



## 9- 10 ve 11. Sınıf Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Cizre Örneği<sup>1</sup>

Cevahir AKBAŞ ABAY<sup>2</sup>

### Öz

Bu araştırmanın amacı, Cizre’de liseye devam eden 9, 10 ve 11. sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada Cizre’de çeşitli liselere devam eden öğrenciler arasından oranlı örnekleme yöntemiyle seçilen 148 kız ve 157 erkek olmak üzere toplam 205 öğrenci ile çalışılmıştır. Veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, Seber (1991) tarafından uyarlanan Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Tarz Ölçeği (SBÖ)” aracılığıyla toplanmıştır. Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasına göre ( $\bar{X}=5.26$ ) umutsuzluk düzeylerinin yüksek olmadığı ortaya çıkmıştır. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları incelendiğinde en yüksek puan ortalamasına sahip alt boyutun Kendine Güvenli Yaklaşım ( $\bar{X}=2.19$ ) olduğu belirlenmiştir. Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu arasında negatif yönlü orta dereceli manidar bir ilişki ( $r_s=-.36, p=.00$ ), İyimser Yaklaşım alt boyutu arasında negatif düşük manidar bir ilişki ( $r_s=-.23, p=.00$ ), Çaresiz Yaklaşım alt boyutu arasında pozitif düşük manidar bir ilişki ( $r_s=.22, p=.00$ ), Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutu arasında pozitif düşük manidar bir ilişki ( $r_s=.23, p=.001$ ), Sosyal Destek Arama Yaklaşımı alt boyutu arasında ise negatif düşük manidar bir ilişki tespit edilmiştir ( $r_s=-.21, p=.003$ ). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt boyutlarından olan Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama Yaklaşımından elde edilen puan ortalamalarının diğer yaklaşımlara göre daha yüksek olması ise ergenlerin stresle başa çıkmada etkili tarzları kullandıkları göstermektedir.

### Anahtar Kelimeler

Umutsuzluk,  
Stres,  
Stresle Başa Çıkma,  
Ergenlik

### Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 26.02.2018

Kabul Tarihi: 18.10.2018

E-Yayın Tarihi: 20.12.2018

## Examination of The Relationship Between The Hopelessness Levels and Stress Coping Styles of 9th, 10th and 11th Grade High School Students: Cizre Example

### Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between the hopelessness levels of 9th, 10th and 11th grade high school students in Cizre and their stress coping styles. A total of 305 students, 148 female and 157 male students, who

### Keywords

Hopelessness,  
Stress,  
Coping with Stress,  
Adolescence

<sup>1</sup> Bu çalışma, “Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Umutsuzluk Düzeylerinin Stresle Başa Çıkma Durumlarına Etkisinin İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinin bir bölümüdür.

<sup>2</sup>Öğr. Gör., Şırnak Üniversitesi, İdil MYO, Türkiye, [akbascevahir@gmail.com](mailto:akbascevahir@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-1595-5278>

were selected by rational sampling method among the students attending various high schools in Cizre participated in the study. Data is collected through Personal Knowledge Form, Beck Hopelessness Scale (BHS) adapted Seber (1991) and “Stress Coping Style Scale (SBÖ)” developed by Şahin & Durak (1995). The mean score of the students' scores on the Beck Hopelessness Scale ( $\bar{X} = 5.26$ ) show that the levels of hopelessness are not high. When the mean scores of Stress Coping Style Scale's sub-dimensions were examined, it was determined that the sub-dimension with the highest mean score ( $\bar{X} = 2.19$ ) was the Self – Confident Approach. A negative moderate correlation between the Self-Confident Approach sub-dimension and the Beck Hopelessness Scale ( $r_{s} = -.36, p = .000$ ) ,a negative low-significant relationship between the Optimistic Approach sub-dimension, ( $r_{s} = -.23, p = .001$ ), a positive, low-significant relationship between the Desperate Approach sub-dimension ( $r_{s} = .22, p = .001$ ), a positive, low-significant relationship between the Submissive Approach sub-dimension, ( $r_{s} = .23, p = .001$ ), a negative, low-significant relationship between the Social Support Search Approach sub-dimension is determined ( $r_{s} = -.21, p = .003$ ). The mean scores obtained from the Self-Confident, Optimistic, and Social Support Search approaches from the sub dimensions of the Stress Coping Styles Scale are higher than other approaches, indicating that students are also effective in coping with stress.

## Article Info

Received: 02.26.2018

Accepted: 10.18.2018

Online Published: 12.20.2018

## Giriş

Ergenlik dönemi günümüzde önemle ve hassasiyetle üzerinde durulması gereken bir dönem olarak karşımıza çıkar. Ergenlik; bilişsel, sosyal-duygusal ve biyolojik değişimleri içeren çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemi olarak tanımlanır (Santrock, 2014). Ergenlikte duyguların yoğunluğunda artış görülür. Özellikle, öfke, sevinç üzüntü, gibi duyguları ifade ederken bu yoğunluk daha da artar. Artan duygululuk ve coşku hali ergende duygularını ifade etme ve dışa vurma ihtiyacını doğurur (Kulaksızoğlu, 2009). Bu dönemde ergenlerin duygusal dünyasında bazı zıtlıklar yaşanır. Bir yandan yalnız olmaktan haz duyarken, öbür yandan bir gruba katılma özlemi içindedir, yetişkini hor görür, ama yine ona dayanır; umutsuzluk ve endişe duymasına rağmen geleceğe umutla bakar. Bu tür durumlar ergenin duygusal dünyasında dengesizlikler oluşturur. Bu yüzden de bir gün çok mutsuz olan genç, ertesi gün çok neşeli, stresli bir duygu durum içinde olabilmektedir (Yavuzer, 2016).

