştırmıştır. Her iki stres de yapısal olarak benzer olaylar olarak algılanmamıştır. Stres etkenini değerlendirmeye gelince, nedensellik yükleme, düşünce miktarı, duygu ve bu stres yaratıcılarla baş etmeye yönelik eylemlerde farklılıklar elde edilmiş fakat ulaşılan etkiler ve yeniden değerlendirmelerde anlamlı fark bulunmamıştır. Stres algılama ve baş etme tarzı açısından, klinik olarak adlandırılan ve fark edilmeyen ergenler arasındaki farklar ortaya çıkmıştır. Klinik açıdan ergenler, tanıdan bağımsız olarak, okulla ilgili stresi ve aile stresini daha

yüksek seviyelerde yaşarken, her iki stres faktörüyle de uğraşırken daha işlevsiz bir başa çıkma tarzı sergilediler.

Magaya, Asner-Self ve Schreiber'ın (2005), Zimbabwe ergenleri arasındaki stres ve sosyal destek etkisinin ergenlerin başa çıkma stratejilerine etkisini incelemiştir. Bu çalışmaya Zimbabwe'den 101 öğrenci (17-19 yaş) katılmıştır. Araştırma sonucunda Zimbabwe ergenlerinin hafif stres yaşadıkları ve stres kaynaklarının ilişkiler, maddi meseleler, okulla ilgili işler ve sosyal yaşam olduğu belirlenmiştir. Norm grubuna göre Zimbabwe ergenlerinin daha az sosyal ilişkilere sahip olduğu ve kızların algılanan stres düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Zimbabwe ergenleri stresle başa çıkmada duygu odaklı stratejileri tercih ettikleri bulunmuştur.

BÖLÜM IV

YÖNTEM

4.1. Araştırma Modeli

Araştırma, karşılaştırmalı ilişkisel tarama modelindedir. İlişkisel tarama modellerinden biri olan “karşılaştırma türü ilişkisel tarama”, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeden o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma düzenidir (Karasar, 2012). Bu çalışma Konya ilinde bulunan Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi öğrencilerinin umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenler açısından ölçme amacına yönelik betimsel, nicel bir araştırmadır.

4.2. Evren ve Örneklem

Araştırma, üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesine dönüktür.

Bu araştırmanın evrenini 2014–2015 eğitim öğretim yılında Konya ilinde bulunan resmi/devlet üniversitesi olan Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi’nde 4 yıllık fakültelerde öğrenim gören rastlantısal yöntem ile belirlenmiş 392 kız ve 370 erkek olmak üzere toplam 762 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan Necmettin Erbakan Üniversite’si ve Selçuk Üniversite’si öğrencilerinin cinsiyete göre frekans ve yüzde dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

Cinsiyet	NEÜ		SÜ		TOPLAM	
	N	%	N	%	N	%
Kız	183	24.0	209	27.4	392	51.4
Erkek	199	26.2	171	22.4	370	48.6
TOPLAM	382	50.2	380	49.8	762	100

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmanın örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde %51.4’ü kız, %48.6’sı erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine ve yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre frekans ve yüzde dağılımı Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine ve Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yere Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

Değişken		N	%
Sınıf Düzeyi	1	204	26.8
	2	229	30.1
	3	187	24.5
	4	142	18.6
Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yer	Köy	114	15.0
	İlçe	193	25.3
	İl	455	59.7

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmanın örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde %26.8’i 1. sınıf, %30.1’i 2. sınıf, %24.5’i 3. sınıf ve %18.6’sı 4. sınıf öğrencisidir. Üniversite öğrencilerinin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre dağılımlarına bakıldığında %15’i köyde, %25.3’ü ilçede ve %59.7’si ilde yaşamaktadır.

4.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler “Özel Yaşam Alanları Umut Ölçeği (ÖYAUÖ), Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE) ve Kişisel Bilgi Formu”nun örneklem grubunda bulunan üniversite öğrencilerine uygulanmasıyla elde edilmiştir.

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)

Stresle başa çıkma tutumları envanteri Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik olarak Özbay (1993) tarafından farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma çabalarını ölçme amacıyla geliştirilmiştir. Özbay ve Şahin (1997) tarafından testin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasında 56 maddelik orijinal başa çıkma ölçeğinden 43 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Stresle başa çıkma tutumları envanterinin 6 faktör olarak belirlenen alt boyutları; aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanmadır. 5’li likert tipi derecelendirme olan bir testtir. Testin geçerliğine ilişkin bulgular benzer ölçek yardımı ile elde edilmiştir. Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Stresle başa çıkma tarzları ölçeği” ölçüt olarak alınmıştır. S.B.T.Ö ile S.B.T.E arasında genel olarak .54 düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Cronbah Alfa iç tutarlılık yöntemiyle hesaplanan testin genel güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

Özel Yaşam Alanları Umut Ölçeği (ÖYAUÖ)

Bireylerin farklı yaşam alanları içerisindeki (sosyal ilişkiler, akademik alan, romantik ilişkiler, aile yaşamı, iş yaşamı ve serbest zaman etkinlikleri) umut düzeylerini değerlendirmek için Sympson (1999) tarafından geliştirilmiştir. Özbay, Terzi ve Aydoğan (2011) tarafından testin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, 48 maddeden puanlanmakta ve 2 madde de geçerlik maddesi olmak üzere toplam 50 madde bulunmaktadır. 8’li derecelendirilen bir ölçektir. Farklı yaşam alanlarına ait umut puanları toplanarak, toplam bir umut sonucu (en düşük 48, en yüksek 384 puan) elde edilmektedir. Cronbach alfa iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleri ölçeğin güvenirliğini belirlemek için kullanılmıştır. Toplam Cronbach alfa güvenirlik

katsayısı, .93'tür. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı sosyal alt boyutu .83, akademik alt boyutu .83, romantik ilişki .87, aile .93, iş alanı .80, serbest zaman alanı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin zaman içindeki tutarlılığını belirlemek için ölçek 65 kişilik gruba 2 hafta arayla uygulanmıştır. Bu iki uygulanma arasında hesaplanan Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı $p < 0.1$ anlamlılık düzeyinde sosyal ilişkiler alanı için $r=.63$, akademik alan $r=.69$, romantik $r=.64$, aile alanı $r=.77$, iş alanı $r=.70$ ve serbest zaman etkinlikleri alanı $r=.63$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin Özbay, Terzi ve Aydoğan (2011) tarafından yapılan geçerlik çalışmasında açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre toplam varyansın %54.23'ünü açıklayan, özdeğeri 1'den büyük olan 6 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Ayrıca doğrulayıcı faktör analizi ile ölçeğin altı faktörlü yapısının Türk kültürüne uygunluğu da test edilmiş ve uygun olduğu yargısına ulaşılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcılara ait demografik bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, “cinsiyet, sınıf düzeyi ve yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer” değişkenlerinden oluşmaktadır.

4.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması, 2014-2015 eğitim öğretim yılının Nisan-Haziran döneminde yapılan uygulamalar ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ve Özel Yaşam Alanları Umut Ölçeği'nin Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesi'nin 4 yıllık öğrenim veren çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 392'si kız, 370'i erkek toplamda 762 öğrenciye uygulanarak elde edilmiştir. Uygulamalar araştırmacı tarafından derslerin bitiminde sınıflara girilerek yapılmıştır. Uygulamaya katılan öğrencilere araştırmacı tarafından, araştırma ve amacı hakkında bilgi verilmiş, doğru bilgi vermelerinin önemli olduğu, bilgilerin gizli tutulacağı ve sadece bilimsel bir amaçla kullanılacağı belirtilmiştir. Uygulama süresi yaklaşık 30-40 dakika sürmüştür.

4.5. Verilerin Analizi

Veriler değerlendirilmeden önce, araştırmaya katılan her bir öğrenciye ait uygulama tek tek incelenmiştir. Selçuk Üniversitesi ve Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden toplam 816 öğrenciye uygulanan ölçeklerden 30 tanesi hatalı ve eksik işaretlemelerden dolayı, 24 tanesi de Özel Yaşam Alanları Umut Ölçeği'nin geçerlilik puanı kontrolü ile geçersiz kabul edilmiş ve değerlendirmeye alınmamıştır. Bunun sonucunda ölçekleri değerlendirilen 392 kız, 370 erkek olmak üzere toplam 762 öğrenci örneklem grubunu oluşturmuştur.

Veriler, ilk olarak SPSS 18.0 for Windows Evaluation paket programına aktarılmıştır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları “t” testi ile, sınıf düzeyi ve yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer düzeyi değişkenlerine göre umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANAVO)” ile analiz edilmiştir. ANOVA sonuçlarının anlamlı çıkması halinde ileri test tekniği olarak “Scheffe” testinden yararlanılmıştır. Özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki Pearson-Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiştir. Özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla SBTE'nin alt ölçekleri regresyon analizi ile kontrol edilmiştir. Verilerin istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır.

BÖLÜM V

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen verilerin analizi doğrultusunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Cinsiyete Göre Farklılığı:

Üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanı Umut Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Özel Yaşam Alanları	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	p
Sosyal İlişkiler	Kız	392	49.30	8.30	0.50	.614
	Erkek	370	48.98	8.91		
Akademik Alan	Kız	392	50.21	9.11	1.89	.059
	Erkek	370	48.95	9.21		
Romantik İlişkiler	Kız	392	36.20	15.40	9.24	.000*
	Erkek	370	45.42	11.78		
Aile Yaşamı	Kız	392	54.17	10.52	2.89	.004*
	Erkek	370	51.93	10.74		

p<.05

Özel Yaşam Alanları Umut Ölçeği'nden alınan puanlar cinsiyete göre karşılaştırıldığında, özel yaşam alanlarından *sosyal ilişkiler* ve *akademik alanda* kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak özel yaşam alanlarından *romantik ilişkiler* ve *aile yaşamı* alanında p<.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Romantik ilişkiler alanında kız öğrencilerin puan ortalamasının (\bar{X} =36.20), erkek öğrencilerin puan ortalamasından (\bar{X} =45.42) daha düşük olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu, romantik ilişkiler alanında erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla umutlu olduklarını göstermektedir. Aile yaşamı alanında da kız öğrencilerin puan ortalamasının (\bar{X} =54.17), erkek

