



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**KPSS'YE HAZIRLANAN GENÇ YETİŞKİNLERİN ALGINAN STRES
DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE UMUTSUZLUK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

F. Esin ÇİMEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA

2018

**KAMU PERSONELİ SEÇME SINAVINA (KPSS) HAZIRLANAN GENÇ
YETİŞKİNLERİN ALGINAN STRES DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA
ÇIKMA TARZLARI İLE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

F. Esin ÇİMEN

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. MEHMET ÇAKICI

LEFKOŞA
2018

KABUL VE ONAY

F. Esin ÇİMEN tarafından hazırlanan “Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) Hazırlanan Genç Yetişkinlerin Algılanan Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 29/06/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Mehmet Çakıcı Komite Başkanı
Yakın Doğu Üniversitesi
Psikoloji Bölümü
Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün
Yakın Doğu Üniversitesi
Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Ayhan Eş
Yakın Doğu Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Bölümü

Prof. Dr. Mustafa Sağsan
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesi'nde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

29.06.2018

F. Esin ÇİMEN

İTHAF

Bu çalışmayı sevgili annem ve babama, kardeşlerim Aysel, Aysun, Coşkun ve Toygun'a, yeğenlerim Mutlu, Pervin, Pınar ile küçük kuzucuklarım Işıl ve İnci'ye ve hayat arkadaşım Mehmet ÇİMEN'e ithaf ediyorum.

TEŞEKKÜR

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalının değerli hocaları; Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI, Prof. Dr. Ebru TANSEL ÇAKICI, Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN, Uz. Psk. Bingül HARMANCI ve Öğr. Gör. Gönül TAŞÇIOĞLU hocalarıma verdikleri akademik bilgilerden ve katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Tez danışmanım, saygıdeğer hocam Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI'nın aktardığı bilgiler bana ışık oldu.

Ayrıca değerli hocam Dr. Meryem KARAAZİZ'e akademik desteğini esirgmeden kendisini hep yanımda hissettirdiği için teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans eğitimim sürecince ve tez yazım aşamasında sonsuz desteğini hep hissettiren, “yapamayacağım” dediğimde beni motive eden yol arkadaşım, eşim Mehmet ÇİMEN'e,

Engin bilgisi ile vizyonumu genişleten Okan ERYİĞİT'e dostluğu için,

Yakınlarıma desteklerini hep hissettirdikleri için minnettarım.

ÖZET

KAMU PERSONELİ SEÇME SINAVINA (KPSS) HAZIRLANAN GENÇ YETİŞKİMLERİN ALGILANAN STRES DÜZEYLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.

Eğitim kurumlarının talep ettiği öğrenci sayısından çok öğrenci adayının olduğu her durumda seçme sınavları yapılmak zorunda kalınmaktadır. Bu türden seçme sınavlarının olduğu durumlar hangi öğretim kademesinde olursa olsun öğrencilerde olumsuz duyguların ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

Bu çalışmada, Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanan genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma Ankara'da faaliyet gösteren Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlık akademilerinde kayıtlı olan 318 genç yetişkin üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu sınava hazırlanan kişilerin 18-30 yaş aralığı genç yetişkin olarak belirlenmiştir. Katılımcıların 254'ü kadın, 64'ü erkeklerden oluşmaktadır. Çalışmada 6 bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. İlk bölümde Aydınlatılmış Onam ve Bilgilendirme Formu, ikinci bölümde Sosyodemografik Veri Formu, üçüncü bölümde Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) uygulanmıştır.

Uygulamalardan elde edilen sonuçlara göre KPSS'ye hazırlanan genç yetişkinlerde stres düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyi artmaktadır. Elde edilen verilere cinsiyet açısından bakıldığında katılımcı kadınların stres düzeyi yüksekken, erkek katılımcıların umutsuzluk düzeyi puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Stres, KPSS, algılanan stres, genç yetişkin, umutsuzluk, sınav, stresle başa çıkma yolları.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED STRESS LEVELS AND STRESS-COPING STYLES AND HOPELESSNESS LEVELS OF YOUNG ADULTS PREPARED FOR THE PUBLIC PERSONNEL SELECTION EXAMINATION (KPSS).

In all cases where the number of students demanded by educational institutions is more than one student, there is a need to carry out selection exams. The situations where such kind of selection exams lead to negative emotions in students regardless of the level of education.

In this study, the relationship between stress levels and stress levels and hopelessness levels of young adults prepared for Public Personnel Selection Examination (KPSS) were examined. The study was conducted on 318 young adults registered at the Preparatory School for Public Personnel Selection Examination (KPSS) in Ankara. Those who prepared this test were identified as young adults between 18-30 years of age. 254 participants are women and 64 are men. A questionnaire consisting of 6 sections was used in the study. In the first part, Informed Consent and Information Form, in the second part Socio-demographic Data Form, in the third part Perceived Stress Scale (ASI), Stress Coping Styles Scale (SBST) and Beck Hopelessness Scale (BHS).

According to the results obtained from the applications, the level of hopelessness increases as the stress level increases in young adults prepared to KPSS. When gender was taken into consideration, it was found that stress levels of participant women were higher and scores of hopelessness level of male participants were higher.

Keywords: Stress, Public Personnel Selection Examination (KPSS), perceived stress, young adult, despair, exam, ways to cope with stress

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	
BİLDİRİM	
İTHAF	
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO DİZİNİ.....	ix
KISALTMALAR	xii
1.BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4 Sorular	4
1.5 Sınırlılıklar	5
1.6 Tanımlar.....	6
1.6.1 Algılanan Stres.....	6
1.6.2 Stres	6
1.6.3 Stresle Başa Çıkma Tarzı	6
1.6.4 Umutsuzluk	7
2.BÖLÜM	8
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1 Stres Kavramı	8
2.1.1 Stresin Belirtileri	10
2.1.2 Stresin Kaynakları.....	11
2.1.3 Stresin Psikolojik Etkileri	12
2.1.3.1 Saldırganlık.....	12

2.1.3.2 Anksiyete	13
2.1.3.3 Depresyon.....	14
2.1.4 Algılanan Stres.....	15
2.1.5 Stresle Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler	16
2.1.6 Stresle Başa Çıkmada Bireysel Farklılıklar	20
2.1.7 Stresle Başa Çıkma Stratejileri	22
2.2 Umutsuzluk	25
2.2.1 Umutsuzluk Nedenleri.....	29
2.2.2 Umutsuzluğun Belirtileri	30
2.3 Genç Yetişkinlik Dönemi	31
2.3.1 İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem “Genç Yetişkinlik”	31
2.3.2 Genç Yetişkinlik Döneminin Ayırt Edici Özellikleri.....	33
2.3.2.1 Genç Yetişkinlik Kimlik Arayışı Dönemidir.....	34
2.3.2.2 Genç Yetişkinlik Değişkenlik Dönemidir	34
2.3.2.3 Genç Yetişkinlik Bireyin Kendine En Çok Odaklandığı Dönemdir	35
2.3.2.4 Genç Yetişkinlik Ergenlik ve Yetişkinlikte Arasında Bir Geçiş ve Kendini Arada Hissetme Dönemidir	35
2.3.2.5 Genç Yetişkinlik Olanaklar Dönemidir	35
2.3.3 Genç Yetişkinlik Döneminde Olgunlaşmanın Karakteristik Özellikleri	36
2.3.3.1 Kimliğin Kararlılık Kazanması	36
2.3.3.2 Kişilerarası İlişkilerde Esnekliğin Sağlanması	37
2.3.3.3 Derin İlişkiler Kurulması	37
2.3.3.4 Soyut Ahlak Felsefesi Gelişimi.....	37
2.3.3.5 Duyarlılık	37
2.3.4 Genç Yetişkinliğin Oluşumunda Sosyo-Kültürel Faktörlerin Önemi	38
2.3.5 Genç Yetişkinlikteki Stres Kaynakları.....	38
2.4 Kamu Personeli Seçme Sınavı	39
2.5 Konu İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	40
3.BÖLÜM	46
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	46

3.1. Araştırmanın Modeli.....	46
3.2. Evren ve Örneklem	47
3.3. Veri Toplama Araçları	47
3.3.1. Sosyo-demografik Veri Formu	47
3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ).....	48
3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	48
3.3.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ).....	50
3.3.5. Verilerin Analizi	50
4.BÖLÜM	53
BULGULAR.....	53
5.BÖLÜM	84
TARTIşMA.....	84
6.BÖLÜM	97
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	97
KAYNAKÇA	99
EKLER	115
ÖZGEÇMİş	124
İNTİHAL RAPORU.....	125
ETİK KURUL RAPORU	126

TABLO DİZİNİ

Tablo 1 : Araştırmaya Katılanların Yaşlarına İlişkin Özellikleri	53
Tablo 2 : Araştırmaya Katılanların Cinsiyetlerine İlişkin Özellikleri.....	53
Tablo 3 : Araştırmaya Katılanların Şu Anda Bir İşte Çalışıp Çalışmadıklarına İlişkin Özellikleri	54
Tablo 4 : Araştırmaya Katılanların Medeni Durumlarına İlişkin Özellikleri.....	54
Tablo 5 : Araştırmaya Katılanların Sınava Girme Sayılarına İlişkin Özellikleri	55
Tablo 6 : Araştırmaya Katılanların Evlerine Giren Aylık Gelire İlişkin Özellikleri	55
Tablo 7 : Araştırmaya Katılanların Aile Yapılarına İlişkin Özellikleri.....	56
Tablo 8 : Araştırmaya Katılanların Şu Anda Kimlerle Yaşadıklarına İlişkin Özellikleri	56
Tablo 9 : Algılanan Stres Ölçeği Puanları	56
Tablo 10 : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanları.....	57
Tablo 11 : Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanları.....	588
Tablo 12 : Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	59
Tablo 13 : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	60
Tablo 14 : Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	62
Tablo 15 : Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Bir İşte Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması	63
Tablo 16 : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Bir İşte Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	64
Tablo 17 : Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Bir İşte Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması	65
Tablo 18 : Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması	655
Tablo 19 : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması	66
Tablo 20 : Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması	66

Tablo 21 : Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması	67
Tablo 22 : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması	68
Tablo 23 : Ölçek Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması	69
Tablo 24 : Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Aile Yapısına Göre Karşılaştırılması	70
Tablo 25 : Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği Puanlarının Aile Yapısına Göre Karşılaştırılması	71
Tablo 26 : Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Aile Yapısına Göre Karşılaştırılması	72
Tablo 27 : Algılanan Stres Ölçeği Puanlarının Kiminle Yaşadığına Göre Karşılaştırılması	72
Tablo 28 : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Kiminle Yaşadığına Göre Karşılaştırılması	73
Tablo 29 : Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Kiminle Yaşadığına Göre Karşılaştırılması	74
Tablo 30 : Genç Yetişkinlerin Yaşları ile Sınava Kaçınıcı Kez Girdiklerine göre Ölçeklerden Elde Edilen Puanlar Arasındaki Korelasyon.....	75
Tablo 31 : Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlar Arasındaki Korelasyon	76
Tablo 32 : Algılanan Stres Ölçeği İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Regresyon Analizi	82
Tablo 33 : Algılanan Stres Ölçeği İle Beck Umutsuzluk Ölçeği Regresyon Analizi	82
Tablo 34 : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği İle Beck Umutsuzluk Ölçeği Regresyon Analizi	83

KISALTMALAR

ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
BEY	: Boyun Eğici Yaklaşım
BUÖ	: Beck Umutsuzluk Ölçeği
ÇY	: Çaresiz Yaklaşım
DMS	: Devlet Memurluğu Sınavı
GİB	: Gelecekle İlgili Beklentiler
GİD	: Gelecekle İlgili Duygular
GUS	: Genel Uyum Sendromu
İY	: İyimser Yaklaşım
KGY	: Kendine Güvenli Yaklaşım
KMS	: Kurumlar İçin Merkezi Eleme Sınavı
KPSS	: Kamu Personeli Seçme Sınavı
MK	: Motivasyon Kaybı
ÖABT	: Öğretmenlik Alan Bilgisi Sınavı
ÖSYM	: Ölçme Seçme ve Yerleştirme Merkezi
SBTÖ	: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
SDBY	: Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Yapılan bu araştırmada Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) Hazırlanan Genç Yetişkinlerin Algılanan Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki incelenmiştir.

Ülkemizde bireyler eğitim hayatı boyunca sınavlara hazırlanmakta ve girmektedirler. Dolayısıyla bireylerin geleceklere ve gelecek kararları girdikleri sınav sonucundan etkilenmektedir. Girilen sınavların bireylerin geleceğinin belirleyicisi olması stresi artıran nedenlerin başında gelmektedir. Bireyin bir üst öğrenim kurumuna ya da işe yerleşmesi için girmek zorunda olduğu sınavlar kişide stres ve umutsuzluk yaratmaktadır.

Bireyin girdiği sınavı kazanacağı beklentisi umut, sınavı kazanamayacağı yargısı ise umutsuzluk yaşamasına sebep olmaktadır (Dilbaz ve Seber, 1993).

Bireyin sınava yüklediği anlam ve önem doğrultusunda stres ortaya çıkmaktadır. Eğer kişi yaşadığı stresle olumlu olarak başa çıkabiliyorsa umutsuzluk düzeyi düşecektir. Bu düşünceden hareketle araştırma bireylerin stresle olumlu başa çıkma yollarını kullanıyor olmasının stresi ve umutsuzluğu azaltmada olumlu bir etkisinin olup olmadığını ortaya çıkartmaya odaklanmıştır.

1.1. Problem Durumu

Eğitim kurumlarının talep ettiğinden çok öğrenci adayının olduğu her durumda seçme sınavları yapılmak zorunda kalınmaktadır. Bu türden seçme

sınavlarının olduğu durumlar hangi öğretim kademesinde olursa olsun öğrencilerde olumsuz duyguların ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Pehlivan, 1995).

Üniversiteyi bitiren bireyler bundan sonraki hayatları ile ilgili tasarladıkları planlarını gerçekleştirme konusunda kaygılanmaktadır (Ercan, 2002). İş bulma ya da işsizlik sorunu ile yüz yüze kalmak uyum sorunlarının çıkış noktası olan stres ve kaygının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Türkiye’de öğretmenlik ya da diğeri devlet kadrolarında memur olarak göreve başlayabilmek için alınan ön lisans ya da lisans eğitiminin ardından Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) girip başarılı olmak gerekmektedir (Özen vd. 2007). Bu sınavlara giren adayların bir kısmı başarılı olup işe başlarken başarısız olanlar da yeniden sınava hazırlanmak durumunda kalmaktadırlar. Bu durum üniversiteyi bitirmiş genç yetişkinlerde stres ve umutsuzluğa neden olmaktadır (Hancıoğlu, 2017).

Genç yetişkinlerin hayatlarına bir yön verebilmek için öncelikle gelir getiren bir işe ihtiyaçları vardır. Ülkemizde bir grup genç yetişkin kamu kurumlarında işe girmeyi hedeflemektedir. Bu hedeflerine ulaşabilmeleri için KPSS’yi aşmaları gerekmektedir. Bu sınav bir yarışma sınavıdır ve genç yetişkinlerde stres yaratmaktadır. Stres yaşayan ve sınavı kazanamayan genç yetişkinlerin umutsuzluğa kapılacağı düşüncesinden yola çıkarak gerçekleştirilen bu çalışmada genç yetişkinler açısından bu sorunun gerçekliği araştırılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanan genç yetişkinlerin geleceğe ilişkin kaygıları ve başarımları gereken sınavlar nedeniyle stres yaşadıkları varsayımından yola çıkarak sosyo-demografik özellikler, algılanan stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzı ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanan adaylar gelişim dönemleri açısından bakıldığında genç yetişkinlik dönemi içinde yer alırlar. Bu dönemde evlilik, işe girme planları yer alır. Genç yetişkinler için bu dönemde işe başlama, aileden bağımsızlaşma önemlidir. Genç yetişkinin amacı bir işe girip, ekonomik özgürlüğünü kazanıp evlenmesidir. Amacına ulaşmada sıkıntı yaşayan genç yetişkinin stres düzeyinin yükseleceği ve umutsuzluk düzeyinin artacağı varsayımıyla bu konunun araştırılması amaçlanmıştır. Genç yetişkinlerin stresle baş etme tarzlarının daha işlevsel duruma getirilmesinin umutsuzluk düzeylerini düşüreceğine dikkat çekmek hedeflenmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Mevcut eğitim sistemine göre Türkiye’de kamu kurumlarında bir işe girme ancak merkezi sınavlar ve bu sınavlarda alınan puan ve sıralamaya göre işe yerleşme gerçekleşmektedir. Üniversite eğitimi ve sonrası aşamada bulunan genç yetişkinler sistem gereği işe girme aşamasına kadar lise giriş sınavları, üniversite giriş sınavları gibi birçok önemli sınava girmektedirler. İşe girmek amacıyla girilen Kamu Personeli Seçme Sınavı da diğer sınavlar gibi oldukça önemlidir ve genç yetişkinin geleceğini belirlemektedir. Dolayısıyla; Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) genç yetişkinlerin stres ve umutsuzluk düzeylerini artırmaktadır. Genç yetişkinlerin bu durumdan etkilenme düzeyi stresle başa çıkma tarzlarına bağlıdır.

Bu açıdan Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanan genç yetişkinlerin bu süreçte geleceğe ilişkin umut düzeyleri, kendilerini güvende hissedip hissetmedikleri, yaşanan sürecin bireyde oluşturduğu stresin ve bununla başa çıkma tarzlarının araştırılması önemlidir.

Bu çalışmada yukarıda sözü edilen etkenlerin sosyo-demografik özelliklerdeki farklılıklara göre genç yetişkinleri ne derece etkilediğine ilişkin değişkenler arası ilişkilerin araştırılması hedeflenmiştir.

1.4 Sorular

Bu araştırma ile:

1. Algılanan Stres Ölçeği puanları yaşa göre farklılık göstermekte midir?
2. Algılanan Stres Ölçeği puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
3. Algılanan Stres Ölçeği puanları çalışma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
4. Algılanan Stres Ölçeği puanları medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?
5. Algılanan Stres Ölçeği puanları sınava girme sayısına farklılık göstermekte midir?
6. Algılanan Stres Ölçeği puanları aylık eve giren gelire göre farklılık göstermekte midir?
7. Algılanan Stres Ölçeği puanları aile yapısına göre farklılık göstermekte midir?
8. Algılanan Stres Ölçeği puanları kiminle birlikte yaşadığına göre farklılık göstermekte midir?
9. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları yaşa göre farklılık göstermekte midir?
10. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
11. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları çalışma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
12. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?
13. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları sınava girme sayısına göre farklılık göstermekte midir?
14. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları aylık eve giren gelire göre farklılık göstermekte midir?
15. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları aile yapısına göre farklılık göstermekte midir?
16. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları kiminle birlikte yaşadığına göre farklılık göstermekte midir?
17. Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları yaşa göre farklılık göstermekte midir?

- 18.Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- 19.Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları çalışma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- 20.Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları medeni duruma göre farklılık göstermekte midir?
- 21.Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları sınava girme sayısına göre farklılık göstermekte midir?
- 22.Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları aylık eve giren gelire göre farklılık göstermekte midir?
- 23.Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları aile yapısına göre farklılık göstermekte midir?
- 24.Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları kiminle birlikte yaşadığına göre farklılık göstermekte midir?
- 25.Ölçekler kendi aralarında karşılaştırıldığında ölçeklerden elde edilen puanlar farklılık göstermekte midir?
Sorularına cevap aranacaktır

1.5 Sınırlılıklar

Bu çalışmanın başlıca sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

- Araştırmadan elde edilen bulgular 2018 yılı ile sınırlıdır.
- Araştırmadan elde edilen bulgular genç yetişkinlerin ölçeklere verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan sosyo-demografik veri formundan elden edilen veriler genç yetişkinlerin verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler üzerinde araştırmacıdan, katılımcılardan, uygulanan ortamdan ve uygulanma zamanlarından kaynaklanan kontrol edilemeyen faktörlerin etkisi olabilir.
- Araştırmadan elde edilen veriler Ankara Data Akademi, Yediiklim Ankara ile Karacan Akademi'ye kayıt yaptırıp eğitimi devam eden öğrencilerle sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

1.6.1 Algılanan Stres

Bireyler günlük hayatın rutini içinde her gün zamanla yarışarak yaşamlarını sürdürmeye çalışmaktadırlar. Başta zaman olmak üzere bireyin kendisinden ve çevreden gelen baskılarla çoğu kez farkında olmadan stres yaşamaktadır (Hiçdurmaz, 2010). Bazen bireyin tercih ettiği yaşam biçimi bazen de zorunlulukları bu durumun şiddetini artırmakta ya da azaltmaktadır. Algılanan stres, bireyin son bir ay içinde yaşadığı ve hissettiği stres durumudur. Bu nedenle birey hakkında son durumu vermesi bakımından önemli bir veridir (Gürdil, 2007).

1.6.2 Stres

1700'lü yıllarda sıkıntı, üzüntü anlamında kullanılmıştır (Hancıoğlu, 2017)). Kişide davranışa neden olan dış faktörlere stresör, kişinin dışsal uyarılara tepkisini ise stres diye tanımlamıştır. Daha sonra Folkman ve Lazarus stresi bireyin çevreyle ilişkilerini bozan, içinde bulunduğu ortama adaptasyonunu zorlaştıran ya da aşan çevreden gelen beklentiler şeklinde ifade etmişlerdir (Hancıoğlu, 2017).

Literatürde stres negatif ve zarar verici olarak incelenmektedir. Aslında bireyin topluma adaptasyonunu bozan, bireye zorluk yaşatan stres kontrol altına alınırsa kişi motive olup başarılı olabilir (Güçlü, 2001). Sonuç olarak bu konuda çalışma yapanlar stresten kaçınmanın mümkün olmadığını, kontrol altına alındığında bireyin gelişimi ve başarısı için gerekli olduğunu bildirmişlerdir (Hancıoğlu, 2017).

1.6.3 Stresle Başa Çıkma Tarzı

Başta çıkma, stresin olumsuz sonuçlarının etkisini düşüren ya da azaltan zihinsel tepkilerdir (Karadeniz, 2005). Stresle başa çıkma yaşamsal zorluklar karşısında ayakta durabilmek için öğrenilmiş davranışlardır (Folkman S. , Lazarus, Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986). Başta çıkma, tehdit yaratan durum ve koşulları değiştirmek için bilişsel ve davranışsal girişimler olarak

tanımlanabilir. Graham (1999), başa çıkmayı bir süreç olarak vurgulamaktadır. Kişinin yargılayıcı ve sıkıntı verici biçiminde değerlendirilen özel isteklerini yönetmede ortaya koyduğu fikirler, hareketler şeklindeki gayretleridir. Başa çıkma, stres yaratan durumun içsel ve dışsal isteklerini yönetmek için kişinin gösterdiği tepkiler anlamında kullanılmıştır (Folkman S. , 1984).

Stres ile başa çıkma bireyin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanır. Hiçdurmaz (2010), başa çıkma sürecinde önemli iki öge olduğunu söylemektedir. Birincisi kişinin, zihinsel sürecinden geçirilerek başa çıkma davranışının değerlendirilmesidir. Dolayısıyla, başa çıkma bilişsel bir süreçtir. Bilişsel değerlendirme kişinin içinde yaşadığı ortamdaki iletişimi ile alakalıdır. Bir diğeri ise stres yaratan olayla ya mücadele eder ya da geri çekilip stresin üzerinde yarattığı etkiyi azaltır (Şahin H. , 1994).

1.6.4 Umutsuzluk

Kişinin geleceğe dair beklentilerinin olumsuz olacağı yönündeki duygusal inancıdır. Baş edilmesi güç olan duygulardan birisidir (Kula, 2008). Umutsuzluk kişinin düşünce yapısının sonucudur. Temelinde kişinin korku ve kaygıları vardır. Bu açıdan bakıldığında umutlarını sınav sonucu gibi dışsal koşullara bağlayan genç yetişkinler daha çabuk umutsuzluk duygusuna kapılırlar (Kutlu, 1998).

2. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Stres Kavramı

Stres kavramını ilk ortaya atan Robert Hooke stresi “elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişki” olarak tanımlamıştır (Akman, 2004). Başka bir araştırmacıya göre ise stres “maddenin kendi içinde olan bir güç ya da dirençtir” olarak tanımlanmıştır (Şahin H. , 1995).

İlk olarak fizikte kullanılan stres sözcüğü daha sonra birçok alanda kullanılmaya başlanmıştır (Akman, 2004). Stres sözcüğünün psikolojideki anlamı; kişiye ve psikolojik yapıya yönelik uygulanan güç, baskıdır. Uygulanan baskı sonucu kişinin dengesi bozulur (Aydın, 2003).

Savaş ya da kaç tepkisi olarak ele alınan stres bireyin hayatta kalmasına, yaşamını sağlıklı ve dengeli bir biçimde sürdürmesine de yardımcı olur (Şahin & Durak, 1995).

Stres, olağanüstü durumlar ya da bireyin kapasitesini aşan süreçler sonucunda bireyin yaşadığı gerginliktir (Segerstrom & Miller, 2004). Stres kişinin olayları değerlendirışinden, düşünce, davranış ve duygularından oluşur. Yani stresi yaratan dış dünyadaki olaylar değil, kişinin olayları algılayış biçimidir. Kişi yaşadığı olaylara yüklediği anlama göre stres yaşar ya da yaşamaz (Baltaş & Baltaş, 2000). Kişinin yaşadığı ortamda değişimlerin olması stres yaratabilir. Fakat değişimler her bireyde aynı oranda stres yaratmaz (Köknel, 1998).

1936 yılında Hans Selye fareler üzerinde stresle ilgili ilk çalışmayı yapmış ve elde edilen veriler insanlar üzerine uyarlanmıştır (McEwen, 2005). İnsanlar üzerinde yapılan çalışmalar, stresin artmasıyla vücudun adrenalin salgıladığını, kasların gerginleşip kalbin hızlı attığını, solunum ve terlemenin fazlaştığını ortaya koymuştur. Bu durum savaş veya kaç “fight-or-flight” tepkisi olarak tanımlanmıştır (Bracha, Relston, Matsukawa, Williams,, & Bracha, 2004). Stres karşısında organizmanın savaş ya da kaç tepkisi faydalıdır. Bu tepki vücudun savunma sistemini güçlendirerek kişiyi hastalık ve travmalara karşı korumaktadır (Segerstrom & Miller, 2004).

Latince “estricia” kelimesinden gelen stres yaygın olarak kullanılmasına rağmen hala net tanımı yapılamayan bir kelimedir. Sıkıntı anlamında kullanılan kelime daha sonra baskı, güç, gerginlik anlamlarında da kullanılmaya başlanmıştır (Onbaşıoğlu, 2004). Bu nedenle stres, kişinin olumsuz çevre koşullarına karşı sarf ettiği ruhsal ve fiziksel çabalardır (Cüceloğlu, 2000).

Stres üzerinde yapılan çalışmalarda araştırmacılar “organizmaya zarar veren etkenler” ve “dış ve iç ortamdan kaynaklanan etkenlerin organizmada yarattığı değişiklik” şeklinde tanımlamışlardır (Oral, Çok, & Kutlu, 2005). Stres altındaki kişilerin davranışlarında, fizyolojinde ve psikolojilerinde değişik etkiler olmaktadır. Stres yoğunlaştıkça kişi ruhsal ve bedensel olarak zarar görür (Şahin H. , 1994). Kişinin her zaman karşılaşılabileceği zorluklar karşısında stres yaşamayı olağan bir durumdur. Baş edilemeyen, uzun süreli stres kaynakları kronikleşip uzun süreli stres yaşanmasına sebep olur, bu durum kişinin dengesini bozar (Yılmaz, 1993).

Stres yıkıcı (distress) ve yapıcı (eustress) olarak iki türde tanımlanır. Yıkıcı streste kişi güçsüzdür. Yapıcı streste ise kişi güçsüz değildir. Kişinin yaşadığı yapıcı stres motive edicidir. Fakat stres kelimesi genellikle yıkıcı anlamında kullanılmaktadır (Şahin H. , 1994).