Ergenlik döneminde yaşanan ruhsal sorunlar içinde umutsuzluk önemli bir yere sahiptir. Umutsuzluğun nedeni umudun yokluğu olduğu için öncelikle umudun tanımlanması gerekir. Umut kısaca “İyi olma duygusu veren ve kişiyi harekete geçirmek için güdüleyen bir özellik” olarak tanımlanır (Kemer ve Atik, 2005). Umut, bireyin stresli ve zor durumlarla başa çıkmasını sağlayan en önemli kaynaktır. Bireyi motive ederek birçok şeye ulaşmasına olanak tanır (Raleigh, 1992). Başka bir deyişle umut, “ummaktan doğan güven duygusu ve geleceğe dair olumlu beklentilere sahip olma duygusu” olarak tanımlanır. Bu sayede umut insana gelecekte yaşayabileceği sorunlarla baş edebileceği duygusunu vererek, ruh sağlığını iyi yönde etkiler (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Umutsuzluk ise, “bireylerin geleceğe ilişkin olumsuz beklentileridir.” Diğer bir deyişle, “umutsuzluk geleceğe ilişkin kötümserlik derecesidir” (O’Connor, Cennery ve Cheyne, 2000). Bazen de umutsuzluk, “kötü olayların, durumların oluşacağı ve bireyin bunu değiştirmek için hiçbir şey yapamayabileceği beklentisi” olarak tanımlanır (Abela ve Seligman, 2000). Umutsuzluğun en belirgin özelliği ise, yaşama bakıştaki olumsuz tutumlar, başarısızlık ve kötümser yaklaşımdır.

Ergenlerin duygusal gelişimiyle birlikte diğer gelişim alanlarını da etkileyen önemli problemlerden birisi de umutsuzluktur. Çünkü umutsuzluk düzeyindeki artış, ergenin üretken olabilme, problemlere çözüm getirebilme, hâlihazırda olan bilgilerini etkili kullanabilme becerilerini ve başarı seviyesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yaşanan bu olumsuzluklar toplumun geleceğine de yansır. Bu nedenle toplumumuzun geleceğini oluşturan ergenlerin geleceğe dair beklentileri ve geleceğe yönelik umutları olup olmadıklarını belirlemek, var olan problemlerini saptamak ve bu problemlerine çözüm üretmek açısından önem taşır (Şengül ve Güner, 2012). Umutsuzluk kavramı, depresyon, intihar, özsaygı, sosyal istenirlik, fiziksel sağlık, problem çözme becerileri ve kendine güven gibi birçok sorunla ilişkilendirilir (Yerlikaya, 2006). Umutsuzluk ve

umutsuzlukla birlikte ortaya çıkan depresyon, bireylerde karamsarlık, isteksizlik, güçsüzlük, dikkatini verememe, yaşamında düzensizlik ve güdülenme eksikliği gibi bazı belirtilerle kendini gösterebilir (Ceyhan, 2004). Ergenlik döneminde umutsuzluk kadar önemli olan bir diğer kavram ise strestir. Stres kavramını ilk başta Selye (1977) kullanmış ve “vücudun herhangi bir dış talebe verdiği özel olmayan tepkidir” şeklinde tanımlamıştır (Soysal, 2009). Yine Hans Selye'nin ifadesiyle stres, “çok iyi bilinmek ve çok az anlaşılma arasında ikilimler yaşatan ve insan vücudunda gerilimlere neden olan bilimsel bir bakış açısıdır” şeklinde ifade edilmiştir (Yüksel, 2014).

Gelişimin en stresli dönemi ergenlik dönemidir. Ergenlikte bireyler hem zihinsel hem de fiziksel gelişim ve değişim gösterirler. Bu değişimlerin içinde, arkadaş, sevgili ve aile ile ilgili sorunlar, arkadaş grubunun değişmesiyle okula yönelik değişen fikirler, eğitimden istekler ve beklentiler, okul ve kariyer hakkında değişen düşünceler yer alır (Kevenk, 2003). Stres, ergenin kendisine tehdit olarak algıladığı bir durumdur. Ergenler sadece stresin mağduru değil, olayları nasıl değerlendirdikleri anlamında stresin niteliğini belirleyen katılımcılardır. Stres, ergenleri etkileyip onların davranışlarını ve başka ergenlerle olan ilişkilerini etkileyen bir cevaptır. Durup birdenbire ya da kendiliğinden oluşan bir durum değildir. Yaşanılan çevrede oluşan bir değişim veya neden olunan değişimin, ergen üzerinde etkiler bırakması ile ilgilidir (Pehlivan, 1995). “Stresle başa çıkma” ise, stres yaratan dışsal veya içsel istekleri azaltmak, geçiştirmek veya katlanılır hale getirmek için yürütülen davranışsal ya da bilişsel çabalar anlamına gelir (Arslan-Karaküçük, 2008).

Tarihsel olarak bakıldığında stresle başa çıkmaya; Freud'un psikanalitik kuramı çerçevesinde önerdiği bilinçdışı savunma mekanizmaları, evrim kuramı ve davranışçı akımdaki problem çözme çabaları, Erikson'un yaşam dönemleri yaklaşımında değindiği özgüven, öz-yeterlilik ya da içsel kontrol gibi bireysel kaynaklar, organizmanın kendi fizyolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği uyum yapmaya yönelik, sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalar, Cannon ve Selye gibi araştırmacıların öne sürdüğü hem insanların hem de hayvanların stres karşısında gösterdiği genetik olarak programlanmış bir tepki şeklinde farklı biçimlerde yaklaşıldığı görülmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1995). Alan yazını incelendiğinde, ergenlerdeki umutsuzluk ve stresle başa çıkma durumlarıyla ilgili ayrı ayrı yapılmış birçok araştırma görülmekle birlikte, ikisini bir arada ele alan ve aralarındaki ilişkiyi irdeleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bu nedenle bu araştırma, 9, 10 ve 11. sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ile stresle başa çıkma durumları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla incelenmiştir.

