

T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

İŞSİZ GENÇ YETİŞKİNLERDE ÖZ YETERLİLİK VE  
UMUTSUZLUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU  
DÜZENLEMENİN ARACI RÖLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şeyma Beyza BAYRAKTAR

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Aslı Burçak TAŞÖREN

İSTANBUL - 2022

T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

İŞSİZ GENÇ YETİŞKİNLERDE ÖZ YETERLİLİK VE  
UMUTSUZLUK ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU  
DÜZENLEMENİN ARACI RÖLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Şeyma Beyza BAYRAKTAR

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_ tarihinde jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Şeyma Beyza BAYRAKTAR**

**06/07/2022**



## ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimimi tamamlamama yardımcı olan, tez yazma sürecimde her zaman sevecen ve nazik yaklaşımlarda bulunan saygı değer ve çok kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Aslı Burçak TAŞÖREN'e katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

İyi bir terapist olmamız konusunda yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerini ve deneyimlerini bizimle şefkatle paylaşan ve bir çoğumuzun örnek aldığı Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur ile Dr. Anıl Gündüz'e teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Her zaman her koşulda sevgisini ve desteğini eksik etmeyen bu tezi yazmamdaki motivasyonumu sağlayan hem akademik anlamda örnek aldığım hem de fikirlerinin izinden gittiğim sevgili babam Dr. Adil Serdar Saçan'a, koşulsuz desteği ve sevgisi, mesleğimi yaparken şefkat ve empati kurarak yapmamı öğreten, çok değerli ve saygı değer annem Şelale Bulut'a, en büyük destekçilerimden olan, ve iyiliğin paylaştıkça çoğaldığını öğreten, yaptığı tüm gönüllü işlerinden dolayı gurur duyduğum ağabeyim Uzm. Müh. Kerim Bedri Saçan'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak hiçbir zaman sevgisini ve desteğini esirgemeyen, hayatımın her alanında iyi günümde kötü günümde yanımda olan, tez yazma sürecimdeki tüm zorlukları aşmama yardımcı olan çok kıymetli hayat arkadaşım Onur Bayraktar'a teşekkürlerimi sunarım.

**Şeyma Beyza BAYRAKTAR**

**06/07/2022**

# İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>i</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>5</b>
1.1. İşsizlik .....	5
1.1.1. Tanımı .....	5
1.1.2. Nedenleri .....	6
1.1.3. Genç Yetişkin İşsizliği ve Psikolojik Etkileri .....	7
1.2. Öz Yeterlik .....	9
1.2.1. Tanımı .....	9
1.2.2. Öz Yeterlik Kaynakları .....	11
1.2.2.1. Doğrudan Yaşantılar .....	11
1.2.2.2. Dolaylı Yaşantılar .....	12
1.2.2.3. Sözel/Sosyal İkna .....	13
1.2.2.4. Duygusal ve Fizyolojik Uyarılma .....	13
1.2.3. Bireylerde Öz Yeterlik Gelişimi .....	14
1.2.4. Öz Yeterlik Süreçleri .....	16
1.2.4.1. Bilişsel Süreçler .....	16
1.2.4.2. Motivasyonel Süreçler .....	17
1.2.4.3. Duygusal Süreçler .....	17
1.2.4.4. Seçim Süreçleri .....	18
1.2.5. Öz Yeterlik Düzeyi Düşük ve Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri .....	18
1.3. Umutsuzluk .....	20
1.3.1. Tanımı .....	20
1.3.2. Nedenleri ve Belirtileri .....	21
1.3.3. Sonuçları .....	22
1.4. Duygu Düzenleme .....	22
1.4.1. Tanımı .....	23