öğrencilerin puan ortalamasından ($\bar{X}=51.93$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu, aile yaşamı alanında da kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla umutlu olduklarını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Cinsiyete Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	p
Aktif Planlama	Kız	392	27.85	6.56	.21	.829
	Erkek	367	27.94	5.64		
Dış Yardım Arama	Kız	391	24.15	6.36	2.40	.016
	Erkek	370	23.02	6.56		
Dine Sığınma	Kız	390	18.36	5.00	3.94	.000*
	Erkek	370	16.83	5.64		
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Kız	391	14.76	4.79	5.58	.000*
	Erkek	369	12.66	5.56		
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Kız	392	1.74	3.12	7.17	.000*
	Erkek	368	3.67	4.20		
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Kız	391	16.81	4.16	1.75	.080
	Erkek	370	17.35	4.33		

p<.05

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nden alınan puanlar cinsiyete göre karşılaştırıldığında, stresle başa çıkma alt boyutlarından *aktif planlama, dış yardım arama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanmada* kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak stresle başa çıkma alt boyutlarından *dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanmada (biyokimyasal)* p<.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Dine sığınma alt boyutunda kız öğrencilerin puan ortalamasının ($\bar{X}=18.36$), erkek öğrencilerin puan ortalamasından ($\bar{X}=16.83$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu, dine sığınma başa çıkma stratejisini kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla kullandığını göstermektedir. Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda da kız öğrencilerin puan ortalamasının ($\bar{X}=14.76$), erkek öğrencilerin puan ortalamasından ($\bar{X}=12.66$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) başa çıkma stratejisini kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla kullandığını göstermektedir. Kaçma-soyutlama

(biyokimyasal) alt boyutunda ise kız öğrencilerin puan ortalamasının ($\bar{X} = 1.74$), erkek öğrencilerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 3.67$) daha düşük olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu, kaçma-soyutlama (biyokimyasal) başa çıkma stratejisini erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla kullandığını göstermektedir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılığı:

Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarında umut düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanlarında Umut Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Özel Yaşam Alanları	Sınıf Düzeyi	\bar{X}	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Sosyal İlişkiler	1	49.65						
	2	48.83	128.45	3	42.81	.578	.630	
	3	48.71	56167.18	758	74.09			
	4	49.51						
1	49.82							
Akademik Alan	2	49.08	139.69	3	46.56	.552	.647	
	3	50.17	63956.40	758	84.37			
	4	49.38						
	1	39.12						
Romantik İlişkiler	2	38.57	4673.02	3	1557.67	7.587	.000*	1-4 2-4
	3	41.44	155613.75	758	205.29			
	4	45.31						
	1	53.77						
Aile Yaşamı	2	52.70	274.26	3	91.42	.801	.494	
	3	53.48	86548.01	758	114.17			
	4	52.19						
	1	53.77						

p<.05

1- 1. sınıf, 2- 2. sınıf, 3- 3. sınıf, 4- 4. Sınıf

Üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri sınıf düzeylerine göre karşılaştırıldığında, özel yaşam alanlarından *sosyal ilişkiler*, *akademik alan* ve *aile yaşamı alanında* anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak özel yaşam alanlarından *romantik ilişkiler* yaşam alanında p<.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Romantik ilişkiler alanında 1. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=39.12$; 2. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=38.57$; 3. sınıf öğrencilerin puan ortalamasının $\bar{X}=41.44$; 4. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=45.31$ olduğu gözlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre romantik ilişkiler yaşam alanına yönelik umut puanları farkının hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Scheffe testi yapılmış ve analizler Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkiler Alanına Yönelik Umut Düzeyinin Sınıf Düzeylerine Göre Scheffe Testi Analiz Sonuçları

Özel Yaşam Alanı	Sınıf Düzeyi	Sınıf Düzeyi	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Romantik İlişkiler	1	2	.55540	1.37943	.983
		3	-2.32175	1.45058	.465
		4	-6.18945	1.56591	.001*
	2	1	-.55540	1.37943	.983
		3	-2.87715	1.41220	.247
		4	-6.74485	1.53043	.000*
	3	1	2.32175	1.45058	.465
		2	2.87715	1.41220	.247
		4	-3.86770	1.59486	.119
	4	1	6.18945	1.56591	.001*
		2	6.74485	1.53043	.000*
			3	3.86770	1.59486

p<.05

Tablo 6 incelendiğinde, Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre *romantik ilişkiler* yaşam alanında; 1. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 4. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ve 2. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 4. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F_{(3-758)}= 7.587$, $p<.05$). Bu durum, 4. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf ve 2. sınıf öğrencilerine göre daha fazla umutlu olduklarını göstermektedir. Ancak, Scheffe testine göre, 1. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 2. sınıf ve 3. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ve 3. sınıf öğrencilerinin sahip olduğu grup ortalama puanları ile 2. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin sahip olduğu grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık

bulunmamıştır ($F_{(3-758)} = 7.587, p > .05$).

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarının sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Sınıf Dzy	\bar{X}	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Aktif Planlama	1	27.62						
	2	26.81	565.02	3	188.34	5.088	.002*	2-3
	3	28.77	27946.15	755	37.01			2-4
	4	28.89						
1	23.50							
Dış Yardım Arama	2	23.26	203.41	3	67.80	1.617	.184	
	3	24.48	31738.11	757	41.92			
	4	23.14						
	1	17.75						
Dine Sığınma	2	17.55	20.76	3	6.92	.238	.870	
	3	17.77	21942.09	756	29.02			
	4	17.33						
	1	13.83						
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	2	13.41	73.01	3	24.33	.871	.456	
	3	14.20	21132.43	756	27.95			
	4	13.53						
	1	2.38						
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	2	2.06	444.01	3	148.00	10.566	.000*	1-4
	3	2.56	10589.65	756	14.00			2-4
	4	4.22						3-4
	1	16.67						
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	2	16.23	434.69	3	144.89	8.238	.000*	1-4
	3	17.79	13314.57	757	17.58			2-3
	4	18.07						2-4
	1	16.67						

$p < .05$

1- 1. sınıf, 2- 2. sınıf, 3- 3. sınıf, 4- 4. sınıf

Tablo 7 incelendiğinde Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri’nden alınan puanlar sınıf düzeylerine göre karşılaştırıldığında, stresle başa çıkma alt boyutlarından *dış yardım arama*, *dine sığınma* ve *kaçma-soyutlamada (duygusal-eylemsel)* anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak stresle başa çıkma alt boyutlarından *aktif planlama*, *kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)* ve *kabul-bilişsel yeniden yapılanmada* $p < .05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Aktif planlama alt boyutunda 1. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X} = 27.62$; 2. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X} = 26.81$; 3. sınıf öğrencilerin puan ortalamasının

$\bar{X}=28.77$; 4. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının $\bar{X}=28.89$ olduğu görülmektedir. Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunda da 1. sınıf öğrencilerinin puan ortalaması $\bar{X}=2.38$; 2. sınıf öğrencilerinin puan ortalaması $\bar{X}=2.06$; 3. sınıf öğrencilerin puan ortalaması $\bar{X}=2.56$; 4. sınıf öğrencilerinin puan ortalaması $\bar{X}=4.22$ 'dir. Kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutunda 1. sınıf öğrencilerinin puan ortalaması $\bar{X}=16.67$; 2. sınıf öğrencilerinin puan ortalaması $\bar{X}=16.23$; 3. sınıf öğrencilerin puan ortalaması $\bar{X}=17.79$; 4. sınıf öğrencilerinin puan ortalaması $\bar{X}=18.07$ 'dir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre aktif planlama, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarına yönelik stresle başa çıkma tutumları puanları farkının hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Scheffe testi yapılmış ve analizler Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8

Üniversite Öğrencilerinin Aktif Planlama, Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) ve Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma Alt Boyutlarına Yönelik Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Sınıf Düzeylerine Göre Scheffe Testi Analiz Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Sınıf Düzeyi	Sınıf Düzeyi	Ortalama Farkı	Standart Hata	P
Aktif Planlama	1	2	.80676	.58634	.595
		3	-1.15285	.61594	.321
		4	-1.27031	.66771	.306
	2	1	-.80676	.58634	.595
		3	-1.95961	.60024	.014*
		4	-2.07707	.65325	.018*
	3	1	1.15285	.61594	.321
		2	1.95961	.60024	.014*
		4	-.11746	.67995	.999
	4	1	1.27031	.66771	.306
		2	2.07707	.65325	.018*
		3	.11746	.67995	.999
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	1	2	.31929	.36079	.853
		3	-.17535	.37988	.975
		4	-1.83619	.40945	.000*
	2	1	-.31929	.36079	.853
		3	-.49465	.36943	.617
		4	-2.15548	.39977	.000*
	3	1	.17535	.37988	.975
		2	.49465	.36943	.617
		4	-1.66084	.41708	.001*
	4	1	1.83619	.40945	.000*
		2	2.15548	.39977	.000*
		3	1.66084	.41708	.001*
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	1	2	.43414	.40429	.764
		3	-1.12684	.42509	.072
		4	-1.40751	.45881	.025*
	2	1	-.43414	.40429	.764
		3	-1.56098	.41336	.003*
		4	-1.84166	.44796	.001*
	3	1	1.12684	.42509	.072
		2	1.56098	.41336	.003*
		4	-.28067	.46682	.948
	4	1	1.40751	.45881	.025*
		2	1.84166	.44796	.001*
			3	.28067	.46682

p<.05

Tablo 8 incelendiğinde, Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre; *aktif planlama* alt boyutunda 2. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 3. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ve 2. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 4. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F_{(3-755)}= 5.088, p<.05$). Bu durum aktif planlama başa çıkma stratejisini, 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin 2. sınıf öğrencilerine göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir. Ancak, Scheffe testine göre, 1. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ve 3. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 4. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F_{(3-755)}= 5.088, p>.05$).

Yine Scheffe testine göre *kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)* alt boyutunda 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 4. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F_{(3-756)}= 10.566, p<.05$). Bu durum kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) başa çıkma stratejisini, 4. sınıf öğrencilerinin 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerine göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir. Ancak 1. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ve 2. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 3. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F_{(3-756)}= 10.566, p>.05$).

Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre; *kabul bilişsel yeniden yapılanma* alt boyutunda 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 4. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ve 2. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 3. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F_{(3-757)}= 8.238, p<.05$). Bu durum kabul bilişsel yeniden yapılanma başa çıkma stratejisini 4. sınıf öğrencilerinin 1. ve 2. sınıf; 3. sınıf öğrencilerinin 2. sınıf öğrencilerine göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir. Ancak, Scheffe testine göre, 1. Sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ve 3. Sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları ile 4. Sınıf öğrencilerinin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F_{(3-757)}= 8.238, p>.05$).