## Yöntem

Araştırma, tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Tarama modeli, bir konuya veya olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre daha büyük örneklem üzerinde yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2011).

### *Evren ve Örneklem*

Araştırmanın evrenini Şırnak'ın Cizre ilçesinde 9.10. ve 11. sınıflara devam eden toplam 3020 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, oranlı örnekleme yöntemi ile seçilen 148 kız ve 157 erkek olmak üzere toplam 305 öğrenci oluşturmuştur.

**Tablo 1.** Araştırma kapsamındaki öğrencilere ait demografik özellikler

		N	%
Okul Türü	Anadolu Lisesi	108	35.4
	Özel Lise	13	4.3
	Çok Programlı Lise	61	20
	İmam Hatip Lisesi	47	15.4
	Meslek Lisesi	61	20
	Fen Lisesi	15	4.9
	Toplam	305	100
Cinsiyet	Kız	148	48.5
	Erkek	157	51.5
	Toplam	305	100
Yaş	14	66	21.6
	15	81	26.6
	16	108	35.4
	17	41	13.4
	18 ve üstü	7	2.3
	Missing	2	.7
	Toplam	305	100
Sınıf	9. Sınıf	103	33.8
	10. Sınıf	99	32.5
	11. Sınıf	101	33.1
	Missing	2	.7
	Toplam	305	100
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	1	.3
	2	11	3.6
	3	19	6.2
	4	48	15.7
	4ten fazla	225	73.8
	Missing	1	.3
	Toplam	305	100
Doğum Sırası	İlk	53	17.4
	Ortanca	206	67.5
	Son	41	13.4
	Missing	5	1.6
	Toplam	305	100

Örneklemin sahip olduğu özelliklere göre, öğrencilerin %35.4'ü Anadolu Lisesi, %20.0'si Çok Programlı Anadolu Lisesi, %20.0'si Meslek Lisesi, %15.4'ü İmam Hatip lisesi, %4.9'u Fen Lisesi %4.3'ü ise Özel Liseye devam etmektedir. %51.5'i erkek, %48.5'i ise kızdır. %35.4'ü 16, %26.6'sı 15, %21.6'sı 14, %13.4'ü 17 ve %2.3'ü ise 18 yaş ve üstündedir. Katılımcıların %33.8'i 9. Sınıf, %32.5'i 10. sınıf ve %33.1'i 11. sınıf öğrencisidir. Bunlardan %3.0'ü tek çocuktur, %3.6'sı 2 kardeş %6.2'si 3 kardeşe, %15.7'si 4 kardeşe ve %73.8'i ise 4'ten fazla kardeşe sahiptir. Doğum sıraları incelendiğinde, %17.4'ü ilk, %67.5'i ortanca ve %13.4'ü ise son çocuktur.

### **Veri Toplama Araçları**

Veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, Seber (1991) tarafından uyarlanan “Beck Umutsuzluk Ölçeği” ve Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır.

*Kişisel Bilgi Formu:* Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu form, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, devam edilen sınıf, lise türü, kardeş sayısı, gelir durumu, anne baba yaşı, anne/babanın yaşamsal durumu, anne/babanın öz/üvey durumu ve anne baba mesleğine yönelik sorulardan oluşmaktadır.

*Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ):* Beck Umutsuzluk Ölçeği 1974 yılında Beck, Weissman, Lester ve Trexler tarafından bireylerin gelecekle ilgili tutumlarının (9 madde) ve psikiyatrik hastaların kötümser ifadelerinin (11 madde) incelenmesiyle geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması ilk defa Seber

tarafından 1991 yılında hem psikoloji, psikiyatri alanlarında hem de Türkçe ve İngilizce dillerinde yeterliği olan uzmanların çevirileri gerçekleştirilmesi ve değerlendirilmesiyle yapılmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997). Ölçek üzerinde daha sonra Durak ve Palabıyıkoglu (1994) tarafından geçerlik çalışması yapılmış ve ölçek hakkında daha ayrıntılı bilgi elde edilmiştir. Bu çalışmada BUÖ' nin hem normal kişiler için hem de psikiyatrik ve kronik-fiziksel hastalığı olan bireylerde umutsuzluğu ölçmek için geçerli ve güvenilir olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada ölçek 373 kişi üzerinde uygulanmış, tüm örneklem için Alpha güvenilirlik katsayısı  $\alpha=0.85$  olarak bulunmuştur. BUÖ kendini değerlendirme türü bir ölçektir ve 20 maddeden oluşur. Maddeler evet-hayır şeklinde yanıtlanır ve ölçeğin puan aralığı 0-20'dir. Değerlendirmede alınan puanın yüksekliğinin bireyin umutsuzluk düzeyinin yüksekliğine işaret ettiği kabul edilir.

**Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ):** Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği 1980 yılında Folkman ve Lazarus tarafından Başa Çıkma Yolları Envanteri olarak geliştirilmiş, 68 maddeden oluşan, 4'lü likert tipi bir ölçektir. Üniversite öğrencileri için kısaltılmış form olan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) Şahin ve Durak tarafından, 1995 yılında, ölçekte kısaltma yapılarak hazırlanmıştır. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği iki aşamada faktör analizine tabi tutulmuştur. Ana eksenler yöntemiyle yapılan ilk faktör analizi sonucunda 8 faktörlük bir yapı ortaya çıkmıştır. Ancak grafik yöntemler kullanılarak maddeler 5 faktöre indirgenmiştir. Ölçeğin 30 maddelik son hali, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı olmak üzere 5 faktörden oluşmuştur. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayıları, kendine güvenli yaklaşım için  $\alpha=.62$  ile. 80, çaresiz yaklaşım için  $\alpha=.64$  ile. 73, iyimser yaklaşım için  $\alpha=.49$  ile. 68, boyun eğici yaklaşım için  $\alpha=.47$  ile. 72 ve sosyal destek arama yaklaşımı için  $\alpha=.45$  ile 47 arasında değişmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Bu alt ölçeklerden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımından elde edilen puanlar arttıkça kişinin etkili, yani aktif başa çıkma stratejilerini kullandığı; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları arttıkça ise etkisiz, yani pasif başa çıkma stratejilerini kullandığı anlaşılır (Şahin ve Durak, 1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin yönergesinde bireylerden, onlar için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek kendilerine uygunluk derecesine göre maddeleri cevaplamaları istenmektedir. 4'lü likert tipi olan bu ölçekte maddeler, 0 ile 3 arasında puanlanır (0=hiç uygun değil, 1=biraz uygun, 2=epey uygun, 3=tamamen uygun). Alt ölçek puanları, her bir alt ölçekten alınan puanların ilgili alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle elde edilir. Bu durumda alt ölçeklerden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 0 ila 3 arasında değişir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması kişinin ilgili başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanır (Şahin ve Durak, 1995).

### **Veri Toplama Süreci**

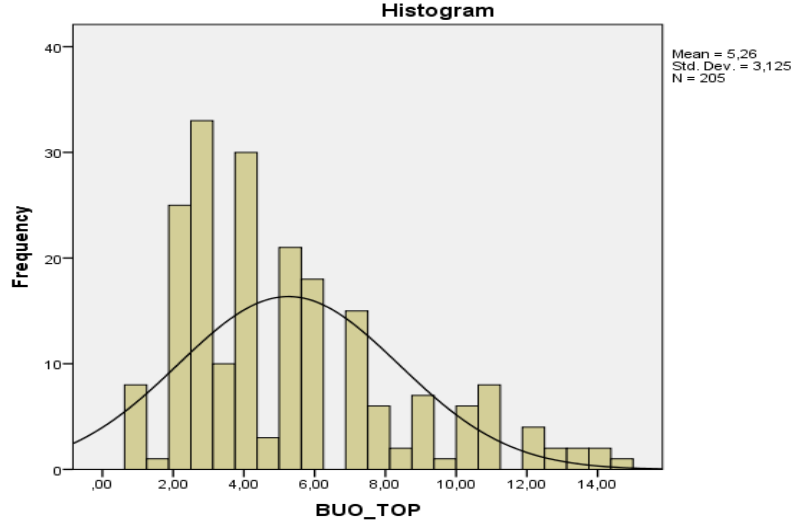
Araştırmada veri toplamak için kullanılan ölçme araçları, araştırmada uygulama yapmak için seçilen Şırnak İli Cizre ilçesindeki liselerde 2016-2017 eğitim-öğretim yılının güz döneminde uygulanmıştır. İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izin oluru alındıktan sonra uygulamaya geçilmiştir. Çalışmaya katılan 9, 10 ve 11. sınıf öğrencilerine sınıflarında gerekli açıklamalar yapılmış ve gönüllülük esas alınarak çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilere veri toplama araçları verilip doldurmaları istenmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Veriler, SPSS 22.0 paket programında değerlendirilmiştir. Analizlere başlanmadan önce analizin sağlıklı sonuçlar vermesi adına veri taraması yapılmıştır. Kullanılan ölçeklerdeki maddelerde kayıp değerler saptanmıştır. Elde edilen verilerden ortalamalar hesaplanarak söz konusu kayıp değerlere ortalama atama işlemi yapılmıştır. Veri setinde uç değer taraması yapılmış ve tek yönlü uç değer taramasında saptanan uç değerlere sahip 25 veri, çok yönlü uç değer taramasında ise 75 veri çıkartılmıştır. Analize 205 örneklem ile devam edilmiştir,  $n=205$ . Verilerin analizinde Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Tek değişkenli homojenlik sıfırlaması ise Levene Testi ile değerlendirilmiştir.

## Bulgular

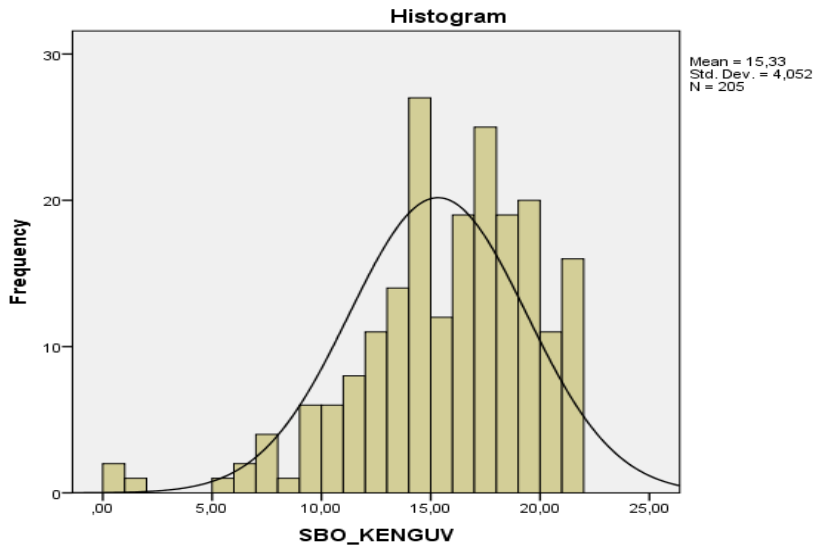
Araştırmanın “9, 10 ve 11. Sınıf öğrencilerinin Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Tarzı ölçeği’inde aldıkları puanlar arasında ilişki var mıdır?” sorusunun cevabı irdelemek için veri setinde yer alan değişkenlerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını test etmek amacıyla merkezi eğilim ölçüleri, çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmış histogram grafiği incelenmiştir.