1.4.2. Duygu Düzenleme Stratejileri .....	24
1.4.3. Duygu Düzenleme Modelleri.....	25
1.4.3.1. Süreç Modeli .....	26
1.4.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Modeli .....	27
1.4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü.....	29
<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM .....</b>	<b>31</b>
2.1. Araştırmanın Modeli .....	31
2.2. Evren ve �rneklem.....	31
2.3. Veri Toplama Araçları.....	33
2.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	33
2.3.2. Genel �zyeterlilik �leği .....	33
2.3.3. Beck Umutsuzluk �leği.....	34
2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü �leği.....	34
2.4. Verilerin Analizi.....	34
<b>BÖLÜM 3: BULGULAR.....</b>	<b>37</b>
3.1. Betimleyici Bulgular .....	37
3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü �leği, Genel �zyeterlilik �leği ve Beck Umutsuzluk �leği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	37
3.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü �leği, Genel �zyeterlilik �leği ve Beck Umutsuzluk �leği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular .....	44
3.4. Özyeterlilik ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolüne Yönelik Bulgular .....	46
<b>BÖLÜM 4: TARTIşMA.....</b>	<b>50</b>
4.1. �z Yeterlik Düzeyine Yönelik Sonuçların Tartışılması.....	50
4.2. Umutsuzluk Düzeyine Yönelik Sonuçların Tartışılması.....	53
4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Sonuçların Tartışılması .....	55
4.4. �z Yeterlik Düzeyinin Umutsuzluk �zerindeki Etkisinde Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne Yönelik Sonuçların Tartışılması .....	58
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>60</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>63</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>79</b>
<b>�ZGEMİş.....</b>	<b>84</b>

## KISALTMALAR

- F** : anova değeri  
**n** : kişi sayısı  
**p** : anlamlılık değeri  
**ss** : standart sapma  
**sd** : serbestlik derecesi  
**t** : t testi değeri  
 $\bar{x}$  : aritmetik ortalama  
% : yüzde

## TABLO LİSTESİ

	<u>Sayfa No.</u>
<b>Tablo 1 :</b> Katılımcıların Demografik Özellikleri .....	32
<b>Tablo 2 :</b> Çarpıklık ve Basıklık Değerleri Referans Aralıkları.....	35
<b>Tablo 3 :</b> Araştırma Verilerinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri .....	36
<b>Tablo 4 :</b> Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği için Betimleyici İstatistikler.....	37
<b>Tablo 5 :</b> Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları .....	38
<b>Tablo 6 :</b> Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları .....	38
<b>Tablo 7 :</b> Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları .....	39
<b>Tablo 8 :</b> Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Bulunma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları .....	40
<b>Tablo 9 :</b> Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları .....	41
<b>Tablo 10:</b> Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları .....	42
<b>Tablo 11:</b> Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları .....	43
<b>Tablo 12:</b> Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları (Tüm Grup).....	44

<b>Tablo 13:</b> Çalışmayan Katılımcılar İçin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları (Çalışmayan Katılımcılar).....	45
<b>Tablo 14:</b> Çalışan Katılımcılar İçin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları (Çalışan Katılımcılar).....	46



## ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa No.</u>
<b>Şekil 1:</b> Öz Yeterlik İnancını Meydana Getiren Karşılıklı Belirleyicilik Modeli.....	10
<b>Şekil 2:</b> Gross'un Duygu Düzenleme Stratejileri.....	25
<b>Şekil 3:</b> Süreç Modeli.....	26
<b>Şekil 4:</b> Özyeterliliğin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması (Tüm Katılımcılar).....	47
<b>Şekil 5:</b> Özyeterliliğin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması (Çalışmayan Katılımcılar).....	48
<b>Şekil 6:</b> Özyeterliliğin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması (Çalışan Katılımcılar).....	49

## ÖZET

### **İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti**

**Tezin Başlığı:** İşsiz Genç Yetişkinlerde Öz Yeterlilik Ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rölünün İncelenmesi

**Tezin Yazarı:** Şeyma Beyza BAYRAKTAR **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Aslı Burçak TAŞÖREN

**Kabul Tarihi:** 06.07.2022

**Sayfa Sayısı:** vi (ön kısım)+ 78(tez)+ 6(ekler)

**Bilimsel Dalı:** Psikoloji

**Anabilimsel Dalı:** Klinik Psikoloji

Bu araştırma, işsiz bireylerde öz yeterlilik düzeyinin umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünü inceleyebilmek amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda araştırma, tarama modeli olarak planlanmıştır. Araştırma kapsamında 353 bireye ulaşılmış ve öz yeterlilik düzeyinin umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü çalışan ve çalışmayan bireylerde ayrı ayrı hesap edilmiştir. Yapılan hesaplamalarda; bağımsız gruplar t testi, anova analizi, korelasyon analizi ve regresyon analizi gibi parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir.

Araştırma sonunda, katılımcı grubunun duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik rahatsızlık bulunma durumu, yaş grubu, eğitim durumu ve gelir durumuna göre anlamlı farklılaşma gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların öz yeterlilik düzeylerinde psikolojik rahatsızlık bulunma durumuna göre anlamlı fark tespit edilirken umutsuz düzeyinde ise psikolojik rahatsızlık bulunma durumu ve gelir durumuna bağlı olarak anlamlı farklılaşmalar olduğu sonucu edinilmiştir.