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yere Göre Farklılığı:

Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarında umut düzeylerinin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanlarında Umut Düzeylerinin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yere Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Özel Yaşam Alanları	Yaşanılan Yer	\bar{X}	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	P	Fark
Sosyal İlişkiler	Köy	48.64	465.44	2	232.72	3.164	.043*	
	İlçe	50.49	55830.19	759	73.55			
	İl	48.70						
Akademik Alan	Köy	49.51	209.96	2	104.98	1.247	.288	
	İlçe	50.49	63886.14	759	84.17			
	İl	49.25						
Romantik İlişkiler	Köy	37.36	1484.39	2	742.19	3.547	.029*	1-3
	İlçe	41.06	158802.38	759	209.22			
	İl	41.35						
Aile Yaşamı	Köy	52.45	159.32	2	79.66	.698	.498	
	İlçe	53.81	86662.95	759	114.18			
	İl	52.93						

p<.05

1. Köy, 2. İlçe, 3. İl

Tablo 9 incelendiğinde; Özel Yaşam Alanları Umut Ölçeği’nden alınan puanlar yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre karşılaştırıldığında, özel yaşam alanlarından *akademik alan ve aile yaşamı* alanında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak özel yaşam alanlarından *sosyal ilişkiler ve romantik ilişkiler* yaşam alanında p<.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sosyal ilişkiler yaşam alanında yaşamlarının çoğunu köyde geçiren öğrencilerin puan ortalaması \bar{X} =48.64; yaşamlarının çoğunu ilçede geçiren öğrencilerin puan ortalaması \bar{X} =50.49; yaşamlarının çoğunu ilde geçiren öğrencilerin puan ortalaması \bar{X} =48.70’dir. Romantik ilişkiler yaşam alanında yaşamlarının çoğunu köyde geçiren öğrencilerin puan ortalaması \bar{X} =37.36; yaşamlarının çoğunu ilçede geçiren öğrencilerin puan ortalaması \bar{X} =41.06; yaşamlarının çoğunu ilde geçiren öğrencilerin puan ortalaması \bar{X} =41.35’dir.

Üniversite öğrencilerinin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre sosyal ilişkiler ve romantik ilişkiler yaşam alanına yönelik umut puanları farkının hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Scheffe testi yapılmış ve analizler Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10

Üniversite Öğrencilerinin Sosyal İlişkiler ve Romantik İlişkiler Alanına Yönelik Umut Düzeyinin Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yere Göre Scheffe Analizi

Özel Yaşam Alanları	Yaşanılan Yer	Yaşanılan Yer	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Sosyal İlişkiler	Köy	İlçe	-1.85188	1.01310	.189
		İl	-.06954	.89828	.997
	İlçe	Köy	1.85188	1.01310	.189
		İl	1.78234	.73674	.054
	İl	Köy	.06954	.89828	.997
		İlçe	-1.78234	.73674	.054
Romantik İlişkiler	Köy	İlçe	-3.69894	1.70862	.097
		İl	-3.98323	1.51498	.032*
	İlçe	Köy	3.69894	1.70862	.097
		İl	-.28429	1.24254	.974
	İl	Köy	3.98323	1.51498	.032*
		İlçe	.28429	1.24254	.974

p<.05

Tablo 10 incelendiğinde, Scheffe çoklu karşılaştırma testine göre; *sosyal ilişkiler* yaşam alanında yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. *Romantik ilişkiler* yaşam alanında yaşamının çoğunu köyde geçiren öğrencilerin grup ortalama puanları ile yaşamının çoğunu ilde geçiren öğrencilerin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F(2-759)= 3.547$, $p<.05$). Bu durum yaşamlarının çoğunu ilde geçiren öğrencilerin yaşamlarının çoğunu köyde geçiren öğrencilerden daha fazla umutlu olduklarını göstermektedir. Ancak romantik ilişkiler yaşam alanında yaşamının çoğunu köyde geçiren öğrencilerin grup ortalama puanları ile yaşamının çoğunu ilçede geçiren öğrencilerin grup ortalama puanları ve yaşamının çoğunu ilde geçiren öğrencilerin grup ortalama puanları ile yaşamının çoğunu ilçede geçiren öğrencilerin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F(2-759)= 3.547$,

$p > .05$).

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarının yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yere Göre Farklılığına İlişkin Analiz Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Yaşanılan Yer	\bar{X}	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Aktif Planlama	Köy	27.57					
	İlçe	28.34	56.04	2	28.02	.745	.475
	İl	27.78	28455.14	756	37.63		
Dış Yardım Arama	Köy	24.75	195.03	2	97.51		
	İlçe	23.68	31746.48	758	41.88		
	İl	23.29					
Dine Sığınma	Köy	18.43	91.08	2	45.54	1.576	.207
	İlçe	17.54	21871.77	757	28.89		
	İl	17.44					
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	Köy	13.35	97.56	2	48.78	1.750	.175
	İlçe	14.34	21107.88	757	27.88		
	İl	13.58					
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	Köy	2.13	47.81	2	23.90	1.647	.193
	İlçe	2.94	10985.84	757	14.51		
	İl	2.70					
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	Köy	16.91	47.89	2	23.94	1.325	.266
	İlçe	17.51	13701.37	758	18.07		
	İl	16.93					

$p < .05$

Tablo 11 incelendiğinde; stresle başa çıkma alt boyutlarından *aktif planlama*, *dış yardım arama*, *dine sığınma*, *kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)*, *kaçma-soyutlama (biyokimyasal)* ve *kabul-bilişsel yeniden yapılanmada* anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki:

Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki Pearson- Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkiye Ait Analiz Sonuçları

Değişkenler		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
SBTE Alt Boyutları	1. Aktif Planlama	1									
	2. Dış Yardım Arama	.39	1								
	3. Dine Sığınma	.26	.31	1							
	4. Kaçma-Soyutlama (Dy. – Ey.)	.13	.32	.12	1						
	5. Kaçma-Soyutlanma (Biokm.)	-.00	.05	-.19	.33	1					
	6. Kabul-Bilişsel Yen. Yap.	.37	.37	.22	.38	.26	1				
ÖYAUÖ Alt Boyutları	7. Sosyal İlişkiler	.30	.31	.20	.05	-.07*	.14	1			
	8. Akademik Alan	.36	.20	.22	.01	-.18	.12	.46	1		
	9. Romantik İlişkiler	.20	.15	-.11*	.09	.19	.11	.38	.19	1	
	10. Aile Yaşamı	.19	.18	.23	-.02	-.19	.09	.41	.37	.10	1

p<.05

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki incelendiğinde; özel yaşam alanlarından *sosyal ilişkiler* ile stresle başa çıkma alt boyutlarından *kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)* arasında negatif yönde, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu; özel yaşam alanlarından *sosyal ilişkiler* ile stresle başa çıkma alt boyutlarından *aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma* arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Özel yaşam alanlarından *romantik ilişkiler* ile stresle başa çıkma alt boyutlarından *dine sığınma* arasında negatif yönde, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu ancak özel yaşam alanlarından *romantik ilişkiler* ile stresle

başa çıkma alt boyutlarından *aktif planlama*, *dış yardım arama*, *kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)*, *kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)* ve *kabul-bilişsel yeniden yapılanma* arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Özel yaşam alanlarından *akademik alan ve aile yaşamı alanına* yönelik umut düzeyi ile stresle başa çıkma alt boyutlarından *aktif planlama*, *dış yardım arama*, *dine sığınma*, *kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)*, *kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)* ve *kabul-bilişsel yeniden yapılanma* arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

5.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Alanlarına Yönelik Umut Düzeyini Yordayan Stresle Başa Çıkma Tutumları:

Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyini yordayan stresle başa çıkma tutumlarını belirlemek amacıyla SBTE'nin Aktif Planlama, Dış Yardım Arama, Dine Sığınma, Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel), Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal), Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma alt ölçeklerine ilişkin standart çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Özel yaşam alanlarından sosyal ilişkiler umut düzeyini yordayan stresle başa çıkma tutumlarını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analiz sonuçları Tablo 13'te verilmiştir

Tablo 13

Özel Yaşam Alanlarından Sosyal İlişkiler Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

SBTE Alt Boyut	B	Standart Hata B	B	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	33.210	1.685	-	19.706	.000*	-	-
Aktif Planlama	.297	.056	.206	5.264	.000*	.311	.061
Dış Yardım Arama	.304	.055	.227	5.561	.000*	.317	.200
Dine Sığınma	.104	.062	.063	1.675	.094	.203	.189
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	-.058	.064	-.035	-9.04	.366	.054	-.033
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	-.135	.086	-.060	-1.567	.118	-.076	-.057
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	-.014	.083	-.007	-.171	.864	.145	-.006

R=.38 R²=.15
F_(6,744)= 21.98 p=.00

Tablo 13'te görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin sosyal ilişkiler alanına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (R=.38, R²=.15, F_(6, 744)= 21.98 p<0.05). Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarıyla sosyal ilişkiler yaşam alanına yönelik umut düzeyine ilişkin gözlemlenen toplam varyansın %15'ini açıklamaktadır.

Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *aktif planlama* ile özel yaşam alanlarından sosyal ilişkiler arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin (r= .31) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun pozitif ve düşük düzeyde (r= .06) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *dış yardım arama* ile özel yaşam alanlarından sosyal ilişkiler arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin (r=.31) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun pozitif ve düşük düzeyde (r= .20) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *dine sığınma* ile özel yaşam alanlarından sosyal ilişkiler arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin (r=.20) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol

edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun pozitif ve düşük düzeyde ($r = .18$) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)* ile özel yaşam alanlarından sosyal ilişkiler arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = .05$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun negatif ve düşük düzeyde ($r = -.03$) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)* ile özel yaşam alanlarından sosyal ilişkiler arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = -.07$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun negatif ve düşük düzeyde ($r = -.05$) olduğu görülmektedir. *Kabul-bilişsel yeniden yapılanma* ile sosyal ilişkiler alanına yönelik umut düzeyi arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = .14$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun nötr ($r = .00$) olduğu görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), stresle başa çıkma tutumlarının özel yaşam alanlarından sosyal ilişkiler üzerindeki görece önem sırası; dış yardım arama, aktif planlama, dine sığınma, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal), kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutu biçimindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, stresle başa çıkma alt boyutlarından *aktif planlama ve dış yardım aramanın*, özel yaşam alanlarından sosyal ilişkiler üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir ($p < .05$). Stresle başa çıkma alt boyutlarından *dine sığınma, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal), kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanmanın* ise özel yaşam alanlarından sosyal ilişkiler üzerinde önemli etkisinin olmadığı gözlenmiştir ($p > .05$).

Özel yaşam alanlarından akademik alan umut düzeyini yordayan stresle başa çıkma tutumlarını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analiz sonuçları Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14

Özel Yaşam Alanlarından Akademik Alan Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

SBTE Alt Boyut	B	Standart Hata B	B	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	32.122	1.739	-	18.467	.000	-	-
Aktif Planlama	.521	.058	.342	8.945	.000	.384	.312
Dış Yardım Arama	.049	.056	.034	.866	.387	.202	.032
Dine Sığınma	.166	.064	.095	2.589	.010	.235	.094
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	-.006	.066	-.004	-.906	.924	.011	-.004
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	-.419	.089	-.175	-4.727	.000	-.194	-.171
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	.008	.086	.004	.096	.923	.125	.004

R=.44 R²=.19

F_(6,744)=29.99 p=.00

Tablo 14’te görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin akademik alana yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (R=.44, R²=.19, F_(6, 744)= 29.99 p<0.05). Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarıyla akademik alana yönelik umut düzeyine ilişkin gözlemlenen toplam varyansın %19’unu açıklamaktadır.

Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *aktif planlama* ile özel yaşam alanlarından akademik alan arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişkinin (r= .38) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun pozitif ve orta düzeyde (r= .31) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *dış yardım arama* ile özel yaşam alanlarından akademik alan arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin (r= .20) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun pozitif ve düşük düzeyde (r= .03) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *dine sığınma* ile özel yaşam alanlarından akademik alan arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin (r= .23) olduğu, ancak diğer değişkenler

kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun pozitif ve düşük düzeyde ($r = .09$) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)* ile özel yaşam alanlarından akademik alan arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = .01$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun nötr ($r = -.00$) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)* ile özel yaşam alanlarından akademik alan arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = -.19$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun negatif ve düşük düzeyde ($r = -.17$) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *kabul-bilişsel yeniden yapılanma* ile özel yaşam alanlarından akademik alan arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = .12$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun nötr düzey ($r = .00$) olduğu görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), stresle başa çıkma tutumlarının özel yaşam alanlarından akademik alan üzerindeki görece önem sırası; *aktif planlama, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal), dine sığınma, dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma* alt boyutu biçimindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *aktif planlama, dine sığınma ve kaçma-soyutlanmanın (biyokimyasal)*, özel yaşam alanlarından akademik alan üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir ($p < .05$). Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanmanın* ise özel yaşam alanlarından akademik alan üzerinde önemli etkisinin olmadığı gözlenmiştir ($p > .05$).

Özel yaşam alanlarından romantik ilişkiler umut düzeyini yordayan stresle başa çıkma tutumlarını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analiz sonuçları Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15

Özel Yaşam Alanlarından Romantik İlişkiler Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

SBTE Alt Boyut	B	Standart Hata B	B	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	28.007	2.902	-	9.651	.000	-	-
Aktif Planlama	.485	.097	.200	4.985	.000	.200	.180
Dış Yardım Arama	.304	.094	.135	3.232	.001	.158	.118
Dine Sığınma	-.468	.107	-.170	-4.385	.000	-.107	-.159
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	-.019	.111	-.007	-.175	.861	.092	-.006
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	.623	.148	.164	4.216	.000	.195	.153
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	-.072	.144	-.021	-.505	.614	.110	-.019

R=.32 R²=.10

F_(6,744)= 15.09 p=.00

Tablo 15'te görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin romantik ilişkiler alanına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (R=.32, R²=.10, F_(6, 744)= 15.09 p<0.05). Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarıyla akademik alana yönelik umut düzeyine ilişkin gözlemlenen toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır.

Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *aktif planlama* ile özel yaşam alanlarından romantik ilişkiler arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin (r= .20) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun pozitif ve düşük düzeyde (r= .18) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *dış yardım arama* ile özel yaşam alanlarından romantik ilişkiler arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin (r= .15) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun pozitif ve düşük düzeyde (r= .11) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *dine sığınma* ile özel yaşam alanlarından romantik ilişkiler arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişkinin (r= -.10) olduğu, ancak diğer değişkenler

kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun negatif ve düşük düzeyde ($r = -.15$) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)* ile özel yaşam alanlarından romantik ilişkiler arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = .09$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun nötr ($r = -.00$) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)* ile özel yaşam alanlarından romantik ilişkiler arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = .19$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun pozitif ve düşük düzeyde ($r = .15$) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *kabul-bilişsel yeniden yapılanma* ile özel yaşam alanlarından romantik ilişkiler arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = .11$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun negatif ve düşük düzeyde ($r = -.01$) olduğu görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), stresle başa çıkma tutumlarının özel yaşam alanlarından romantik ilişkiler üzerindeki görece önem sırası; *aktif planlama, dine sığınma, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal), dış yardım arama, kabul-bilişsel yeniden yapılanma ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)* alt boyutu biçimindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, stresle başa çıkma alt boyutlarından *aktif planlama, dine sığınma, dış yardım arama ve kaçma-soyutlanmanın (biyokimyasal)*, özel yaşam alanlarından romantik ilişkiler üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir ($p < .05$). Stresle başa çıkma alt boyutlarından *kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)* ve *kabul-bilişsel yeniden yapılanmanın* ise özel yaşam alanlarından romantik ilişkiler üzerinde önemli etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir ($p > .05$).

Özel yaşam alanlarından aile yaşamı umut düzeyini yordayan stresle başa çıkma tutumlarını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analiz sonuçları Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16

Özel Yaşam Alanlarından Aile Yaşamı Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

SBTE Alt Boyut	B	Standart Hata B	B	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	39.322	2.138	-	18.393	.000	-	-
Aktif Planlama	.185	.072	.104	2.586	.010	.198	.094
Dış Yardım Arama	.169	.069	.101	2.435	.015	.188	.089
Dine Sığınma	.304	.079	.104	3.869	.000	.249	.140
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)	-.103	.081	-.051	-1.267	.205	-.022	-.046
Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	-.463	.109	-.165	-4.246	.000	-.195	-.154
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	.111	.106	.044	1.052	.293	.094	.039

R=.33 R²=.11

F_(6,744)= 15.98 p=.00

Tablo 16’da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin aile yaşamı alanına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (R=.33, R²=.11, F_(6, 744)= 15.98 p<0.05). Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarıyla aile yaşamı alanına yönelik umut düzeyine ilişkin gözlemlenen toplam varyansın %11’ini açıklamaktadır.

Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *aktif planlama* ile özel yaşam alanlarından aile yaşamı arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin (r= .19) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun pozitif ve düşük düzeyde (r= .09) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *dış yardım arama* ile özel yaşam alanlarından aile yaşamı arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin (r= .18) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun pozitif ve düşük düzeyde (r= .08) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *dine sığınma* ile özel yaşam alanlarından aile yaşamı arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin (r= .24) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol

edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun pozitif ve düşük düzeyde ($r = .14$) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)* ile özel yaşam alanlarından aile yaşamı arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = -.02$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun negatif ve düşük düzeyde ($r = -.04$) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)* ile özel yaşam alanlarından aile yaşamı arasında negatif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = -.19$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun negatif ve düşük düzeyde ($r = -.15$) olduğu görülmektedir. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından *kabul-bilişsel yeniden yapılanma* ile özel yaşam alanlarından aile yaşamı arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = .09$) olduğu, ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun pozitif ve düşük düzeyde ($r = .03$) olduğu görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), stresle başa çıkma tutumlarının özel yaşam alanlarından aile yaşamı üzerindeki göreceli önem sırası; *kaçma-soyutlanma (biyokimyasal)*, *dine sığınma*, *aktif planlama*, *dış yardım arama*, *kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)* ve *kabul-bilişsel yeniden yapılanma* alt boyutu biçimindedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, stresle başa çıkma alt boyutlarından *aktif planlama*, *dine sığınma*, *dış yardım arama* ve *kaçma-soyutlanmanın (biyokimyasal)*, özel yaşam alanlarından aile yaşamı üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir ($p < .05$). Stresle başa çıkma alt boyutlarından *kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel)* ve *kabul-bilişsel yeniden yapılanmanın* ise özel yaşam alanlarından aile yaşamı üzerinde önemli etkisinin olmadığı gözlenmiştir ($p > .05$).

BÖLÜM VI

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere dayalı incelenmesinin denencelere bağlı olarak tartışması yapılmış; diğer araştırma bulguları ile karşılaştırmalı olarak yorumlanmıştır.

6.1. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Cinsiyete Göre Farklılığı:

Üniversite öğrencilerinin Özel Yaşam Alanları Umut Ölçeği'nden aldıkları puanlar cinsiyete göre karşılaştırıldığında, sosyal ilişkiler ve akademik alan yaşam alanlarında kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sosyal ilişkiler ve akademik alan yaşam alanlarında umut düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşma göstermemesi, kız ve erkek öğrencilerin kendi cinsiyetlerine uygun bir şekilde amaçlara güdülenme ve bu amaçlara ulaşma yolları konusunda benzer nitelikler göstermesi ile ilgili olabilir. Aynı zamanda günümüzde sosyal ilişkiler alanında cinsiyet ayrımı yoktur. Sosyal hayatta kadın ve erkeğin eşit imkan ve haklara sahip olması da bu sonucu desteklemektedir. Küsgülü'nün (2014), üniversite öğrencilerinde mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerini incelediği araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre umut düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Alan yazındaki diğer araştırmalarda cinsiyet değişkenine göre umut düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucunu vermektedir (Atik ve Kemer, 2009; Aydın, 2010; Gerede, 2002; Ottekin, 2009; Vahapoğlu, 2013; Özer Uzun ve Tezer, 2008).

Araştırmamızın aksine Usta'nın (2013), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında çevresel hakimiyet düzeyi yüksek olan öğrencilerin çevresel hakimiyet düzeyi düşük olan öğrencilerden ve diğerleriyle olumlu ilişki kurma düzeyi yüksek olan öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişki kurma düzeyi düşük olan öğrencilerden daha fazla umutlu

olduğunu ortaya koymaktadır. Yine Usta'nın (2013) araştırmasına göre başarılı üniversite öğrencilerinin orta düzeyde başarılı ve başarısız üniversite öğrencilerinden daha yüksek umut düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Umut ve akademik başarı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma (Curry, Snyder, Cook, Ruby ve Rehm, 1997; Ciarrochi, Heaven ve Davies, 2007; Leeson, Ciarrochi ve Heaven, 2008) sonuçlarına göre umut akademik başarıyı anlamlı biçimde yordamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin Özel Yaşam Alanları Umut Ölçeği'nden aldıkları puanlar cinsiyete göre karşılaştırıldığında romantik ilişkiler ve aile yaşamı alanlarında kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu, romantik ilişkiler yaşam alanında erkek öğrencilerin kız öğrencilerden; aile yaşamı alanında kız öğrencilerin de erkek öğrencilerden daha fazla umutlu olduklarını göstermektedir. Araştırmada romantik ilişkiler yaşam alanında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha umutlu olması ülkemizde ataerkil bir yapının olması ile ilişkilendirilebilir. Ayrıca bu sonuç üzerinde ebeveynler tarafından erkek çocukların kız çocuklarına göre daha özgür yetiştirilmesi ve tabuların daha çok kız çocuklarını ilgilendirdiği inancı da etkili olabilir. Türk toplum yapısında romantik ilişkilerde erkeğin etken konumda yani ilişkiyi başlatıcı, kızın ise edilgen konumda olması gerektiği algısı hakimdir. Öyle ki bu durum erkeklerin kızlara yaklaşmasını kolaylaştırabilir ve onların romantik ilişkilerde daha umutlu olmasını sağlayabilir. Araştırma sonucunda aile yaşamı alanında kız çocuklarının umut düzeyinin daha yüksek olması kız çocukların ülkemizdeki yetiştirme koşulları sonucunda ailesine daha bağlı bireyler oldukları; erkek çocukların ergenlik dönemi ile başlayan aileden bağımsız bireyler olma çabalarının üniversite yıllarında da devam etmekte olduğunu düşündürmektedir.