**Grafik 1.** Beck umutsuzluk ölçeği histogram grafiği

Grafik 1’e göre Beck Umutsuzluk Ölçeğine ait merkezi eğilim ölçüleri incelendiğinde birbirine yakın değerler aldığı görülmüştür ( $X_{mod} = 3$ ,  $\bar{X} = 5.26$ ,  $X_{ort} = 4$ ). Çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde ise  $\pm 1$  tolerans sınırları arasında yer almadığı tespit edilmiştir ( $K_y = 1.017$ ,  $B = .341$ ). Dağılımın histogramı incelendiğinde ise yukarıdaki bulgulara paralel bir sonuç elde edildiği söylenebilir. Beck Umutsuzluk Ölçeğinin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.

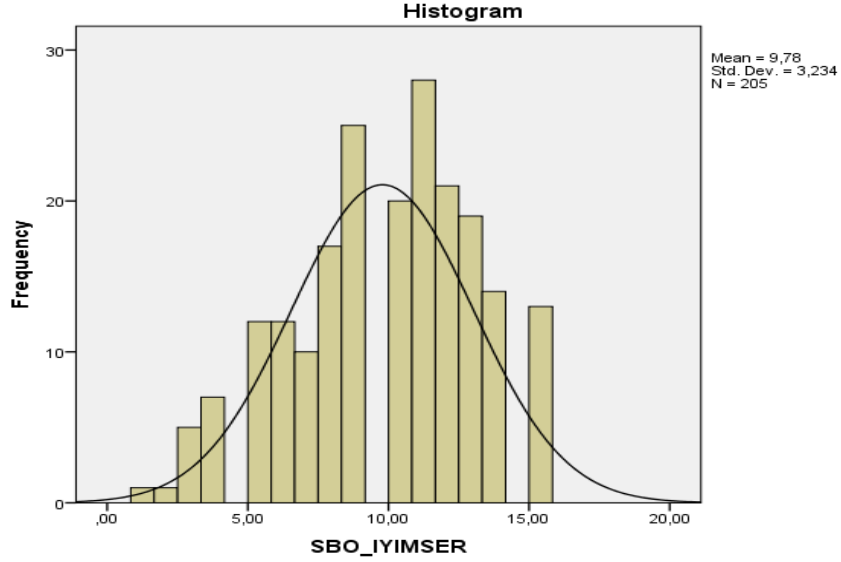
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt boyutlarının normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını test etmek amacıyla merkezi eğilim ölçüleri, çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmış histogram grafiği incelenmiştir.



**Grafik 2.** Stresle başa çıkma tarzları ölçeği kendine güvenli yaklaşım alt boyutu histogram grafiği

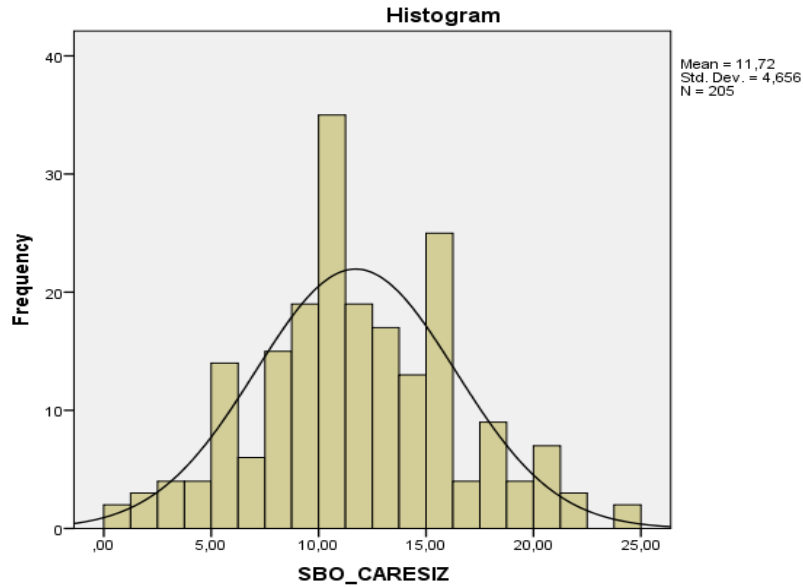


Grafik 2'ye göre Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutuna ait merkezi eğilim ölçülerinin birbirine yakın değerler aldığı görülmüştür ( $X_{mod} = 17$ ,  $\bar{X} = 15.33$ ,  $X_{ort} = 16$ ). Çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde ise  $\pm 1$  tolerans sınırları arasında yer almadığı tespit edilmiştir (Kantz,1999). ( $K_y = -1.016$ ,  $B = 1.585$ ). Dağılımın histogram grafiği incelendiğinde ise yukarıdaki bulgulara paralel bir sonuç elde edildiği söylenebilir. Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutunun normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.