Araştırmanın ana amacı kapsamında yapılan analizlerde; çalışan bireyler, çalışmayan bireyler ve tüm katılımcıların puanlarında duygu düzenleme güçlüğünün öz yeterlilik ile negatif ve umutsuzluk ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu; öz yeterlilik ile umutsuzluk arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, çalışmayan bireyler ve tüm katılımcıların puanlarında öz yeterlilik düzeyinin umutsuzluk düzeyi üzerinde anlamlı etkisi olduğu ve bu etkide duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracı değişken rolü olduğu sonucu elde edilirken çalışan bireylerin puanlarında ise öz yeterlilik düzeyinin umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğünün tam aracı değişken rolü olduğu sonucu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** İşsiz Bireyler, Öz Yeterlilik, Umutsuzluk, Duygu Düzenleme.

## ABSTRACT

### **İstanbul Kent University Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis**

**Title of the Thesis:** The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship Between Self-Efficacy and Hopelessness Among Unemployed Young Adults

**Author:** Şeyma Beyza BAYRAKTAR      **Supervisor:** Dr. Lecturer Aslı Burçak TAŞÖREN

**Date:** 06.07.2022

**Nu. of pages:** vi (pre text)+ 78(main body)+ 6 (App.)

**Department:** Psychology

**Subfield:** Clinical Psychology

This research was conducted to examine the mediator role of emotion regulation in the effect of self-efficacy level on hopelessness level in unemployed individuals. In this context, the research was planned as a scanning model. Within the scope of the research, 353 individuals were reached and the mediating role of emotion regulation in the effect of self-efficacy level on hopelessness level was calculated separately in working and non-working individuals. In the calculations made; Parametric analysis methods such as independent groups t test, anova analysis, correlation analysis and regression analysis were preferred.

At the end of the research, it was determined that the emotion regulation difficulty of the participant group showed a significant difference according to the presence of psychological discomfort, age group, education level and income status. In addition, while a significant difference was found in the self-efficacy levels of the participants according to the presence of psychological discomfort, it was concluded that there were significant differences in the hopeless level depending on the presence of psychological discomfort and income status.

In the analyzes made within the scope of the main purpose of the research; In the scores of working individuals, non-working individuals and all participants, difficulty in emotion regulation has a negative relationship with self-efficacy and a positive relationship with hopelessness; It was concluded that there is a negative significant relationship between self-efficacy and hopelessness. In addition, it was concluded that the self-efficacy level had a significant effect on the level of hopelessness in the scores of non-working individuals and all participants, and difficulty in emotion regulation had a partial mediator role in this effect, while in the scores of working individuals, difficulty in emotion regulation had a full mediator role in the effect of self-efficacy level on the level of hopelessness.

**Keywords:** Unemployed Individuals, Self-Efficacy, Hopelessness, Emotion Regulation.

# GİRİŞ

Bu bölümde, işsiz bireylerde öz yeterlik ile umutsuzluk arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolüne yönelik yapılan araştırmanın giriş bilgisi paylaşılmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak araştırmanın amacı ifade edilmiş olup önemine dair bilgilendirme yapılmıştır. İlaveten, araştırmanın yönteminden bahsedilmiştir. Ek olarak, sınırlılık ve varsayımlarından söz edilip genel tanımları paylaşılmıştır.

## Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, işsiz bireylerde öz yeterlik ile umutsuzluk arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün tespit edilmesidir. Araştırmaya ilişkin alt amaçlarda ise öz yeterlik, umutsuzluk ve duygu düzenleme güçlüğünün cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu, psikolojik rahatsızlık bulunma durumu, yaş grubu, eğitim durumu ve gelir durumu gibi demografik değişkenlere ilişkin karşılaştırılması yer almaktadır. Bu kapsamda araştırma sürecinde yanıt aranan problemler şu şekildedir:

1. Katılımcı grubunun duygu düzenleme güçlüğü;
  - a. Cinsiyet,
  - b. Medeni durum,
  - c. Çalışma durumu,
  - d. Psikolojik rahatsızlık bulunma durumu,
  - e. Yaş grubu,
  - f. Eğitim durumu,
  - g. Gelir durumukapsamında anlamlı fark göstermekte midir?
2. Katılımcı grubunun öz yeterlik düzeyi;
  - a. Cinsiyet,
  - b. Medeni durum,
  - c. Çalışma durumu,
  - d. Psikolojik rahatsızlık bulunma durumu,
  - e. Yaş grubu,
  - f. Eğitim durumu,

g. Gelir durumu

kapsamında anlamlı fark göstermekte midir?