Kızıroğlu'nun (2012), sınıf öğretmenlerinin sosyodemografik özelliklere göre umutsuzluk düzeyleri çalışması bu bulguyu destekler niteliktedir. Bu çalışmada sınıf öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre umutsuzluk puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Buna göre erkek sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk puanları, kadın sınıf öğretmenlerinden anlamlı düzeyde yüksektir. İmamoğlu ve Yavuz'un (2011) üniversite gençliğinde dini inanç ve umutsuzluk ilişkisi üzerine yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu araştırma, erkek üniversite öğrencilerinde olduğu gibi, erkek sınıf öğretmenlerinde de umutsuzluğun bayanlara

göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Çetinkaya ve diğerleri (2008), lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenleri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre erkek lise öğrencilerinin umutsuzluk puanları daha yüksektir.

Yine Saraç'ın (2015), üniversite son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ve umutsuzluklarının incelenmesi çalışmasına göre de erkek öğrenciler kız öğrencilerden daha fazla umutsuzluk yaşamaktadırlar. Esenay'ın (2007) sağlıklı ve kanserli ergenlerde umut düzeylerini belirlemek ve umudun yaşam kalitesi üzerine etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada sağlıklı ergenlerde; kızların erkeklere göre umut düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Usta (2013), üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha fazla umutludur. Con Erol (2009), kemoterapi alan hastalarda algılanan stresin umutla ilişkisini incelemiştir. Umut Ölçeği Olumlu Hazır Oluşluk-Beklenti alt boyut puanı ortalamaları incelendiğinde kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nden aldıkları puanlar cinsiyete göre karşılaştırıldığında, aktif planlama, dış yardım arama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarında kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu üç başa çıkma stratejisindeki ortak nokta problemin varlığını kabul etme ve çözüm yolları aramaktır. Belirli bir olgunluğa ulaşıp gelişim dönemlerini başarı ile aşan her insan cinsiyet faktörü gözetmeksizin hayatında karşılaştığı zorluklarda problemi tespit edip çözüm yoluna yönelebilir. Kız ve erkek öğrenciler arasında bu üç stresle başa çıkma stratejisinde anlamlı bir fark olmaması bu nedene bağlanabilir. Binboğa'da (2002), üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma durumlarını incelemiş ve öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olmadığını vurgulamıştır. Aksu'nun (1999), sınıf öğretmenlerinin disiplin problemlerine yönelik sınıf yönetimi yöntemleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonucuna göre sınıf öğretmenleri cinsiyet farkı gözetmeksizin stresle başa çıkma yöntemlerinden en fazla Aktif Planlamayı, en az da Kaçma/Soyutlanmaya (Biyokimyasal) başvurdukları tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nden aldıkları puanlar cinsiyete göre karşılaştırıldığında dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutlarında kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) başa çıkma stratejisini; kız öğrencilerin de erkek öğrencilere göre dine sığınma ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) başa çıkma stratejisini daha fazla kullandığını göstermektedir. Kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) başa çıkma stratejisi metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Bu durum hem geleneksel çocuk yetiştirmede erkeklerin her ortamda bulunabileceği ve her istediğini yapabileceği hem de rol model durumunda olan babaların bu başa çıkma stratejisini daha çok kullanması ile ilişkili olabilir.

Dine sığınma başa çıkma stratejisinde inançlardan güç alma; kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) başa çıkma stratejisinde pasiflik ve kendini soyutlama durumu mevcuttur. Tarhan'a (2006) göre sol beyin eril, sağ beyin dişildir. Sağ beyin duyguları analiz eder. Duygusal kararlar verir. Bu durum kızların bu başa çıkma stratejilerini daha sık kullanması ile ilişkilendirilebilir. Yine kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutu kızların daha yoğun kullanıyor olması kendilerini savunmada daha güçsüz olabileceği dolayısıyla problem yaratabilecek unsurlardan kaçmanın daha faydalı olabileceği gibi bazı geleneksel yaklaşımlardan kaynaklanmış olabilir.

Altundağ (2011) üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve algılanan stres düzeyini araştırmıştır. Araştırma bulgularımıza paralel olarak cinsiyete göre stresle başa çıkma tutumlarını incelediğinde erkeklerin kızlara nazaran kaçma-soyutlamaya (biyokimyasal) daha çok başvurdukları; kızların ise erkeklere nazaran dış yardım arama ve kaçma-soyutlamaya (duygusal-eylemsel) daha çok başvurdukları görülmüştür. Şahin ve Durak'ın (1995) araştırmalarında da kızların erkeklere nazaran daha çok başvurdukları stresle başa çıkma tutumları bu araştırmanın sonucuyla benzerlik göstermiştir. Yine Özbay'ın (1993) araştırmasında da duygusal kaçma-soyutlamayı daha çok kızların, biyokimyasal kaçma-soyutlamayı ise daha çok erkeklerin kullandığı görülmüştür.

Saral (2013), yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarını eğitim-öğretim yaşantılarında stresle başa çıkma ve sosyal karşılaştırma düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmada erkek öğrencilerin stresle baş etmede biyokimyasal kaçma soyutlama stratejisini kızlara göre daha yoğun olarak kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Avşaroğlu'nun (2007) üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelediği çalışmasında da, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile stresle başa çıkmada kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutu arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin duygusal-eylemsel alt boyutta erkeklere oranla daha fazla eylemsel olarak kaçma eğilimi gösterdikleri söylenebilir.

Uçman (1990) da, stresle başa çıkma stratejilerinden “saklanma-gizlenme” alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı farklılığın olduğunu ve kadınların, erkeklerden daha fazla bunu tercih ettiklerini vurgulamıştır. Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014) tarafından tıp fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada erkeklerin kızlara göre sorunlar karşısında başa çıkma stratejilerini daha etkin kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre erkekler problemin çözümüne yönelik aktif yaklaşımları daha sık kullanırken (kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek alma) kız öğrenciler duygulara yönelik pasif yaklaşımları (çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım) daha sık kullanmaktadırlar. Kızların ve erkeklerin stresle başa çıkma tutumlarında gösterdikleri farklılık, birçok araştırma sonucunda yer almıştır (Patterson ve Cubin, 1987; Ptacek, Smith ve Dodge, 1994; Akbağ, 2000; Aydın, 2003; Çoruh, 2003; Doğan, 1999; Oral, 1994; Kara, 2016; Özer, 2001).

6.2. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Sınıf Düzeylerine Göre Farklılığı:

Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılığına ait bulgulara baktığımızda; sosyal ilişkiler, akademik alan ve aile yaşamı alanlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Ancak üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre romantik ilişkiler yaşam alanına

yönelik umut puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen bu bulgu 4. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf ve 2. sınıf öğrencilerine göre daha fazla umutlu olduklarını göstermektedir. Bu durum 4. sınıf öğrencilerinde üniversite hayatının sonuna yaklaşmaları ve yaşamlarında yeni bir dönemin başlayacak olması ile ilgili olabilir. Aydın'ın (2010) üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında sınıf düzeyi değişkenine göre, umut alt boyutu olan amaca götüren yollar planlama alt boyutunda anlamlı bir farklılığın ortaya çıktığı görülmektedir. Üçüncü sınıf öğrencilerinin amaca götüren yollar planlama alt boyutundan aldıkları puanların ikinci sınıf öğrencilerinin bu boyuttan aldıkları puanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak Atik ve Kemer (2009) tarafından yapılan çalışma sonucunda 6. sınıf öğrencilerinin umut düzeyi, 7. ve 8. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyleri arasında bir benzetme yapıldığında bu çalışma araştırma bulgumuzu desteklememektedir.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarının sınıf düzeylerine göre analizinde; dış yardım arama, dine sığınma ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Avşaroğlu'nun (2007) üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelediği çalışmasında da dış yardım arama, dine yönelme ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutlarında öğrencilerin sınıfları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Yine Çoruh (2003) araştırmasında denetim odağı ile stresle başa çıkma davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiş; birinci ve dördüncü sınıfların stresle başa çıkma stratejileri arasında fark olmadığını tespit etmiştir. Kara (2016) ise, psikoloji okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri ve depresif eğilimlerin olumsuz otomatik düşüncelere etkisini incelediği araştırmasında stresle başa çıkma yaklaşımları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı fark olmadığını gözlemiştir.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları sınıf düzeylerine göre karşılaştırıldığında aktif planlama başa çıkma stratejisini 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin 2. sınıf öğrencilerine göre; kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) başa çıkma stratejisini 4. sınıf öğrencilerinin 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerine göre; kabul bilişsel yeniden

yapılanma başa çıkma stratejisini 4. sınıf öğrencilerinin 1. ve 2. sınıf; 3. sınıf öğrencilerinin 2. sınıf öğrencilerine göre daha fazla kullandıklarını göstermektedir. Aktif planlama başa çıkma stratejisi daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematigi içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsar. Üniversitenin ilk yıllarında aileden ayrı yaşamaya alışma, yeni ortama uyum sağlama, maddi olanaklar ve üniversite öğrenciliğinin yoğun temposu (bölüm derslerinin başlaması) gibi durumlar öğrenciler için bazı stres oluşturan durumlardır. Sınıf düzeyi ilerledikçe bu durumlara uyum sağlanması ile 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin 2. sınıf öğrencilerine göre aktif planlama başa çıkma stratejisini daha çok kullanmasını açıklayabilir.

Öğrencilerin okudukları sınıf düzeyleri ile başa çıkma durumlarını karşılaştıran Binboğa (2002), 1. sınıf öğrencilerinin çaresizlik ve sığınmayı daha çok tercih ettiklerini, 4. sınıf öğrencilerinin ise aktif planlama ile benzer özellikler gösteren iyimser yaklaşımla başa çıkma yollarını tercih ettiklerini belirtmiştir. Partlak (2003), stresle başa çıkma tarzları olarak 4. sınıf öğrencilerinin, 1. sınıflara göre kendine güvenli yaklaşımı daha fazla kullandıklarını saptamıştır. 1., 2. ve 3. sınıf öğrencileri ile 4. sınıf düzeyindeki öğrencilerinin kendilerine özgü dünyalarını belirlemeleri, arkadaş grubunu ayarlamaları, yaşamlarını değerlendirmeleri ve gelecek için kendilerini tanımlamaları ile kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) başa çıkma stilini benimsemeleri farklı olabilmektedir. Avşaroğlu'nun (2007), üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelediği çalışmasında da kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutla sınıf değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur. Bu farklılık, 1. sınıflarla 3. sınıf öğrencileri arasında gerçekleşmiştir ve bu farklılığın 1. sınıfların lehine olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla 3. sınıf öğrencilerinin, 1. sınıf öğrencilerine göre biyokimyasal kaçınmayı daha çok tercih ettikleri söylenebilir.