Hans Selye'nin Genel Uyum Sendromu (GUS) olarak betimlediği stresin üç aşaması şöyledir (Randall & Altmair, 1994);

Stres karşısında vücudun tepkisi üç aşamalı bir süreç içerir. Birinci dönemde otonom sinir sistemi harekete geçer ve adrenalin salgılanmaya başlar. Yani vücut alarm durumundadır. Bu aşama alarm aşamasıdır. Vücudun ikinci döneme geçmesi direnç dönemidir ki bu stres yaratan uyarının devam etmesi anlamına gelir (Oğul, 2004). Bu aşamada vücut stresli uyarana uyum sağlar ve alarm evresinde salgılanan biyokimyasal maddeler geri çekilir. Bir süre sonra yorulan vücut direncini kaybeder. Eğer stres veren uyarın hala devam ederse vücut tükenme dönemine geçer. Tükenme döneminin arkasından fiziksel hastalıklar hatta ölüm gelebilir. Stresli uyarın ve koşullara sürekli maruz kalan kişilerde depresyona girme olasılığı fazladır (Randall & Altmair, 1994).

2.1.1 Stresin Belirtileri

Stres yaşayan bireylerde bazı belirtiler ortaya çıkmaktadır. Pehlivan (1995), stres altındaki kişinin uykusuzluk, yetersiz hissetme, duygularda iniş, çıkış, sindirim ve boşaltım sorunları, madde tüketiminde artış, yüksek tansiyon gibi belirtiler yaşadığını belirterek stresi üç grupta ele almıştır.

- a) **Bedensel tepkiler;** boşaltım bozuklukları, soluk alma güçlüğü, tansiyon yükselmesi, terleme vb.
- b) **Tepkisel stres belirtileri;** uyku düzensizliği (uyuyamama ya da sürekli uyuma isteği), yeme alışkanlığında azalma-artma, madde kullanımı vb..
- c) **Psikolojik stres belirtileri;** telaş hali, gergin ve endişeli duruş, yetersiz hissetme, insanlarla işbirliğinden kaçınma vb.

Rowshan (1998) yukarıda sayılan belirtileri beş madde olarak sınıflandırmıştı (Aydın, Erdoğan, Yurdakul, & Eker, 2013).

- a) **Psikolojik Stres Belirtileri:** Boşluk hissi, hayatın anlamsızlaşması, suçluluk ve düşmanlık duyguları duyma,
- b) **Sosyal Stres Belirtileri:** İnsan ilişkilerinde geriye çekilme, yalnızlık, ilişki kuramama, alıngan olma, kendini insanlardan soyutlama.

- c) **Duygusal Stres Belirtileri:** Duygularda sürekli iniş-çıkış, ağlama-gülme krizleri, huzursuzluk, üzüntü, depresiflik, sakinleşememe.
- d) **Bilişsel Stres Belirtileri:** Sürekli kafa karışıklığı, unutkanlık, dikkati toplamada güçlük, karamsarlık, fobiler vb.
- e) **Fizyolojik Stres Belirtileri:** Yeme alışkanlığında düzensizlik, kan basıncında artış, tırnak yeme, diş gıcırdatma, ülser, parmaklarda hissizlik ve soğuma, kabızlık, hazımsızlık, sırt-göğüs ve baş ağrıları, aşırı terleme, titreme, idrara sık çıkma, adet düzensizliği, baş dönmesi, bayılma.

2.1.2 Stresin Kaynakları

Stres kaynakları, kişinin kendinden kaynaklanan stres kaynakları, kişinin çalışma veya eğitim hayatından kaynaklanan stres kaynakları ve kişinin yaşadığı toplumdan kaynaklanan stres kaynakları olmak üzere üç başlık altında ele alınır (Güçlü, 2001).

Kişiden kaynaklanan stres kaynakları: Psikolojik, biyolojik ve fizyolojik olabilir. Bir sağlık sorunu, bir engel ya da kişisel yatkınlık gibi (Burger, 2016).

Çalışma veya eğitim hayatından kaynaklanan stres kaynakları: Çalışma saatlerinin uzunluğu, zor iş koşulları, başarısızlık, rekabet gibi durumlardır (Güçlü, 2001).

Aile içindeki olaylar, ekonomik zorluklar, trafik, kişiler arası çatışmalar, nüfusun yoğunlaşması gibi durumlar ise kişide stres yaratan çevresel faktörlerdir.

Stresin kaynakları aşağıdaki gibi özetlenebilir (Aldwin, 2000);

- Kişinin hayatında olumlu veya olumsuz bir değişim olması,
- Bir tehlike ve tehdit algılanması,
- Olumsuz çevresel etkenler (trafik, sıcak, soğuk, gürültü vb.),
- Kişinin kendini çaresiz hissetmesi,
- Geleceğe dair umutsuzluk,

- Kişiden çok şey beklenmesi ya da hiçbir şey beklenmemesi,
- Kişinin ulaşamadığı hayal ve beklentileri,
- İnsan ilişkilerinde doyuma ulaşamama,
- Kişinin olumsuz düşünceleri,
- Çevre desteğinin eksikliği,
- Ulaşılabilir güç kaynaklarının yokluğu,
- Başarılı olamayacağı endişesi,
- Kendine güvensizlik,
- Çevresi tarafından kabul edilmediği düşüncesi,
- “ya hep ya hiç” tarzında düşünmek, yani siyah-beyaz olarak düşünmek, gri rengi görmemek,
- Ailesinin kişiden beklentilerinin fazla olması, toplumda rekabetin artması,
- Esnek olmayan düşünce tarzı (meli-malı tarzında düşünme).

Arthur Rowshan stres kaynaklarını önceden tahmin edilebilen ve beklenmeyen stres kaynakları olarak iki grupta toplamıştır. İş hayatı ve gerçekleşmesi zor beklentileri önceden tahmin edilebilen stres kaynakları olarak tanımlarken, bir yakının kaybı, kaza, doğal afetleri önceden bilinmeyen stres kaynakları olarak betimlemiştir (Saral, 2013).

2.1.3 Stresin Psikolojik Etkileri

Stres bireyleri farklı açılardan etkilemektedir. Her şeyden önce beden sağlığını tehlikeye sokan stres duygudurum bozuklukları ve davranış bozukluklarına neden olmaktadır (Eroğlu, 2000). Stres yaşayan organizmanın denge durumu zarar gördüğü için tekrar denge durumuna gelmek için organizma bazı tepkiler göstererek stresle başa çıkmaya çalışır.

2.1.3.1 Saldırganlık

Saldırganlık kişinin etrafına zarar vermesidir. Bu bir eşyaya olabileceği gibi kişiye de olabilir (Barut, 1989). Toplumsal değer yargıları ve hukuk kuralları saldırganlığı bir miktar önlemektedir. Saldırgan dürtülerini dışarıya

yansıtamayan birey bunu kendi içine döndürecek ve kendine zarar verecektir (Burger, 2016).

Saldırganlık “başkalarını incitmeyi amaçlayan her türlü davranış ya da eylemdir.” Freud’a göre saldırganlık doğuştan gelen ölüm dürtüsünün dışavurumudur (Deniz & Erözkan, 2008). Çevresel faktörler, aile ortamı kişinin saldırganlığında önemli etkenlerdir. Engellenme saldırganlığı yaratan bir diğer etmendir. Engellenme kızgınlık yaratır. Hedefine ulaşması engellenen kişi saldırgan davranışlar sergileyebilir. Rekabet ortamı saldırganlığı tetikleyen bir etkidir (Eroğlu, 2000). Bu bilgiler ışığında KPSS’ye hazırlanan genç yetişkinlere baktığımızda işe girebilmek için rekabet etmek zorunda olmaları ve sınavın işe yerleştirilmenin önünde aşılması gereken bir engel olmasının onlarda saldırganlık eğilimi yaratabileceği söylenebilir.

2.1.3.2 Anksiyete

Anksiyete durumunda kişi kendisini çaresiz hisseder ve olayları kontrol edemediğini düşünür. Bu nedenle anksiyete belirsizlik ve çaresizlik duygularının eşlik ettiği stres yaşantıları grubudur (Öz, 2004). Yapılan araştırmalara göre, çaresizlik durumu kişinin yaşadığı stresin en yoğun olarak gözlendiği durumlardan biridir (Eroğlu, 2000). Aslında durum kişinin algı çerçevesidir. Başka bir ifade ile birey yaşadığı durumu çaresizlik, kontrol kaybı ve umutsuzluk duygularının eşlik ettiği bir çerçevede algılamaktadır. Kısacası anksiyetenin ortaya çıkmasında belirsizlik ve çaresizlik algısı önemli rol oynamaktadır (Akman, 2004).

DSM-5’e (2013) göre kaygı gelecekte olabilecek göz korkutucu bir olayı bekleme durumudur. Beklenen göz korkutucu olayın türüne göre farklı kaygı bozuklukları vardır. Amerikan Psikoloji Derneği (APA) kaygıyı “gerginlik hissi, endişeli düşünceler ve artan kan basıncı gibi fiziksel değişimlerle yaşanan bir duygu olarak tanımlar.

Kaygı yaşayan kişi normalden abartılı tepki vermektedir. Genellikle çocukluk döneminde başlayan kaygı kadınlarda erkeklerden iki kat daha fazla görülmektedir. Kaygılı kişide duygusal, bedensel ve zihinsel tepkiler oluşur ve kişi bu tepkileri engellemekle zorluk yaşar (Özmen, Dünder, Çetinkaya, Taşkın, & Özmen, 2008). Kaygı hafiften ağıra kadar giden bir aralıkta yaşanabilir. Normal düzeydeki kaygı kişiyi motive edip performansını artırırken, hiç olmayan kaygı durumunda motivasyon ve istek olmaz. Dolayısıyla performans ortaya konulamaz. Yoğun yaşanan kaygıda ise kişi dikkatini toplayamaz, enerjisini doğru kullanamaz ve performansı düşer. Kaygı yaşayan kişinin olumsuz düşünceleri yoğundur, dalgındır. Kasları gergin, kalp atışları ve nefes alışverişi hızlıdır. Karamsar, endişeli, umutsuz olan kaygılı kişi kaygı verici durumdan kaçma ve kaçınma davranışı sergiler (McWilliams, 2013).

2.1.3.3 Depresyon

Stresli yaşam koşulları kişinin depresyona girme olasılığını artırır. Stresin bireylere psikolojik etkilerinden olan depresyon belirtileri mutsuzluk, karamsarlık, çökkünlük, uykuda artma-azalma, iştah artması-azalması vb. durumlardır. Köroğlu (2006) depresyonu, “Bir insan olarak bütün işlevsellik alanlarımızı çöküntüye uğratan gelip geçici bir rahatsızlık” olarak tanımlamıştır.

Depresyon tedavi edilebilmesine rağmen tanı koyulamadığı için kişi tedavi edilemez ve yıllarca acı çeker (McWilliams, 2013). Ülkemizde işsizlik, parasal sorunlar yaşayan kişilerde stres görülmesi olağan bir durumdur. Bu sorunların uzun süre devam etmesi sonucu kişilerde depresyon belirtileri ortaya çıkmaktadır (Kodan, 2013). Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanmakta olan ve atanamayan genç yetişkinlerin yaşadığı stresin depresyona yol açma olasılığı oldukça yüksektir.

Depresyon kadınlarda erkeklere göre iki kat fazla görülür. İlk depresyon daha çok 25-44 yaşlarında ortaya çıkar. Evlilerde depresyon görülme sıklığı, bekar

veya boşanmışlara göre daha azdır (Köroğlu, 2006). Bu veriler doğrultusunda KPSS'ye hazırlanan genç yetişkin gruba baktığımızda; 18-30 yaş aralığında olan, sınava girenlerin çoğunun kadın ve bekar olduğu bir grupta stresin psikolojik sonucu olarak depresyon yaşanması olasılığı oldukça yüksektir.

Depresyonu ortaya çıkaran başlıca sebepler içinde yer alan stresi tanımlarken Köroğlu (2006) "Çoğu olguda (yaklaşık %80'inde) son zamanlarda geçirilmiş stres yaratan bir olay (bir yitim, bir başarısızlık) bulunur." demektedir. Bu bilgi ışığında KPSS'ye birden fazla girmiş ve başarılı olamamış genç yetişkinlerde depresyon ortaya çıkma olasılığı yüksektir.

Depresyon; keder, üzüntü, olumsuz düşünceler ve fizyolojik belirtilerle birlikte günlük aktiviteleri yapamama gibi belirtilerle gözlenen durumdur (Öztürk & Uluşahin, 2015). Uzun süren stres yaşantısı ya da stres algısı bireyde çökkünlüğe yani depresyona neden olabilmektedir (McWilliams, 2013). Başka bir açıdan baktığımızda da bireyin stres karşısında zayıf kalmasının temel nedenlerinden biri de yaşanan depresyondur. Birey stresle baş etmede güçsüz kaldığında ister istemez depresyon sürecine girebilmektedir (Akman, 2004). Depresyona giren birey günlük hayatta yaptığı sıradan işleri yapamaz hale gelir. Olumsuz duygular arttıkça intihara doğru bir yolculuk başlar (Eroğlu, 2000).

2.1.4 Algılanan Stres

Çoğu zaman insan hayatını olumsuz biçimde etkileyen ve çeşitli rahatsızlıkların ortaya çıkması için zemin hazırlayan stresin tam olarak anlaşılması önemlidir (Çoruh, 2003). Bu amaçla stresi tam olarak tespit etmek ve bu stresi tespit edecek ölçme araçlarının geliştirilmesi de önem kazanmaktadır. Algılanan stres, bireyin yaşadığı stresi kendi çerçevesinden ele alması, kendi zihinsel yapısına ve hayata bakış tarzına göre yorumlamasıdır (Öztürk & Uluşahin, 2015). Bu anlamda ele alındığında öznedir. Aslında önemli olan da budur. Birey üzerinde ve bireyi etkileyen

stres faktörlerinin ortaya konarak anlaşılması yerine bireyin yaşadığı stresi yorumlaması, anlamlandırması ve kendi zihinsel süreçleri ile yorumlaması ondan daha da önemlidir. Bu nedenle algılanan stres tamamen bireye özgüdür ve bireyin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerinin ürünüdür (Hiçdurmaz, 2010).

Stresin anlaşılması ile ilgili temel yaklaşımlar aslında hep aynı noktada toplanmaktadır. Önemli olan ve sorulması gereken soru bireyin yaşadıklarını nasıl yorumlamakta olduğudur. Aynı stres faktörü bir birey için yıkıcı ve uzun süreli etki bırakabilen olumsuz bir uyarıcı olabilirken bir başkası için hayata tutunmasını sağlayan ve kendini geliştirmesi, mücadele etme gücünü bulabilmesi için gereken enerjiyi sağlayan katalizör olabilmektedir (Burger, 2016).

2.1.5 Stresle Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler

Bireyin olayları ya da yaşadıklarını kontrol edebilmesinin stresle başa çıkmada ne kadar etkili olduğuna ilişkin yapılan çalışmalar, stresle baş etmeye ilişkin kişinin kendine olan inancının, stresle başa çıkmaya ilişkin genel tutumunun içinde yaşadığı çevreye sağlıklı uyumunda önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur (Compas, Worsham, & Ey, 1991).

Yapılan araştırmalar stres yaşayan bireylerin stresle başa çıkmada başarılı olmalarını etkileyen sadece stres yaratan durum ya da faktörlerin değil aynı zamanda yaşanan olayları bireyin nasıl yorumladığının, nasıl algıladığının da önemli rolü olduğunu ortaya koymuştur (Graham, 1999). Stres sadece bireyden ve stres yaratan durumdan etkilenmemektedir. Stres yaratan durumun ortaya çıktığı çevre ve bu çevrenin özellikleri ile bireyin kişilik özellikleri de stresle başa çıkma davranışlarını etkilemektedir (Parker, 1986). Yapılan araştırmalara göre bireyin stresle başa çıkmasında etkisi olduğu düşünülen faktörler genel anlamda üç başlık altında incelenir.

a. Durumsal Faktörler: Bireyin yaşadığı stresli durumların doğasından kaynaklanan faktörlerdir. Burada önemli olan bireyin bu durumu nasıl yorumladığıdır.

Günlük hayatta yaşadığı olumsuzluklar karşısında her zaman seçme şansı olduğunu bilen, stresle başa çıkma olasılığını fark eden ve bu konuda kendisini becerikli bulan kişilerin stres üzerindeki kontrolü bu bakış açısından olumlu yönde etkilenmektedir (Hancıoğlu, 2017). Yaşanan durumu kontrol altına alabileceğine inanan kişiler daha fazla çözüm odaklı davranışlar sergilemektedir. Birey yaptığı davranışların olumsuz durumla başa çıkmada etkili olduğunu fark ettiğinde, başka bir deyişle çözüm odaklı yaklaşımın işe yaradığını fark ettiğinde sonradan karşılaşacağı stresli durumlarda çözüm odaklı yaklaşımı daha çok tercih etmektedir. Birey böylece başına gelen her şeyi kontrol edebileceğini düşünmekte ve stres yaratan durum ya da olaylardan daha az etkilenmektedir (Compas, Worsham, & Ey, 1991).

Stresle başa çıkma sürecinde bireyin yaşamış olduğu duygusal sıkıntı problem odaklı çözüm yolları kullanıldığında bundan olumlu etkilenmekte ve düşmektedir (Koca, Karaduman, & Oral, 2001). Eğer birey durumu kontrol edebileceğini düşünüyor ve buna inanıyorsa o zaman fazla duygusal sıkıntı yaşamamaktadır. Buna karşın kişi olayları kontrol edemeyeceğini düşünüyor ve kendisini çaresiz hissediyorsa o zaman duygusal sıkıntıda artış olmaktadır (Compas, Worsham, & Ey, 1991).

Folkman (1984) yaptığı çalışmalarda kontrol edebilme inancı ile kullanılan stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Eğer birey problem odaklı çözüm yolu kullandığında yaşadığı sorunların üstesinden gelebileceğini düşünüyorsa çevreye uyumu bu durumdan olumlu yönde etkilenmektedir. Buna karşın birey yaşadığı stresle başa çıkmada yetersiz olduğunu düşündüğünde ya da olayları kontrol edemeyeceğini düşündüğünde duygu odaklı başa çıkma çabaları içinde bulunulan çevreye

uyumda etkili olmaktadır. Buna karşın tam tersi yaklaşımlarda bireyin uyumu bu durumdan olumsuz olarak etkilenmektedir.

Örneğin, birey olayları kontrol edemeyeceğini düşündüğünde, problem odaklı stresle baş etme yolunu tercih ettiğinde uyum bu durumdan olumsuz etkilenmektedir. Aynı şekilde kontrol edebileceklerini düşündükleri durumlarda, stresle baş etmede duygu odaklı çözüm yaklaşımı benimsediklerinde duygusal sıkıntılarda artış olmaktadır. Böyle bireylerde depresyon, anksiyete ve buna benzer olumsuz duygu ve davranışların görülme sıklığında artış olmaktadır (Compas, Worsham, & Ey, 1991).

b. Çevresel Faktörler: Çevresel faktörler arasında bireyin içinde yaşadığı ortamın tüm özellikleri bu grup içinde sayılabilir. Fiziki çevre başta olmak üzere psiko-sosyal çevre bunlar arasında öne çıkan faktörlerdir (Eroğlu, 2000). Bu noktada bireyin içinde yaşadığı psiko-sosyal çevre içinde yeterli destek alması stres faktörlerinden hem daha az etkilenmesine hem de stresle kolay başa çıkmasına yardımcı olmaktadır.

Stresle başa çıkma ile ilgili yapılan araştırmalar, sosyal kaynakların bireye sağladığı duygusal destek, somut yardım ve bilgisel rehberliğin fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Dağ, 1990). Bu konuda üç temel görüş vardır. Birinci görüşe göre sosyal destek, özellikle birey yaşam stresine maruz kaldığında önem kazanmaktadır. Bu görüş “dolaylı etki” veya “tampon hipotezi” olarak adlandırılmaktadır. İkinci görüş, “temel etki hipotezi” olarak adlandırılmakta olup sosyal kaynakların stresörle karşılaşmadan da etkili olduğu vurgulanmaktadır. Bireyler, sosyal desteğin ulaşılabilir olduğu durumlarda, yaşamlarındaki stres faktörüyle daha etkili şekilde başa çıkabilmektedir (Holahan & Moos, 1986).

Sosyo-ekonomik durum da bireyin stresle başa çıkmasında etkili olan çevresel faktörler içinde yer almaktadır. Sosyo-ekonomik durumu kötü olanların daha fazla stres yaşadıkları ve daha fazla stresle başa çıkma davranışı sergiledikleri bulunmuştur (Aneshensel, Carolyn, & Peter, 1991).

Hem sosyo-ekonomik durumu iyi olan hem de eğitim seviyesi yüksek olan kişiler mantıklı seçimde bulunma, uyumlu stresle başa çıkma yöntemleri kullanma eğilimindedir. Buna karşın düşük sosyo-ekonomik düzey ve eğitim seviyesi düşük olan kişiler stresle başa çıkma davranışlarının işe yaramayacağını, problemlerini çözemeyeceklerini düşündükleri için yaşadıkları olumsuz olaylar karşısında daha fazla umutsuz olabilmektedirler (Şahin H. , 1994). Sonuç olarak; eğer birey ailesi ile ilgili stresli bir durum yaşıyorsa problem odaklı çözüm yolları tercih edilirken aile dışındaki durumlarda bunun dışındaki çözüm yolları tercih edilmektedir (Ercan, 2002).

c. Bireysel Faktörler: Stresli bir durumla karşılaşan bireyin bu olumsuz durumun üstesinden gelebilmesinde önemli etkiye sahip bir diğer değişken de bireyin kendisinden kaynaklanan faktörlerdir. Birey stresli bir durum karşısında bu durumu değerlendirme, duygusal ve davranışsal tepki verme eğilimindedir (Oğul, 2004). İşte tam da bu noktada bireyin gösterdiği yaklaşım iki açıdan ele alınmaktadır. Birincisinde kişi davranışlarını, değerlendirmelerini ve tepkilerini stres yaşadığı her durumda değiştirmekte ve duruma göre uyarılama yapmaktadır. Burada yeni bir stresle başa çıkma stratejisi geliştirilmez.

Tartışmaya açık olan bu görüşe göre birey genel bir değerlendirme ve davranış örüntüsü ile olaylara tepki vermektedir. İkincisinde ise stres yaşayan bireyin gösterdiği tepkiler onun bireysel özelliklerinden etkilenerek şekillenmektedir. Örneğin kontrol odağı ya da olumlu-olumsuz benlik algısı bireyin yaşadığı durumlara olan bakış açısını değiştirmektedir. Benlik algısı olumlu ve yüksek olan kişiler stres verici durumlara karşı daha olumlu ve aktif bir yaklaşım içinde olmaktadır (Carver, Scheier,, & Weintraub, 1989).

İyimser olup olmama arasındaki farkın stresle başa çıkmada etkisinin olup olmadığına ilişkin yapılan araştırmalar, hayata karşı iyimser bakış açısına sahip olan kişilerin stresle başa çıkmada daha başarılı olduklarını

belirtmişlerdir (Graham, 1999). Buna karşın hayata olumsuz bakan, nevrotik, benlik algısı olumsuz kişilerin genellikle problemlerden kaçma ya da bunları gizleme eğilimi içinde oldukları ortaya konmuştur. Bu nedenle bu kişiler yaşadıkları stresli durumlarla baş etmede diğer gruba göre daha başarısız olabilmektedir (Carver, Scheier,, & Weintraub, 1989).

Kişilik özellikleri bakımından dışa dönük kişiler stresle başa çıkmada daha çok problem odaklı bir çözüm yolu benimsemektedirler. Bu durum onların uyum yeteneklerini artırmaktadır. Buna karşın içedönük kişilerin stresli durumlarla baş etmede daha çok nevrotik tarzda başa çıkma davranışları sergiledikleri gözlenmiştir (Jorgensen & Dusek, 1990).

Stresle başa çıkmada kadın ve erkekler cinsiyetleri bakımından farklı başa çıkma stratejileri benimseyebilmektedir. Kadınların daha çok farklı uğraşlarla zihinlerini meşgul ettikleri, sosyal destek ihtiyacında oldukları, duygusal ifade yolları aradığı, erkeklerin ise daha aktif başa çıkma stratejisi benimsedikleri ortaya konmuştur (Aysan, ve diğerleri, 2001). Yapılan başka çalışmalarda, stres yaşayan erkeklerin daha çok cinsel zevkler peşinde koştuğu, alkol ve madde kullanımı davranışları sergilediği, kadınların ise suskunlaştığı, daha çok düşüncelere daldıkları, günlük aktivitelerinden geri kaldıkları ve yeme sorunları yaşamaya başladıkları gözlenmiştir (Hamilton & Fagot, 1988).

Stres veren durumlarla ilişkilendirilebilecek bir diğer etken de duygulardır. Bir insanın duyguları değiştiğinde içinde bulunduğu çevreyi ve yaşadığı stres durumunu algılaması da değişmektedir (Köknel, 1998). Olumsuz bir durum yaşayan bireylerin ilk ve genel tepkileri inkar ve olumsuz durumdan kaçınmadır. Problemi yok sayma davranışları ve tepkileri işe yaramadığında ise birey problemi çözmeye yönelik davranışlar sergilemeye başlar (Folkman & Lazarus, 1985).

2.1.6 Stresle Başa Çıkmada Bireysel Farklılıklar

Kalıtım ve çevresel yaşantıların etkisiyle farklılaşan bireylerin duygusal, düşünsel ve davranışsal anlamda tepkileri de farklı olmaktadır (Burger,

2016). Birey stresle karşı karşıya kaldığında geçmiş deneyimleri, zihinsel süreçlerindeki farklılık nedeniyle düşünme biçiminin farklı olması, hayata olumlu ya da olumsuz bakması, esnek bir yapıya sahip olup olmaması gibi nedenler hem stresten etkilenme düzeyini hem de stresle başa çıkma davranışlarını etkilemektedir (Kaya, Genç, & Pehlivan, 2007). Bireyin stres faktöründen en az düzeyde etkilenmesinde en önemli faktör bireysel olarak stresten korunabilme becerisidir. Bu nedenle geçmiş yaşantılar ve kişilik özellikleri bireyin stresörlerden etkilenmesini belirlemektedir (Baltaş & Baltaş, 2000).

Sonuç olarak stres faktörü bireysel özelliklere göre değişebilmekte ya da esneklik gösterebilmektedir. Birey yaşadığı stres durumu karşısında zihinsel süreçlerini etkili bir biçimde kullanabilir ve bu durumu kendi benliği dışında tutmayı başarabilirse stres bireyi minimum düzeyde etkileyecektir. Buna karşın yaşanan stresli durum birey tarafından benliğin bir parçası haline getirilip içselleştirildiğinde birey stresli durumdan yüksek düzeyde etkilenmiş olacaktır (Aydın, 2003). İnsan kişiliğinin yaşanan stresten etkilenme düzeyini ortaya koymak amacıyla yapılan araştırmalar, stresten etkilenme düzeylerine göre insanların farklı düzeylerde tepkiler verdiklerini ortaya koymuştur. Bazı kişiler stresten etkilenmeye çok açık yapıda olan kişilerdir. Bunlar daha çok dürtülerine göre hareket eden, rekabeti tercih eden, atak, mücadele etmekten hoşlanan, aceleci, zamanla yarışan ve aynı andan birçok işle uğraşmayı tercih eden kişilerdir. Bazıları bunun tam tersi tepkiler verebilmektedirler. (Baltaş & Baltaş, 2000).

Stresle mücadelede olumsuz özelliklere sahip kişilik özellikleri (Baltaş & Baltaş, 2000);

- Düşmanca eğilimlere sahip,
- Kendini suçlama eğilimi,
- Aşırı duyarlı ve alıngan,
- Benmerkezci,
- Çarpık düşüncelere sahip (ya hep-ya hiç tarzı),

- Olgunlaşmamış çocuksu yapı,
- Çevresi ile iletişim kurmada yetersizlik,

Raymond Flaney (1990), stresle baş etmede başarılı olan kişilik özelliklerini dört başlık altında toplamıştır (Akt:Aydın, 2003);

- Otokontrol,
- Uzun vadeli düşünme,
- Hayatını planlayabilme,
- Destek alabilecek ve destek verebilecek sosyal çevreye sahip olma.

Bu yapıdaki kişiler stres yaratan durumlarla karşı karşıya kaldıklarında daha sağlıklı tepkiler vermekte ve çevrelerine daha etkili uyum sağlayabilmektedirler.

2.1.7 Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stresle başa çıkma, bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında kendi kendilerince ürettikleri ve çevrelerinden gelen taleplerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Folkman S. , Lazarus, Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986).