3. Katılımcı grubunun umutsuzluk düzeyi;

a. Cinsiyet,

b. Medeni durum,

c. Çalışma durumu,

d. Psikolojik rahatsızlık bulunma durumu,

e. Yaş grubu,

f. Eğitim durumu,

g. Gelir durumu

kapsamında anlamlı fark göstermekte midir?

4. Katılımcı grubunun duygu düzenleme güçlüğü, öz yeterlik ve umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Katılımcı grubunun öz yeterlik düzeyinin umutsuzluk üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Bu araştırmanın temel amacı, işsiz bireylerde öz yeterlik ile umutsuzluk arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün tespit edip öz yeterlik, umutsuzluk ve duygu düzenleme güçlüğü'nü demografik değişkenlere dayalı karşılaştırmayı konu edinmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, bu üç değişkenin bir arada ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yürütülen araştırmaların ağırlıklı olarak bu değişkenlerden iki tanesini birlikte ele alması ve korelasyonel ilişkileri değerlendirmesi, öz yeterlik ile umutsuzluk arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün tespit edilmesi özelinde literatürde bir boşluk olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, bu araştırma ile ulaşılan sonuçların literatürde yer alan boşlukları giderip alanyazına zenginlik kattığı söylenebilir. Aynı zamanda, araştırma sonunda elde edilen sonuçların ileride benzer konularda çalışma yürütmek isteyen araştırmacılara yol göstereceği düşünülmektedir. Bununla birlikte, araştırma bağlamında elde edilen sonuçlar, işsiz bireyleri daha yakından ve derinlemesine tanımaya yönelik ipuçları içermesi bakımından önemlidir.

### **Araştırmanın Yöntemi**

Bu araştırma, işsiz bireylerde öz yeterlik ile umutsuzluk arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü konu edinmektedir. Bu kapsamda araştırma modeli belirlenirken tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 353 birey oluşturmuştur. Araştırma verileri; araştırmacının geliştirdiği Demografik Bilgi Formu, Sherer vd. (1982: 664)'nin geliştirdiği ve Yıldırım ile İlhan (2010: 301)'nin çevirisini yaptığı Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Beck ve Weissman (1974)'nin geliştirdiği ve Seber (1991: 139)'in çevirisini yaptığı Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Yiğit ve Guzey-Yiğit (2017)'in geliştirdiği Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analizlerde; bağımsız gruplar t testi, anova analizi, korelasyon analizi ve regresyon analizi gibi parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir.

### **Araştırmanın Sayıtları**

1. Katılımcı grubunun araştırma ölçeklerinin içerdiği sorularını kesin bir şekilde anladığı ve vermiş olduğu cevapların gerçeği yansıtır nitelikte, güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
2. Araştırma evreninin yeterli olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırma konusuna uygun olduğu varsayılmaktadır.
4. Araştırma sonunda elde edilen sonuçların genellenebilir özellikler taşıdığı varsayılmaktadır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. 353 kişilik örneklem grubunun katılımı ile sınırlandırılmıştır.
2. Bu araştırmaya katılan kişilerin yaş aralığı 18-35 olarak sınırlandırılmıştır.
3. Araştırma sürecinde toplanan nicel verilerle ve Demografik Bilgi Formu, Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeklerinin ölçtükleriyle sınırlıdır.
4. Veriler internet üzerinden toplanmıştır.

## **Tanımlar**

**İşsizlik:** İşsizlik, en temel anlamıyla insan gücünün israfıdır. Ekonomik etmenlere negatif şekilde etki eden, sosyal ve ruhsal yönü bulunan kişisel ve toplumsal bir sorun kaynağıdır (Pignault ve Houssemand, 2018: 355; Langens ve Mose, 2006: 190).

**Öz Yeterlik:** Bireylerin hayatlarına etkisi bulunan olaylar veya durumlar üzerinde performans üretebilmek için lazım olan davranışı başlatıp, bir sonuca ulaşana kadar devam edebileceklerine ilişkin inançlarıdır (Bandura, 1994: 2).

**Umutsuzluk:** Bireylerin gelecek günlere ilişkin karamsar düşüncelerinin bir seviyesidir (O'Connor ve Cassidy 2007; 597). Aynı zamanda, geleceğe ait negatif beklentilerin yer aldığı durumları içermektedir (O'Connor ve Sheehy, 2000: 140; Beck vd., 1990: 291).