6.3. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Yaşamlarının Çoğunu Geçirdikleri Yere Göre Farklılığı:

Üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre; akademik alan ve aile yaşamı alanında anlamlı bir farklılık yoktur. Akademik yaşam alanında anlamlı bir farklılık olmaması eğitimin bütün insanlar için aynı imkânları sunması ve başarı da temel faktörün birey merkezli olması ile ilişkilendirilebilir. Aile yaşamı alanında anlamlı bir farklılık olmaması Türk toplumu olarak ailenin önemli bir kurum olarak görülmesi ve nerede olursa olsun aile ilişkilerine değer verilmesi ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Ancak üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre sosyal ilişkiler ve romantik ilişkiler yaşam alanında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Sosyal ilişkiler yaşam alanında Scheffe testi ile bu farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Romantik ilişkiler yaşam alanında ise yaşamlarının çoğunu ilde geçiren öğrencilerin, yaşamlarının çoğunu köyde geçiren öğrencilerden daha fazla umutlu oldukları bulunmuştur. Romantik ilişkiler yaşam alanında yaşamlarının çoğunu ilde geçiren öğrencilerin, yaşamlarının çoğunu köyde geçiren öğrencilerden daha fazla umutlu olmaları köyün nüfus ve yerleşim yeri olarak daha küçük olması, insanların birbirini daha çok tanması romantik ilişkileri kısıtlıyor olabilir. Çetinkaya ve diğerleri (2008) tarafından yapılan, ergenlerde umutsuzluk düzeyinin belirlenmesi ve umutsuzluk düzeyinin sosyodemografik değişkenler, depresyon ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi çalışmasında, ülkemizde kentsel kesimde yaşayan ergen öğrencilerin gelecekte umutlu olduklarını; fakat umutsuz olanların oranının da az olmadığını göstermektedir. Con Erol'da (2009), kemoterapi alan hastalarda algılanan stresin umutla ilişkisini incelemiştir. Çalışmada yaşanan yerin algılanan stresi etkilemediği, umut puanını etkilediği belirlenmiştir. Köy-kırsal bölgede yaşayanların umut düzeyleri, şehir-kentsel bölgede yaşayanlardan yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarının yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre analiz sonuçlarında; aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Avşaroğlu'nun (2007), üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi çalışmasında öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer açısından aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olmadığı bulunmuştur. Kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunda ise büyük şehirde yaşayan öğrencilerin kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) puan ortalamaları, ilçede yaşayanlara göre yüksek çıkmıştır. Yine Kara'nın (2016) araştırmasına göre öğrencilerin çocukluğun geçtiği yer değişkenine göre kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve stresle başa çıkma yaklaşımı genel puanlarında anlamlı bir farklılık saptanmazken; çocukluğunu kasabada geçirenlerin sosyal destek arama yaklaşımı çocukluğunu şehirde geçirenlerin sosyal destek arama yaklaşımdan daha yüksek bulunmuştur.

6.4. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki:

Üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki incelendiğinde sosyal ilişkiler yaşam alanına yönelik umut düzeyi ile kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) stresle başa çıkma tutumu arasında negatif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülürken; aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma stresle başa çıkma tutumları arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Romantik ilişkiler yaşam alanına yönelik umut düzeyi ile dine sığınma stresle başa çıkma tutumu arasında negatif yönde anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu; aktif planlama, dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma stresle başa çıkma tutumları arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Akademik alan ve aile yaşamı alanına yönelik umut düzeyi ile aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Pasif bir başa çıkma stratejisi ve sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelere yönelme olarak tanımlanan kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) başa çıkma stratejisini kullanan insanlar daha çok yalnız kalmayı tercih ettikleri için diğer insanlarla olan sosyal ilişkileri sınırlıdır. Günlük hayattan bu durumu örneklendirirsek; iflas eden kişiler genellikle bu durumla baş etmek için biyokimyasal başa çıkma stratejisini kullanmaktadır. Birey bu stratejiyi uzun bir süre kullandığında başta ailesi ve yakın çevresi olmak üzere tüm kişilerle ilişkileri zayıflamaktadır. Bu durum biyokimyasal başa çıkma stratejisini sık kullananların sosyal ilişkilerinin zayıf olmasının nedeni olabilir. Ya da tam tersi de olabilir. Sosyal ilişkileri güçlü olan insanlar bir stres durumunda çevresinden aldığı sosyal destek ile başa çıkma stratejisi olarak aktif başa çıkma stratejilerine yönelebilir. Romantik ilişkiler yaşam alanının, karşı cinsle olan duygusal ilişkileri içermesi ve dine sığınma stresle başa çıkma alt boyutunun karşı cinsle olan duygusal ilişkileri sınırlandırması bu iki alt boyut arasındaki negatif ilişkiyi açıklayabilir.

Araştırma bulgumuzu destekler nitelikte Altundağ (2011) araştırmasında romantik bir ilişki içinde olmayan öğrencilerin olan öğrencilere nazaran dine sığınmaya daha çok başvurduklarını tespit etmiştir. Romantik ilişkisinden tatmin olan öğrencilerin olmayan öğrencilere nazaran dine sığınma ve kaçma-soyutlamaya (duygusal-eylemsel) daha çok başvurdukları; ancak kaçma-soyutlamaya (biyokimyasal) başvurma açısından tersi bir durum gözlenmiştir. Con Erol (2009), kemoterapi alan hastalarda algılanan stresin umutla ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre algılanan stres ile umut arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişki olduğu görülmektedir.

Yurt dışında umut ve stresle başa çıkma ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında birçok araştırma umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucunu destekler niteliktedir (Snyder, Harris, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon, Yoshinobu, Gibb, Langelles ve Harney, 1991; Pu, Gao ve Xu, 2013; Wang, Tang ve Li, 2014; Wu, Wu ve Xiong, 2013; Gao, Zhou, Guo ve Zhao, 2016).

6.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Alanlarına Yönelik Umut Düzeyini Yordayan Stresle Başa Çıkma Tutumları:

Üniversite öğrencilerinin yaşam alanlarına yönelik umut düzeyini yordayan stresle başa çıkma tutumlarını belirlemek amacıyla yapılan standart çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre; sosyal ilişkiler, akademik alan, romantik ilişkiler ve aile yaşamı alanına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Stresle başa çıkma tutumu alt boyutları ile sosyal ilişki alanına yönelik umut düzeyine ilişkin gözlemlenen toplam varyansın %15'ini; akademik alana yönelik umut düzeyine ilişkin gözlemlenen toplam varyansın %19'unu; romantik ilişkiler alanına yönelik umut düzeyine ilişkin gözlemlenen toplam varyansın %10'unu; aile yaşamı alanına yönelik umut düzeyine ilişkin gözlemlenen toplam varyansın %11'ini açıkladığı görülmektedir.

Con Erol (2009), kemoterapi alan hastalarda algılanan stresin umutla ilişkisini incelediği çalışma sonucunda algılanan stres ve umut değişkenlerinin çoklu linear regresyon analizine göre umut faktörünün alt boyutları ile birlikte algılanan stresi %42 oranında etkilediği belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşam alanlarına yönelik umut düzeyi üzerinde stresle başa çıkma tutumları dışında öznel iyi oluş, bireyin kişilik yapısı, duygusal zeka düzeyi vb. kavramların da etkili olabileceği düşünülmektedir. Chang ve Desimone (2001), 341 üniversite öğrencileri üzerinde umudun stres etkenlerine ilişkin birincil ve ikincil değerlendirme, başa çıkma ve huzursuzluk üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda umudun, ikincil değerlendirme ve başa çıkma üzerinde önemli etkisinin olduğuna ulaşılmıştır.

Tarhan (2006) umudun bireylerin farkındalık düzeylerini arttırdığı, böylece bireylerin hayatlarındaki detayları fark edip kendileri için hedefler koydukları ve başarıyı ve mutluluğu yakaladıklarını ifade eder. Mutluluk üzerinde olumsuz etkisi olan stres, kaygı, karamsarlık, depresyon gibi durumların oluşmaması, oluşması halinde ise sağaltımının sağlanması esnasında umut duygusunun etkili olduğu alan yazında belirtilmektedir (Carlson, 2001; Tarhan, 2010; Sayar, 2009; Usta, 2013).

BÖLÜM VII

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

7.1. Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yürütülmüş olan çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyleri, sosyal ilişkiler ve akademik alan yaşam alanında cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Erkek öğrenciler, kız öğrencilerden romantik ilişkiler yaşam alanında daha fazla umutludur. Kız öğrenciler, erkek öğrencilerden aile yaşamı alanında daha fazla umutludur.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları aktif planlama, dış yardım arama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Erkek öğrencilerin, kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) başa çıkma stratejisini kullanma durumları kız öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksektir. Kız öğrencilerin, dine sığınma ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) başa çıkma stratejisini kullanma durumları erkek öğrencilere göre daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyleri, sosyal ilişkiler, akademik alan ve aile yaşamı alanında sınıf düzeylerine göre farklılaşmamaktadır. 4. sınıf öğrencileri, 1. sınıf ve 2. sınıf öğrencilerine göre romantik ilişkiler yaşam alanında daha fazla umutludur.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları, dış yardım arama, dine sığınma ve kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutları sınıf düzeylerine göre farklılaşmamaktadır. 3. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin aktif planlama başa çıkma stratejisini kullanma durumları 2. sınıf öğrencilerine göre istatistiksel olarak daha yüksektir. 4. sınıf öğrencilerinin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) başa çıkma stratejisini kullanma durumları 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerine göre istatistiksel olarak daha yüksektir. 4. sınıf öğrencilerinin kabul bilişsel yeniden yapılanma başa çıkma

stratejisini kullanma durumları 1. ve 2. sınıf; 3. sınıf öğrencilerinin kabul bilişsel yeniden yapılanma başa çıkma stratejisini kullanma durumları 2. sınıf öğrencilerine göre daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyleri, akademik alan ve aile yaşamı alanında yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre farklılaşmamaktadır. Yaşamlarının çoğunu ilde geçiren öğrenciler, yaşamlarının çoğunu köyde geçiren öğrencilerden romantik ilişkiler yaşam alanında daha fazla umutludur. Yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre sosyal ilişkiler yaşam alanında anlamlı bir farklılık bulunmuş fakat Scheffe testi ile herhangi bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları, aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma alt boyutları yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre farklılaşmamaktadır.