Stresle başa çıkmada kullanılacak stratejiler değişik biçimlerde sınıflandırılabilir. Bunlardan birine göre stresle başa çıkmada fiziksel ve zihinsel olmak üzere iki farklı yaklaşım biçimi vardır (Ercan, 2002). Bireysel olarak kullanılan stratejilere bakıldığında hepsinin ortak noktası; bireyin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını kontrol edebilmedeki başarısıdır. Buna göre bireyden stres yaratan durumu kendisinden ayırıp geliştirmiş olduğu yanlış başa çıkma stratejilerinden vazgeçmesi sağlanmaya çalışılmaktadır. Bu amaçla, solunum egzersizleri, meditasyon, biofeedback (biyolojik geribildirim), gevşeme rahatlama egzersizleri, beslenme ve diyet, sosyal destek alma, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma, masaj, dua ve ibadet, zamanı daha etkin ve verimli kullanma gibi çabaların yararlı olduğu belirtilmektedir (Pehlivan, 1995).

Yukarıda belirtilen araştırmalarda belirtilen stresle başa çıkma teknikleri aşağıda özetlenmiştir;

Bedensel Stratejiler: En temel yöntem ya da strateji sporun her türü ile ilgilenmektir. Bunun dışında yürüme, gezi, yüzme gibi sportif faaliyetler biyokimyasal değişimler yaratarak toksinlerin vücuttan atılmasını sağladığı gibi kondisyon, rahatlama, bol oksijen alma, dayanıklılığı artırma gibi olumlu sonuçlara neden olur.

Gevşeme Rahatlama Teknikleri: Bu teknikle vücuttaki tüm kaslar rahatlatılmakta, bireyin beden farkındalığı artırılmaktadır. Gevşeme teknikleri sonucunda bireyin hormonal dengesi sağlıklı hale gelmekte ve stresin olumsuz etkilerinden kurtulmaktadır (Baltaş & Baltaş, 2000).

Solunum Egzersizi: Nefes alma tekniği akciğerlere bol miktarda oksijen gitmesini sağladığı gibi bireyin rahatlamasını sağlar. Bu amaçla bireyin diyafram nefesi alması ve sık nefes alma sıkıntısından kurtulması sağlanır (Baltaş, Atakuman, & Duman, 1998).

Biofeedback (Biyolojik Geribildirim): Bireyin biyolojik ve fizyolojik tepkilerinin çeşitli teknolojileri kullanılarak ortaya çıkarılması tekniğidir. Bireyin stres durumlarında vücudunda ne gibi değişikliklerin olduğu hakkında geribildirim verilerek kendi kendini kontrol edebilir duruma gelmesinde yardımcı olunur (Baltaş & Baltaş, 2000).

Meditasyon: Bir sözcüğe ya da bir düşünceye odaklanarak derin gevşeme hali olarak tanımlanabilir. Stresle baş etmede önemli etkisi olduğu kabul edilmiş bir tekniktir (Uçar, 2004). Bu teknikte amaç insan zihnini meşgul eden olumsuz durumlardan zihni kurtarmaktır (şahin H. , 1994).

Yoga: Nefesi kontrol ederek bireyin rahatlamasını sağlayan ve beden fonksiyonlarını düzenleyen tekniktir. Amaç bireyin kendi bedeni ile iletişimi yeniden kurarak beden farkındalığını en üst düzeye çıkarmaktır. (Oğul, 2004).

Uyku: Uyku vücudun kendini yenilemesi için gerekli olan fizyolojik bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç karşılandığında birey kendisini daha zinde hissedecektir. Yoğun stres başta uyku ile ilgili sorunların yaşanmasına neden olur. Uykusuz kalmak bireyin günlük hayattaki aktivitelerini ve çevreye uyumunu olumsuz yönde etkiler (Baltaş & Baltaş, 2000).

Beslenme: Stresle baş etme ile beslenme arasında neredeyse doğrusal bir bağ vardır. Yetersiz beslenme ya da yeterli kaloriyi alamama bireylerde strese dayanıklılığı azaltmaktadır. Çay, kahve gibi bazı yiyeceklerin ise fazla alındığında kalp ritmini etkilemekten stresi artırmaya kadar olumsuz etkileri olabilmektedir (Şahin H. , 1994).

Toplumsal Destek: Bireyin çevresindeki kişilerle etkileşime girmesi stresle baş etmede olumlu yarar sağlamaktadır. Özellikle diğer insanlardan yardım alabileceğini bilmek ya da diğer insanlara yardım edebilmek insanda olumlu duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Aysan, ve diğerleri, 2001).

Sosyal, Kültürel Etkinlikler: Bireyi rahatlatan önemli aktivitelerden biri de iş dışındaki zamanını etkili bir biçimde değerlendirmesidir. Spor etkinliklerine katılma ya da boş zamanlarında hoşlandığı etkinlikleri yapma bireyde strese karşı dayanıklılığı artırmaktadır. Bir an olsun günlük rutin sıkıntılardan uzaklaşmak bireyin stresle baş etmede gereken enerjiyi toplamasına yardımcı olmaktadır (Baltaş, Atakuman, & Duman, 1998).

Zaman Yönetimi: Günümüzdeki en önemli stres kaynaklarından biri hiç kuşkusuz zamanın yetersiz olduğunu hissetmektir. Birey yapması gereken işleri planlayamadığında ya da program dahilinde işlerini bitiremediğinde

strese maruz kalmaktadır. Bu nedenle zamanı etkin kullanma konusunda beceri kazanma önemlidir (Graham, 1999).

Mizah: Mizah bireyi içinde bulunduğu olumsuz durumdan kurtaran önemli bir etkinliktir. Acılar, üzüntüler, kayıplar, yaşanan sıkıntılara tebessüm ederek karşılık vermek bireyin ruh sağlığı üzerinde olumlu etki oluşturmaktadır (Ellis & MacLaren, 1998).

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Bilişsel bakış açısı bireyin sağlıklı davranışlar sergilemesine ya da strese karşı işe yaramayan tepkiler göstermesine neden olan çarpık (işlevsel olmayan) düşüncelerin değiştirilmesi üzerine odaklanmıştır (Meichenbaum, 1979).

Baltaş ve Baltaş (2000) stresle başa çıkmada beden, zihin ve davranış olmak üzere üç temel yol olduğunu belirtmiştir. Bedenle ilgili teknikler arasında gevşeme, rahatlama teknikleri, zihinle ilgili etkinlikler arasında çarpık düşüncelerle mücadele etme, davranışla ilgili teknikler arasında öfke yönetimi ve zamanı etkin kullanma sayılabilir.

2.2 Umutsuzluk

Umut, geleceğe dönük bir duygudur. Umutta gelecekle ilgili hayaller, beklentiler ve istekler vardır (Kodan, 2013). Bunların gerçekleşmeyeceğini varsaymak kişide umutsuzluk doğurur. Umutsuzluk yıkıcılık ve şiddet doğurur. Kişi umutları tükenince yaşamı yok etmeyi ister. Nasıl ölüme istekli olma yaşam sevgisinin seçeneği ise, nasıl sevinç sıklığının seçeneği ise, yıkıcılık da umudun seçeneğidir (Fromm, 1995).

Kişilerin yaşadığı umut ve umutsuzluk duyguları depresyon ile beraber anılmaktadır. Yani depresyondaki kişi kendisini umutsuz hissedebilir (Gök, 1995). Depresyonda son zamanlarda “umutlu beklenti” anlamına gelen “antisipasyon” kelimesi kullanılmaya başlanmıştır. Yani kişinin umutlu beklentisi kaybolduğunda depresyonun başladığı düşünülmektedir. Bu durum

kişinin olayları algılayışı yani bilişsel süreçleri sonucu ortaya çıkar. Bilişsel yaklaşıma göre depresyon da olumsuz duygudurumu yaratan olumsuz düşüncelerdir (Arslanoğlu, 2002).

Umutsuzluğun, depresyonun intihar istekleri ve girişimleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Budak, 2003).

Literatür tarandığında umutsuzluğun birçok tanımının yapılmış olduğu görülmektedir. Bütün tanımlamalarda görülen ortak nokta kişinin geleceğe dair olumsuz beklentileri ve çaresizliğidir.

Folkman'a (Folkman S. , 2010)'a göre umutsuzluk yaşama isteğinin olmadığı, çaresizlik ve depresyon duygularının yaşandığı sıkıntılı bir durumdur. Durak ve Palabıyıkoglu (1994) ise bireyin yaşamına olumsuz anlamlar yüklemesi ve istekleri için çaba sarf edememesini umutsuzluk olarak adlandırmışlardır.

Umutsuzluk, geleceğe dönük düşüncelerde kötümserliğin artıp iyimserliğin azalması ya da yok olmasıdır. Umutsuzluk, geleceğin tamamen olumsuz değerlendirilmesi, kişinin amaçsızlığını kapsayan negatif, bilişsel bir durumdur (Bayam, Okay, Dilbaz, & Açıkgoz, 2002). (O`Connor, O`Connor, O`Connor, Swallowood, & Miles, 2004).

Umutsuzluk, geçmiş, gelecek ve şimdiki birbirine bağlayan bir duygudur. Geçmişe dair yaşanan pişmanlıkla kişinin geleceğini anlamlandırma yetisinin bozulmasıdır. Beck umutsuzluğu, kişinin yaşadıklarına yanlış anlamlar yüklemesi, istekleri için çaba sarf etmemesi ve gelecekte olumsuz beklentilerinin olması olarak tanımlamıştır (Durak & Palabıyıkoglu, 1994).

Beck, yaptığı çalışmalar sonucunda umutsuzluk ile intihar arasında ilişki bulmuştur. Depresyon, intihar ve umutsuzluk arasında ilişki olduğunu bulan araştırmalar umutsuzluğun depresyon ve intiharın nedeni olduğunu ileri sürmüşlerdir (Beck & Weishaar, 1990).

Kişinin geleceğine dair bir amacının olması ve bu amaca ulaşabileceği düşüncesi umut, amacına ne yaparsa yapsın ulaşamayacağı düşüncesi umutsuzluktur. Kişiden kişiye, durumdan duruma değişiklik gösteren umut ve umutsuzluk, hedeflenen amaca ulaşmada çizilecek yolun şeklini belirleyip nasıl bir amaç oluşturulacağını da etkiler (Melges, 1969)

Her insan hayatı boyunca ihtiyaçlarını giderme çabası içindedir. Bazen ihtiyaçlarını karşılayabilmekte, bazen de ihtiyacından fazlasını elde etmek için boş yere çaba harcamaktadır (Geçtan, 2015). Bu nedenle ister sağlıklı ister sağlıksız bakış açısı doğrultusunda insanoğlu geleceğe yönelik sürekli bir beklenti içinde olmaktadır. Yaş dönemlerine, cinsiyete, ekonomik ve kültürel faktörlere bağlı olarak bireyin beklentileri farklılık gösterebilmektedir. Bireyin geleceğe yönelik beklentileri aslında o kişiyi hayata bağlayan umutlarıdır. Umud eden kişiler hayata daha sıkı bir şekilde bağlanmakta ve hayattan zevk alabilmektedir (Kuloğlu, 2001).

Bu nedenle umutsuzluk, hayatta karşılaştığımız başarısızlıklar ve olumsuz olaylar karşısında gösterilen pasif tepki biçimi olarak tanımlanabilir. Umud etme ile hayattan zevk alma arasında yakın ilişki vardır (Tümkaya, 2005). Birey elinde olanlarla elde etmeyi istedikleri arasındakiini karşılaştırmakta, bu durum onun için umud ya da umutsuzluk duygusunun yaşanmasına neden olabilmektedir (Özer & Karabulut, 2003).

Özellikle bilişsel kuramların temelini oluşturan bireyin düşüncelerinin davranışlarını ve duygularını etkilemesi döngüsü umutsuzluk, stres ve stresle başa çıkma davranışlarını etkileyen önemli başlıklardandır (Oğul, 2004). Birey olumsuz düşünceye sahipse bu düşünceler bireyde acizlik ve umutsuzluk duygularının yeşermesine neden olabilmektedir. Bu durum fiziksel sorunların ortaya çıkması için uygun zemini oluşturmaktadır (Özer & Karabulut, 2003).

Böyle bir durumdaki bireye yardım süreci doğal olarak bilişsel kuram çerçevesinde olmaktadır. Öncelikli olarak yapılması gereken bireyde var olan olumsuz düşünceleri ortadan kaldırmak ve böylece öz yeterlik algılarını yüksek tutarak sağlıklı olarak kabul edilen davranışlar sergilemesini sağlamaktır (Aksayan & Gözüm, 1998).

İnsanlar hayatları boyunca gelecekleri ile ilgili beklentiler içindedirler. Bu beklentiler kişilerin yaşına, kişilik özelliklerine, hedeflerinin yakın ya da uzak gelecekte olmasına bağlı olarak bireyin yaşamının anlamlı ve kolay geçmesini destekler niteliktedir (Kuloğlu, 2001).

Kişiler eğer olumsuz düşünce kalıplarına sahipse çaresizlik ve umutsuzluk yaşarlar. Olumsuz düşünce kalıbına sahip bireyler umutsuzluk yaşarken, çabalarının sonuçlarının olumlu olacağını düşünen bireyler umut hissini yaşarlar (Tan, Karabulutlu, Okanlı, & Erdem, 2005). İyimser bir duygu olan umut kişiyi mücadele için motive eder. Umut duygusunun altında geleceğe, sorunların aşılabileceğine dair güven duygusu vardır. Geleceğe karşı güvensizlik ise umutsuzluk hissi yaşatır. Güvensizlik hissi aşılamadığında kişi umutsuzluğa düşmektedir (Ünal, 2006).

Geleceğe yönelik olumsuz beklentiler olarak ifade edilen umutsuzluk, bireylerin zaman zaman yaşadığı en önemli ruhsal belirtilerden birisidir (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu, & Tekin, 1993). Kierkegaard (2004)'a göre bilinçsiz ve bilinçli olmak üzere iki tür umutsuzluk vardır. Bilinçsiz umutsuzlukta kişi umutsuzluğunun farkında değildir ve bu durumdan çıkmak için çabası yoktur. Dolayısıyla kişi olumsuz bir durum içindedir. Bilinçli umutsuzlukta ise, kişi güçsüzlüğünün farkında olduğu için umutsuzdur. Bu umutsuzluk biçiminde birey içinde bulunduğu umutsuz yapının bilincine vararak, zayıf yanını güçlendirme çabası içindedir (Kierkegaard, 2004).

Umutsuz bireyler çaresizlik, yetersizlik hissine sahiptirler. Pasif, karamsar, gergin, kederli, depresif, motivasyonu düşük kişilerdir. Aslında umutsuzluk, kişinin karşılaştığı başarısızlıklara verdiği tepkidir (Sarı, 2016).

Dilbaz ve Seber (1993)'e göre umutsuzluk intihar ve depresyonun oluşmasında etkilidir. Kişi yaşadığı problemlerini hatalı yorumladığında umutsuzluğa düşmektedir. Problemlerinin çözülemeyeceğini düşünen birey, sorunlarından kurtulma yolu olarak intiharı düşünür (Arsel, 2010). Andover (2010) çocuk psikiyatri servisinde yatanlarla yaptığı çalışmada intiharı umutsuzlukla ilişkisinin, depresyonla olan ilişkisinden daha çok olduğunu bulmuştur.

Türkiye'de yıllardır öğrenciler her eğitim kademesinin sonunda sınavlara girmek durumundadırlar (Avşaroğlu & Taşgın, 2011). Ortaokul sonrası lise giriş sınavı ile başlayan süreç üniversite, işe girme sınavları ile devam etmektedir. Ayrıca işe girme sınavlarının ardından bireyler mülakata girmektedirler. Bu durum kişilerde stres ve umutsuzluk yaratmaktadır (Tümkiye, Aybek, & Çelik, 2017). Eğitimini tamamlayan genç yetişkinin işe girememeye korkusu kaygıya yol açabilmektedir. Ülkemizde işsiz sayısının çok, işe yerleştirmenin az olduğu göz önünde bulundurulursa genç yetişkinlerin kaygı yaşamaları olağan görülmektedir.

2.2.1 Umutsuzluk Nedenleri

Umutsuzluğun en temel sebepleri arasında bireyin olaylara bakış açısı sayılabilir. Birey kendi gücünün farkında olmadan kendisini güçsüz olarak algılamakta ve bu durum umutsuzluk duygusunun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (İnanç & Yerlikaya, 2011). Kendini güçsüz ve çaresiz hisseden birey oluşan olumsuz duygunun etkisiyle o anda hissetmiş olduğu zayıf noktasına odaklanmakta ve bunu var olandan daha büyük olarak algılamaktadır. Bu nedenle bireyler yaşadıkları problemleri olduğundan daha kötü olarak algılama eğilimindedir (Kierkegaard, 2004). Böyle bir kişi günlük yaşantısında yaşadığı her olumsuzluk karşısında çaresizliği ile yüzleşmekte,

geleceğe ilişkin umutsuzluk, hedeflerinin hiç birine ulaşamayacağını düşünme, gelecekte hep olumsuzlukla karşılaşacağını düşünme, başladığı hiçbir işi bitiremeyeceğini düşünme gibi kısır bir döngüye girmektedir. Bütün bunların yanında umutsuzluğa sebep olarak depresyon, öğrenilmiş çaresizlik ve bireyin özgüvenini yitirmesi gösterilebilir (Şar & Sayar, 2012).

Kişinin umutsuzluk yaşamasının nedenlerinden birisi geçmişte olumsuz bir olay yaşamış olmasıdır. Kişinin gelecekte de benzer olumsuz bir olay yaşayacağını, zarar göreceğini düşünmesi umutsuzluk hissettirir. Şimdi ve gelecek zamanın olumsuz görülmesi olarak tanımlanan umutsuzluğun nedenlerini Amerikan Psikoloji Birliği (APA, 1997) aşağıdaki gibi sıralamıştır (Tanç, 1999).

- Kişinin özgürlüğünün engellenmesi sonucu ortaya çıkan yalnızlık duygusu,
- Kişinin fiziksel sağlığının giderek kötüleşmesi,
- Kronikleşen stres.

Sonuç olarak bireyin toplumsal, ruhsal ve fiziksel durumundaki olumsuz değişimler umutsuzluğa neden olur.

2.2.2 Umutsuzluğun Belirtileri

Umutsuzluğa kapılan bireyde; çaresizlik, pasiflik, cesaretini yitirme, karamsarlık yaşama ve hayattan zevk alamamanın yanında yaşama isteğinde, iştahta, sözlü ve sözsüz tepkilerinde, ilgide, hislerde, problem çözme isteğinde azalma başlar. Birey ilgi duyduğu etkinliklerden hoşlanmamaya başlar. Analiz, sentez ve değerlendirme yapma konusunda gerileme yaşayan bireyin planlama ve organizasyon becerilerinde de zayıflama meydana gelir. Kavrama sorunları yaşamakta ve karar vermede güçlük çekmektedir. Hayal etme ve arzu duymada belirgin düşüş yaşadığı için kendini yolun sonunda gibi hisseder. Gergin ve sinirlidir. Kilo vermeye başlayan birey kişisel bakımını da ihmal eder (Öz, 2004).

Günlük yaşamını sürdürmede zorluk yaşayan bir birey yaşadığı başarısızlıklar ya da umut kırıcı durumlar karşısında var olan enerjisini kaybeder, sönük, yaşamdan çekilmiş davranışlar sergiler. Kendi köşesine çekilen birey mücadele etmekten vazgeçer. Bazen de birey yaşadığı umutsuzluğun etkisiyle çevreye ve insanlara zarar verici davranışlar sergilemeye başlar (Öz, 2004).

2.3 Genç Yetişkinlik Dönemi

Genç yetişkinlik yaklaşık olarak 18-30 yaşları arasını kapsayan ve ergenlik sonrası yetişkinlik görev ve sorumluluklarının alınmaya başlandığı bir dönemdir. Bu dönemin en önemli gelişim görevleri; eş seçimi, evlilik ve bir iş bulup kendi ayakları üzerinde durabilmektir (Miller, 2008).

Genç bir bilim olan psikoloji temel olarak insan davranışlarının sebeplerini araştırarak insan davranışlarını anlamaya çalışır. Psikoloji kendi içinde çok çeşitli alt dallara ayrılarak farklı alanlarda çalışmalarını sürdürür. Psikolojin önemli alt dallarından biri olan gelişim psikolojisi, insanın tüm yaşamı süresince yaş dönemlerinin özellikleri, yaşadığı değişimler ve kişiler arası farklılıklar ile ilgilenir (Miller, 2008). Gelişim psikolojisine göre insanın gelişimi dönemler halinde gerçekleşir. En çok kabul gören sınıflandırmaya göre insanın gelişimi; bebeklik, ilk çocukluk, son çocukluk, ergenlik, genç yetişkinlik, yetişkinlik ve ileri yetişkinlik olmak üzere yedi dönemde incelenir (Steinberg, 2007). Görüldüğü gibi ergenlik döneminden sonraki dönemler yetişkinlik olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemlerin içinden 18-30 yaşları arasındaki genç yetişkin, yetişkinlerin dünyasına adım atarak farklı bir yaşam döngüsüne girer.

2.3.1 İnsan Yaşamında Yeni Bir Dönem “Genç Yetişkinlik”

18-30 yaşları arasını kapsayan genç yetişkinlik dönemi literatürde değişim, gelişim, iş bulma, evlilik, sosyal çevre edinme gibi kavramlarla eşleştirilerek tanımlanmıştır (Miller, 2008). Bu dönem ergenlikle yetişkinlik arasında kalan dönemdir. Bu dönemdeki kişiler ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki kişilere

göre daha zor hayat şartlarına karşı mücadele edip uyum sağlamak zorundadırlar. Bu durum onlarda mutsuzluk ve umutsuzluğa neden olmaktadır. Genç yetişkinin ailesinden bağımsız kararlar alarak hayatına yön vermesi ve tek başına ayakta durmak zorunda olması bu dönemin önemli zorlukları arasındadır (Güçlü, 2001).

Bu konuda yapılan birçok araştırma, genç yetişkinliğin kişinin bağımsızlığına adım attığı önemli bir evre olduğunu vurgulamaktadır. Steinberg (2007), bu evreyi genç yetişkinlik olarak tanımlamaktadır.

Son yarım yüzyılda yetişkinliğe geçişte yaklaşık 18-30 yaşları arasındaki yani genç yetişkin olan bireylerin gelişim görevlerinde yenilenmeler olmaya başlamıştır (Senemoğlu, 2003). Daha önceki yıllarda yirmili yaşların başında hemen evlenmeyi düşünen, bir işe girip çalışmayı planlamak zorunda kalan genç yetişkinler bu değişimleri ve görevleri yirmili yaşların sonuna öteleyerek yetişkin sorumluluğunu tam olarak almamış ve ailesinden bağımsızlığını kazanmada gecikmiştir (Geçtan, 2015).

Erikson, gelişmeyi insan yaşamının tümünü kapsayan bir süreç olarak görmüş ve benlik gelişiminin aşamaları olarak tanımladığı bu süreci sekiz evrede incelemiştir. Erikson'un kuramındaki altıncı evre yakınlığa karşı uzaklık evresidir ve ergenlikten sonra başlayan 18-30 yaşlarına karşılık gelen genç yetişkinlik evresidir (İnanç & Yerlikaya, 2011).

Ergenlik döneminde kimliğin araştırılması, kimlik duygusunun yerleşmesi önemli bir sorunken, genç yetişkinlik döneminde kişi kendi kimliğini başkalarının kimliği ile birleştirmeye hazırlar ve bu birleştirmede kendi kimliğini yitirme korkusu yoktur (Senemoğlu, 2003). Eğer birey ergenlik döneminden kimliğini bularak çıkmışsa, ilk yetişkinlik döneminin başarı ile geçilebilmesi için gerekli yapı taşlarına sahip demektir (Steinberg, 2007). Genç yetişkinin bu dönemde sevgi alma ve verme (aşk, evlilik) gelişim görevini başarı ile tamamlaması gerekmektedir. Genç yetişkin sevgi alma ve

verme görevini yerine getirmede sorun yaşadığında bir önceki dönem olan ergenlikte kimlik bocalamasının aşılamadığı öngörülür. Dolayısıyla birey yakın ilişkiler kuramadığı için yalnızlık duygusu yaşar (Sarı, 2016).

Bu dönemdeki karmaşanın başarılı bir biçimde çözülmesi dönemin temel gücü olan sevginin oluşmasını sağlayacaktır. Sevgi; bağlanma, cinsel arzu, işbirliği, yarışma ve arkadaşlık anlamına gelmektedir ve kişinin yaşamın son iki gelişim dönemi ile üretken bir biçimde baş edebilmesini sağlar (Miller, 2008). Karmaşanın çözülememesi durumunda ise dönemin temel patolojisi olan dışlama gelişecektir. Bu da yakınlık ve sevgi için kişide bulunması gereken işbirliği yapma, yarışma ya da uzlaşma gibi yetenekleri engelleyerek patolojik sonuçlar doğuracaktır. İnsanlardan uzak kalma, görev ve zorunluluk gerektirecek işlerden kaçınma ve yalnızlık duygusunun benliğe hâkim olmasına yol açar (McWilliams, 2013).

Farklı kültürlerin bir arada yaşadığı ülkemizde genç yetişkinlik dönemi bu farklılıktan etkilenmektedir. Yapılan araştırmalar ülkemizde yaşayan genç yetişkinlerin tek başına ayakta durma ve ailelerinden ayrı tek başına karar verme gibi değerleri ön planda tuttıklarını göstermektedir (İnanç & Yerlikaya, 2011).

Günümüzde sosyal hayatın değişmesi, aşk, evlilik sevgili olma, birlikte yaşama, evlilik öncesi sürecin uzun tutulması gibi yaşam biçimlerinin normal olarak kabul edilmesi genç yetişkinlerin evlilik, iş bulma ve çalışma gibi gelişim görevlerini ertelemelerine neden olmaktadır (Arnett, 2004).

2.3.2 Genç Yetişkinlik Döneminin Ayırt Edici Özellikleri

18-30 yaşları arasındaki genç yetişkin önemli yaşam kararları vermeye çalışır, ergenliğe göre yaşamı ile ilgili daha fazla sorumluluk hisseder ve daha kararlı özellikler gösterir. Buna karşın hala yetişkinin normatif özelliklerine erişememiştir. (Arnett, 2004).

2.3.2.1 Genç Yetişkinlik Kimlik Arayışı Dönemidir

Genç yetişkinlik döneminde birey iş bulma, kendi başına ayakta durma gibi görevleri başarmak zorundadır. Ergenlik döneminde seçim olarak başlayan bu görevlerin genç yetişkinlik döneminde somut olarak başarılması gerekmektedir. (Senemoğlu, 2003). Genç yetişkinlikteki duygusal ilişkiler ergenlik döneminden farklılık taşımaktadır. Genç yetişkin hayatını sürdüreceği bir eş arayışındadır (Arnett, 2004).

Ergenler çalışmayı bir tür eğlence ve geçici olarak para kazanma olarak algılamakta genç yetişkinler hayatı sürdürmenin temel taşı olarak görmektedirler. Bu nedenle iş bulma sürecini daha ciddi ele almakta ve bu durum onlarda stres ve umutsuzlukla ilgili sorunlara yaşamalarına neden olmaktadır. Genç yetişkin bu süreçte çeşitlik sınamaları yaparak kendisi hakkında bilgi edinme fırsatını bulur (Miller, 2008).

Perry, genç yetişkinlik döneminde bireylerin dünya görüşünde değişiklikler olduğunu ve bu değişimlerin temel kaynağının bilişsel yapıdaki değişiklikler olduğunu vurgulamıştır (Arnett, 2004). Bireyler üniversite eğitimlerine başladıklarında dünya görüşlerini çocukluk ve ergenlik döneminde öğrendikleri ile ortaya koymakta ve bu eğitiminin sonunda kendilerine uygun olan dünya görüşüne karar vermektedirler. Yapılan araştırmalar yükseköğrenimin dünya görüşü edinmeyi ve keşfetmeyi kolaylaştırdığını ortaya koymaktadır. Genç yetişkinler aşktaki ve işteki yönelimler konusunda ergenlik dönemine göre daha ciddi ve daha yoğunlaşmıştır (İnanç & Yerlikaya, 2011).