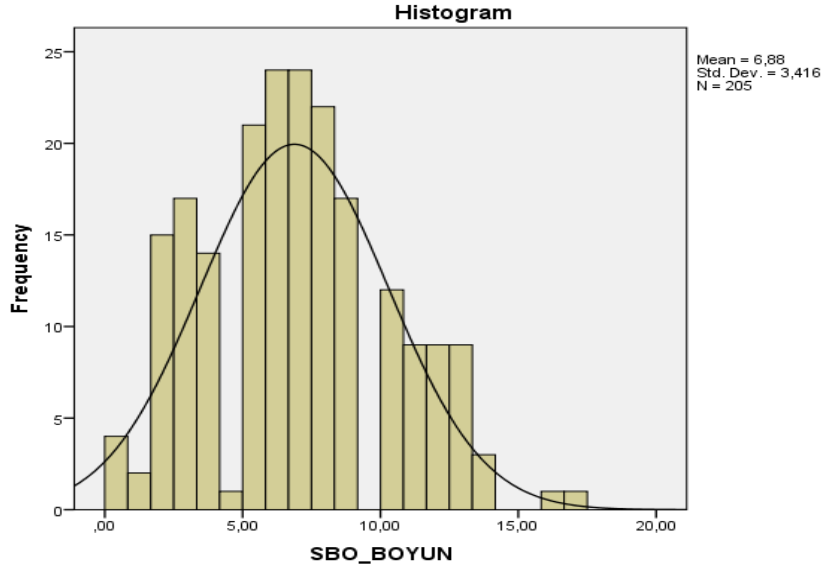
**Grafik 3.** Stresle başa çıkma tarzları ölçeği iyimser yaklaşım alt boyutu histogram grafiği

Grafik 3'e göre İyimser Yaklaşım alt boyutuna ait merkezi eğilim ölçüleri birbirine yakın değerler aldığı görülmüştür ( $X_{mod} = 11$ ,  $\bar{X} = 9.78$ ,  $X_{ort} = 10$ ). Çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde ise  $\pm 1$  tolerans sınırları arasında yer aldığı tespit edilmiştir ( $K_y = -.378$ ,  $B = -.547$ ). Dağılımın histogram grafiği incelendiğinde ise yukarıdaki bulgulara paralel bir sonuç elde edildiği söylenebilir. İyimser Yaklaşım alt boyutunun normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir.



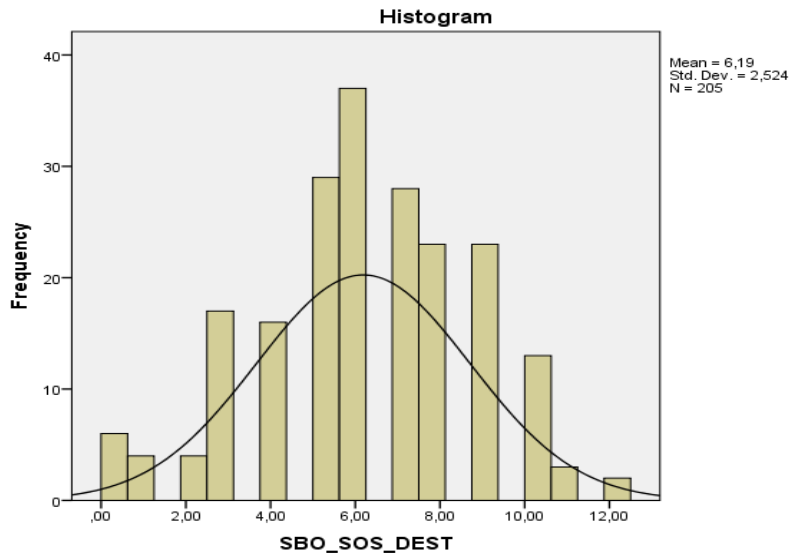
**Grafik 4.** Stresle başa çıkma tarzları ölçeği çaresiz yaklaşım alt boyutu histogram grafiği

Grafik 4'e göre Çaresiz Yaklaşım alt boyutuna ait merkezi eğilim ölçüleri birbirine yakın değerler aldığı görülmüştür ( $X_{mod} = 11$ ,  $\bar{X} = 11.72$ ,  $X_{ort} = 12$ ). Çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde ise  $\pm 1$  tolerans sınırları arasında yer aldığı tespit edilmiştir ( $K_y = .111$ ,  $B = -.051$ ). Dağılımın histogram grafiği incelendiğinde ise yukarıdaki bulgulara paralel bir sonuç elde edildiği söylenebilir. Çaresiz Yaklaşım alt boyutunun normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir.



**Grafik 5.** Stresle başa çıkma tarzları ölçeği boyun eğici yaklaşım alt boyutu histogram grafiği

Grafik 5'e göre Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutuna ait merkezi eğilim ölçüleri birbirine yakın değerler aldığı görülmüştür ( $X_{mod} = 6$ ,  $\bar{X} = 6.88$ ,  $X_{ort} = 7$ ). Çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde ise  $\pm 1$  tolerans sınırları arasında yer aldığı tespit edilmiştir ( $K_y = .309$ ,  $B = -.323$ ). Dağılımın histogram grafiği incelendiğinde ise yukarıdaki bulgulara paralel bir sonuç elde edildiği söylenebilir. Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutunun normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir.



**Grafik 6.** Stresle başa çıkma tarzları ölçeği sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutu histogram grafiği

Grafik 6'ya göre Sosyal Destek Arama Yaklaşımı alt boyutuna ait merkezi eğilim ölçüleri birbirine yakın değerler aldığı görülmüştür ( $X_{mod} = 6$ ,  $\bar{X} = 6.19$ ,  $X_{ort} = 6$ ). Çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde ise  $\pm 1$  tolerans sınırları arasında yer aldığı tespit edilmiştir ( $K_y = -.284$ ,



$B = -.135$ ). Dağılımın histogram grafiği incelendiğinde ise yukarıdaki bulgulara paralel bir sonuç elde edildiği söylenebilir. Sosyal Destek Arama Yaklaşımı alt boyutunun normal dağılım sergilediği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden almış olduğu puan ortalamaları hesaplanmış ve Tablo 2' de verilmiştir.