**Duygu Düzenleme:** Duygu düzenleme, pozitif veya negatif yönlü duyguların kontrol altına alınmasını yansıtan bir sözcüktür. Bireylerin duyuşsal, bedensel, zihinsel ve davranışsal şekilde duygularını yönetebilme becerisi olarak tanımlanabilir (Garfenski, Kraaij ve Spinhoven, 2001: 1312; Thompson, 1991: 271).

## **BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER**

Bu bölümde, işsiz bireylerin öz yeterlik, umutsuzluk ve duygu düzenleme becerileri üzerine yapılan araştırmanın literatür bilgisi verilmiştir. Bu bağlamda ilk olarak işsizlik kavramı tanıtılmış ve genç yetişkin işsizliği ile bunun psikolojik etkileri hakkında bilgi paylaşılmıştır. Ayrıca, öz yeterlik kavramı detaylı olarak tanıtılmıştır. Bu kapsamsa öz yeterliğin tanımı, kaynakları, gelişimi ve süreçlerine dair bilgiler açıklanmıştır. Daha sonra, umutsuzluk kavramı derinlemesine ele alınmıştır. Son olarak, duygu düzenleme kavramı tanıtılmıştır. Bu kapsamda duygu düzenlemenin tanımı, stratejileri ve modelleri açıklanıp duygu düzenleme güçlüğü hakkında bilgiler paylaşılmıştır.

### **1.1. İşsizlik**

Bu başlık altında işsizlik kavramı açıklanmıştır. Bu bağlamda, işsizliğin tanımı ve nedenlerine ek olarak genç yetişkin işsizliğinin psikolojik etkileri üzerinde durulmuştur.

#### **1.1.1. Tanımı**

Ulusal ve küresel kurum ve kuruluşlar, pek çok disiplin, iktisat yönelimleri, ekonomistler ve sendikalar yer aldıkları bağlamdan hareketle, farklı şekilde işsizlik tanımı yapmışlardır (Langens ve Mose, 2006: 189; Pignault ve Houssemand, 2018: 355). İşsizlik, en temel anlamıyla insan gücünün israfıdır (Pignault ve Houssemand, 2018: 357). Ekonomik etmenlere negatif şekilde etki eden, kişisel ve toplumsal bir sorun kaynağıdır (Langens ve Mose, 2006: 190). Çalışma gücü bulunan ve çalışmak için istekli olan, ama geçerli ücret ve çalışma şartları altında kendine uygun iş bulamayan kişilere işsiz denilmektedir (Zaim, 1997: 450). Kendi isteğiyle çalışmak istemeyen bireyler ve fiziksel kusuru sebebiyle çalışamayan kişiler işsizlik tanımı kapsamında değildir (Eğilmez ve Kumcu, 2007: 143).

Uluslararası alanda ve ILO (1982: 4) kararında bireylerin işsiz tanımını karşılaması için şu 3 şartın aynı anda taşınması lazımdır:

- İş sahibi olmama,
- İşbaşı yapmaya hazır olma,
- İş arıyor olma (Bozdağlıoğlu, 2008: 46).

TÜİK, saydığımız ve genel kabul edilen şartları bulunduran bir işsiz tanımından hareketle işsiz kişileri hesap etmektedir. TÜİK işsizi, “referans dönemi içinde istihdam halinde olmayan kişilerden iş aramak için son 4 hafta içinde iş arama kanallarından en az birini kullanmış ve 2 hafta içinde işbaşı yapabilecek durumda olan tüm kişiler” şeklinde ifade edilmektedir (TÜİK, 2018). TÜİK’in tanımlamasına yakın bir tanım yapan Parasız (2000: 355)’a göre işsiz birey, işi bulunmayan, ama işe yatkın olan ve çalışmak için istekli olan ve son bir ay içinde aktif olarak iş arayan insanlardır. Bir bireyin işsizlik sınıfına alınabilmesi için kendi isteği dışında, kusuru olmadan işsiz kalması lazımdır. Grev yapan bir işçinin çalışmaması bu duruma uymamaktadır. Dolayısıyla grev yapan çalışanlar işsiz olarak değerlendirilmemektedir (Zaim, 1997: 344).