2.3.2.2 Genç Yetişkinlik Değişkenlik Dönemidir

Bir yandan iş bulma, diğer yandan evlilik ve sosyal sorumluluklar almaya başlayan genç yetişkinler bedensel olarak formlarının zirvelerinde olmaları nedeniyle özel bir dönemi yaşarlar (Senemoğlu, 2003). Genç yetişkin, yetişkinler dünyasına adım atarken kendisini birçok sorumluluğun beklediğini

bilir. Bu sorumlulukları yerine getirirken farklı stratejiler geliştirir ve bunu uygular (Arnett, 2004).

Genç yetişkin, yetişkin olma yolunda attığı her adımı yaşı gereği değerlendirme sürecinden geçirir. Aynı zamanda ergenlikten kalma duygusal iniş çıkışlarla mücadele etmeyi öğrenir ve zamanla bu duygularından kurtulmayı başarır (Oral, Çok, & Kutlu, 2005). Genç yetişkinlik döneminin en önemli özelliklerinden biri de hayatlarını istedikleri gibi değiştirebilme potansiyelleridir. Genç yetişkin bu potansiyelinin farkındadır ve istediğinde bulunduğu ortamı ve çevresini tamamıyla değiştirebilir (Miller, 2008).

2.3.2.3 Genç Yetişkinlik Bireyin Kendine En Çok Odaklandığı Dönemdir

Ergenlik döneminden gelen genç yetişkinler kendi potansiyellerini fark etmelerinin sonrasında dünyayı değiştirebilecekleri yönünde kendilerine özgü benmerkezcilik geliştirirler (Arnett, 2004). Bu durum genç yetişkinin dünyayı anlaması ve problem çözme becerisi kazanması bakımından olumlu olarak değerlendirilmelidir. Kendisi hakkındaki benlik algısı genişleyen ergen başarılı bir kimlik oluşturma sürecine girer (Senemoğlu, 2003).

2.3.2.4 Genç Yetişkinlik Ergenlik ve Yetişkinlik Arasında Bir Geçiş ve Kendini Arada Hissetme Dönemidir

Genç yetişkinlik, yetişkinlik ile ergenlik arası dönemdir. Bu durum genç yetişkinin ergenlik dönemi tepkileri ile yetişkin dinginliği arasında gidip gelmesine neden olur. Bu nedenle bilişsel, duyuşsal ve davranışsal anlamda ne tam anlamıyla yetişkin ne de ergendir (Senemoğlu, 2003). Genç yetişkinin yetişkinler dünyasına adım atabilmesi için yetişkinlik gelişim görevlerini yerine getirebilmesi gerekmektedir (Arnett, 2004).

2.3.2.5 Genç Yetişkinlik Olanaklar Dönemidir

Genç yetişkinlik dönemi hem fiziksel hem de zihinsel olarak her şeyi değiştirebilecek potansiyele sahip olma dönemidir. Ergenlik dönemindeki bedensel çalkantılar ortadan kalkmış, bedenine tam uyum sağlamıştır. Diğer yandan zihinsel anlamda yetişkin düşünme yapısına kavuşmuş ve etkili

problem çözüme becerisi kazanmıştır. Bütün bu özellikler genç yetişkine yeni fırsatlara, yeni ilişkilere yönelme konusunda engin fırsatlar sağlar (Şar & Sayar, 2012). Anne ve babadan ayrı olma genç yetişkini daha bağımsız hale getirmiş ve kendi kararlarını verebilir duruma getirmiştir. Buna rağmen genç yetişkin yeni ilişkiler ve yeni deneyimler yaşama ve sürdürme konusunda tam becerikli değildir (İnanç & Yerlikaya, 2011). Genç yetişkinlik dönemine girmeye ve aileden ayrılma ile birlikte, genç insanların kendi yaşamlarını kurma ve değiştirebilme fırsatları ortaya çıkar (Arnett, 2004). Genç yetişkinler kimlik gelişimi zorluklarını büyük ölçüde korkarak değil, aşkta ve işte yetişkin yaşamının kurallarını yavaş yavaş benimseyerek, biraz endişeli ama sarsıntısız geçirmektedirler.

Yukarıda belirtilen beş temel özellik genç yetişkinliği ergenlikten ve yetişkinlikten ayırmaktadır ve bu özellikler bu dönemdeki bir bireyi en iyi tanımlayan özelliklerdir. Gelişim kuramlarının çoğuna göre genç yetişkinliğin tamamlanması, olgunluğun sağlanması ile birlikte gerçekleşir. Psikoloji kuramları olgun yetişkini tanımlayabilmek için farklı standartlar belirlemişlerdir (Arnett, 2004).

2.3.3 Genç Yetişkinlik Döneminde Olgunlaşmanın Karakteristik Özellikleri

2.3.3.1 Kimliğin Kararlılık Kazanması

Ergen, soyut düşünebilme kabiliyeti sayesinde varsayımlar yürütebilir ve soyut kavramları algılayabilir. Tüm bu soyut işlemler onun 'Ben kimim' sorusuna cevap vermesine ve soyut bir kimlik algısı geliştirmesine sebep olur. Ergenlik döneminde kişinin geliştirdiği kimlik algısı onun toplumsal, sosyal, siyasal ve cinsel açıdan kim olduğu ile ilgilidir (Steinberg, 2007).

Kişi genç yetişkinlik dönemine geldiğinde ise artık sadece kimlik duygusunu geliştirmiş olması değil, bu kimlik duygusunun süreklilik, bütünlük ve kararlılık kazanması olgunlaşmanın temelidir. White'a göre, kimliğin süreklilik

kazanabilmesini genç yetişkinin toplumsal rolleri benimsemiş olmasına bağlamaktadır. Bu roller; meslek sahibi olma, ailede eş rolü, ebeveyn rolü gibi sürekli olan roller olduğundan kişinin de soyut kimlik duygusunu derinleştirir ve süreklilik kazandırır (Öztürk & Uluşahin, 2015).

2.3.3.2 Kişilerarası İlişkilerde Esnekliğin Sağlanması

Olgunlaşmış bir genç yetişkin, gelişmiş ve kararlı bir kimlik duygusuna sahiptir. Kendisini iyi tanır ve bu sayede karşısındakine kendi beklentilerini minimum düzeyde yansıtarak onu keşfetmeye çalışır (Burger, 2016). İlişki içinde olduğu kişiye karşı esnek bir tutum gösterir. Onu kendi beklentileri yönünde şekillendirmeye çalışmaz. Herkesin tek ve biricik olduğu özelliğine uyumludur. Bu nedenle karşısındaki kişinin kendine has özelliklerine karşı duyarlıdır ve onun sayesinde kendisini daha iyi tanır (Miller, 2008).

2.3.3.3 Derin İlişkiler Kurulması

Genç yetişkinlik döneminde, kişinin salt fayda elde etme amacı gütmeyişi sevgi temelli ilişkiler önem kazanır. Bu açıdan olgunlaşmanın kriteri, kişinin kendine yönelik duyduğu duygusal güvenlik doğrultusunda diğerleriyle de yakın ve sıcak ilişkiler kurabilmesi, ilişkiyi bağlarını sağlamlaştırmasıdır (White & Jackson, 2005).

2.3.3.4 Soyut Ahlak Felsefesi Gelişimi

Kişinin iradesiyle gerçekleştirdiği eylemler ve bu eylemlerin dayandığı sorumluluk, erdem, özgürlük, vicdan gibi kavramlar onun soyut ahlak felsefesini oluşturur (Senemoğlu, 2003). Olgunlaşmanın gerçekleşebilmesi için, kişinin davranışlarının ve geliştirdiği soyut ahlak felsefesinin uyumu temeldir.

2.3.3.5 Duyarlılık

Bireyin karşılaştığı sosyal durumlara karşı duyarlılık kazanmasını ve egosantrik yapısından uzaklaşmasını içerir. Başkalarının duygularını anlama, empati kurabilme, ihtiyaç olduğunda yardım etmenin sorumluluğunu

hissetme, toplumsal olaylara karşı duyarlılık genç yetişkinlik döneminde olgunlaşmanın etkisi ile gelişebilir (Öztürk & Uluşahin, 2015).

2.3.4 Genç Yetişkinliğin Oluşumunda Sosyo-Kültürel Faktörlerin Önemi

Bilgi çağındaki hızlı bilgi değişimleri ve kolay ulaşım insanların yaşamını tamamıyla değiştirmiştir. Bu durum evlilik ve aile kurumunu da oldukça etkilemiştir. Genç yetişkinler bütün bu değişimlerden etkilenerek hayatın sorumluluklarını alma konusunda, yetişkinliği temsil eden davranışları yapma konusunda erteleme yaklaşımını benimsemektedirler (Deniz & Erözkan, 2008).

Genç yetişkinlik davranışları ve rolleri bakımından bireyin yaşadığı ortam ve yerleşim birimi oldukça etkilidir. Gelişmiş batı toplumlarında şehirdeki genç yetişkin geç evlenmeyi tercih ederken köyde yaşayan genç yetişkin daha erken evlenmeyi tercih etmektedir (Öztürk & Uluşahin, 2015). Büyükşehirlerde yaşayan genç yetişkinler daha iyi okullarda öğrenim görmekte olduklarından iş bulma, evlilik ve rakiplerine göre daha nitelikli olma gibi özellikler bakımından avantajlı olabilmektedir. Kırsal kesimde yaşama ise bütün bu özellikler bakımından dezavantajlı olma durumu ile karşı karşıya bırakmaktadır (Karahan, Dicle, & Eplikoç, 2007).

2.3.5 Genç Yetişkinlikteki Stres Kaynakları

10 ile 18 yaş arasında yaşamın diğer dönemlerinden farklı olarak yoğun gelişim ve stresin olduğu ergenlik döneminden sonra gelen genç yetişkinlik dönemi 18 ila 30 yaşları arasını kapsamaktadır (Senemoğlu, 2003). Ergenlik döneminden genç yetişkinlik dönemine geçildiğinde bütün stres ve çalkantılar farklı gelişimsel alanlara kaymaktadır. Aile rolleri, eş seçimi, ekonomik özgürlüğünü kazanmak için işe başlama gibi stres yaratan yeni alanlar karşısına çıkmaktadır (Steinberg, 2007). Bu döneme geçiş hem bireysel hem de toplumsal farklılıklara göre olmaktadır. Genç yetişkinlik dönemini sorunsuz yaşayanlar olduğu gibi, stresli geçiş süreci yaşayanlarda vardır (Petersen, Kennedy, & Sullivan, 1991). Genç yetişkinlik dönemi stres kaynakları, kişinin

işe girme ve eş seçiminin yanı sıra beklenmedik yaşam olaylarıdır (anne/baba kaybı, hastalık vb.). Genç yetişkin bu yaşam olayları ile baş edip uyum sağlama problemi ile karşı karşıyadır (Tyszkowa, 1990).

Tyszkowa (1990)'a göre kişiler her gelişimsel dönemde farklı stres kaynakları ile karşı karşıyadır. Genç yetişkinin yaşadığı stres kaynaklarının bazıları ülkede uygulanan politikalardan (işe girme gibi), bazıları da bireysel kararlardan (evlilik gibi) oluşur. Beklenmedik yaşam olayları ise daha az ortaya çıkmakta ve ne zaman çıkacağı önceden kestirilememektedir.

Genç yetişkinlikteki karşılaşılan değişimlerin her biri birbiri ile etkileşimdedir. İşe giremeyen genç yetişkinin evlilik süreci, toplumsal ilişkileri sekteye uğrar. Dolayısıyla günlük yaşamı değişime uğrar (Miller, 2008).

Özellikle ülkemizde sık sık değişen sınav sistemi genç yetişkinlerin yeni sisteme adaptasyonunu gerektirmekte ve bu durum genç yetişkinde stres yaratmaktadır. Değişen sınav sistemine göre hazırlanması gerekmektedir.

2.4 Kamu Personeli Seçme Sınavı

Ülkemizde memur olmak isteyen bireylerin işe başlamaları öncesinde girmeleri gereken sınavın adı Kamu Personeli Seçme Sınavı'dır. Sınav ÖSYM tarafından yapılmaktadır. Birincisi 2002 yılında yapılan sınav halen devam etmektedir.

Sınav ilk defa memurluğa başlayacak olan kişiler için gerçekleştirilmektedir. Sınavın amacı kamuya personel alımında mümkün olduğu kadar adil bir sınav yapmaktır. Aynı zamanda sınava hazırlanacak olan bireylerin sınava hazırlanma sürecinde kendilerini geliştirmelerini sağlamaktır.

KPSS aslında daha önceleri gerçekleştirilen ve 1999 yılında başlayan Devlet Memurları Sınavı (DMS) ve Kurumlar İçin Merkezi Eleme Sınavı'nın (KMS) bir araya gelmiş halidir.

KPSS kendi içinde farklı alt sınavlardan oluşan bir sınavdır. Süreç içinde alt sınavlarda ve soru sayılarında sürekli değişiklikler olmaktadır. Örneğin 2013 yılından itibaren öğretmen adayları için Öğretmenlik Alan Bilgisi Testi (ÖABT) bu alt sınavlara dahil edilmiştir.

KPSS ülke çapında aynı günlerde ve aynı saatlerde uygulanan standart testler grubundadır. Mezuniyet açısından lisans ve ön lisans mezunlarına yönelik olmak üzere uygulanmaktadır. KPSS kendi içinde; KPSS-A, KPSS-B, KPSS Alan Bilgisi (Öğretmenlik) olmak üzere üç ana sınav grubundan oluşmaktadır. Kamu Kurum ve Kuruluşlarında öğretmen olmak isteyen adayların genel kültür, genel yetenek, eğitim bilimleri sınavına girdikten sonra çoğu branşta KPSS Alan Bilgisi (ÖABT) sınavına girmeleri gerekmektedir.

KPSS-A grubu daha çok Hukuk, Maliye, İktisat gibi alanlarda yapılmaktadır. Her yıl alım yapacak olan kamu kurum ve kuruluşları ilan yapar ve adaylar başvuru şartlarını taşıdıkları takdirde kuruma başvuru yapabilirler. Birinci oturumunda Çalışma Ekonomisi, Kamu Yönetimi, Endüstri İlişkileri, Uluslararası İlişkiler, ikinci oturumda ise Maliye, İktisat, Hukuk alanlarından sınav yapılır. KPSS-B ise KPSS-A grubu dışında kalan mimar, veteriner, memur gibi kadrolar için yapılan bir sınavdır. Bu sınav iki yılda bir yapılmaktadır.

2.5 Konu İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Lazarus ve Folkman 1986 yılında altı ay süren araştırmalarında 85 evli çiftle çalışmışlardır. Araştırmaya katılan çiftlerin bir hafta boyunca yaşadıkları yoğun ve stresli durumları ve nasıl başa çıktıklarını incelemişlerdir. Çiftlerin problem odaklı ve duygu odaklı strateji kullandıkları belirlenmiştir (Akt. Aydın. 2003).

Stresle başa çıkma ile ilgili Türkiye'de ilk çalışma Aysan (1988) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada stres yaşayan öğrencilerin aile ya da öğretmenleri ile konuşmalarının onların problem çözme odaklı sorun çözme yöntemleri

kullanması arasında doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan kişilerin stresle başa çıkma stratejileri bakımından cinsiyetleri ve anne ve baba tutumlarını nasıl algıladığına göre farklılık göstermektedir.

1989 yılında ortaokul öğrencilerinin stres faktörlerini inceleyen araştırmaya göre (Barut, 1989), ortaokul öğrencilerinin yaşadığı stres onların tüm yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir.

12-15 yaş ergenleri ile yaptıkları çalışmada Larson ve Ham (1990) ergenlerin, ergenlik öncesi dönemden daha fazla negatif duygu yaşadıklarını gözlemlemiştir. Çalışmada araştırmacılar büyük öğrencilerin küçüklerden fazla olumsuz yaşantı belirttiklerini ve olumsuz yaşantıların olumsuz duygu yaşamalarına etkisi olduğunu vurgulamışlardır.

Dışsal olaylarla içsel durum arasındaki bağı ergenlikte daha iç içe geçtiğini rapor etmişlerdir. Kadınların stres düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ve cinsiyete göre farklı duygusal ve davranışlar tepkiler verdikleri ortaya konulmuştur. Belirtilen stres kaynaklarının öncelikle okulla ilgili olduğu, kardeşler ve babalarla ilgili yaşanan zorlukların da stres yarattığı bulunmuştur.

Seiffge-Krenke tarafından 2001 yılında yapılan ergenlerin stresle başa çıkma ve uyumlarını gelişimsel ve klinik olarak birleştirme amaçlı araştırmada kendi çalışmaları ve farklı kültürlerden 3000'in üzerinde 12-20 yaş aralığındaki ergenlerden elde edilen veriler sonucunda ergenlerin sorunlarıyla başa çıkma becerilerinin yüksek düzeyde olduğunu bulmuşlardır. Ergenlerin aile, gelecek, arkadaş ve okul ile ilgili yaşadıkları sorunlarda ya geri çekilme ya aktif başa çıkma ya da içsel başa çıkma yöntemlerini kullandıkları gözlenmiştir.

Geç ergenlik dönemindeki ergenlerin bağlanma, stresle başa çıkma ve açıklama tarzlarını inceleyen Greenberger ve McLaughlin (1998)

çalışmalarında, güvenli bağlanma yaşayanların daha etkin sorun çözme tekniklerini kullandıklarını rapor etmişlerdir.

Fallon ve Bowles (1999) ergenlik döneminde stresle baş ederken ergenin büyük ya da küçük boyutlu problemlerine yardım arama tarzlarını incelemişlerdir. Elde edilen veriler ergenlerin sorunlarının aile, ilişkiler, sağlık ve eğitim alanlarında yoğunlaştığını göstermiştir. Ergenler sorunlarının çözümünde aile ve arkadaş yardımına başvurmaktadırlar. Araştırmaya katılan ergenlerin bir kısmı sorunu yaşadığında hemen yardım arıyor, bir kısmı ara sıra yardım alıyor, bir kısmı ise yardım almaktan kaçıyor.

Byrne (2000), yaptığı çalışmada ergenlikte kaygı, korku, benlik saygısı ve stresle başa çıkma stratejilerini araştırmıştır. Kadınların her yaş düzeyinde benlik saygısı düzeyleri daha düşük olarak bulunmuştur. Erkeklerin kaygı ve korkularında yıllar boyunca anlamlı derecede düşüklük gözlenmiştir. Konuyla ilgili yapılan bir çok çalışmada stresle başa çıkma konusunda kadınların erkeklere göre daha fazla boyun eğici ve çaresiz yaklaşımlar kullandıkları görülmüştür.

Üç ergenlik (ön ergenlik - erinlik, orta ergenlik, geç ergenlik) dönemindeki kız ve erkek ergenlerin günlük zorluklar ve önemli yaşam olayları karşısında ne tip başa çıkma tarzları kullandıklarını inceleyen Williams ve McGillicuddy (2000) çalışmalarında her üç gruptaki ergenlerin, cinsiyete göre farklılık göstermeksizin, stresle başa çıkma tarzını stres kaynağına göre belirlediği sonucuna ulaşmışlardır.

Seiffge vd. (2000) okul ve aile ile ilgili stresle baş etmeyi, psikiyatrik yardım alan ve sağlıklı ergenler üzerinde incelemişlerdir. Sonuçlar, psikiyatrik yardım alan ergenlerin okulla ilgili daha fazla stres yaşadıkları ve işlevsel olmayan başa çıkma tarzları kullandıkları yönünde çıkmıştır.

Öğrencilerin stresle başa çıkmalarında aile etkisi oldukça yüksektedir. Aynı şekilde ana-baba arasındaki tartışmalar, sık öğretmen değiştirme gibi

durumlar öğrencileri olumsuz etkileyen stres faktörlerindedir. Ercan'ın (2002), ilköğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmada ailelerin çocuklarının hatalı davranışlar karşısında gösterdikleri tutum ve tavır ile öğrencilerin öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Anneleri tarafından cezalandırılan öğrenciler öğrenilmiş çaresizlik düzeyi en yüksek olan öğrencilerdir. Aileleri tarafından fiziksel olarak cezalandırılan çocukların stresle başa çıkmada hayal etme, kendini suçlama, kaçınma gibi yolları çok sık kullandıkları görülmüştür.

Lise öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma stratejileri ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen (Gücüyeter, 2003) yaptığı araştırmada, kendini kabul düzeyi ile problem çözme ve sosyal destek verme stratejileri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre kendini kabul düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Öğrencilerin bireysel özellikleri de onların stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini etkilemektedir. Akademik başarısı yüksek öğrenciler başarı (Akman, 2004) düzeyi düşük olanlara göre sorun çözmede daha etkili yöntemler kullanmaktadırlar. Yine başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerde suçlama, hayal etme ve kaçınma durumu düzeyleri daha düşük olarak bulunmuştur. Desteği içten alan öğrenciler desteği dıştan alanlara göre daha çok sorunsuz problem çözme davranışı göstermektedirler.

Zimbabve ergenleri ile çalışan Magaya vd. (2006) araştırma konusu, ergenlerin stresle başa çıkma stilleridir. Genel olarak ergenlerin hafif düzeyde stres yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Stres kaynaklarının; okul, ilişkiler, maddi sorunlar, sosyal hayat olduğu belirlenmiştir. Erkeklerle göre kızlar daha yüksek düzeyde algılanan stres yaşadıklarını belirtmişlerdir. Başa çıkma stratejileri daha çok duygu odaklı stratejilerdir.

Çocukluk döneminde yaşanmış olan travmalarla umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkiyi araştıran Özen, Antar ve Özkan (2007) travma ile umutsuzluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

2008 yılında Özmen ve diğerleri (Özmen, Dünder, Çetinkaya, Taşkın, & Özmen, 2008) tarafından yapılan araştırmada ise, erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Öğrencilerin hangi sınıfta olduklarının umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı ilişkisinin olmadığını Kula (2008) ve Vidinlioğlu (2010) yaptıkları araştırmalarda rapor etmişlerdir. Yerlikaya (2014) ve Kula (2008) araştırmalarında öğrencilerin kardeş sayıları ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmışlar ve elde edilen sonuçlarda anlamlı bir fark bulamamışlardır. Öğrencilerin yaşadıkları ev ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar Özmen ve diğerleri (2008) Yerlikaya (2014) anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Kirada oturan öğrencilerin umutsuzluk düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

Arslantaş, Adana, Kaya ve Turan (2010) hastanede yatan hastalar ile yaptıkları çalışmalarında sosyal destek düzeyi ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

2013 yılında üniversite öğrencilerinin umutsuzlukları ve akılcı olmayan inanışları arasındaki ilişkiyi inceleyen Kodan (2013) anlamlı ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Erkek üniversite öğrencilerinin puanları kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Umutsuzluğun cinsiyete göre farklı sonuçlarının araştırıldığı bir çok çalışma (Aydın, Erdoğan, Yurdakul, & Eker, 2013), (Yerlikaya, 2014) umutsuzluk üzerinde cinsiyetin önemli bir değişken olmadığını rapor etmiştir.

Yerlikaya (2014) tarafından yapılan bir çalışmada devlet okulunda eğitim gören öğrenciler ile özel okulda okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri karşılaştırılmıştır. Devlet okulunda okuyan öğrencilerin umutsuzluk düzeyi daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Yerlikaya (2014) st düzey gelir seviyesinin sonuç üzerinde etkili olmuş olabileceğini belirtmiştir.

Öğrencilerin kendi odalarının olup olmaması ve öğrencinin sınıf seviyesinin umutsuzluk düzeylerine etkisini araştıran Yerlikaya (2014) anlamlı fark bulunmadığını belirtmiştir.

3. BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın hangi yöntemle gerçekleştirildiği, evren, örneklem, veri toplama araçları ile araştırmada hangi istatistiksel yöntemlerin kullanıldığına ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma KPSS'ye hazırlanan genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları ile umutsuzluk düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir. Araştırmada genç yetişkinlerin stresle başa çıkma tarzları ile algılanan stres ve umutsuzluk düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğu araştırılmıştır.

Tarama modelinde, var olan durumun olduğu şekliyle betimlenmesi amaçlanır. İlişkisel tarama modeli tarama modelinin bir türü olup iki veya daha çok sayıda değişken arasındaki değişim ve değişimin derecesi araştırılır (Karasar, 2009). Araştırma demografik veri formu ve ölçeklerden elde edilen veriler üzerinde yürütülmüş, ilgili alan yazın ışığında yorumlanmıştır.

Araştırma Ankara'da faaliyet gösteren Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlık akademilerinde kayıtlı olan genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından 1983 yılında insan sağlığını tehdit eden stresin düzeyini saptamak için geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği, Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen 'Ways of Coping Inventory'

ölçeğinden Türkçe'ye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Beck vd. (1974) tarafından geliştirilen Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Ankara'da faaliyet gösteren Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlık akademilerinde kayıtlı olan genç yetişkinler oluşturmaktadır. Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanan genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bu çalışma durumu tespit etmeye yönelik betimsel bir araştırma olup tarama modeli olarak tasarlanmıştır.

Araştırmada amaca yönelik kolay ulaşılabilen örneklem üzerinde çalışılmış ve tesadüfi örneklem yoluyla seçilen kişilerden sosyo-demografik bilgi formu ve ölçekler dahilinde bilgiler toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini Ankara'da faaliyet gösteren Data Akademi, Yediiklim Akademi ile Karacan Akademi'ye devam eden, Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanan ve tesadüfi yöntemle seçilen 254 kadın ve 64 erkek adaydan oluşan toplam 318 genç yetişkin (18-30 yaş grubu) oluşturmuştur. Araştırma gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş, katılımcıların onayı ölçekler uygulanmadan önce alınmıştır. Veri toplama sürecinde katılımcılara herhangi bir teşvik verilmemiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği uygulanmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Sosyo-demografik Veri Formu

Sosyo-demografik veri formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup 8 maddeden oluşmaktadır. Cinsiyet, yaş, şu an bir işte çalışıp çalışmadığı, medeni durumu, sınava kaçınıcı kez gireceği, eve giren aylık gelir, aile yapısı ve şu anda kimlerle birlikte yaşadığı sorulmuştur. Stres, stresle başa çıkma

ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkili olabilecek değişkenler veri formunda yer almıştır.

3.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından 1983 yılında bireylerin algıladıkları stres düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, günlük yaşamda karşı karşıya kaldığımız yaşantıların etkisiyle yaşanan stresin derecesini ortaya koymak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin genel amacı algılanan stresin bireyin sağlığını ne derece etkilediğini ortaya koymaktır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin en önemli çalışma Baltaş vd. (1998) tarafından gerçekleştirilmiştir. Elde edilen değerler ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğinin kullanılabilir düzeyde olduğunu ortaya koymuştur.

Tek boyutta tasarlanan ve alt boyutları olmayan ölçekte toplam 14 madde yer almakta ve bu maddelerin yedisi (4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13) olumludur. Bu olumlu maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan her bir ifadeye “Hiçbir Zaman (0)” seçeneğinden “Çok Sık (4)” seçeneğine kadar sıralanan beşli derecelemeden birinin katılımcı tarafından seçilmesi gerekmektedir. Dereceler ham puan ağırlıklarına göre değerlendirilerek kişiye ait stres düzeyi saptanır.

Ölçeğin puanlanmasında alınan puan değeri 0-26 ise bireyin algılanan stres düzeyinin düşük olduğu, alınan puan değeri 27-41 arasında ise algılanan stres düzeyinin orta derecede olduğu, alınan puan değeri 42-56 arasında ise algılanan stres düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

İnsanların aynı stresli yaşantılarda aynı duygusal tepkiyi verdikleri düşüncesinden yola çıkarak bireylerin stres karşısında gösterdikleri başa çıkma tarzını ortaya koymayı amaçlayan ölçek Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiştir.