**Tablo 2.** Lise öğrencilerinin Beck umutsuzluk ölçeği puan ortalamaları

	n	$\bar{X}$	SS
Beck umutsuzluk ölçeği	205	5.26	3.13

Tablo 2'de verilen öğrencilerin ölçekten almış olduğu puanların ortalaması ( $\bar{X} = 5.26$ ) bireylerin umutsuzluk düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından almış oldukları puanlar hesaplanmış ve analiz sonuçları Tablo 3' te verilmiştir.

**Tablo 3.** Stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarına ait puan ortalamaları

SBÇTÖ Alt Boyutları	N	$\bar{X}$	SS
Kendine güvenli yaklaşım	205	2.19	4.05
İyimser yaklaşım	205	1.96	3.23
Çaresiz yaklaşım	205	1.47	4.66
Boyun eğici yaklaşım	205	1.15	3.42
Sosyal destek arama yaklaşımı	205	1.55	2.52

SBÖ alt boyutlarına ait Tablo 3'te verilen değerler incelendiğinde, en yüksek puan ortalamasına sahip alt boyutun ( $\bar{X} = 2.19$ ) Kendine Güvenli Yaklaşım olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlardan alınan puanların yüksekliği öğrencilerin stresle başa çıkmak için en çok o tarzı kullandığını göstermektedir. Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin en çok kullandığı tarzın Kendine Güvenli Yaklaşım olduğu anlaşılmaktadır. İyimser Yaklaşım ( $\bar{X} = 1.96$ ) ve Sosyal Destek Arama Yaklaşımı ( $\bar{X} = 1.55$ ) ise öğrencilerin stresle başa çıkmak için en çok kullandığı diğer tarzlar arasındadır. Kendine Güvenli, İyimser ve Sosyal Destek yaklaşımlarından elde edilen puanların diğer yaklaşımlara göre daha yüksek olması aynı zamanda kişinin stresle başa çıkmada etkili olduğunu göstermektedir.

Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeğinden aldığı puanlar ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt boyutlarından aldığı puanlar arasında manidar bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla Spearman'ın analizi hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda elde edilen değerler Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** BUÖ ve SBÖ alt boyutları arasındaki ilişki analizi sonuçları

	Beck Umutsuzluk Ölçeği		
	$r_s$	P	N
Beck umutsuzluk ölçeği	1.00		205
Kendine güvenli yaklaşım	-.36	.000	205
İyimser yaklaşım	-.23	.001	205
Çaresiz yaklaşım	.22	.001	205
Boyun eğici yaklaşım	.23	.001	205
Sosyal destek arama yaklaşımı	-.21	.003	205

Yapılan analiz sonucunda Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu ile Beck Umutsuzluk Ölçeği arasında negatif orta dereceli manidar bir ilişki tespit edilmiştir,  $r_s = -.36, p = .000$ . Beck Umutsuzluk Ölçeği ile İyimser Yaklaşım alt boyutu arasında negatif düşük manidar bir ilişki tespit edilmiştir,  $r_s = -.23, p = .001$ . Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Çaresiz Yaklaşım alt boyutu arasında pozitif düşük manidar bir ilişki tespit edilmiştir,  $r_s = .22, p = .001$ . Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutu arasında pozitif düşük manidar bir ilişki tespit edilmiştir,  $r_s = .23, p = .001$ . Beck Umutsuzluk Ölçeği ile Sosyal Destek Arama Yaklaşım alt boyutu arasında negatif düşük manidar bir ilişki tespit edilmiştir,  $r_s = -.21, p = .003$ .

## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Elde edilen bulgular, Cizre İlçesinde liseye devam eden öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek olmadığını onların geleceğe dair umutlu olduklarını göstermektedir. Nitekim Özmen, Dündar, Çetinkaya, Taşkın ve Özmen (2008) yapmış oldukları çalışmada ülkemizde şehirlerde yaşayan ergen öğrencilerin gelecekte umutlu olduklarını; fakat umutsuz olanların oranının da az olmadığını ve sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerin çocuklarının daha umutsuz olduğunu belirtmişlerdir. Benzer bir çalışma Yiğiter ve Kuru (2016) tarafından yapılmış ve lise son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirtilmiştir.

Ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ortalamaları incelendiğinde sağlıklı başa çıkma tarzlarından olan iyimser, sosyal destek arama ve kendine güvenli yaklaşımlarının puan ortalamalarının sağlıksız tarzlardan boyun eğici ve çaresiz yaklaşım puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma sonucunda ortaya çıkan bu bulgular daha önce konuyla ilgili yapılan araştırma bulgularıyla da tutarlıdır. Nitekim Engin, Uzun ve Bozkurt (2014) Tıp fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri içerisinde en fazla Kendine Güvenli Yaklaşım yöntemini kullandıklarını saptamışlardır. Aynı şekilde Kaya, Genç, Kaya, ve Pehlivan (2007) tıp fakültesi ve sağlık yüksek okulu öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları içinde en fazla Kendine Güvenli Yaklaşım yöntemini kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir çalışma Temel, Bahar ve Çuhadar (2007) tarafından yapılmıştır. Çalışmada hemşirelik bölümünde okuyan üniversite son sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları alt ölçeklerinden İyimser Yaklaşım ve Kendine Güvenli Yaklaşım puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer araştırmalarda da öğrencilerin stresle baş etmede en fazla kullandıkları yöntemin başında iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşımın geldiği, bunu sırayla sosyal desteğe başvurma, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın takip ettiği belirlenmiştir (Eraslan, 2015). Aksaç (2004)'ın ergenlerin cinsiyetine göre stresle başa çıkma tarzlarının incelendiği araştırmasının sonucuna göre, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı ve kendine güvenli yaklaşımın daha çok kızlar tarafından tercih edildiği ortaya çıkmıştır.