Özel yaşam alanlarından sosyal ilişkiler ile stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) arasında negatif yönde, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Özel yaşam alanlarından sosyal ilişkiler ile stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Özel yaşam alanlarından romantik ilişkiler ile stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından dine sığınma arasında negatif yönde, anlamlı ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Özel yaşam alanlarından romantik ilişkiler yaşam alanına yönelik umut düzeyi ile stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından aktif planlama, dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Özel yaşam alanlarından akademik alan ve aile yaşamı ile stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarından aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Stresle başa çıkma tutumu alt boyutlarıyla, sosyal ilişkiler yaşam alanına yönelik umut düzeyine ilişkin gözlemlenen toplam varyansın %15'ini; akademik

alana yönelik umut düzeyine ilişkin gözlemlenen toplam varyansın %19'unu; romantik ilişkiler yaşam alanına yönelik umut düzeyine ilişkin gözlemlenen toplam varyansın %10'unu; aile yaşamı alanına yönelik umut düzeyine ilişkin gözlemlenen toplam varyansın %11'ini etkiler.

7.2. Öneriler

Araştırma ile ulaşılan sonuçlar doğrultusunda uygulama ve araştırmaya yönelik olarak önerilerde bulunulmuştur.

7.2.1. Araştırmaya Yönelik Öneriler

1. Farklı üniversitelerde benzer çalışmalar yapılarak sonuçların karşılaştırılması yararlı olacaktır.

2. Üniversite öğrencilerinin umut düzeyi ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi daha iyi değerlendirebilmek için değişkenler çeşitlendirilerek (anne-baba eğitim düzeyi, okul öncesi yaşantısı vb.) tekrarlanabilir.

3. Öğrencilerin umut düzeyi ve stresle başa çıkma tutumları ile ilgili nitel ya da deneysel bir çalışma yapılabilir.

4. Kız öğrencilerin umut düzeyinin düşük olmasının nedenlerinin neler olduğu, kızların kişilik özelliklerinin ve toplumun kız öğrencilere yüklediği rolün umut düzeyine etkisinin olup olmadığı incelenebilir.

7.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Erkek öğrencilerin aile yaşamı alanında umut düzeyini yükseltmek için üniversite bünyesinde aile eğitimi programları ya da ailelerinde katılabileceği çeşitli etkinlikler (piknik, çay saati vb.) düzenlenebilir.

2. Erkek öğrencilerin pasif başa çıkma stratejisi olarak adlandırılan kaçma-soyutlanma (biyokimyasal) alt boyutunu daha fazla kullanmalarına ilişkin erkek öğrenciler çeşitli fiziksel aktivitelere (futbol, yüzme vb.) yönlendirilebilir ya da grup rehberliği programları ile aktif başa çıkma stratejilerini öğrenmeleri sağlanabilir.

3. Kız öğrencilerin kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) alt boyutunu daha fazla kullanması kızların pasif anlamda durumdan kendisini soyutladığını gösterir.

Bu durumda kız öğrencilerin öz güvenlerini ve yeterliliklerini artırmak amacıyla grup rehberliği etkinlikleri ile aktif başa çıkma stratejilerini öğrenmeleri sağlanabilir ya da kız öğrenciler ilgi duydukları alanlara (drama, tenis, yüzme, bale vb.) yönlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Açık, Y., Deveci E.S. ve Ulutaşdemir, N. (2011). Bir mesleki eğitim merkezi öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ve etkileyen faktörler. *Dicle Tıp Dergisi*, 38(3), 312-317.
- Akalın, Ö. (2006). *Okul öncesi öğretmen adaylarının mesleki algıları ile geleceğe yönelik umut düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akça, F., Oğuztürk, Ö. ve Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 173-184.
- Akman, Y. ve Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193-202.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 40-55.
- Alpan, F. (2013). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların anneleri ile normal gelişimi olan çocukların annelerinin depresyon ve stresle başa çıkma becerilerinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Aksu, Ü. (1999). *Sınıf öğretmenlerinin disiplin problemlerine yönelik sınıf yönetimi yöntemleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arık, İ. A. (1996). *Motivasyon ve heyecana giriş*. İstanbul: Çantay.

- Aslan, Ş. (2007). Örgütsel ortamda bireysel stresle başa çıkma tutumlarının araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 67-84.
- Aslan, Ö., Sekmen, K., Kömürcü, Ş. ve Özet, A. (2007). Kanserli hastalarda umut. *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11 (2), 18-24.
- Atik, G. ve Kemer, G. (2009). Çocuklarda umut ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379-390.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aydın, A.S. (2003). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, K.B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydın, B., Kaya, S., Pala, H., Sarı, S. ve Şahin, M. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Ballıkaya, E. (2009). *Antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları*. (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi.
- Bınar, E.S. (2011). *Sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Binboğa, D. (2002). *Osmangazi üniversitesi sağlık yüksek okulu öğrencilerinin stresle başa çıkma yolları ve genel sağlık durumlarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Birkök, C. (2000). Poliste çatışma ve stres yönetimi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1303-5134.
- Burger, M.J. (2006). *Kişilik*. İnan Deniz Erguvan (Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Carlson, R. (2001). *Ne olursa olsun mutlu olabilirsiniz*. Burcu Tümer (Çev.). Ankara: HYB.
- Chang, E.C. & Desimone, S.L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping and dysphoria: a test of hope theory. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 20(2), 117-129.
- Chow, A.Y.M. (2010). The role of hope in bereavement for chinese people in Hong Kong. *Death Studies*, 34(4), 330-350.
- Ciarrochi, J., Heaven, P.C.L. & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161-1178.
- Con Erol, H. (2009). *Kemoterapi alan hastalarda algılanan stresin umutla ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Curry, L.A., Snyder, C.R., Cook, D.L., Ruby, B.C. & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 73(6), 1257-1267.
- Çelik Menderes, H. (2009). *Üniversite öğrencilerinin başarı amaç oryantasyonlarının stresle başa çıkma tarzları, duygulanım durumları ve akademik başarılarına göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çetinkaya, Y. (2006). *Kanser hastalarına bakım verenlerde stres, stres yaratan durumlar ve etkilerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Çetinkaya, Ç.A., Dündar Erbay, P., Özmen, D., Özmen, E. ve Taşkın, O. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.
- Çoruh, Y. (2003). *Denetim odağı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- Doğan, T. (1999). *Başkent üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 11(1), 191-206.
- Dünyaogulları, Ö. (2006). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ehtiyar, R. ve Üngören, E. (2009). Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of Yaşar University*, 4(14), 2093-2127.
- Epli Koç, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Erdoğan, İ. (1996). *İşletme yönetiminde örgütsel davranış*. İstanbul: Avcı Ol.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta.
- Ergin, A., Uzun, S.U. ve Bozkurt, A.İ. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1), 31-27.

- Erkmen, N. ve Çetin, M.Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 1302-1796.
- Esenay, F.I. (2007). *Sağlıklı ve kanserli ergenlerde umut*. (Doktora tezi). Ege Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Fallon, B.J. & Bowles, T. (1999). Adolescent help-seeking for major and minor problems. *Australian Journal Of Psychology*, 51(1), 12-18.
- Forbes, S.B. (1994). Hope: An essential human need in the elderly. *J Gerontol Nurs*, 20 (6), 5-10.
- Gazâlî. (1993). *İhyâ-İ ulum'id-din*. Ali Arslan (Çev.). İstanbul: Arslan.
- Gao, Y., Zhou, Y., Guo, C. & Zhao, J. (2016). Original article the relationship among hope, symptom distress, social support, coping style and monthly income in maintenance hemodialysis patients: a structural equation model. *Int J Clin Exp Med*, 9(10), 19717-19724.
- Gerede, A. (2002). *İlköğretimde okuyan çocukların umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Gilman, R., Dooley, J. & Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal Of Social And Clinical Psycholog*, 25(2), 166-178.
- Gök, S. (1995). *Anksiyete ve depresyonla başa çıkma*. (Uzmanlık tezi). İstanbul Üniversitesi/Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Gözleten, D. (2011). *Huzurevinde kalan yaşlılar ve yaşamını kendi başına idame ettirebilen yaşlıların umut düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Greenberger, E. & Mclaughlin, C. S. (1998). Attachment, coping and explanatory style in late adolescence. *Journal Youth Adolescence*, 27(2), 121-139.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gülten, N. (2014). *Kierkegaard'ta umutsuzluk, iman ve umut*. (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gün, E. (2012). *Stresle başa çıkma bilişsel süreçler ve dindarlık üzerine bir inceleme*. (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Güney, S. (2001). *Yönetim ve organizasyon*. Ankara: Nobel.
- Herth, K.A. (1989). The relationship between level of hope and level of coping response and other variables in patients with cancer. *Oncol Nurs Forum*, 16(1), 67-72.
- Hisli Şahin, N. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği, üniversite öğrencileri için uyarlaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- İlgar, Ö. (2001). *Örgütsel stresin çalışan kadınlar üzerindeki etkileri ve stresle başa çıkma yolları*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Irving, L.M., Snyder, C.R. & Crowson, J.J.Jr. (1998). Hope and coping with cancer by college women. *Journal Of Personality*, 66(2), 196-214.
- İmamoğlu, A. ve Yavuz, A. (2011). Üniversite gençliğinde dini inanç ve umutsuzluk ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23(13), 205-244.
- Kara, D. (2009). Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 255-263.
- Kara, D. (2016). *Psikoloji öğrencilerinde stresle başa çıkma stratejileri, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon belirtileri ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kayır, G. (2014). *Onkoloji hastalarının hastalık algısı ve stresle başa çıkma biçimleri*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Kelleci, M. (2005). Kanser hastalarının umudunun geliştirilmesine yönelik hemşirelik girişimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(1), 41-47.
- Kemer, G. (2006). *Öz-yeterlik, umut ve kaygının on birinci sınıf öğrencilerinin üniversite giriş sınavı puanlarını yordamadaki rolü*. (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Kızıroğlu, M. (2012). *Sınıf öğretmenlerinin sosyodemografik özelliklere göre umutsuzluk düzeyleri*. (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Köknel, Ö. (1987). *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Leeson, P., Ciarrochi, J. & Heaven, P.C.L. (2008). Cognitive ability, personality, and academic performance in adolescence. *Personality and Individual Differences*, 45, 630–635.
- Luzumlu, U. (2013). *Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının aleksitimi düzeylerine göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Magaya, L., Asner-Self, K.K. & Schreiber, J.B. (2005). Stress and coping strategies among zimbabwean adolescents. *The British Journal Of Educational Psychology*, 75, 1-12.
- Morgan, G. (1996). *İşte ve yaşamda stres'i yenmenin yolları*. Şebnem Çağla (Çev.). İstanbul: Ruh Bilim.
- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiyi anlamak: Psikolojiye giriş*. H. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl (Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Oral, A. (1994). *Ergenlikte stres kaynakları ve baş etme yolları*. (Yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Oral, E.A. (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: Stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Öz, F. (2004). *Sağlık alanında temel kavramlar*. Ankara: İmaj.
- Öz, H. (2006). *Miyokart infarktüsü geçiren hastalarda umut moral ve algılanan sosyal desteğin yaşam kalitesine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özbay, Y. (1993). *An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students*. (Doktora tezi). Lubbock, Texas, USA: TTU.
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997, Eylül). Stresle başa çıkma tutumları envanteri: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *IV. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özbay, Y., Terzi, Ş. ve Aydoğan, D. (2011, Ekim). Özel yaşam alanı umut ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi*. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özer Uzun, B. ve Tezer, E. (2008). Umud ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 81-86.
- Partlak, N. (2003). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve intihar olasılıkları arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Patterson, J. & Cubin, M.H.I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: conceptualization and measurement. *Journal of Adolescents*, 10, 163-186.
- Peker, H. (2003). *Din psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca.
- Ptacek, J.T., Smith, R.E. & Dodge, K.L. (1994). Gender differences in coping with stress: when stressor and appraisal do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(4), 421-430.