4'lü Likert tipinde 0-3 arası derecelerden oluşan ölçek toplam 30 maddeden ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Boyutlardan biri probleme yönelik etkili yollar, diğeri ise duygulara yönelik etkisiz yollardır. Ölçek; İyimser Yaklaşım, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Desteğe Başvurma olarak 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan beş alt boyut ve soru numaraları aşağıda yer almaktadır:

1. Kendine Güvenli Yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26)
2. Çaresiz Yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28)
3. Boyun Eğici Yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24)
4. İyimser Yaklaşım (2, 4,6, 12, 18)
5. Sosyal Destek Arama Yaklaşım (1, 9, 29, 30)

Ölçekte toplam puan olmayıp her alt ölçeğin kendi içindeki toplam puanı alınmaktadır. Sosyal destek arama alt ölçeğinin hesaplanmasında 1 ve 9. maddeler tersinden puanlanarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin doldurulması sırasında katılımcı “Hiç Uygun Değil” 0 puan, “Uygun Değil” 1 puan, “Oldukça Uygun” 2 puan, “Tamamen Uygun” 3 puan derecelerinden birini seçmekte ve her boyuta ait puanlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Sorulardan elde edilen puanlar toplanmakta ve o boyuta ait toplam soru sayısına bölünerek ortalama bir puan elde edilmektedir. Alt ölçeklerden elde edilen puanda artış olması durumu bireyin söz konusu başa çıkma tarzını diğerlerine göre daha fazla kullandığı anlamına gelmektedir.

Ölçekte kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma boyutlarından elde edilen puanlar yükseldikçe bireyin stresle başa çıkmada başarılı olduğu, buna karşın çaresiz, boyun eğici yaklaşım boyutlarından elde edilen puanların yüksek olması durumunda bireyin stresle başa çıkmada işe yaramayan yöntemlere başvurduğu yorumlanmaktadır.

Ways of Coping Inventory ölçeğinden Türkçe'ye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin ülkemiz için geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1995

yılında Şahin ve Durak tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması Stres Belirtileri Ölçeği, Yalnızlık ve Beck Depresyon Envanterinde yapılmış olup anlamlı korelasyon göstermiştir ($p<0,05$). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin güvenilirlik çalışmalarında; İyimser Yaklaşım alt ölçeği için 0,49-0,68, Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği için 0,62-0,80, Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği için 0,64-0,73, Boyun Eğici yaklaşım alt ölçeği için 0,47-0,72 ve Sosyal Destek Arama alt ölçeği için 0,45-0,47 arasında olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre beş alt ölçeğin güvenilirlik kat sayılarının 0,45 ile 0,80 arasında değiştiği gözlenmiştir (Şahin & Durak, 1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt ölçeklerinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları şöyledir: İyimser yaklaşım, $\alpha=0.68$; kendine güvenli yaklaşım, $\alpha=0.80$; çaresiz yaklaşım, $\alpha=0.73$; boyun eğici yaklaşım, $\alpha=0.70$ ve sosyal destek arama yaklaşımı, $\alpha=0.47$ 'dir (Hiçdurmaz, 2010).

3.3.4. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

Bireyin geleceğe yönelik umutsuzluk düzeyini ölçmek amacıyla Beck tarafından 1974 yılında geliştirilmiş bir ölçektir. Zaman sınırlaması olmayan ve okuma yazma bilen herkese uygulanabilen ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. 20 maddenin 11 doğru, 9 yanlış anahtar yanıtı vardır. Ölçeği işaretleyen kişiden kendisi için en uygun olan ifade için "evet", kendisi için uygun olmayan ifade için "hayır" seçeneğini işaretlemesi istenir. Ölçek anahtarlarına göre her uyumlu yanıt için '1' puan, uyumsuz yanıt için '0' puan verilir. Elde edilen aritmetik toplam "umutsuzluk" puanını oluşturur. 20 sorudan oluşması nedeniyle ölçekten 0 ile 20 arasında puan alınabilmektedir. Puanların yüksek olması umutsuzluğu, düşük olması umudu gösterir (Öner, 1997), (Aksakoğlu, 2001). Bu doğrultuda; 0 ile 3 puan hiç ya da minimal umutsuzluğu, 4 ile 8 puan düşük umutsuzluk seviyesini, 9-14 puan orta düzeyi, 15 ve üzeri puan yüksek umutsuzluk düzeyini belirtir (Lawoko S, 2002).

Ölçeğin geleceğe ilişkin duygular, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklentiler olmak üzere üç boyutu vardır. Buna göre, 1, 6, 8, 13, 15 ve

19'uncu maddeler geleceğe ilişkin duygu, 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17 ve 20'inci maddeler motivasyon kaybı, 4, 5, 7, 10, 14 ve 18'inci maddeler ise gelecekle ilgili beklenti boyutunu oluşturmaktadır. Soru ifadeleri, cevaplama yönergesi ve cevapların belirtileceği bölümlerin aynı formda yer aldığı ölçeğin uygulanması kolaydır.

Geçerlik çalışması (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu, & Tekin, 1993; Durak & Palabıyıköğlü, 1994) tarafından yapılan ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliği araştırılmış, Beck Depresyon ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçekleri puanları ile umutsuzluk puanları arasındaki uyum geçerliliğine bakılarak $r = 65$ ve 55 düzeyinde ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Benzer bir çalışma (Durak & Palabıyıköğlü, 1994) tarafından yapılmış ve eş zamanlı geçerlik kriteri olarak seçilen Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği arasındaki korelasyon katsayısı tüm örneklem için $r = 69$ olarak saptanmıştır (Durak & Palabıyıköğlü, 1994). Ölçeğin geçerliği konusunda bir başka çalışma (Kutlu, 1998) tarafından yapılmıştır. Çalışmada özel eğitime gereksinimi olan çocukların anne babalarının Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği puanları arasındaki korelasyon $r = 64$ olarak bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlara göre ölçeğin bilimsel araştırmalarda kullanılabilecek düzeyde yeterli geçerliğe sahip olduğu söylenebilir.

Beck Umutsuzluk Ölçeğinin güvenirlik çalışması (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu, & Tekin, 1993) tarafından ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin hasta grubun aldıkları puanlar üzerinden yapılmış ve ölçeğin tümü için Cronbach Alfa katsayısı $\alpha = 86$ bulunmuştur. Varyans analizleri sonuçlarına göre elde edilen bu sonucun anlamlı olduğu başka bir ifade ile elde edilen sonucun ölçeğin güvenirliğinin bir ölçütü olduğu kabul edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışması Kutlu (1998) tarafından test-tekrar-test yöntemi ile yapılmıştır. Bu çalışmada çocuklarından biri özel eğitime gereksinim duyan ana babalara iki hafta ara ile ölçek uygulanmış ve elde edilen puanlar arasındaki korelasyon $r = 92$ olarak bulunmuştur. Buna göre elde edilen sonucun aynı konuda daha önce yapılan diğer çalışma sonuçlarıyla paralel olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.5. Verilerin Analizi

IBM SPSS 24.0 istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, medyan, min-max) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov - Smirnow ve Shapiro-Wilk testleri ile değerlendirilmiştir. Normal dağılım gösteren niceliksel verilerin değerlendirilmesinde; Independent Samples t testi (bağımsız gruplarda t testi) veya One-Way Anova testi (tek yönlü varyans analizi) kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda fark bulunan durumlarda farklılığı bulmak için Tukey HSD testi kullanılmış, değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson ve korelasyon testi ile değerlendirilmiştir.. İhtimali (P) $\alpha=0,05$ 'ten küçük olan değerler önemli ve gruplar arasında fark vardır, büyük olan değerler önemsiz ve gruplar arasında fark yoktur, şeklinde kabul edilmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmaya katılan 318 genç yetişkinin 254'ü kadın, 64'ü erkektir. Sosyo-demografik Ölçek, Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinden elde edilen veriler aşağıda verilmiştir.

Tablo 1.
Araştırmaya katılanların yaşlarına ilişkin özellikleri

	Ort. ± SS	Medyan (Min-Max)
Yaş	24,0 ± 2,3	24 (18-30)

Tablo 1'de araştırmaya katılanların yaş ortalamalarına bakıldığında yaş ortalamasının 24,0±2,3 olduğu görülmektedir. Bu durum KPSS'ye hazırlanan genç yetişkinlerin ortalama beklenen yaş aralığıdır.

Tablo 2.
Araştırmaya katılanların cinsiyetlerine ilişkin özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Erkek	64	20,1
	Kadın	254	79,9

Cinsiyet dağılımına bakıldığında araştırmaya katılan toplam 318 kişinin 254 (%79,9) kişinin kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların cinsiyet oranları bakımından karşılaştırılmasına bakıldığında kadınların oranının çok olduğu görülmektedir. Bu durumun sebebinin kadınların KPSS'ye hazırlanma sürecine daha fazla önem verdikleri ve sınava hazırlanma sürecinde bir

dershaneden yardım almanın yararını ön plana aldıkları şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 3.

Araştırmaya katılanların şu anda bir işte çalışıp çalışmadıklarına ilişkin özellikleri

		n	%
Şu anda bir işte çalışıp çalışmadığınız?	Evet	44	13,8
	Hayır	274	86,2

Araştırmaya katılanlardan 44 (%13,8) kişinin şu an bir işte çalıştığı, buna karşın 274 (%86,2) kişinin şu an bir işte çalışmadığı görülmektedir. Bu durum araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunun ailesine maddi olarak bağlı bir şekilde KPSS'ye hazırlandığı şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4.

Araştırmaya katılanların medeni durumlarına ilişkin özellikleri

		n	%
Medeni Durum	Evli	26	8,2
	Bekar	292	91,8

Araştırmaya katılanlardan 26 (%8,2) kişinin evli olduğu buna karşın 292 (%91,8) kişinin bekar olduğu görülmektedir. Bu durum araştırmaya katılanların çoğunluğunu bekar olan genç yetişkinlerin oluşturduğunu göstermektedir.

Tablo 5.
Araştırmaya katılanların sınava girme sayılarına ilişkin özellikleri

		n	%
Sınava kaçınıcı kez gireceksiniz?	1	141	44,3
	2	123	38,7
	3	40	12,6
	4	10	3,1
	5	3	0,9
	6	1	0,3

Tablo 5'e göre sınava kaçınıcı kez girildiğine ilişkin soruya alınan cevaplara bakıldığında araştırmaya katılanlardan 141 (%44,3) kişinin sınava ilk kez gireceği, 123 (%38,7) kişinin sınava ikinci kez gireceği, 40 (%12,6) kişinin sınava üçüncü kez gireceği, 10 (%3,1) kişinin sınava dördüncü kez gireceği, 3 (%0,9) kişinin sınava beşinci kez gireceği, 1 (%0,3) kişinin ise sınava altınıcı kez gireceği görülmektedir. Bu veriler incelendiğinde araştırmaya katılanların yaklaşık yarısının sınava ilk kez gireceği görülmektedir.

Tablo 6.
Araştırmaya katılanların evlerine giren aylık gelire ilişkin özellikleri

		n	%
Evinize giren aylık gelir ne kadar?	1.000-2500TL	122	38,4
	2.501-4.000TL	115	36,2
	4.001-6.500TL	60	18,9
	6.501TL ve Üzeri	21	6,6

Demografik ölçek içinde yer alan bir diğeri soru olan "evinize giren aylık gelir ne kadar?" sorusuna verilen cevaplar değerlendirildiğinde 122 (%38,4) kişi evlerine aylık giren gelir miktarının 1.000-1.500 TL arasında olduğunu, 115 (36,2) kişi evlerine aylık giren gelir miktarının 2.501-4.000 TL arasında olduğunu, 60 (%18,9) kişi evlerine aylık giren gelir miktarının 4.001-6.500 TL arasında olduğunu, 21 (%6,6) kişi evlerine aylık giren gelir miktarının 6.501

TL ve üzerinde olduğunu belirtmiştir. Eve giren aylık gelir açısından durum değerlendirildiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun aylık gelirinin 1000-4000 TL arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 7.
Araştırmaya katılanların aile yapılarına ilişkin özellikleri

		n	%
Aile yapınız aşağıdakilerden hangisidir?	Çekirdek	290	91,2
	Geniş	18	5,7
	Boşanmış	10	3,1

Araştırmaya katılanların aile yapılarına ilişkin sayısal verilere bakıldığında 290 (%91,2) kişinin çekirdek aile, 18 (%5,7) kişinin geniş aile, 10 (%3,1) kişinin boşanmış aile yapısına sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 8.
Araştırmaya katılanların şu anda kimlerle yaşadıklarına ilişkin özellikleri

		n	%
Şu anda kimlerle yaşıyorsunuz?	Ailemle	260	81,8
	Tek Başıma	12	3,8
	Diğer	46	14,5

Yine demografik ölçek içinde yer alan “şu anda kimlerle yaşıyorsunuz?” sorusuna verilen cevaplara bakıldığında 260 (%81,8) kişinin ailesi ile, 12 (%3,8) tek başına yaşadığını belirttiği, 46 (%14,5) kişinin bu soruya diğer cevabını verdiği görülmektedir. Buna göre araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunun ailesi ile birlikte yaşadığı görülmektedir.

Tablo 9.
Algılanan Stres Ölçeği puanları

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)	Ort.	SS	Medyan	Min	Max
	31,5	8,1	32,0	6,0	54,0

Algılanan Stres Ölçeğinden elde edilen puanların aritmetik ortalaması “31,5”, standart sapması “8,1”, ölçekten alınan en düşük puanın “6,0”, en yüksek puanın ise “54,0” olduğu görülmektedir.

*Tablo 10.
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları*

		Ort.	SS	Medyan	Min	Max
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)	SDBY	1,93	0,51	2,0	0,5	3,0
	İY	1,48	0,62	1,4	0,0	3,0
	ÇY	1,27	0,52	1,3	0,1	3,0
	BEY	0,97	0,50	1,0	0,0	2,8
	KGY	1,71	0,62	1,7	0,3	3,0
	Toplam	1,47	0,25	1,5	0,9	2,4

Araştırmada kullanılan bir diğer ölçek de Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğidir. Ölçek kendi içinde; Sosyal Destek Arama Yaklaşımı (SDBY), İyimser Yaklaşım (İY), Çaresiz Yaklaşım (ÇY), Boyun Eğici Yaklaşım (BEY) ve Kendine Güvenli Yaklaşım (KGY) olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçekte toplam puan olmayıp her alt ölçeğin kendi içindeki toplam puanı alınmaktadır. Sosyal destek arama alt ölçeğinin hesaplanmasında 1 ve 9. maddeler tersinden puanlanarak hesaplanmaktadır. Ölçeğin doldurulması sırasında katılımcı Hiç Uygun Değil “0 puan”, Uygun Değil “1 puan”, Oldukça Uygun “2 puan”, Tamamen Uygun “3 puan” derecelerinden birini seçmekte ve her boyuta ait puanlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır.

Ölçeğin birinci alt boyutu olan Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı (SDBY) alt ölçeği 1, 9, 29 ve 30 numaralı sorularla ölçülmektedir. Elde edilen puanların aritmetik ortalamasının “1,93”, standart sapmasının “0,51”, en düşük puanın “0,5”, en yüksek puanın “3,0” olduğu görülmektedir.

Ölçeğin ikinci alt boyutu olan İyimser Yaklaşım (İY) 2, 4, 6, 12 ve 18. sorulardan oluşmaktadır. Söz konusu alt ölçeğin aritmetik ortalamasının “1,48”, standart sapmasının “0,62”, en düşük puanın “0,0”, en yüksek puanın “3,0” olduğu görülmektedir.

Ölçeğin üçüncü alt boyutu olan Çaresiz Yaklaşım (ÇY) 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28. sorulardan oluşmaktadır. Söz konusu alt ölçeğinin aritmetik ortalamasının “1,27”, standart sapmasının “0,52”, en düşük puanın “0,1”, en yüksek puanın “3,0” olduğu görülmektedir.

Ölçeğin dördüncü alt boyutu olan Boyun Eğici Yaklaşım (BEY) 5, 13, 15, 17, 21 ve 24. sorulardan oluşmaktadır. Söz konusu alt ölçeğin aritmetik ortalamasının “0,97”, standart sapmasının “0,50”, en düşük puanın “0,0”, en yüksek puanın “2,8” olduğu görülmektedir.

Ölçeğin beşinci alt boyutu olan Kendine Güvenli Yaklaşım (KGY) 8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. sorulardan oluşmaktadır. Söz konusu alt ölçeğin aritmetik ortalamasının “1,71”, standart sapmasının “0,62”, en düşük puanın “0,3”, en yüksek puanın “3,0” olduğu görülmektedir.

Her ne kadar ölçek toplam bir puan vermese de alt boyutlardan elde edilen puanların ortalamalarına bakıldığında genel anlamda aritmetik ortalamasının “1,47”, standart sapmanın “0,25”, en düşük puanın “0,9”, en yüksek puanın “2,4” olduğu söylenebilir.

*Tablo 11.
Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları*

		Ort.	SS	Medyan	Min	Max
Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	GİD	1,66	1,45	1,0	0,0	5,0
	MK	2,07	1,77	2,0	0,0	7,0
	GİB	2,53	1,68	3,0	0,0	6,0
	Toplam	6,26	4,07	6,0	0,0	18,0

Araştırmada kullanılan son ölçek Beck Umutsuzluk Ölçeğidir. 20 sorudan oluşan ölçekten adaylar 0-20 puan arası puan alabilmektedirler. 0 ile 3 puan hiç ya da minimal umutsuzluğu, 4 ile 8 puan düşük umutsuzluk seviyesini, 9-14 puan orta düzeyi, 15 ve üzeri puan yüksek umutsuzluk düzeyini belirtmektedir. Beck Umutsuzluk Ölçeği kendi içinde duygular, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklentiler olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçeğin birinci alt boyutu olan Gelecekle İlgili Duygular (GİD) alt boyutu 1, 6, 8, 13, 15 ve 19. sorulardan oluşmaktadır. Söz konusu alt ölçeğin aritmetik ortalamasının "1,66", standart sapmasının "1,45", en düşük puanın "0,0", en yüksek puanın "5,0" olduğu görülmektedir.

Ölçeğin ikinci alt boyutu olan Motivasyon Kaybı (MK) alt boyutu 2, 3, 9, 11, 12, 16, 17 ve 20'nci sorulardan oluşmaktadır. Söz konusu alt ölçeğin aritmetik ortalamasının "2,07", standart sapmasının "1,77", en düşük puanın "0,0", en yüksek puanın "7,0" olduğu görülmektedir.

Ölçeğin üçüncü alt boyutu olan Geleceğe İlişkin Beklentiler (GİB) alt boyutu 4, 5, 7, 10, 14 ve 18'inci sorulardan oluşmaktadır. Söz konusu alt ölçeğin aritmetik ortalamasının "2,53", standart sapmasının "1,68", en düşük puanın "0,0", en yüksek puanın "6,0" olduğu görülmektedir.

Tablo 12 .

Algılanan Stres Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

	Erkek (n=64)	Kadın (n=254)	t	p
ASÖ	29,55 ± 7,34	32,05 ± 8,18	-2,228	0,027*

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması Independent Samples t Test ile yapılmıştır. Algılanan Stres Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu (p<0,05) bulunmuştur. Buna göre kadınların puanının erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna

varılmıştır. Bu durum araştırmaya başlamadan önce oluşturulan hipotezleri destekler niteliktedir. Araştırma sonuçlarına göre kadınların erkeklere göre daha stresli oldukları söylenebilir.

Tablo 13.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

	Erkek (n=64)	Kadın (n=254)	t	p
SDBY	1,68 ± 0,51	1,99 ± 0,49	-4,416	0,000*
İY	1,52 ± 0,60	1,46 ± 0,63	0,669	0,504
SBTÖ ÇY	1,21 ± 0,41	1,28 ± 0,54	-0,981	0,328
BEY	0,99 ± 0,43	0,97 ± 0,52	0,324	0,746
KGY	1,63 ± 0,57	1,73 ± 0,63	-1,171	0,243
Toplam	1,41 ± 0,26	1,49 ± 0,24	-2,291	0,023*

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden elde edilen sonuçlar cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde, ölçeğin birinci alt boyutu olan Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı (SDBY) alt ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre karşılaştırılmasında, cinsiyetler arasında Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı (SDBY) alt boyutu ve ölçek toplam puanı yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu (p<0,05), fark bulunan iki durumda da kadınların puanlarının erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre kadınların strese girdiklerinde stresle başa çıkma bakımından Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımını (SDBY) erkeklere göre daha çok tercih ettikleri sonucu bulunmuştur. Aslında bu durum beklenen bir sonuçtur. Stres durumlarında erkeklerin daha içine kapanma tepkisi verirken kadınların daha çok başkaları ile konuşma, dertleşme ihtiyacından hareket ederek başkalarının bu konuda destek olmasını arar nitelikte davranışlar sergiledikleri yaygın bir yaklaşım biçimidir.

Ölçeğin ikinci alt boyutu olan İyimser Yaklaşım (İY) ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre karşılaştırılmasında, cinsiyetler arasında İyimser Yaklaşım alt boyutu ve ölçek toplam puanı yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p < 0,05$) sonucu bulunmuştur. Bu durum kadınlarla erkeklerin stresle başa çıkmada iyimser yaklaşım bakımından aynı tarzda davranışlar sergiledikleri anlamına gelmektedir.

Ölçeğin üçüncü alt boyutu olan Çaresiz Yaklaşım (ÇY) ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre karşılaştırılmasında, cinsiyetler arasında ÇY alt boyutu ve ölçek toplam puanı yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p < 0,05$). Bu durum kadınlarla erkeklerin stresle başa çıkmada çaresiz yaklaşım bakımından aynı tarzda davranışlar sergiledikleri, cinsiyetin bu davranışları belirleme bakımından ayırt edici bir özellik olmadığı söylenebilir.

Ölçeğin dördüncü alt boyutu olan Boyun Eğici Yaklaşım (BEY) ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre karşılaştırılmasında, cinsiyetler arasında Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutu ve ölçek toplam puanı yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p < 0,05$). Bu durum kadınlarla erkeklerin stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşım bakımından aynı tarzda davranışlar sergiledikleri anlamına gelmektedir.

Ölçeğin beşinci alt boyutu olan Kendine Güvenli Yaklaşım (KGY) ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre karşılaştırılmasında, cinsiyetler arasında Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu ve ölçek toplam puanı yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p < 0,05$) sonucu bulunmuştur. Bu durum kadınlarla erkeklerin stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım bakımından aynı tarzda davranışlar sergiledikleri anlamına gelmektedir.

Sonuç olarak Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin beş boyutu göz önüne alındığında cinsiyete göre Sosyal Desteğe Başvurma (SDBY) alt boyutu

dışında kalan diğer alt boyutlarda cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur.

Tablo 14.

Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

		Erkek (n=64)	Kadın (n=254)	t	p
BECK	GİD	1,86 ± 1,48	1,61 ± 1,44	1,231	0,219
	MK	2,72 ± 1,91	1,91 ± 1,70	3,328	0,001*
	GİB	2,66 ± 1,58	2,50 ± 1,71	0,647	0,518
	Toplam	7,23 ± 3,89	6,02 ± 4,09	2,145	0,033*

* $p<0,05$ anlamlılık düzeyi.

Beck Umutsuzluk Ölçeğinden elde edilen sonuçlar cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde, ölçeğin birinci alt boyutu olan Gelecekle İlgili Duygular (GİD) alt ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre karşılaştırılmasında, cinsiyetler arasında Gelecekle İlgili Duygular alt boyutu ve ölçek toplam puanı yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p<0,05$), buna göre kadınlarla erkekler arasında Gelecekle İlgili Duygular (GİD) alt ölçeğindeki tepkileri bakımından aynı tepkileri verdikleri söylenebilir.

Ölçeğin ikinci alt boyutu olan Motivasyon Kaybı (MK) alt boyutundan elde edilen puanların cinsiyete göre karşılaştırılmasında, cinsiyetler arasında Motivasyon Kaybı. (MK) alt boyutu ve ölçek toplam puanı yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur. Buna göre kadınlarla erkeklerin stresle başa çıkmada Motivasyon Kaybı (MK) yaklaşımı bakımından farklı tarzda davranışlar sergiledikleri anlamına gelmektedir. Elde edilen sonuçlara göre erkeklerin umutsuzluk düzeyleri arttıkça kadınlara göre daha fazla motivasyon kaybı yaşadıkları sonucu ortaya çıkmaktadır.

Ölçeğin üçüncü alt boyutu olan Geleceğe İlişkin Beklentiler (GİB) alt boyutundan elde edilen puanların cinsiyete göre karşılaştırılmasında, cinsiyetler arasında Geleceğe İlişkin Beklentiler (GİB) alt boyutu ve ölçek

toplam puanı yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p<0,05$) sonucu bulunmuştur. Bu durum kadınlarla erkekler arasında umutsuzluk yaşanması durumunda gelecekle ilişkiler bakımından olumlu ya da olumsuz bir farkın olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç olarak Beck Umutsuzluk Ölçeğinde, cinsiyetler arasında Motivasyon Kaybı (MK) alt boyutu ve ölçek toplam puanı yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($p<0,05$), fark bulunan iki durumda da erkeklerin puanlarının kadınlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu erkeklerin umutsuzluk yaşamaya başladıklarında kadınlara göre daha çok motivasyon kaybı yaşadıkları anlamına gelmektedir.

Tablo 15.

Algılanan Stres Ölçeği puanlarının bir işte çalışma durumuna göre karşılaştırılması

	Evet (n=44)	Hayır (n=274)	t	p
ASÖ	29,27 ± 9,82	31,91 ± 7,71	-2,020	0,044*

* $p<0,05$ anlamlılık düzeyi.

Ölçek puanlarının şu anda bir işte çalışma durumuna göre karşılaştırılması Independent Samples t Test ile yapılmıştır. Algılanan Stres Ölçeği bakımından katılımcıların bir işte çalışıp çalışmadıklarına göre elde edilen puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Buna göre şu anda herhangi bir işi olmayan ya da çalışmayan adayların daha stresli oldukları söylenebilir. Bu durum işi olan ve belli bir geliri olan adayların daha az stres yaşadıkları biçiminde yorumlanabilir.

Tablo 16.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının bir işte çalışma durumuna göre karşılaştırılması

	Evet (n=44)	Hayır (n=274)	t	p
SDBY	1,89 ± 0,47	1,93 ± 0,51	-0,570	0,569
İY	1,65 ± 0,66	1,45 ± 0,61	1,968	0,049*
SBTÖ ÇY	1,19 ± 0,64	1,28 ± 0,50	-1,125	0,261
BEY	1,00 ± 0,58	0,97 ± 0,49	0,316	0,752
KGY	1,81 ± 0,62	1,69 ± 0,61	1,185	0,237
Toplam	1,51 ± 0,20	1,47 ± 0,26	0,987	0,325

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Stresle Başa Çıkma tarzları Ölçeğinden elde edilen puanları ile herhangi bir işte çalışıp çalışmama durumlarına göre anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen verilere ölçeğin alt boyutlarından olan İyimser Yaklaşım (İY) puanları ile çalışma durumları yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu (p<0,05) bulunmuştur. Buna göre şu anda bir işte çalışan ve KPSS'ye hazırlanan adayların herhangi bir işte çalışmayan adaya göre strese girdiklerinde daha fazla iyimser yaklaşım sergiledikleri söylenebilir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin diğer alt boyutlarından elde edilen puanlar ile herhangi bir işte çalışıp çalışmama arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı (p>0,05) bulunmuştur. Aynı şekilde ölçeğin toplam puanları ile herhangi bir işte çalışıp çalışmama bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı (p>0,05) bulunmuştur.

Tablo 17.

Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının bir işte çalışma durumuna göre karşılaştırılması

		Evet (n=44)	Hayır (n=274)	t	p
BECK	GİD	1,55 ± 1,45	1,68 ± 1,45	-0,566	0,572
	MK	2,50 ± 2,05	2,00 ± 1,72	1,740	0,083
	GİB	2,30 ± 1,53	2,57 ± 1,70	-1,016	0,310
	Toplam	6,34 ± 4,19	6,25 ± 4,06	0,134	0,893

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

BECK Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) alt boyutları ve elde edilen toplam puan bakımından hem ölçek alt boyutlarında hem de ölçek toplam puanları arasında şu anda çalışma durumları yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı (p>0,05) bulunmuştur. Bu durum herhangi bir işte çalışıp çalışmama bakımından umutsuzluk düzeyi bakımından farklılığın olmadığıdır. Hem çalışanlar hem de çalışmayan adaylar aynı umutsuzluk alt ölçeği tepkilerini verebilmektedirler.

Tablo 18.