İyimser ve Sosyal Destek Arama Yaklaşımı öğrencilerin en çok kullandıkları tarzlar arasındadır. Nitekim Balcı-Çelik (2008) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkmak için daha çok sosyal destek aradıklarını ortaya koymuştur. Öğrencilerin stresle baş etmede en fazla kendine güvenli yaklaşımı, en az olarak da boyun eğici yaklaşımı kullanıyor olmaları stresle başa çıkma konusunda özgüven sahibi olduklarını, stresle baş etmede planlı bir yol izlediklerini, bunun yanında stresle baş ederken aktif, mantıklı ve bilinçli kararlar verdiklerini göstermektedir (Tekin, 2009). Bu yaklaşımlardan alınan puanların diğer yaklaşımlardan yüksek olması aynı zamanda ergenin stresle başa çıkmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma sonucunda, ergenlerin stresle baş etmede daha çok sağlıklı başa çıkma tarzlarını (iyimser, kendine güvenli ve sosyal destek arama) kullanmaları yaşamları boyunca bir şey elde etmek için kendi başlarına çabalamalarından, yaşanan olumsuzluklara rağmen direnmelerinden ve bu konuda kendilerine güvenmelerinden kaynaklanabilir. İlaveten yaşadıkları coğrafyada boyun eğmenin yaşamlarını olumsuz yönde etkilemesi ve çaresizliğin onları bir yere götüremeyeceği düşüncesi bu durumu destekleyen bir diğer unsur olarak düşünülebilir. Zira stresle başa çıkmada az kullandıkları sağlıksız baş etme tarzları (çaresiz ve boyun eğici yaklaşım) bunun bir göstergesi olabilir.

Çalışma sonucunda, Beck Umutsuzluk ölçeği ile stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Araştırmada elde edilen bu bulgular ışığında ilgili kurumlar ve araştırmacılar için bazı öneriler geliştirilmiştir. Umutsuzluk ve stres ergenlik döneminde daha sık yaşanan duygulardır. Bu bilinçle hareket edip ailelere ergenlik döneminin özellikleriyle ilgili eğitim verilebilir. Öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin az olduğu saptanmıştır. Var olan bu umutsuzluk düzeyini en aza indirmek için "Psikolojik Danışma ve Rehberlik" servisleri daha aktif hale getirilebilir. Okullarda etkisiz stres yöntemlerini kullanan öğrenciler tespit edilip onlara yönelik psiko-eğitim programları uygulanabilir. Öğretmenlere umutsuzluk ve stres belirtileri, nedenleri ve nasıl başa çıkılacağıyla ilgili "Hizmet İçi

Eğitim" verilebilir. Bu çalışmaya 14-18 yaş arası öğrenciler katılmıştır. Farklı ve güvenilir sonuçlar elde etmek için değişik yaş gruplarıyla çalışılabilir. Bu çalışmada ergenlerin umutsuzluk düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Başka bir çalışmada bu konular tek tek ya da farklı konularla birlikte ele alınabilir.

### Kaynakça

- Abela, J.R.Z. & Seligman, M.E.P. (2000). The hopelessness theory of depression: a test of the diathesis-stress component in the inter-personal and achievement domains. *Cognitive The Rapyond Research*, 24(4), 361-378.
- Aksaç, S. (2004). Ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyet arasındaki ilişki. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 164-170.
- Arslan-Karaküçük, S. (2008). Stres aşılama eğitimi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 263-273.
- Balcı-Çelik, S. (2008). Orta asyatürk Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3), 125-132.
- Baltaş, Z., ve Baltaş, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Ankara: Pegem Akademi Yayınları
- Ceyhan, A.A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 91-101.
- Çelikel, F.Ç. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 45,122-129.
- Durak, A.ve Palabıykoğlu, R. (1994). Beck umutsuzluk geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- Engin, A., Uzun, S.U. ve Bozkurt, A.İ. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1), 31-37.
- Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 65-82.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Kemer, G. ve Atik, K. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 161-168.
- Kevenk, R.F. (2003). *The influence of gender and level of stress on the coping strategics of adolescents*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2009). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- O'Connor, R.C., Connery, H. & Cheyne, W.M. (2000). Hopelessness: the role of depression, future directed thinking and cognitive vulnerability. *Psychology Helth and Medicine*, 5(2), 155-162.
- Özmen, D., Erbay-Dündar, P., Çetinkaya, A.Ç., Taşkın, O. ve Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Raleigh, E.D. (1992). Sources of hope in chronicilness. *Oncol Nurs Forum*, 19(3), 443-8.
- Santrock, J.W. (2014). *Yaşam boyu gelişim*. (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Seber, G. (1991). *Beck umutsuzluk ölçeğinin geçerliği ve güvenilirliği üzerine bir çalışma*. Docentlik Tezi. Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren*, 2, 17-39.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.

- Őengöl, S. ve Güner, P. (2012). *İlköğretim matematik öğretmenliği programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. X Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitim Kongresi. Niğe Üniversitesi, Niğe.
- Temel, E., Bahar, A. ve Çuhadar, D. (2007). Öğrenci hemŐirelerin stresle baŐetme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 108-118.
- Tekin, Ö. (2009), *İlköğretim Okul Müdürlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (İzmir İli Örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yavuzer, H. (2016). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel davranışçı yaklaŐıma ve hobi terapiye dayalı umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Yiğiter, K. ve Kuru, M. ( 2016). Lise son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi [Özel Sayı]. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(27), 235-239.
- Yüksel, H. (2014). Çalışma yaŐamı ve stres kavramı: durumsal bir yaklaşım. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 110-130.