- Pu, J., Gao, L. & Xu, M. (2013). Study on relationship between quality of life, hope level and coping style in patients with ischemic stroke. *Chinese Journal of Trauma and Disability Medicine*, 4, 29-31.
- Saraç, T. (2015). Ahi Evran üniversitesi son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ve umutsuzluklarının incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Ahi Evran Üniversitesi/Fen Bilimleri Enstitüsü, Kırşehir.
- Saral, K. (2013). *Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları eğitim-öğretim yaşantılarında stresle başa çıkma ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarı, V.S. ve Şahin, M. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin mesleğe karar verme öz-yeterliliklerini yordamada umut ve kontrol odağının rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 97-110.
- Sayar, K. (2009). *Her şeyin bir anlamı var*. İstanbul: Timaş.
- Sayar, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile umutsuzluk ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Seber, G. (1991). *Beck umutsuzluk ölçeğinin güvenilirliği ve geçerliği üzerine bir araştırma*. (Doktora tezi). Anadolu Üniversitesi/Tıp Fakültesi, Eskişehir.
- Seiffge-Krenke, I., Weidemann, S., Fentner, S., Aegenheister, N. & Poebblau, M. (2001). Coping with school-related stress and family stress in healthy and clinically referred adolescents. *European Psychologist*, 6(2), 123-132.
- Shorey Hal, S., Snyder, C.R., Yang, X. & Lewin, M.R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment and mental health. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 22(6), 685-715.
- Snyder, C.R., Harris, C., Anderson, J.R., Holleran, S.A., Irving, L.M., Sigmon, S.T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *J Pers Soc Psychol*, 60(4), 570-585.
- Şahin, N.H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. *Türk Psikologlar Dergisi*, 10(34), 56-73.

- Şahin, C. (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 271-286.
- Şahin, N.H. (2010). *Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Şirin, G. (2007). *Öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleriyle stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, N. (2006). *Duyguların psikolojisi*. İstanbul: Timaş.
- Tarhan, N. (2010). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş.
- TDK. (2011). Umut. İnternet. <http://www.tdk.gov.tr/> (27 Şubat 2015).
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve stres ortamında yönetim*. İstanbul: Hayat.
- Tokay, T. (2001). *Örgütsel stres ve performans ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7 (24), 58-75.
- Ulukoş, K.S. (2001). *Stres ve iş verimi*. (Yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Usta, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve umut düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Vahapoğlu, Z. (2013). *Ön lisans öğrencilerinin umut düzeyleri ve başarı yönelimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı 'umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, O. (2006). *Stresin performans üzerine etkisi 40ıncı piyade eğitim alay komutanlığı lider personeli üzerinde bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Yükseköğretim Kanunu. 17506, Cilt 21. Sayfa 3. (1981) (yürürlüğe girmiş).

- Zel, U. (2001). Yönetimde kişilik ve kişilik teorileri. S. Güney (Ed.), *Yönetim ve Organizasyon* içinde. Ankara: Nobel.
- Wang, C., Tang, H. & Li, L. (2014). Study on the correlation between hope level and coping style in infertile patients. *Maternal and Child Health Care of China*, 33.
- Williams, K. & McGillicuddy-De Lisi, A. (2000). Coping strategies in adolescents. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 20(4), 537-549.
- Wu, J., Wu, S. & Xiong, W. (2013). Correlation between quality of life and hope, coping style in breast cancer patients. *Practical Preventive Medicine*, 4, 414-418.

EKLER

EK-1: ÖYAUÖ İzin yazısı

23.01.2017

Gmail - umut ölçeği



Derya özsoy <deryaozsoy91@gmail.com>

umut ölçeği

Serife Terzi <terziserife@yahoo.com>
Yanıtlatma Adresi: Serife Terzi <terziserife@yahoo.com>
Alıcı: derya özsoy <deryaozsoy91@gmail.com>

19 Kasım 2014 21:54

Merhaba Derya
Ölçeđimizi kullanabilirsin tabi ki, çalışmada kolaylıklar dilerim. Sevgiler.

Doç. Dr. Serife TERZİ
Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Psikolojik Dan sma ve Rehberlik Anabilim Dalı
0312-2028177

[Alıntılanan metin gizlendi]

EK-2: SBTE İzin Yazısı

23.01.2017

Gmail - envanter kullanma izni isteme



Derya özsoy <deryaozsoy91@gmail.com>

envanter kullanma izni isteme

Yasar ÖZBAY <yozbay@yahoo.com>
 Yanıtlama Adresi: Yasar ÖZBAY <yozbay@yahoo.com>
 Alıcı: derya özsoy <deryaozsoy91@gmail.com>

23 Kasım 2014 23:37

Derya merhaba,

Ölçek ve ölçek bilgilerini ekte gönderiyorum.

Bağlanlar

Selam ve sevgiler

Prof.Dr. Yasar ÖZBAY

Hasan Kalyoncu Üniversitesi
 Eğitim Fakültesi
 Psikolojik Danışma ve Rehberlik
 Gaziantep

+90 342 211 8080 (f) (t)

+90 312 285 9480 (e)

+90 532 397 8979 (m)

[Alıntılanan metin gizlendi]

2 eklenti

COPEölçek.doc
28K

CopeScale.doc
102K

EK-3: SBTE

Yönerge: Aşağıda günlük yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınız ile ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız veya üzerini **X** ile işaretleyiniz.

Hiçbir Zaman 0 (%0)

Arasına 1 (% 1-25)

Bazen 2 (%25-50)

Sık sık 3 (%50-75)

Genellikle 4 (%75-100)

1.Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	0	1	2	3	4
3.Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.	0	1	2	3	4
5.Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım.	0	1	2	3	4
7.Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum.	0	1	2	3	4
9.Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim.	0	1	2	3	4
10.Benden yaşlı birine danışırım.	0	1	2	3	4
13.Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissederim.	0	1	2	3	4
14.Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım.	0	1	2	3	4
17.Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim.	0	1	2	3	4
20.Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım.	0	1	2	3	4
21. Huzuru dinimde bulmayı denerim.	0	1	2	3	4
23. Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım.	0	1	2	3	4
26.Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
27.Olayın daha olumlu gözükmemesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım.	0	1	2	3	4
30.Problemi bütün gerçekliğiyle olduğu gibi hissederim.	0	1	2	3	4
33.Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum.	0	1	2	3	4
36.Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim.	0	1	2	3	4
39.Problemimle yaşamayı öğrenirim.	0	1	2	3	4
40.Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim.	0	1	2	3	4
43.Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım.	0	1	2	3	4

EK-4: ÖYAUÖ

Yönerge: Lütfen, her bir alandaki soruları cevaplandırmadan önce aşağıdaki yaşam alanlarını dikkate alın. Herhangi bir alan şu an uygun değilse bile onunla ilgiliymiş gibi cevap verin(Örneğin bir işe sahip değilseniz, bir işe sahip olduğunuzu düşünün).

1	2	3	4	5	6	7	8
Kesinlikle Yanlış	Çoğunlukla Yanlış	Kısmen Yanlış	Çok Az Yanlış	Çok Az Doğru	Kısmen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru

Sosyal İlişkiler(Arkadaşlıklar ve diğer sosyal ilişkiler)

Lütfen sosyal hayatınızı düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Arkadaşlarınızı, tanıdıklarınızı ve onlarla nasıl etkileşimde olduğunuzu düşünün. Bu odaklanma içindeyken aşağıdaki ifadeleri yukarıdaki derecelendirmeden size uygun olan ile cevaplayın.

-1 Arkadaş edinilebilmenin pek çok yolu olduğunu düşünürüm.
8 Yeni tanıştığım biriyle arkadaş olmak istediğimde genellikle başarılı olurum.

Akademik Alan (Okul, çalışma şekli)

Lütfen şu an akademik yaşamınızı düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Sınıfınızı ve ödevinizi düşünün. Bu odaklanma içindeyken aşağıdaki ifadeleri yukarıdaki derecelendirmeden size uygun olan ile cevaplayın.

-1 Akademik alanda başarılı olmanın birçok farklı yolu olduğunu düşünürüm.
9 Bu madde için cevap olarak baştaki boşluğa sadece “x” koyunuz.

Romantik İlişkiler

Lütfen şu an romantik ilişkilerinizi düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Bu odaklanma içindeyken aşağıdaki ifadeleri yukarıdaki derecelendirmeden size uygun olan ile cevaplayın.

-1 Çekici bulduğum biriyle tanışmanın pek çok yolu olduğunu düşünürüm.
8 İstedğim zaman benimle çıkabilecek birini bulabileceğimi düşünüyorum.

Aile Yaşamı

Lütfen şu an aile yaşamınızı düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Aile üyeleri hakkında düşünün. Bu odaklanma içindeyken aşağıdaki ifadeleri yukarıdaki derecelendirmelerden size uygun olan ile cevaplayın.

- 1 Ailemle yapmaktan hoşlanacağım pek çok etkinlik bulabilirim.
9 Bugünkü aile yaşantım, kendi kuracağım aile için beni hazırlamaktadır.

EK-5: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet: Kız () Erkek ()

Üniversite: Necmettin Erbakan Üniversitesi () Selçuk Üniversitesi ()

Sınıf: 1 () 2 () 3 () 4 ()

Yaşamınızın Çoğunu Geçirdiğiniz Yer: Köy () İlçe () İl ()



T. C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı:	Derya MUTLU (ÖZSOY)	İmza:		
Doğum Yeri:	Karapınar/KONYA			
Doğum Tarihi:	01.11.1991			
Medeni Durumu:	Evli			
Öğrenim Durumu				
Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	Amil Önal İ.Ö.O	-	Karapınar/KONYA	1997-2005
Ortaöğretim	Karapınar İbrahim Gündüz A.L	-	Karapınar/KONYA	2005-2009
Lisans	Gazi Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	ANKARA	2009-2013
Yüksek Lisans	Necmettin Erbakan Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	KONYA	2013-2017
İş Deneyimi:	Karapınar İmam Hatip Ortaokulu (2013-2014) Karapınar Gazi Mustafa Kemal İlkokulu(2014-devam etmekteyim)			