Algılanan Stres Ölçeği puanlarının medeni durumuna göre karşılaştırılması

	Evli (n=26)	Bekar (n=292)	t	p
ASÖ	29,31 ± 7,98	31,74 ± 8,06	-1,477	0,141

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Ölçek puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılması Independent Samples t Test ile yapılmıştır. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ölçeğinden elde edilen puanlar ile medeni durumları farklı olan adaylar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı (p>0,05) bulunmuştur. Bu sonuç algılanan stres bakımından evli ya da bekar olma durumunun herhangi bir farklılık oluşturmadığıdır.

Tablo 19.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının medeni durumuna göre karşılaştırılması

	Evli (n=26)	Bekar (n=292)	t	p
SDBY	2,14 ± 0,39	1,91 ± 0,51	2,295	0,022*
İY	1,35 ± 0,63	1,49 ± 0,62	-1,110	0,268
ÇY	1,21 ± 0,45	1,27 ± 0,53	-0,549	0,583
BEY	0,85 ± 0,52	0,99 ± 0,50	-1,297	0,196
KGY	1,68 ± 0,65	1,71 ± 0,61	-0,290	0,772
Toplam	1,45 ± 0,24	1,47 ± 0,25	-0,506	0,613

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve alt boyutlarından elde edilen puanlar ile evli ya da bekar olma arasında anlamlı fark olup olmadığına bakılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı puanları ile evli ya da bekar olma bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu (p<0,05) bulunmuştur. Buna göre evli olan adaylar strese girdiklerinde stresle başa çıkma bakımından bekarlara göre daha fazla sosyal desteğe başvurumaktadırlar. Ölçeğin diğer alt boyutları bakımından elde edilen ölçek puanları ile evli ya da bekar olma bakımından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu durum stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma yaklaşımı dışında evli ya da bekar olma bakımından anlamlı farklılığın olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 20.

Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının medeni durumuna göre karşılaştırılması

	Evli (n=26)	Bekar (n=292)	t	p
GİD	1,31 ± 1,46	1,69 ± 1,45	-1,297	0,196
MK	2,35 ± 1,72	2,04 ± 1,78	0,830	0,407
GİB	2,65 ± 1,72	2,52 ± 1,68	0,377	0,707
Toplam	6,31 ± 4,02	6,26 ± 4,08	0,057	0,955

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve ölçeğin alt boyutlarından elde edilen puanlar ile evli ya da bekar olma bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı (p>0,05) bulunmuştur. Bu durum sınava hazırlanan genç yetişkinlerden evli ya da bekar olanların aynı umutsuzluk tepkileri verdikleri ve birbirleri arasında anlamlı farklılığın olmadığıdır.

Tablo 21.

Algılanan Stres Ölçeği puanlarının gelir durumuna göre karşılaştırılması

		n	Ort. ± SS	F	df	p	Fark
ASÖ	1. 1.000-2.500TL	122	32,7 ± 7,6	1,62 6	3	0,18 3	--
	2. 2.501-4.000TL	115	31,2 ± 7,7				
	3. 4.001-6.500TL	60	30,6 ± 8,4				
	4. 6.501TL ve Üzeri	21	29,6 ± 10,8				

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Algılanan Stres Ölçeği puanlarının gelir durumuna göre karşılaştırılması One-Way Anova Testi ile yapılmıştır. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) puanları ile gelir durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı (p>0,05) bulunmuştur. Bu durum gelir düzeyi düşük ya da yüksek olsun bütün adayların stresi algılamaları bakımından aralarında anlamlı fark olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 22.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının gelir durumuna göre karşılaştırılması

		n	Ort. ± SS	F	df	p	Fark
SDBY	1. 1.000-2.500TL	122	1,93 ± 0,52	0,67 4	3	0,56 8	--
	2. 2.501-4.000TL	115	1,90 ± 0,50				
	3. 4.001-6.500TL	60	1,93 ± 0,49				
	4. 6.501TL ve Üzeri	21	2,07 ± 0,54				
İY	1. 1.000-2.500TL	122	1,51 ± 0,62	1,01 0	3	0,38 8	--
	2. 2.501-4.000TL	115	1,40 ± 0,58				
	3. 4.001-6.500TL	60	1,52 ± 0,70				
	4. 6.501TL ve Üzeri	21	1,58 ± 0,61				
ÇY	1. 1.000-2.500TL	122	1,27 ± 0,51	0,49 1	3	0,68 9	--
	2. 2.501-4.000TL	115	1,30 ± 0,53				
	3. 4.001-6.500TL	60	1,23 ± 0,53				
	4. 6.501TL ve Üzeri	21	1,18 ± 0,51				
BEY	1. 1.000-2.500TL	122	0,95 ± 0,50	0,43 2	3	0,73 0	--
	2. 2.501-4.000TL	115	1,00 ± 0,52				
	3. 4.001-6.500TL	60	0,96 ± 0,42				
	4. 6.501TL ve Üzeri	21	1,06 ± 0,65				
KGY	1. 1.000-2.500TL	122	1,74 ± 0,60	1,68 2	3	0,17 1	--
	2. 2.501-4.000TL	115	1,62 ± 0,61				
	3. 4.001-6.500TL	60	1,74 ± 0,66				
	4. 6.501TL ve Üzeri	21	1,91 ± 0,58				
Toplam	1. 1.000-2.500TL	122	1,48 ± 0,26	1,34 6	3	0,26 0	--
	2. 2.501-4.000TL	115	1,44 ± 0,24				
	3. 4.001-6.500TL	60	1,47 ± 0,25				
	4. 6.501TL ve Üzeri	21	1,56 ± 0,21				

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Stresle Başa Çıkma tarzları Ölçeği (SBTÖ) puanları arasında gelir durumları yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı (p>0,05) bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları ile gelir durumu arasında da anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 23.

Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının gelir durumuna göre karşılaştırılması

		n	Ort. ± SS	F	df	p	Fark
GİD	1. 1.000-2.500TL	122	1,58 ± 1,49	0,86 3	3	0,460	--
	2. 2.501-4.000TL	115	1,77 ± 1,51				
	3. 4.001-6.500TL	60	1,75 ± 1,31				
	4. 6.501TL ve Üzeri	21	1,29 ± 1,27				
MK	1. 1.000-2.500TL	122	1,89 ± 1,70	2,64 4	3	0,049*	2 ile diğerleri
	2. 2.501-4.000TL	115	2,43 ± 1,85				
	3. 4.001-6.500TL	60	1,87 ± 1,73				
	4. 6.501TL ve Üzeri	21	1,71 ± 1,74				
GİB	1. 1.000-2.500TL	122	2,48 ± 1,78	0,51 5	3	0,672	--
	2. 2.501-4.000TL	115	2,65 ± 1,62				
	3. 4.001-6.500TL	60	2,53 ± 1,62				
	4. 6.501TL ve Üzeri	21	2,19 ± 1,63				
Toplam	1. 1.000-2.500TL	122	5,95 ± 4,18	1,55 0	3	0,202	--
	2. 2.501-4.000TL	115	6,85 ± 4,16				
	3. 4.001-6.500TL	60	6,15 ± 3,73				
	4. 6.501TL ve Üzeri	21	5,19 ± 3,71				

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) puanları ile adayların gelir durumları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre Beck Umutsuzluk Ölçeğinin alt boyutlarından olan Motivasyon Kaybı (MK) bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur. Farklılığın kaynağını bulmak için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi uygulanmış, 2.501-4.000TL geliri olanların puanlarının diğer gelir gruplarında olanlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda ve ölçek toplam puanlarında gelir grupları yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur. Bu durum gelir düzeyi 2.501-4.000TL arasında olan adayların diğerlerine göre çok daha fazla motivasyon kaybı yaşadıkları anlamına gelmektedir. Buna göre bu gelir grubundaki adaylar olaylara daha karamsar bir bakış açısı ile bakmaktadırlar. Elde edilen sonuçlara göre genel anlamda

gelir düzeyi ile umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir fark (motivasyon kaybı alt boyutu hariç) yoktur.

*Tablo 24.
Algılanan Stres Ölçeği puanlarının aile yapısına göre karşılaştırılması*

		n	Ort. ± SS	F	df	p	Fark
ASÖ	1- Çekirdek	290	31,5 ± 8,0				
	2- Geniş	18	31,7 ± 9,6	0,277	2	0,759	--
	3- Boşanmış	10	33,4 ± 6,4				

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Algılanan Stres ölçeği Puanları (ASÖ) ile aile yapısının farklı olması durumuna göre elde edilen puanlar arasında karşılaştırma One-Way Anova Testi ile yapılmıştır.

Algılanan Stres ölçeği Puanları (ASÖ) ile aile yapısının farklı olması durumuna göre elde edilen puanlar yönünden istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur. Buna göre sınava hazırlanan genç yetişkinlerin çekirdek aile, geniş aile veya boşanmış aile ortamında yaşamaları açısından stres algıları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 25.

Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği puanlarının aile yapısına göre karşılaştırılması

		n	Ort. ± SS	F	df	p	Fark	
SBTÖ	SDBY	1- Çekirdek	290	1,92 ± 0,51	2,575	2	0,078	--
		2- Geniş	18	1,81 ± 0,42				
		3- Boşanmış	10	2,25 ± 0,47				
	İY	1- Çekirdek	290	1,47 ± 0,62	0,617	2	0,540	--
		2- Geniş	18	1,39 ± 0,58				
		3- Boşanmış	10	1,66 ± 0,63				
	ÇY	1- Çekirdek	290	1,26 ± 0,52	2,846	2	0,060	--
		2- Geniş	18	1,49 ± 0,43				
		3- Boşanmış	10	1,02 ± 0,43				
	BEY	1- Çekirdek	290	0,96 ± 0,51	0,886	2	0,413	--
		2- Geniş	18	1,12 ± 0,49				
		3- Boşanmış	10	1,02 ± 0,43				
	KGY	1- Çekirdek	290	1,72 ± 0,62	1,965	2	0,142	--
		2- Geniş	18	1,44 ± 0,53				
		3- Boşanmış	10	1,80 ± 0,69				
	Toplam	1- Çekirdek	290	1,47 ± 0,24	0,565	2	0,569	--
		2- Geniş	18	1,45 ± 0,29				
		3- Boşanmış	10	1,55 ± 0,34				

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) puanları ile aile yapısının farklı olması durumuna göre elde edilen puanlar arasında karşılaştırma One-Way Anova Testi ile yapılmıştır. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ölçeğinde, hem ölçek alt boyutlarında hem de ölçek toplam puanları arasında genç yetişkinlerin aile yapısının farklı olması bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur.

Tablo 26.
Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının aile yapısına göre karşılaştırılması

		n	Ort. ± SS	F	df	p	Fark	
BECK	GİD	1- Çekirdek	290	1,63 ± 1,45	1,779	2	0,171	--
		2- Geniş	18	2,28 ± 1,27				
		3- Boşanmış	10	1,50 ± 1,58				
	MK	1- Çekirdek	290	2,04 ± 1,78	1,382	2	0,253	--
		2- Geniş	18	2,72 ± 1,60				
		3- Boşanmış	10	1,80 ± 1,69				
	GİB	1- Çekirdek	290	2,49 ± 1,71	1,426	2	0,242	--
		2- Geniş	18	3,17 ± 1,34				
		3- Boşanmış	10	2,70 ± 1,25				
Toplam	1- Çekirdek	290	6,16 ± 4,14	2,103	2	0,124	--	
	2- Geniş	18	8,17 ± 2,68					
	3- Boşanmış	10	6,00 ± 3,56					

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) puanları ile aile yapısının farklı olması durumuna göre elde edilen puanlar arasında karşılaştırma One-Way Anova Testi ile yapılmıştır. Beck Umutsuzluk Ölçeğinde (BUÖ), hem ölçek alt boyutlarında hem de ölçek toplam puanları arasında genç yetişkinlerin aile yapılarının farklı olması bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı (p>0,05) bulunmuştur.

Tablo 27.
Algılanan Stres Ölçeği puanlarının kiminle yaşadığına göre karşılaştırılması

		n	Ort. ± SS	F	df	p	Fark
ASÖ	1- Ailemle	260	31,3 ± 8,3	0,665	2,000	0,515	--
	2- Tek Başıma	12	33,8 ± 10,1				
	3- Diğer	46	32,2 ± 6,3				

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) puanları ile genç yetişkinlerin kiminle birlikte yaşadıklarına göre karşılaştırılması One-Way Anova Testi ile yapılmıştır.

Algılanan Stres Ölçeğinde (ASÖ), genç yetişkinlerin kiminle yaşadığı bakımından ölçekten elde edilen puanlar bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur.

Tablo 28.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının kiminle yaşadığına göre karşılaştırılması

		n	Ort. \pm SS	F	df	p	Fark	
SBTÖ	SDBY	1- Ailemle	260	1,92 \pm 0,51	1,478	2,000	0,230	--
		2- Tek Başıma	12	1,75 \pm 0,38				
		3- Diğer	46	2,02 \pm 0,51				
	İY	1- Ailemle	260	1,47 \pm 0,64	2,446	2,000	0,088	--
		2- Tek Başıma	12	1,83 \pm 0,57				
		3- Diğer	46	1,39 \pm 0,50				
	ÇY	1- Ailemle	260	1,28 \pm 0,53	0,168	2,000	0,846	--
		2- Tek Başıma	12	1,22 \pm 0,65				
		3- Diğer	46	1,24 \pm 0,41				
	BEY	1- Ailemle	260	0,98 \pm 0,51	0,033	2,000	0,967	--
		2- Tek Başıma	12	0,97 \pm 0,55				
		3- Diğer	46	0,96 \pm 0,44				
	KGY	1- Ailemle	260	1,70 \pm 0,62	1,451	2,000	0,236	--
		2- Tek Başıma	12	2,00 \pm 0,61				
		3- Diğer	46	1,67 \pm 0,56				
Toplam	1- Ailemle	260	1,47 \pm 0,26	0,803	2,000	0,449	--	
	2- Tek Başıma	12	1,56 \pm 0,18					
	3- Diğer	46	1,45 \pm 0,21					

* $p<0,05$ anlamlılık düzeyi.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden (SBTÖ) elde edilen puanlar ile genç yetişkinlerin kiminle birlikte yaşadığına göre karşılaştırılması One-Way Anova Testi ile yapılmıştır. Hem Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinden (SBTÖ), hem de ölçek alt boyutlarından elde edilen puanlar arasında kiminle yaşandığı bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur.

Tablo 29.
Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının kiminle yaşadığına göre karşılaştırılması

		n	Ort. ± SS	F	df	p	Fark	
BECK	GİD	1- Ailemle	260	1,69 ± 1,45	0,381	2,000	0,683	--
		2- Tek Başıma	12	1,42 ± 1,38				
		3- Diğer	46	1,54 ± 1,50				
	MK	1- Ailemle	260	2,14 ± 1,81	1,353	2,000	0,260	--
		2- Tek Başıma	12	1,50 ± 1,57				
		3- Diğer	46	1,80 ± 1,59				
	GİB	1- Ailemle	260	2,60 ± 1,70	1,161	2,000	0,315	--
		2- Tek Başıma	12	2,42 ± 1,56				
		3- Diğer	46	2,20 ± 1,63				
	Toplam	1- Ailemle	260	6,43 ± 4,12	1,263	2,000	0,284	--
		2- Tek Başıma	12	5,33 ± 3,73				
		3- Diğer	46	5,54 ± 3,88				

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Beck Umutsuzluk Ölçeğinden (BUÖ) elde edilen puanlar ile genç yetişkinlerin kiminle birlikte yaşadığına göre karşılaştırılması One-Way Anova Testi ile yapılmıştır. Hem Beck Umutsuzluk Ölçeğinden (BUÖ) hem de ölçek alt boyutlarında genç yetişkinin şu anda kiminle yaşadığına göre elde edilen puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı (p>0,05) bulunmuştur.

Tablo 30.

Genç yetişkinlerin yaşları ile sınava kaçınıcı kez girdiklerine göre ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon

	Yaş		Sınava kaçınıcı kez gireceksiniz?		
	r	p	r	p	
ASÖ	-0,057	0,315	-0,073	0,193	
SDBY	-0,067	0,237	-0,051	0,368	
İY	0,046	0,418	0,033	0,559	
SBTÖ	ÇY	0,035	0,534	0,021	0,708
BEY	0,002	0,968	0,041	0,465	
KGY	0,007	0,894	-0,018	0,755	
Toplam	0,015	0,794	0,012	0,825	
BECK	GİD	0,024	0,663	-0,005	0,927
MK	0,097	0,085	0,029	0,601	
GİB	0,022	0,694	0,054	0,341	
Toplam	0,060	0,287	0,033	0,556	

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Bireylerin yaşları ile sınava girme sayıları arasında bir ilişkinin olup olmadığına bakıldığında Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bunun en temel sebebinin genç yetişkinlerin yaş grubu olarak aynı duygulara ya da aynı düşüncelere sahip olmaları olarak açıklanabilir. Bu nedenle hem yaş hem de sınava kaçınıcı kez girildiği ile tüm ölçek puanları arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı (p>0,05) bulunmu

Tablo 31.

Algılanan Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon

		ASÖ	SBTÖ					BECK					
			SDBY	İY	ÇY	BEY	KGY	Toplam	GİD	MK	GİB	Toplam	
ASÖ	r	1,000											
	p	.											
SBTÖ	SDBY	r	-0,036	1,000									
		p	0,526	.									
	İY	r	-0,500	0,128	1,000								
		p	0,000*	0,023*	.								
	ÇY	r	0,513	-0,102	-0,443	1,000							
		p	0,000*	0,069	0,000*	.							
	BEY	r	0,223	-0,219	-0,083	0,505	1,000						
		p	0,000*	0,000*	0,141	0,000*	.						
	KGY	r	-0,404	0,271	0,639	-0,485	-0,298	1,000					
		p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	.					
	Toplam	r	-0,160	0,474	0,649	0,118	0,336	0,601	1,000				
		p	0,004*	0,000*	0,000*	0,035*	0,000*	0,000*	.				
BECK	GİD	r	0,300	-0,170	-0,191	0,262	0,201	-0,363	-0,154	1,000			
		p	0,000*	0,002*	0,001*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,006*	.		
	MK	r	0,161	-0,265	-0,188	0,285	0,317	-0,340	-0,123	0,509	1,000		
		p	0,004*	0,000*	0,001*	0,000*	0,000*	0,000*	0,028*	0,000*	.		
	GİB	r	0,433	-0,155	-0,342	0,385	0,254	-0,400	-0,170	0,631	0,471	1,000	
		p	0,000*	0,005*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,002*	0,000*	0,000*	.	
	Toplam	r	0,356	-0,240	-0,291	0,376	0,315	-0,443	-0,179	0,838	0,811	0,843	1,000
		p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,001*	0,000*	0,000*	0,000*	.

*p<0,05 anlamlılık düzeyi.

Tablo-31'de araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen puanlar arasında ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Bu amaçla hem ölçekler arasında genel anlamda bir ilişki olup olmadığı hem de ölçeklerin altında yer alan alt boyutlar ya da alt ölçeklerden elde edilen puanlar arasında ilişkiye bakılmıştır. Bu amaçla Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon Pearson Correlation Testi ile incelenmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) puanları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) puanları arasındaki Korelasyon;

Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı (SDBY) alt boyutunda anlamlı bir ilişki olmadığı, İY alt boyutunda $r = -0,500$ düzeyinde, negatif yönde bir ilişki olduğu, ÇY alt boyutunda $r = 0,513$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, BEY alt boyutunda $r = 0,223$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, KGY alt boyutunda $r = -0,404$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ toplam puanında $r = -0,160$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) puanları ile Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) puanları arasındaki Korelasyon;

GİD alt boyutunda $r = 0,300$ düzeyinde, pozitif yönde bir ilişki olduğu, MK alt boyutunda $r = 0,161$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, GİB alt boyutunda $r = 0,433$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, BECK toplam puanında $r = 0,356$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) alt boyut puanları arasındaki korelasyon;

SDBY ile İY alt boyutları arasında $r = 0,513$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu,

SDBY ile ÇY alt boyutları anlamlı bir ilişki olmadığı, SDBY ile BEY alt boyutları arasında $r = -0,219$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SDBY ile KGY alt boyutları arasında $r = 0,271$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, SDBY alt boyutu ile ölçek toplam puanları arasında $r = 0,474$

düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, İY ile ÇY alt boyutları arasında $r = -0,443$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, İY ile BEY alt boyutları anlamlı bir ilişki olmadığı, İY ile KGY alt boyutları arasında $r = 0,639$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, İY alt boyutu ile ölçek toplam puanları arasında $r = 0,649$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, ÇY ile BEY alt boyutları arasında $r = 0,505$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, ÇY ile KGY alt boyutları arasında $r = -0,485$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, ÇY alt boyutu ile ölçek toplam puanları arasında $r = 0,118$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, BEY ile KGY alt boyutları arasında $r = -0,298$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, BEY alt boyutu ile ölçek toplam puanları arasında $r = 0,336$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, KGY alt boyutu ile ölçek toplam puanları arasında $r = 0,601$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) puanları ile Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) puanları arasındaki Korelasyon;

SBTÖ–SDBY alt boyutu ile BECK–GİD alt boyutu arasında $r = -0,170$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ–SDBY alt boyutu ile BECK–MK alt boyutu arasında $r = -0,265$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ–SDBY alt boyutu ile BECK–GİB alt boyutu arasında $r = -0,155$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu,

SBTÖ–SDBY alt boyutu ile BECK ölçek toplam puanı arasında $r = -0,240$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ–İY alt boyutu ile BECK–GİD alt boyutu arasında $r = -0,191$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ–İY alt boyutu ile BECK–MK alt boyutu arasında $r = -0,188$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu,

SBTÖ–İY alt boyutu ile BECK–GİB alt boyutu arasında $r = -0,342$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ–İY alt boyutu ile BECK ölçek toplam puanı arasında $r = -0,291$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ–ÇY alt boyutu ile BECK–GİD alt boyutu arasında $r = 0,262$ düzeyinde pozitif

yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ-ÇY alt boyutu ile BECK-MK alt boyutu arasında $r = 0,285$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ-ÇY alt boyutu ile BECK-GİB alt boyutu arasında $r = 0,385$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ-ÇY alt boyutu ile BECK ölçek toplam puanı arasında $r = 0,376$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ-BEY alt boyutu ile BECK-GİD alt boyutu arasında $r = 0,201$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ-BEY alt boyutu ile BECK-MK alt boyutu arasında $r = 0,317$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ-BEY alt boyutu ile BECK-GİB alt boyutu arasında $r = 0,254$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ-BEY alt boyutu ile BECK ölçek toplam puanı arasında $r = 0,315$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ-KGY alt boyutu ile BECK-GİD alt boyutu arasında $r = -0,363$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ-KGY alt boyutu ile BECK-MK alt boyutu arasında $r = -0,340$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ-KGY alt boyutu ile BECK-GİB alt boyutu arasında $r = -0,400$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ-KGY alt boyutu ile BECK ölçek toplam puanı arasında $r = -0,443$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ ölçek toplam puanı ile BECK-GİD alt boyutu arasında $r = -0,154$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ ölçek toplam puanı ile BECK-MK alt boyutu arasında $r = -0,123$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ ölçek toplam puanı ile BECK-GİB alt boyutu arasında $r = -0,170$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu, SBTÖ ölçek toplam puanı ile BECK ölçek toplam puanı arasında $r = -0,179$ düzeyinde negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) alt boyut puanları arasındaki korelasyon;

GİD ile MK alt boyutları arasında $r = 0,509$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu,

GİD ile GİB alt boyutları arasında $r = 0,631$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu,

GİD alt boyutu ile ölçek toplam puanı arasında $r = 0,838$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, MK ile GİB alt boyutları arasında $r = 0,471$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, MK alt boyutu ile ölçek toplam puanı arasında $r = 0,811$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, GİB alt boyutu ile ölçek toplam puanı arasında $r = 0,843$ düzeyinde pozitif yönde bir ilişki olduğu, bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 32.

Algılanan Stres Ölçeği İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği regresyon analizi

	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	39,193	2,686		14,591	0,000
SBTÖ	-5,201	1,801	-0,160	-2,888	0,004
R= 0,160	R ² = 0,026				
F= 8,340	p= 0,004				

Yapılan doğrusal regresyon analizi sonucu ASÖ puanındaki varyasyonun yaklaşık %3'ü SBTÖ puanı tarafından açıklandığı ($R^2 = 0,03$) bulunmuştur.

Analiz sonucu oluşan model;

$$ASÖ = 39,193 + (-5,201 \times SBTÖ)'dir.$$

SBTÖ puanındaki 1 puanlık artışın ASÖ puanında -5,2 puanlık bir düşüşe neden olduğu bulunmuştur.

Tablo 33.

Algılanan Stres Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği regresyon analizi

	B	Std. Hata	B	t	p
Sabit	27,128	0,778		34,855	0,000
BECK	0,705	0,104	0,356	6,764	0,000
R= 0,356	R ² = 0,127				
F= 45,748	p= 0,000				

Yapılan doğrusal regresyon analizi sonucu ASÖ puanındaki varyasyonun yaklaşık %13'ü BECK puanı tarafından açıklandığı ($R^2= 0,13$) bulunmuştur.

Analiz sonucu oluşan model;

$$ASÖ = 27,128 + (0,705 \times BECK)'dir.$$

BECK puanındaki 1 puanlık artışın ASÖ puanında 0,705 puanlık bir artışa neden olduğu bulunmuştur.

Tablo 34.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği regresyon analizi

	B	Std. Hata	B	t	p
Sabit	1,539	0,025		60,920	0,000
BECK	-0,011	0,003	-0,179	-3,227	0,001
R= 0,179	R ² = 0,032				
F= 10,413	p= 0,001				

Yapılan doğrusal regresyon analizi sonucu SBTÖ puanındaki varyasyonun yaklaşık %3'ü BECK puanı tarafından açıklandığı ($R^2= 0,03$) bulunmuştur.

Analiz sonucu oluşan model;

$$SBTÖ= 1,539 + (-0,011 \times BECK)'dir.$$

BECK puanındaki 1 puanlık artışın SBTÖ puanında -0,011 puanlık bir düşüşe neden olduğu bulunmuştur.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Yapılan araştırmada, Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanan genç yetişkinlerin geleceğe ilişkin kaygıları ve başarmaları gereken sınavlar nedeniyle stres yaşadıkları varsayımından yola çıkılarak, sosyo-demografik özellikler, algılanan stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzı ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda stres düzeyi ve umutsuzluk düzeyinin paralellik gösterdiği, stres düzeyi artan bireylerin umutsuzluk düzeylerinin yükseldiği, sorunlarına iyimser yaklaşanların ise umutsuzluk düzeylerinin düştüğü görülmüştür.

Araştırmada sorunlarına çaresizlik hissiyle yaklaşan bireylerin umutsuzluk düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur. Literatürde Taş (2018) tarafından 4-5 yıldızlı otel çalışanları ile yapılan çalışmada çaresiz yaklaşım ile motivasyon kaybı arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Geleceğe ilişkin beklenti ve düşünceleri olumsuz olan ve aynı zamanda motivasyon kaybı yaşayan genç yetişkinlerin çaresiz yaklaşımı benimsedikleri düşünölmüştür. Benzer bir araştırma Çevik vd. (2015) tarafından ergenlerle yapılmış ve stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutu olan çaresiz yaklaşım ile öğrenilmiş çaresizlik arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Çaresiz yaklaşımın bilişsel çarpıtmaları içerdiiğinden umutsuzluğu artırdığı düşünölmüştür. Literatürde araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur (Akbağ, 2000). Sürekli olarak olumsuz duygu ile yaşayan bireylerin çaresiz yaklaşımı daha çok tercih ettikleri tespit edilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Yapılan araştırmada sorunlarına boyun eğici tarzda yaklaşan bireylerin umutsuzluk düzeyleri yüksek bulunmuştur. Taş (2018)'in araştırma bulgusu ile araştırma bulguları paralellik göstermektedir. Literatürde alışma bulgularını destekleyen başka araştırmalara da rastlanmıştır. Erdem (2015) yaptığı çalışmada, motivasyon kaybı ile kendine güvensiz, boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğunu bulmuştur. Stresle başa ıkmanda boyun eğici yaklaşımı benimseyen genç yetişkinler daha fazla umutsuzluk içine düşmektedir. Stresle başa ıkmanda zorlanan genç yetişkin daha fazla umutsuzluk yaşamakta ve geleceğe ilişkin düşünce ve beklentileri de olumsuz olmaktadır. Aydın (2003)'in “Boyun eğici yaklaşımı benimseyen genç yetişkin tarafından yaşanan olumsuz durum benliğin bir parçası haline getirilip içselleştirildiğinde stresli durumdan daha fazla etkilenecektir.” görüşü doğrultusunda yaşanan bu kısır döngü sınava hazırlanan genç yetişkinlerin daha fazla motivasyon kaybı yaşamasına neden olmaktadır.

Çalışmaya katılan kendilerine güvenen bireylerin umutsuzluk düzeylerinin düşük olduğu bulgusu ile Taş (2018)'in araştırma sonuçları paralellik göstermektedir. Benzer bir araştırma Abay (2017) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılmış ve araştırma sonuçlarını destekleyen verilere ulaşılmıştır. Stresle başa ıkmanda kendine güvenen ve bu sorunun altından kalkabileceğine inanan genç yetişkinlerin geleceğe ilişkin beklenti ve düşünceleri olumlu yöndedir. Buna karşın umutsuz olan ve özgüven sorunu yaşayan bireyler kendine güvenli yaklaşım yerine çaresiz yaklaşımı tercih etmektedir (Michale ve Snyder 2005).

Yapılan çalışmada kadınlar erkeklere göre daha fazla stres algılamaktadır. Araştırma bulguları Hancıoğlu (2017)'nin kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla stresli olduğu bulgusuyla örtüşmektedir. Köroğlu (2006)'nin “depresyon kadınlarda erkeklere göre iki kat fazla görülür ve stres depresyonu ortaya çıkaran sebeplerden biridir.” görüşü ve alan yazında elde edilen bulgular kadınların erkeklere göre daha stresli oldukları sonucunu

destekler niteliktedir. Kadınlar kendi içlerinden ve kendileri dışından gelen baskılar ile çevrelerinde olup bitenlere daha fazla kızgınlık tepkisi vermelerinden dolayı daha fazla stres algılamaktadır (Misra ve Mckean, 2000). Kadınların stres algısının yüksek olmasında olayları kontrol altına alma, çevresindeki insanlar için daha fazla sorumluluk almanın etkili olduğu düşünülmüştür. Literatürde cinsiyete göre stres algısının farklılaşmasına ilişkin araştırma bulguları gözlenmiştir (Durna 2006; Savcı ve Aysan 2014; Misra ve Mckean 2000). Stres algısı cinsiyete göre farklılaştığında araştırma değişkenlerinden biri olan stresle başa çıkma tarzları da farklılık göstermektedir (Misra ve ark. 2000; Aysan ve Özben, 2004).

Çalışmayan genç yetişkinlerin çalışanlara göre stres algılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir işte sahip olma ve düzenli gelir elde etme algılanan stresi düşürmektedir. Çalışma bulgularına benzer olarak Durna (2006), 378 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada stres düzeyini farklı değişkenlere göre karşılaştırmış ve bir işte çalışmayan öğrencilerin stres düzeyinin yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer bir çalışma Brown ve Ralph (1999) tarafından yapılmış ve bir işe sahip olmama, gelir düzeyinin düşüklüğü ve maddi sıkıntılarının önemli bir stres kaynağı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aneshensel vd. (1991) sosyo-ekonomik durumu kötü olanların daha fazla stres yaşadıklarını belirtmektedir. Herhangi bir işte çalışmayan genç yetişkin maddi anlamda zorlanmaktadır. Maddi açıdan tam bağımsızlığını kazanamama, bir an önce sınavı kazanıp bir işe başlama düşüncesi yapısının genç yetişkinde algılanan stresi artırdığı düşünülmüştür.

Evli ya da bekar olmanın algılanan stresi etkilemediği bulunmuştur. Örneklem grubundaki genç yetişkinlerin hepsinin amacı bir an önce sınavı kazanıp bir işe başlamaktır. Sınava hazırlanma ve geleceğe ilişkin kaygılı bakış açısının evli ya da bekar genç yetişkinlerin hepsinde aynı derecede stres oluşturduğu düşünülmüştür. Literatür incelendiğinde araştırma bulguları ile örtüşmeyen sonuçlar mevcuttur. Kartopu (2012) 376 öğretmen ve öğrenci üzerinde

yaptığı çalışmada bekarların sürekli kaygı düzeyinin evli olanlara oranla daha yüksek olduğunu bulmuştur. Erdoğan vd. (2009) stresin çalışanlar üzerindeki etkisi üzerine yaptıkları çalışmada evli olan ve çocuğu olan bireylerin stres algılarının daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır. Evli olan bireylerin sorumluluklarının fazla olması ve kendisi dışında birçok sorunla aynı anda baş etmek zorunda kalmalarının bu sonucu ortaya çıkardığı düşünülmüştür. Turunç (2009), işçiler üzerinde yaptığı çalışmada bekar olan işçilerin kendi kendilerini algılama kaynaklı stres algılarının evli olanlardan daha fazla olduğunu bulmuştur. Literatürde elde edilen bu verilerin araştırma bulguları ile örtüşmemesi nedeni olarak genç yetişkinlerin zihinlerinin tamamen sınava odaklandığı düşünülmüştür.

Eve giren aylık gelirin algılanan stresi etkilemediği sonucu bulunmuştur. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar Savcı ve Aysan (2014)'in 302 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmadaki gelir durumunun algılanan stresi etkilediği bulgusuyla örtüşmemektedir. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin bir iş bulup bir an önce düzenli gelir elde etme amacı doğrultusunda sınava hazırlanmaları farklı gelir durumlarında olmalarına rağmen stresi algılamada benzer tepkiler vermelerine neden olduğu düşünülmüştür. Literatürde gelir düzeyini düşük olarak algılamanın stres algısı ve stresle başa çıkma üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Gelir düzeylerini düşük olarak algılayan bireyler karşılaştıkları problemleri çözme yerine problemlerden kaçma eğilimindedir (Soukup, Beiler ve Teller, 1990). Polis meslek yüksek okulu öğrencileri üzerinde araştırma yapan Efilti vd. (2015), aylık gelirin az olmasının stres düzeyini artırırken aylık gelirin yüksek olmasının stresi düşürdüğünü bulmuştur. Bu sonuç öğrencilerin maddi destek alma konusunda kendilerini güvende hissetmeleri ile açıklanabilir. Birey eve giren aylık gelirin kendi giderlerini karşılama potansiyeline baktığında duygu durumu buna göre şekillenmektedir. İntihar vakası olarak hastaneye gelen bireyler üzerinde araştırma yapan Şenol vd. (2005), gelen vakaları çeşitli değişkenler açısından incelemiş ve intihar eğilimi sebepleri ile gelir durumu

arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar stres algısı yüksek olan ve bunu aşağı çekemeyen bireylerin stres, depresyon ve intihar üçgeninde yer aldığı düşünülmüştür. Literatürde yer alan bu bulgular aylık gelir ile algılanan stres arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koysa da bu sonuçlar çalışmadan elde edilen bulgularla örtüşmemektedir.

Çalışmada aile yapısının ise algılanan stresi etkilemediği bulunmuştur. Örneklem grubunu oluşturan genç yetişkinlerin çekirdek aile, geniş aile ya da boşanmış aile ortamında yaşmalarının onların algılanan stresi etkilemediği düşünülmüştür. Akpınar (2013)'ın öğretmen adayları üzerinde yaptığı araştırmada öğretmen adaylarının stres düzeyinin aile yapısı, cinsiyet gibi değişkenler bakımından fark oluşturmadığı bulgusu çalışma bulgularıyla örtüşmektedir. Genç yetişkinin içinde yaşadığı aileden çok geleceğe odaklandığı ve geleceğe ilişkin beklentilerinin algılanan stresi daha çok etkilediği düşünülmüştür. Kurt (2017)'un 250 ortaokul öğrencisi ile yaptığı araştırmadan elde ettiği aile yapısının algılanan stresi etkilediği bulgusu ile çalışmadan elde edilen bulgular örtüşmemektedir. Aile yapısının stres algısı bakımından fark oluşturmaması sınava hazırlanan genç yetişkinlerin "genellikle stresli" olarak gözlenmiş olması ile açıklanabilir (Deveci vd. 2012). Genellikle stresli olmak bireyin şu anki başarısını etkilediği gibi bir işe başladığında işle ilgili performansını da olumsuz yönde etkilemektedir (Brown vd. 1999).

Yapılan çalışmada bireylerin sınava girme sayılarının stres üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür. Sınava ilk defa girecek olma ile birden fazla girmiş olma durumunun algılanan stresi etkilemediği düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular Mert (2017)'in 23-26 yaş aralığında olan ve KPSS'ye hazırlanan 60 kişi üzerinde yapmış olduğu araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermemektedir. 657 sayılı Devlet Memurları Kanunu ve Kamu Görevlerine İlk Defa Atanacaklar İçin Yapılacak Sınavlar Hakkında Genel Yönetmelik hükümleri doğrultusunda personel alımı genel anlamda A ve B grubu

kadrolara yapılmaktadır. Türkiye’de bir kamu kurumunda işe başlama yaşının kimi kurumlarda 35, kimi kurumlarda ise üst yaş sınırı yoktur. Araştırmaya katılan, yaş ortalaması 24 olan ve Kamu Personeli Seçme Sınavına hazırlanan genç yetişkinlerin birçok kez sınava girebilme imkanının olmasının algılanan stresi etkilemediği düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin yaşlarına göre algılanan stres, stresle başa çıkma ve umutsuzluk düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde araştırma sonuçları ile paralellik gösteren çalışmaları görmek mümkündür (Şar ve Sayar, 2012; Kula, 2008; Vidinlioğlu, 2010; Yerlikaya, 2014; Sarı, 2016). Genç yetişkinlerin gelişim bakımından aynı yaş grubu özelliklerini (18-30 yaş) taşımaları nedeniyle ölçek puanlarının yaşa göre farklılaşmadığı düşünülmüştür. Kurt (2017)’un 250 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada yaşa göre algılanan stres, stresle başa çıkma ve umutsuzluk arasında fark olduğu bulunmuştur. Bu sonuç araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermemektedir.

Araştırmada bireyin kimlerle yaşadığının stres düzeyini etkilemediği bulunmuştur. Akpınar (2013)’in öğretmen adaylarının stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırma bulguları ile çalışmadan elde edilen bulgular paralellik göstermektedir. Ergenlik döneminden gelen genç yetişkinlerin kendi potansiyellerini fark etmelerinin ardından dünyayı değiştirebilecekleri yönünde kendilerine özgü benmerkezcilik geliştirdikleri düşünülmüştür. Algılanan stres, bireyin yaşadığı stresi kendi çerçevesinden ele alması, kendi zihinsel yapısına ve hayata bakış tarzına göre yorumlandığından (Öztürk & Uluşahin, 2015), benmerkezci düşünce yapısının izlerini taşıyan genç yetişkinin algılanan stresi birlikte yaşadığı kişinin farklı olması durumundan etkilenmemektedir (Arnett 2004). Literatürde araştırma bulguları ile örtüşmeyen çalışmalar vardır. Özdemir (2013)’in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ailesi ile yaşamayan öğrenciler daha kaygılı bulunmuştur.

Yapılan çalışmada stresle başa çıkmada kadın genç yetişkinlerin erkek genç yetişkinlere göre daha fazla sosyal destek aradığı bulunmuştur. Literatürde bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermeyen araştırmalarda stresle başa çıkmada cinsiyet, yaş, sınıf seviyesi, yaşanılan yer bakımından fark olmadığına ilişkin bulgular elde edilmiştir (Aşçı vd. 2015; Avşaroğlu ve Taşgın 2011; Savcı ve Aysan 2014; Doğan ve Eser 2013). Stresle başa çıkmada sosyal destek arayışı dışında kalan diğer alt boyutlardan elde edilen veriler literatürdeki araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Alan yazında yapılan araştırmalarla benzerlik göstermeyen bulgu, stresle başa çıkmada kadınların erkeklere göre daha çok sosyal desteğe başvurmuş olmalarıdır. Toplumsal cinsiyet kuramına göre erkekler daha çok yarışma, yardım sunma, duygularını açığa vurmama eğilimindeyken kadınlar daha çok sosyal destek alma, koruma, bakım ve duygusallık eğilimindedir (Bem, 1981). Ocak (2013), kadınlarda stres bildirimini fazla olduğunu belirtmiştir. Bu durumun kadınların sosyal desteğe daha kolay ulaşmalarını sağladığı düşünülmüştür.

Örnekleme grubundaki çalışan genç yetişkinlerin stresle başa çıkmada daha fazla iyimser yaklaşım benimsedikleri görülmüştür. Stresle başa çıkma bakımından çalışan genç yetişkinlerin geleceğe daha iyimser baktıkları düşünülmüştür. Uzun süre işsiz kalan genç yetişkin stresle başa çıkma tarzı bakımından hem iyimserliğini bırakmakta hem de çevreden kendisine verilen destek azalmaktadır. (Creed ve Bartrum, 2008). Bir işte çalışan genç yetişkinin gireceği sınav tek seçenek olmadığından stresle baş etmede daha iyimser yaklaşımı benimsediği düşünülmüştür. İletişim becerileri daha iyi olan ve çalışan genç yetişkinler stresle başa çıkmada kendine güvenli ve iyimser yaklaşımı daha fazla kullanmaktadır (Razı, 2009).

Çalışmada stresle başa çıkmada evli olan genç yetişkinlerin bekar olanlara göre daha çok sosyal destek arayışı içinde olduğu bulunmuştur. Turgay (2003)'ın kaygı ve medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulmadığı

çalışma araştırmadan elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermemektedir. Ünüvar (2003) sosyal desteği, kişinin ihtiyaç duyduğunda yanında birilerinin olması olarak tanımlamıştır. Bu açıdan bakıldığında evli olan genç yetişkinlerin ihtiyaç hissettiklerinde eşlerine ulaşabildikleri düşünülmektedir. İnsanoğlu yalnız yaşayamayan bir varlık olması nedeniyle yakınlık arayışı içindedir. Stres yaşadığında güvendiği kişiden yardım alma yolunu seçer. Evli genç yetişkinler güven duyduğu bir birliktelikte eşinden sosyal destek alır. Sağlıklı ilişkiler stresle başa çıkmada etkili bir yöntemdir (Kreitner ve Kinicki, 1989).

Araştırmada örneklem grubunun stresle başa çıkma tarzları aylık gelirlerine göre farklılık göstermemektedir. Aşçı vd. (2015)'nin yaptıkları çalışmada öğrencilerin aylık gelir, yaş gibi özellikler bakımından stresle başa çıkmada farklılık göstermediği bulgusu araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Literatürde araştırma sonuçlarıyla örtüşmeyen çalışmalar da mevcuttur. Savcı ve Aysan (2014) ve Akpınar (2013) yaptıkları çalışmalarda gelir durumunun stresle başa çıkma tarzını etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Temel vd. (2007), hemşire öğrencilerle yaptıkları çalışmada ailedeki kardeş sayısının gelir durumunu etkilediğini, bu durumun öğrencilerin ruhsal dengelerini bozduğunu bulmuşlardır. Yaş ilerledikçe kişilerin stresle aktif olarak başa çıkma yollarını öğrendiği düşünülmüştür. Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014), gelir durumu arttıkça stresle baş etmede olumlu tarzların daha fazla kullanıldığını belirtmişlerdir.

Araştırmadan elde edilen aile yapısının stresle başa çıkmada farklılık oluşturmadığı bulgusu Kurt (2017)'un 250 öğrenci ile yaptığı araştırmadan elde ettiği sonuçlarla örtüşmemektedir. Türkiye'de yaşayan genç yetişkinler tek başına ayakta durma ve ailelerinden ayrı tek başına karar verme gibi değerleri ön planda tutmaktadır (İnanç & Yerlikaya, 2011). Bu sonucun nedeni olarak aile yapısının stresle başa çıkma tarzını farklılaştırmaması aileden bağımsızlaşma çabası olarak düşünülmüştür.

Çalışmada birlikte yaşanan kişi değişkeninin, stresle başa çıkma tarzını ve umutsuzluk düzeyini etkilemediği bulgusu literatürle örtüşmemektedir. Hayata bakış tarzının ve olaylardan etkilenme düzeyinin birlikte yaşanan kişiden etkilenmediği düşünülmüştür. Avşaroğlu ve Taşğın (2011)'ın 1502 öğretmen adayı üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada birlikte yaşanan kişiye göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaştığı bulunmuştur. Stresle baş etmede tek bir çözüm yolu yoktur. Herkese iyi gelen çözüm yolları farklıdır. Bireyin stresten etkilenmesi onun kişilik özelliklerine göre değişir. Bununla baş edebilmek amacıyla birey kendi kişilik yapısına uygun baş etme davranışları kullanmalıdır (Güçlü, 2001).

Araştırmada erkek genç yetişkinlerin kadın genç yetişkinlere göre daha fazla umutsuzluk ve motivasyon kaybı yaşadıkları bulunmuştur. Erkekler kadınlara göre umutsuzluk düzeyleri arttıkça daha fazla motivasyon kaybı yaşadıkları için umutsuzluğa düştüklerinde yaptıkları işe odaklanamamakta, yapmaları gereken görevleri yapmada zorlanmaktadır. Literatürde konu ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla paralellik gösteren araştırmaların olduğu görülmektedir (Özdemir 2017; Tümkiye 2005; Tekin ve Filiz 2008; Arslantaş vd. 2010; Sayar 2012; Aydın vd. 2013; Kırmınoğlu vd. 2011; Sarı 2016). Alan yazında Özmen vd. (2008), Çelikel vd. (2008) ve Şahin (1999) ile Yerlikaya (2014)'nın elde ettiği sonuçlar araştırma sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Özmen vd. (2008) 4258 öğrenci ile yaptıkları çalışmada, umutsuzluk düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğunu bulmuştur. Cinsiyetin dışında umutsuzluğu etkileyen başka faktörlerin olabileceği düşünülmüştür. Yaş dönemlerine, cinsiyete, ekonomik ve kültürel faktörlere bağlı olarak bireyin beklentileri farklılık gösterebilmektedir. Bireyin geleceğe yönelik beklentileri aslında o kişiyi hayata bağlayan umutlarıdır. Umut eden kişiler hayata daha sıkı bir şekilde bağlanmakta ve hayattan zevk alabilmektedir (Kuloğlu, 2001). Bu açıdan farklı kültürler, farklı yaş grupları ya da farklı sosyo-kültürel ortamlar ile olumsuz düşünce yapısının umutsuzluğu etkilemesi olası değişkenler olarak düşünülmüştür.

Yapılan çalışmada medeni durumun umutsuzluk düzeyini etkilemediği bulunmuştur. Evli ya da bekar olma durumlarına bakılmaksızın genç yetişkinlerin tümünün umutsuzluk tepkilerinin aynı olduğu düşünülmüştür. Literatürde araştırma bulguları ile örtüşmeyen çalışmalara rastlanmıştır. Arslantaş vd. (2010) yaptıkları çalışmada medeni durum değişkeninin kişilerin umutsuzluk düzeylerini etkilediğini bulmuştur. Genç yetişkinler sınava hazırlanma sürecinde evli ya da bekar olmaktan çok bir işe başlayıp başlamama daha önemli hale gelmiştir.

Çalışmada aylık geliri orta seviyede olan genç yetişkinlerin umutsuzluğa düştüklerinde diğer gelir gruplarına göre daha fazla motivasyon kaybı yaşadığı bulunmuştur. Literatürde konu ile ilgili yapılan araştırmalar bu çalışmadan elde edilen bulgular ile benzerlik göstermemektedir (Kodan 2013; Sarı 2016; Kurt 2017; Özmen vd. 2008; Tekin ve Filiz 2008). Araştırmada aylık gelir bakımından umutsuzluk ölçeğinin diğer alt boyutları arasında fark bulunmamıştır. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar vardır. Kodan (2013)'ın 202 üniversite öğrencisi ile Kurt (2017)'un ise 250 ortaokul öğrencisi ile yaptıkları araştırmalarda aylık eve giren gelirin umutsuzluk düzeyini farklılaştırmadığı bulunmuştur. Genç yetişkinlerin umutsuzluğa düştüklerinde motivasyon kaybı yaşamalarının nedeni olarak gelecek kaygılarının arttığı düşünülmüştür.

Çalışmada aile yapısının umutsuzluk düzeyini etkilemediği bulunmuştur. Tümkaya (2005), ailesi ile yaşayan ve yetiştirme yurdunda kalan toplam 294 ergenle yaptığı çalışmada, yetiştirme yurdunda kalan ergenlerde umutsuzluk düzeylerinin ailesi ile kalanlara göre yüksek olduğunu bulmuştur. Kurt (2017) aileden sosyal destek alma oranı yükseldikçe umutsuzluk puanının azaldığını bulmuştur. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen bulgularla benzerlik göstermemektedir. Bu durum ergenlerle genç yetişkinlerin gelişim dönemi bakımından farklı olmasının olaylar karşısında gösterdikleri umutsuzluk tepkilerinin de farklı olması ile açıklanabilir. Ergenlik döneminde bireyler

ekonomik ve sosyal olarak henüz aileden bağımsızlaşmamışlardır. Buna karşın genç yetişkinlik dönemindeki bireyler ekonomik olarak bağımlı olsa bile sosyal olarak ailelerinden bağımsızlaşmışlardır. Anne ve babadan ayrı olma genç yetişkini daha bağımsız hale getirmiş ve kendi kararlarını verebilir duruma getirmiştir (İnanç & Yerlikaya, 2011). Genç yetişkinlik dönemindeki bireyler ergenlik döneminin sıkıntılı evrelerini atlatmıştır. Ergenlikle birlikte kimlik kazanma, iletişim konusunda beceri kazanma görevlerini yerine getiren genç yetişkin bir yandan iş bulma diğer yandan evlilik, yuva kurma, ekonomik bağımsızlığını kazanma gibi görevlerin üstesinden gelmeye çabalamaktadır. Bu durum genç yetişkinin stres algısını, stresle başa çıkma ve umutsuzluk düzeylerini etkilemektedir. Bütün bu sorunların zaman baskısı altında kısa sürede çözülmesi zorunluluğu genç yetişkinler için stres yaratıcı faktörler olarak belirtilmiştir Ross vd. (1999). Literatür incelendiğinde Savcı vd. (2014)'nin, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin stres algısı ile stresle başa çıkma arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Algılanan stresi yüksek olan genç yetişkinler stresle başa çıkmak amacıyla kendilerine göre bazı yöntemler kullanmak zorunda kalmaktadır (Ball ve Lee 2002). Algılanan stresin stresle başa çıkma tarzlarını etkilediği görüşü Savcı ve Aysan (2014)'in yaptığı çalışma ile de desteklenmektedir.

Çalışmada, stres yaşadığında sosyal desteğe başvuran bireylerin sorunlarına iyimser yaklaştığı bulunmuştur. Çevreden alınan sosyal destek azaldıkça stres düzeyleri artmakta, iyimser yaklaşım benimsendiğinde stres düzeyi düşmektedir. Araştırma bulguları Hancıoğlu (2017)'nin Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi İşletme Bölümünde öğrenim gören 239 öğrenciden elde ettiği sonuçlarla örtüşmektedir..

Araştırmada sorunlarına çaresiz bakış açısı ile yaklaşan bireylerin stres düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Çaresiz yaklaşım stresle başa çıkmada işlevsel olmayan bir yaklaşım biçimidir. Araştırmadan elde edilen veriler Hancıoğlu (2017)'nin araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Çalışmada stres durumlarına boyun eğici yaklaşan bireylerin stres düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Burger (2016)'in "stres kaynakları, sağlık sorunu, engel ya da kişisel yatkınlık gibi psikolojik, biyolojik ve fizyolojik olabilir." görüşü doğrultusunda yaşadığı olumsuzlukları olduğu gibi kabul edip değiştirmek için çabalamayan ve boyun eğen bireyin stresi ile işlevsel olarak baş etmesinin zorlaştığı düşünülmüştür. Araştırma sonuçları Hancioğlu (2017)'nin araştırma sonuçları ile desteklenmektedir.

Araştırmada sorunlarını çözerken kendine güvenerek yaklaşan bireylerin stres düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. İşlevsel başa çıkma tarzları arasında olan kendine güvenli yaklaşım bireyin stresi ile baş etmesinde etkilidir. Çalışma bulguları Hancioğlu (2017)'nin araştırma sonuçları ile desteklenmektedir.

Yapılan araştırmada bireylerin umutsuzluk düzeyleri yükseldikçe stres düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Bu sonuç, geleceğe ilişkin beklenti ve düşünceleri olumsuz olan, motivasyon kaybı yaşayan bireyin stres düzeyinin yüksek olacağı anlamında değerlendirilmiştir. Yapılan araştırmalar Türkiye'de ergenlerin ve genç yetişkinlerin gelecekleri ile ilgili düşünce ve beklentilerinde karamsar olduğunu göstermektedir (Başaran, 2015). Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin geleceğe ilişkin hedefleri ve gelecekte beklenenleri algılanan stresten olumsuz etkilenmekte ve motivasyon kaybı yaşamalarına neden olmaktadır. Umut, bireyin mutlu ve sağlıklı kalabilmesi için destek sağlayan ve ruhsal dengeyi koruyan önemli faktörlerden biridir (Öz, 2004). Stres yaşayan bireylerin stresle başa çıkmada başarılı olmalarını etkileyen stres yaratan durum ya da faktörlerin değil aynı zamanda yaşanan olayları bireyin nasıl yorumladığının, nasıl algıladığının da önemli rolü olduğu düşünülmüştür. Arslantaş vd. (2010)'nin yatan hastalarla yaptıkları çalışmada sosyal destek ile umutsuzluk arasında pozitif ilişki bulgusu araştırmadan elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Strese giren genç yetişkinler

kolaylıkla umutsuzluğa kapılabilmekte ve bu durum içinden çıkılması zor bir kısır döngü oluşturmaktadır.

Çalışmada bireylerin sosyal desteğe başvurma oranı yükseldikçe umutsuzluk düzeylerinin düştüğü gözlemlenmiştir. Bu sonuç, Kurt (2017)'un bulgusu ile paralellik göstermektedir. Stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma yaklaşımı gelecekle ilgili olumsuz beklenti ve düşünceler ile motivasyon kaybını azaltmaktadır. Dil ve Girgin (2016)'in hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada sosyal desteğe başvurma ile umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Umutsuzluğu artan genç yetişkin daha yoğun olarak kendine güvensiz yaklaşım ya da boyun eğici yaklaşım kullanmaktadır (Erdem, 2015). Sosyal destek kuramına göre çevre desteği alan bireylerin umutsuzluk düzeyleri düşmekte ruh ve beden sağlığında olumlu gelişmeler gözlenmektedir (Akai, 2010).

Yapılan çalışmada bireylerin bakış açılarının iyimserlik düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Aydın (2003) tarafından ergenler üzerinde yapılan benzer bir araştırmada, sorunlara iyimser yaklaşımın duruma verilen tepkiyi de değiştirdiği bulunmuştur. Wrosch ve Sheier (2003)'e göre bireyin umutsuzluğu terk etmesinin en önemli göstergesi geleceğe ilişkin planlar yapmaya başlamasıdır. Stres yaşadığında olaylara pozitif yönden bakmayı, iyimser yaklaşımı tercih eden genç yetişkinlerin daha az motivasyon kaybı yaşadığı ve geleceğe ilişkin olumsuz düşünce ve beklentilerinde düşüş olduğu bulunmuştur. Olaylara iyimser yaklaşma çocuklukta kazanılmakta ve ömür boyu devam etmektedir (Seligman, 2011). İyimser olup olmama arasındaki farkın stresle başa çıkmaya etkisinin araştırıldığı çalışmalar hayata karşı iyimser bakış açısına sahip olan kişilerin stresle başa çıkmada daha başarılı olduklarını ortaya koymuştur (Erdem, 2015).

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu araştırmada Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanan genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları ile umutsuzluk düzeylerinin birbirini etkilediği bulunmuştur. Stres düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyinin de arttığı görülmüştür. Ayrıca bireylerin stresle baş etme yöntemlerinin stres ve umutsuzluk düzeylerini etkilediği görülmüştür.

Stres yaşadığında motivasyonu düşen erkek genç yetişkinlerin ruh sağlığı uzmanından destek almaları, ruh sağlığı uzmanının seanslarda motivasyon yükseltici çalışmalar yapması genç erkekleri stresle daha kolay baş edebilir duruma getirecektir. Üniversitelerde genç yetişkinlere stres ve baş etme konularında bilgilendirmeler yapılabilir. KPSS'ye hazırlanan ve umutsuzluk, stres düzeyi yüksek olan genç yetişkinler klinisyene yönlendirilmelidir. Psikolojik destek almaları sınav sürecinde yaşadıkları stresin azalmasına katkı sağlayacaktır. Motivasyon kaybı yaşayan genç yetişkinlere motivasyonlarının yükseltilmesi, geleceğe dair olumlu biliş kazanabilmeleri için ruh sağlığı uzmanından yardım almaları önerilebilir. Ruh sağlığı uzmanlarının bu kişilerle bilişsel terapi, pozitif terapi çalışmalarını önerilir.

Yapılacak olan yeni araştırmalarda; stresle baş etme ile ilgili psikolojik destek almış ve almamış iki grup arasında karşılaştırmalı bir araştırma yapılabilir. Stres ve umutsuzluğa ilişkin başarı düzeyi ve farklı sosyo-ekonomik değişkenler bakımından araştırmaların yapılması önerilir. KPSS'ye hazırlanan genç yetişkinlerin yaşadıkları yerleşim bölgelerine göre stres ve umutsuzluk durumları araştırılabilir. Araştırmada kullanılan sosyo-demografik

değişkenlerle algılanan stres, stresle baş etme tarzları ve umutsuzluk arasındaki ilişki ergenlerle çalışılabilir.

Devlet politikası olarak genç yetişkinlere yönelik sosyal, kültürel ve sportif faaliyetler arttırılabilir. Grup ve bireysel başarılar Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından ödüllendirilebilir. Devlet işsizlik politikasında iyileştirme yapabilir. Sivil toplum kuruluşları genç yetişkinlerin sorunlarını ele alan toplantı ve çalışmalar yapabilir.

KAYNAKÇA

- Abay, C. A. (2017). Lise öğrencilerinin sürekli öfke ve umutsuzluk düzeylerinin stresle başa çıkma durumlarına etkisinin incelenmesi (Şırnak örneği). Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Akal A. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek İle Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akbağ, M. (2000). *Stres İle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akman, S. (2004). *Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar*. Türk Psikoloji Bülteni.
- Akpınar, B. (2013). *Öğretmen Adaylarının Stres Nedenleri*, Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi, 3 (2), 147-174.
- Akpınar, B. (2013). *Öğretmen Adaylarının Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Analizi*. Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 21 (2013), 229-241.
- Aksakoğlu, G. (2001). *Sağlıkta Araştırma Teknikleri ve Araştırma Yöntemleri*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Yayın Komisyonu.
- Aksayan, S., & Gözüm, S. (1998). *Olumlu Sağlık Davranışlarının Başlatılması ve Sürdürülmesinde Öz-Etkililik (Kendini Etkileme) Algısının Önemi*. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi.
- Aldwin, C. (2000). *Stres, Coping and Development: An Integrative Perspective*. New York, USA.: The Guilford Press.

- Andover, M., & Gibb, B. (2010). *Nonsuicidal Self-Injury, Attempted Suicide and Suicidal Intent Among Psychiatric Inpatients*. Psychiatry Research.
- Aneshensel, C., Carolyn, M., & Peter, A. (1991). *Social Structure, Stress, and Mental Health: Competing Conceptual and Analytic Models*. American Sociological Review.
- Arnett, J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (First Edition b.). New York: Oxford University Press.
- Arsel, C. (2010). *İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Cinsiyet Rollerini, Sosyal Destek ve Umutsuzluk Açısından Bir Değerlendirme*. Ankara: Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arslanoğlu, K. (2002). *Psikiyatri El Kitabı*. Adam Yayınları.
- Arslantaş, H., Adana, F., Kaya, F., & Turan, D. (2010). *Yatan Hastalarda Umutsuzluk ve Sosyal Destek Düzeyi ve Bunları Etkileyen Faktörler*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, G., & Korkmaz, E. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi*. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.
- Avşaroğlu, S., & Taşgın, Ö. (2011). *Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Stillерinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı, 32,.
- Aydın, A. (2003). *Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydın, M., Erdoğan, S., Yurdakul, M., & Eker, A. (2013). *Sağlık Yüksekokulu ve Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.
- Aysan, F. (1988). *Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Ankara:

Yayınlanmamış Doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Aysan, F., Hamarat, E., Thompson, D., Zabucky, K., Steele, D., & Matheny, K. (2001). *Perceived Stress and Coping Resource Availability As Predictors Of Life Satisfaction In Young, Middle-Aged And Older Adults*. *Exp Aging Res*
- Aysan, F. ve Özben, Ş. (2004) “*Huzurevinde Yaşayan Bir Grup Yaşlıının Kullandığı Başa Çıkma Stratejileri*”. *Ege Eğitim Dergisi*, 2 (5), 1-12.
- Ball, K. and Lee, C. (2002) “*Psychological Stress, Coping, and Symptoms of Disordered Eating in A Community Sample of Young Australian Women*”, *International Journal of Eating Disorders*, 31, 71-81.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2008). *Stres ve stresle başa çıkma yolları*, 25. Baskı, İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Baltaş, Z., Atakuman, Y., & Duman, Y. (1998). *Standardization Of The Perceived Stress Scale: Perceived Stress In Middle Managers*. *Stress And Anxiety Research Society 19 The International Conference*. İstanbul: Boğazici University.
- Barut, Y. (1989). *Ortaokul Öğrencilerinde Stres Faktörleri*. Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Başaran F. (2015) *Geçiş Döneminde Türkiye: Değişim, Gelişim Tutumlar ve Değerler*. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bayam, G., Okay, T., Dilbaz, N., & Açıkgöz, Ç. (2002). *Sivil Savunma Birliği Çalışanlarında Kaygı, Umutsuzluk ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri ve Posttravmatik Stres Bozukluğu Sıklığı*. *Kriz Dergisi*.
- Beck, A., & Weishaar, M. E. (1990). *Suicide Risk Assessment and Prediction*. *Crisis*.
- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). *The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861–865.

- BEM, S, L (1981) *Bem Sex-Role Inventory*. Professional manual. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, Inc.
- Bracha, H., Relston, T., Matsukawa, J., Williams,, A., & Bracha, A. (2004). *Does "fight or flight" Need Updating? Psychosomatics*. Retrieved May 9, 2008, from ProQuest Database.
- Brown, M., & Ralph, S. (1999). *Using The DYSA Programme to Reduce Stress and Anxiety in First-Year University Students*. Pastoral Care.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2016). *Kişilik-Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. (İ. D. Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Byrne, P. (2000). *Stigma Of Mental İllness and Ways Of Diminishing İt*. Advances in Psychiatric Treatment.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). *Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). *A Global Measure of Perceived Stress Reviewed work(s)*. Journal of Health and Social Behavior Vol. 24, No. 4, Published by: American Sociological Association pp. 385-396
- Compas, B., Worsham, N., & Ey, S. (1991). *Conceptual and Developmental Issues in Children's Coping With Stres*. New York, Guilford.
- Creed, P. A., Bartrum, D. A. (2008). Personal Control as a Mediator and Moderator Between Life Strains and Psychological Well-Being in the Unemployed. Journal of Applied Social Psychology, 38(2), 460-481.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelikel, F. Ç., Erkorkmaz, Ü. (2008) *Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri İle İlişkili Etmenler*. Nöropsikiyatri Arşivi, 45:122-129.
- Çoruh, Y. (2003). *Denetim Odağı ile Stresle Başaçıkma Tarzları Arasındaki İlişki*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

- Çevik, G. B., Gündoğdu, H. M. (2015) *Stres, Umutsuzluk, ve Annelerin Öğrenilmiş Çaresizliğinin Ergenlerin Öğrenilmiş Çaresizliğini Yordama Düzeyleri*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 5 (43) 21-34
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, M. E., & Erözkan, A. (2008). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Maya Akademi.
- Deveci, S. E., Çalmaz, A. ve Açık, Y. (2012). *Doğu Anadolu'da Yeni Açılan Bir Üniversitenin Öğrencilerinde Kaygı Düzeylerinin Sağlık, Sosyal ve Demografik Faktörler İle İlişkisi*, Dicle Tıp dergisi, 39 (2),189-196.
- Dil, S., Girgin B, A,. (2016). *Hemşirelik Öğrencilerinin Öfke, Umutsuzluk, Stresle Baş Etme Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi. 7(3): 121-128.
- Dilbaz, N., & Seber, G. (1993). *Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi*. Kriz Dergisi.
- Doğan , B., & Eser, M. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği*. Electronic Journal of Vocational Colleges, Aralık UMYOS Özel Sayı, 29-39.
- Durak, A., & Palabıykoğlu, R. (1994). *Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması*. Kriz Dergisi.
- Durna, U. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Durna, U. (2006). Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi.
- Efiliti, E. Özden, E, Ç. (2015). *Polis Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi / The Journal of International Education Science Yıl: 2, Sayı: 5, Aralık 2015, s. 458-476*
- Ellis, A., & MacLaren, C. (1998). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide*. San Luis Obispo, Calif.: Impact Publishers.

- Ercan, Ö. (2002). *İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri, Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erdem, Ç. (2015). *Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğü'ne Müracaat Eden Eğitim Düzeyi ve Gelir Seviyesi Düşük Bireylerde Bağlanma Stilllerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Erdoğan T, Ünsar S, Süt N. (2009). *Stresin çalışanlar üzerindeki etkileri: Bir Araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi. İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 14 (2): 447-61.
- Ergin, A., Uzun, S. U., Bozkurt, A. İ. (2014). *Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Bu Yöntemlerin Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi*, Fırat Tıp Dergisi, 19 (1), 31-37.
- Eroğlu, F. (2000). *Davranış Bilimleri*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Fallon, B., & Bowles, T. (1999). *Adolescent Help-Seeking For Major And Minor Problems*. Australian Journal of Psychology.
- Farquharson A.B. (2002) *The effect of hopelessness on students engaged in pattern misbehavior a replication*. http://www.Uwstout.edu/lib/thesis/2002/2002_farquharson.pdf/.
- Folkman, S., & Lazarus, Z. (1980). *An Analysis Of Coping In A Middle Aged Community Sample*. Journal of Health and Social Behavior.
- Folkman, S. (1984). *Personal Control And Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis*. Journal Of Personality And Social Psychology.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1985). *If It Changes It Must Be A Process: Study Of Emotion and Coping During Three Stages Of A College Examination*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Folkman, S., Lazarus, R., Schetter, D., DeLongis, A., & Gruen, J. (1986). *Dynamics Of A Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping and*

- Encounter Outcomes*. Journal of Personality and Social Psychology
- Folkman, S. (2010). *Stres, Coping and Hope*. *Psycho-Oncology*.
- Fromm, E. (1995). *Umut Devrimi, Çeviri; Şemsa Yeğın*. İstanbul: Payel Kitabevi.
- Geçtan, E. (2015). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gök, S. (1995). *Anksiyete ve Depresyonla Başa Çıkma*. İstanbul: Uzmanlık Tezi. İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri ABD.
- Graham, H. (1999). *Stresi Kendi Yararınıza Kullanın Çev. M. Sağlam ve T. Tezcan*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Greenberger, E., & McLaughlin, C. (1998). *Attachment, Coping and Explanatory Style In Late Adolescence*. Journal Youth Adolescence.
- Gücüyeter, N. (2003). *Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güçlü, N. (2001). *Stres Yönetimi*. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi.
- Gürdil, G. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Travma Yaşantısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve İç-Dış Kontrol Odağı İnancı ile Riskli Alkol Kullanımı Arasındaki İlişki*. Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hamilton, S., & Fagot, B. (1988). *Chronic Stress and Coping Styles: A Comparison of Male and Female Undergraduates*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Hancıoğlu, Y. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Bandırma: Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi.
- Hiçdurmaz, D. (2010). *Bilişsel-Davranışçı Grup Danışmanlığının Benlik Algısı ve Stresle Baş Etme Biçimlerine Etkisi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.

- Holahan, C., & Moos, R. (1986). *Personality, Coping and Family Resources in Stress Resistance: A Longitudinal Analysis*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Holdroyd, K., & Lazarus, R. (1982). *Stress, Coping and Somatic Adaptation*. Goldberger, L. ve Breznist, S. (Ed). *Handbook Of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. New York: The Free Press.
- İnanç, B., & Yerlikaya, E. (2011). *Kişilik Kuramları*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Jorgensen, R., & Dusek, J. (1990). *Adolescent Adjustment and Coping Strategies*. Journal of Personality.
- Karadeniz, C. (2005). *Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Coğrafya Alanına İlişkin Özyeterlik İnancı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
- Karahan, F. T., Dicle, N., & Eplikoç, H. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sosyal Beceri Düzeylerine ve Mutluluk Algılarına Göre İncelenmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kartopu, S. (2012). *Lise Öğrenci ve Öğretmenlerinin Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. İlahiyat Fakültesi Dergisi.
- Kaya, M., Genç, B., & Pehlivan, E. (2007). *Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler*. Türk Psikiyatri Dergisi.
- Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y., & Temiz, A. (2011). *İlk ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi (Aydın İl Örneği)*. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi.
- Kierkegaard, S. (2004). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*. Çev. M. Mukadder Yakupoğlu. Ankara: Doğubatı Yayınları.

- Koca, N., Karaduman, B., & Oral, E. (2001). *Bir Grup Lise Birinci Sınıf Öğrencisinin Stres Belirtisi ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Bir Araştırma*. Bolu: XI. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi'nde Sunulmuş Bir Bildiri.
- Kodan, S. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Sosyal Bilimler Dergisi.
- Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2006). *Depresyon Nedir? Nasıl Baş edilir?* Ankara: HYB Yayıncılık.
- Köroğlu, E. (2013). *DSM-5 Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*. Ankara: APA Amerikan Psikiyatri Birliği, Hekimler Yayın Birliği.
- Kreitner, R. ve Kinicki, A., (1989). *Organizational Behavior.*, Homewood, IL. Irwin.
- Kula, E. (2008). *Endüstri Meslek Lisesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Saldırganlık Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kuloğlu, N. (2001). *Bilgi Verici Psikolojik Danışma ve Didaktik Bilgi Verme Programlarının Down Sendromlu Bebeği Olan Anne-Babaların Umutsuzluk, Gereksinim ve Eş İlişkisi Düzeylerine Etkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Kurt, E. (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Destek Algılarıyla İlgili Olarak Sınav Kaygısı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kutlu, M. (1998). *Özürlü Çocuğu Olan Anne Babaların Umutsuzluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. Samsun: Yayınlanmamış Doktora Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Larson, R., & Ham, M. (1990). *The Cognitive Mediation Of Daily Stress In Early Adolescence*. American Journal of Community Psychology.
- Lawoko S, S. J. (2002). *Distress and Hopelessness Among Parents Of Children With Congenital Heart Disease, Parents Of Children With Other Disease and Parents Of Healthy Children*. Journal of Psychosomatic Research.
- Magaya, L., & Asner-Self, K. (2006). *Stress and Coping Strategies Among Zimbabwean Adolescents*. The British Journal of Educational Psychology.
- McEwen, B. (2005). *Stressed or Stressed Out, What is The Difference?* Journal of Psychiatry and Neuroscience.
- McWilliams, N. (2013). *Psikanalitik Tanı*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Meichenbaum, D. (1979). *Theoretical And Empirical Foundations Of Rational-Emotive Therapy*. Monterey, California: Brooks/Cole.
- Melges, F. T. (1969). *Types of Hopelessness in Psychological Process*. Archives of General Psychiatry.
- Mert, Z. (2017). *Kamu Personeli Seçme Sınavına Hazırlanan Öğretmenlerin Gelecek Kaygıları, İntihar Düşüncelerinin Saptanması ve Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Miller, P. H. (2008). *Gelişim Psikolojisi Kuramları*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Misra, R., & Mckean, M. (2000). *College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction*. American Journal of Health Studies.
- Moos, R. (1984). *Coping, Stress and Social Resources Among Adults With Unipolar Depression*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Mullis, R., Youngs, G., Mullis, A., & Rathge, R. (1993). *Adolescent Stress: Issues Of Measurement*. Adolescence.
- Ocak, M. ve Güler, M. (2013). *A Tipi Kişilik ve Başa Çıkma Yöntemlerinin Stresle İlişkisi: Türk ve Bosnalı Öğrenciler Arasında Karşılaştırmalı Bir*

- Araştırma*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5 (8), 135-147.
- O`Connor, R., O`Connor, D., O`Connor, S., Swallowwood, J., & Miles, J. (2004). *Hopelessness, Stres and Perpektionism: The Moderating Effects Of Future Thinking. Cognition and Emotion.*
- Oğul, M. (2004). *Bilişsel Yaklaşımına Göre Kontrol Algısı ve Stresle Başa Çıkma*. Türk Psikoloji Bülteni,.
- Onbaşıoğlu, M. (2004). *Stresle Baş Etmede Zihinsel Yöntemler*. Türk Psikoloji Bülteni,.
- Oral, A., Çok, F., & Kutlu, Ö. (2005). *Eğitim – Öğretim Yaşantılarında Stresle Başa Çıkma Düzeyini Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Çalışması*. Eğitim Bilimleri ve Uygulama.
- Öner, N. (1997). *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öz, F. (2004). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. Ankara: İmaj Basımevi.
- Özdemir, E. (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Destek Algıları İle İlgili Olarak Sınav Kaygısı ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi.
- Özdemir, İ. (2013). *Aile Yanında Yaşayan ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması* Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özen, Ş., Antar, S., & Özkan , M. (2007). *Çocukluk Çağı Travmalarının Umutsuzluk, Sigara ve Alkol Kullanımı Üzerine Etkisi: Üniversite Son Sınıf Öğrencilerini İnceleyen Bir Araştırma*. Düşünen Adam.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. (2003). *Yaşlılarda Yaşam Doyumu*. Turkish Journal of Geriatrics-Geriatri.
- Özmen, D., DüNDAR, P., Çetinkaya, A., Taşkın, O., & Özmen, E. (2008). *Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etmenler*. Anatolian Journal of Psychiatry.

- Öztürk, M. O., & Uluşahin, A. (2015). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Bayt Yayınevi.
- Parker, K. (1986). *Coping in Stressful Episodes: The Role Of Individual Differences, Environmental Factors and Situation Characteristics*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Petersen, A., Kennedy, R., & Sullivan, P. (1991). *Coping with Adolescence 93-110. (Ed. M.E. Colten Ve S. Gore) Adolescent Stress: Causes and Consequences*. New York: Aldine de Gruyter.
- Randall, R., & Altmair, E. (1994). *İntervention in Occupational Stres*. London:Sage Publication Ltd.Randall,W. T. (1980). *Stress Management For Educators, Resource Guide*. Temple Arizona, Arizona State University.(ERIC Document Reproduction Service No. E.
- Razı, G, S. ve Ark. (2009). *Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme* . TAF Preventive Medicine Bulletin. 8:17-26
- ROSS, S. E., NIEBLING, B. C., and HELKERT, T. M. (1999) "Sources Of Stress Among College Students", College Student Journal, 33, 35-46.
- Saral, K. (2013). *Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Eğitim-Öğretim Yaşantılarında Stresle Başa Çıkma ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sarı, B. (2016). *Lise Öğrencisi Ergenlerde (15-19 Yaş) Problem Çözme Becerileri ile Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki*. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.
- Sayar, B. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Sakarya: Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., & Tekin, D. (1993). *Umutsuzluk Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Cilt Seber, G.; Dilbaz, N.; Kaptanoğlu, C.; Tekin, D.). Kriz Dergisi.
- Seegerstrom, S., & Miller, G. (2004). *Psychological Stress and The Human Immune System, A Meta-Analytic Study Of 30 Years Of Inquiry*. Psychological Bulletin.
- 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.
- Seligman, M.E.P (2011). *Öğrenilmiş iyimserlik*, (Çev: Kunt Akbaş, S. Edi: Köroğlu, E.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Senemoğlu, N. (2003). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Soukup, V. M., Beiler, M. E., and Terrell, F. (1990) "Stress, coping style, and problem solving ability among eating-disordered inpatients", *Journal of Clinical Psychology*, 46, 592-599.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (F. Çok, Çev.) Ankara: İmge Yayınevi.
- Şahin, H. (1994). *Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, H. (1995). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Şahin, N., & Durak, A. (1995). *Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlaması*. Türk Psikoloji Dergisi.

- Şahin, S. (1999). *Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şar, A., & Sayar, B. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Umutsuzluk ve Boyun Eğici Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. International Journal of Human Sciences.
- Şenol, V., Ünalın, D., Avşaroğulları, L., İkizceli, İ. (2005). *İntihar Girişimi Nedeniyle Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Acil Anabilim Dalı' na Başvuran Olguların İncelenmesi*. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 3 , 19-29.
- Tan, M., Karabulutlu, E., Okanlı, A., & Erdem, N. (2005). *Hemodiyaliz Hastalarında Sosyal Destek ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi.
- Tan, S. (2006). *Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Ankara: Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tanç, S. (1999). *Benlik Değeri, Umutsuzluk ve Kariyer Beklentileri*. İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taş, C. (2018). *Umutsuzluk Ve Örgütsel Stres İlişkisi: 4-5 Yıldızlı Otel Çalışanları Üzerinde Uygulama* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tekin, M., Filiz, K. (2008). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarının Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerinin Umutsuzluk ve Boyun eğici davranış Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. VI (1), 27-37.
- Temel, E., Bahar, A., Çuhadar, D. (2007). *Öğrenci Hemşirelerin Stresle Başetme Tarzları ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi*. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi. Cilt:2, Sayı: 5

- Turgay, M. (2003). *Ölüm Korkusu ve Kişilik Yapısı Arasındaki İlişki*. İstanbul: Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Turunç Y. (2009). *Fabrika İşçilerinde Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri*. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Edirne.
- Tüfekçiyaşar, T. (2014). *Lise 10. ve 11. Sınıf Öğrencilerinde Kaygı, Umutsuzluk ve Benlik İmgesi Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. İstanbul: (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tümkaya, S. (2005). *Ailesi Yanında ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.
- Tümkaya, S., Aybek, B., & Çelik, M. (2017). *A Prediction Of Hopelessness and State Trait Anxiety Levels Among Teacher Candidates Before The KPSS Exam*. Educational Sciences: Theory and Practise.
- Türküm, A. (1999). *Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik*. Eskisehir: Anadolu Üniversitesi, Araştırma Fonu Yayınları.
- Tyszkowa, M. (1990). *Coping and Self-Concept in Adolescence. (189-202)*. (Ed. H.Bosma ve S. Jackson). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Uçar, F. (2004). *Streste Zihnin Rolü ve Strese Bağlı Zihinsel/Ruhsal Hastalıklar*. Türk Psikoloji Bülteni.
- Ünal, A. (2006). *OKS (LGS)'ye Hazırlanan Öğrencilerin Sınav Kaygıları İle Benlik Saygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Ankara: Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ünüvar, A.; (2003), *Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisine ve Benlik Saygısına Etkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Vidinlioğlu, S. (2010). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algısı ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Sakarya: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- White, H. R., & Jackson, K. (2005). Social and Psychological Influences on Emerging Adult Drinking Behavior. *Alcohol Research & Health*, 28(4), 182-190.
- Williams, K., & McGillicuddy-De Lisi, A. (2000). *Coping Strategies in Adolescents. Journal of Applied Developmental Psychology*.
- Yerlikaya, İ. (2014). *Devlet ve Özel Ortaokul Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyinin Belirlenmesi ve Çeşitli Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi*. International for The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic.
- Yılmaz, N. (1993). *Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyleri, Psikopatoloji ve Stresle Başa Çıkma*. Ankara: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EKLER

Ek-A Aydınlatılmış Onam

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrencisi F. Esin ÇİMEN tarafından tez çalışması olarak yürütülmektedir. Bu çalışmanın amacı Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanan genç yetişkinlerin stres düzeyleri ve stresle baş etme yolları ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmada kullanılan veri toplama araçları tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Veri toplama araçlarında istenilen bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu çalışma sonuçlarının güvenilirliğini artıracaktır. Daha önce de belirtildiği gibi, ölçüklere verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için çalışmanın yürütücüsü F. Esin ÇİMEN ile iletişime geçebilirsiniz (esincimen@gmail.com)

Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

Tarih:

İmza:

Ek-B Bilgilendirme Formu

Bu çalışmanın amacı Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanan genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Demografik bilgi formu sizin yaş, cinsiyet gibi demografik özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Bu araştırmada kullanılan ölçekler ile algılanan stres düzeyi, stresle başa çıkma tarzı ile umutsuzluk düzeyi ölçülmektedir.

Daha önce de belirtildiği gibi, ölçeklere verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için çalışmanın yürütücüsü F. Esin ÇİMEN ile iletişime geçebilirsiniz (esincimen@gmail.com, 0505.747 54 34).

Ek-C Sosyodemografik Veri Formu

Sayın katılımcı,

Bu form sizin demografik özellikleriniz hakkında bilgi toplamak amacıyla geliştirilmiştir. Vereceğiniz cevaplar yalnızca araştırma amacıyla kullanılacak, hiçbir şekilde sizi değerlendirmek amacıyla kullanılmayacaktır. Vereceğiniz bütün cevaplar gizli tutulacaktır. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız ve her biri için tek bir cevap veriniz.

Cümlelerde doğru ya da yanlış yoktur. Her cümleyi okuyunuz ve bu cümlenin sağındaki seçeneklerden sadece size uygun olanı (X) şeklinde işaretleyiniz.

Vereceğiniz yanıtlar için teşekkür ederim.

F. Esin ÇİMEN

1. Cinsiyetiniz: () E () K
2. Yaşınız:
3. Şu anda bir işte çalışıp çalışmadığınız
() Evet () Hayır
4. Medeni Durumunuz:
() Evli () Bekar
5. Sınava kaçınıcı kez gireceksiniz:
6. Evinize giren aylık gelir ne kadardır?
() 1.000TL–2500TLarası
() 2501TL–4000TL arası
() 4001TL–6500TL arası
() 6501TLve üzeri
7. Aile yapınız aşağıdakilerden hangisidir?
() Çekirdek aile (anne-baba, çocuklar)
() Geniş aile (anne-baba, çocuklar, teyze-dayı-hala-amca, büyük anne-baba)
() Boşanmış aile
8. Şu anda kimlerle birlikte yaşıyorsunuz?
() Ailemle () Tek başıma () Diğer (belirtiniz)

Ek-D Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Aşağıda geçen ay boyunca yaşamış olabileceğiniz duygu ve düşüncelerinizi içeren bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki durumu **geçen ay boyunca** ne kadar yaşadığınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerdeki uygun bölüme **X** işareti koyarak belirleyiniz.

Sıra No	İfade	Hiç Bir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıkça	Çok Sık
1	Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzdünüz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
2	Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
3	Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
4	Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
5	Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızda meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
6	Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
7	Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
8	Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
9	Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

	kontrol edebildiniz?					
10	Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
11	Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenirsiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
12	Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
13	Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
14	Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

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

Ek-F Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu () işaretleyiniz.

Sıra No	İfade	Evet	Hayır
1	Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	()	()
2	Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	()	()
3	İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	()	()
4	Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	()	()
5	Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	()	()
6	Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	()	()
7	Geleceğimi karanlık görüyorum.	()	()
8	Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	()	()
9	İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.	()	()
10	Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	()	()
11	Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.	()	()
12	Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.	()	()
13	Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	()	()
14	İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	()	()

15	Geleceğe büyük inancım var.	()	()
16	Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	()	()
17	Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	()	()
18	Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	()	()
19	Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.	()	()
20	İstediğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğimi.	()	()

ÖZGEÇMİŞ

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinden 1985 yılında mezun oldu. 1989-2009 yılları arasında Milli Eğitim bakanlığında çalışıp emekli oldu. 2005 yılında Psikoterapi Enstitüsünden 3 (üç) yıl süre ile Bütüncül psikoterapi eğitimi aldı. Aynı Enstitüde Hipnoz ve Masterson eğitimlerini tamamladı. Davranış Bilimleri Enstitüsünden EMDR eğitimi aldı. Aile Danışmanlığı Cinsel Terapi ve Duygu Odaklı Çift terapisi eğitimlerini tamamladı. Eğitim aldığı alanlarda çalışmaktadır.

İNTİHAL RAPORU

ETİK KURUL RAPORU



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

30.04.2018

Sayın Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2018/163 proje numaralı ve **“Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) Hazırlanan Genç Yetişkinlerin Algılanan Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanoğlu
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.