### **1.1.2. Nedenleri**

Uluslararası ticaretin serbest hale gelmesi, global rekabetin hızlanması ve yükselen nüfus sayısı ile ilişkili olarak yeni ekonomi yaklaşımlarının uygulanmasıyla beraber işgücü ve istihdam politikalarında yapısal dönüşüm meydana gelmiştir (Kurz, 2018: 153). Bilhassa neoliberal politikaların olduğu 80’li yıllardan itibaren meydana gelen çok uluslu şirketlerin işgücü giderlerini azaltmak hedefiyle ucuz işgücü sağlamaları neticesinde işsizlik gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin ciddi problemi olmuştur (Çondur ve Bölükbaş, 2014: 79). Özellikle gelişen ülkelerde işsizliğin nedeni genel olarak yapısal sebeplerden kaynaklanmaktadır. Dünyada 70’li yılların ardından yükselen işsizlik problemi, Petrol Krizi’nin meydana gelmesinden sonra oluşan ham madde sorununun bir yansıması şeklinde görülmektedir (Öztürk ve Saygın, 217: 12). Bütün dünya ülkelerinin makroekonomik problemi olan işsizliğin ana sebepleri arasında; GSMH’nin az olması veya ekonomik büyümenin eksi yönlü oluşması ve ekonomik resesyonlar sonucu gelişen eksik istihdam durumu bulunmaktadır (O’Higgins, 2001: 39).

İşsizliği meydana getiren sebepler gelişmiş ve gelişen ülkelerde farklılık göstermektedir. Bilhassa işgücü arzının sabit olduğu Avrupa benzeri gelişmiş bölgelerde işsizlik, işgücü piyasasının kurumsal özelliklerinden kaynaklanmaktadır (Ayres, 2013: 4). Bu bağlamda işgücü piyasasının katı kuralları veya esnekliği işsizlik sorununun başlıca nedenlerini oluşturmaktadır. İngiltere ve ABD’de işsizlik oranlarının düşmesinin sebebi olarak işgücü piyasasının esnek olması işaret edilmektedir (Carmichael ve Ward, 2001: 112). Gelişen ülkelerdeyse işsizlik problemi daha çok tarım ürünleri üretime bağımlı ekonomilerden, sanayi ve hizmete dayalı ekonomiye geçiş sürecinde oluşan farklılık sürecinin bir neticesi şeklinde ele alınmaktadır (TÜSİAD, 2004: 46).

Genç işsizliğinin nedenleri arasında mikro ve makro nedenler olmak üzere bir sınıflama yapılmaktadır (Wanberg, 2012: 370). Bu ayrımın sebebi işgücü piyasalarını etkileyen sebeplerin ve genç nüfusu oluşturan bireylerin direkt olarak istihdam etme durumlarını etkileyen nedenlerin farklı olmasından kaynaklanabilmektedir. Genç işsizliğine sebep olan mikro nedenler, gençlerin eğitim durumu ve işgücü piyasasındaki yetersizliklerinden kaynaklanırken, makro nedenler işgücü piyasalarını doğrudan etkileyen ekonomik kriz, genç nüfus oranının büyüklüğü ve teknolojik ilerlemelerden kaynaklanmaktadır (ILO, 2017: 52; Wanberg, 2012: 370).

Global bir problem olarak bütün ülkelere etki eden işsizliğin neticelerinden en çok etkilenen kesim gençlerdir (O’Higgins, 2001: 3). Genç işsizliğinin, toplam işsizlik ve yetişkin işsizlik oranlarına göre rakamsal olarak büyüklüğü, genç işsizlik probleminin önem düzeyini göstermektedir. Genç işsizliğinin genel nedenleri arasında; genç nüfusun eğitim hayatına devam etmesi, yeni istihdam imkanlarının gelişmemiş olması, iş deneyimi noksanlığı ve gençlerin özelliklerinin işgücü piyasasının istek ve ihtiyaçlarına yanıt verememesidir (Erdayı, 2009: 152).

### **1.1.3. Genç Yetişkin İşsizliği ve Psikolojik Etkileri**

İnsanların bir işe başlama ve çalışma yaşamına dahil olması; statü, prestij, saygınlık, takdir edilme ve ait olma duygusu benzeri pek çok toplumsal fayda sağlamaktadır (Eisenberg ve Lazarsfeld, 1938: 375). Yaşam şartlarını beklenen düzeye çıkaramayan gençlerin uzun vadede işsiz kalmaları, gerginlik, korku, endişe, özgüvenin kaybedilmesi ve depresyon benzeri problemler oluşmaktadır (Martella ve Maas, 2000: 1105). Ayrıca bireyler, gelecek kaygısı ve toplumun bakış açısı

bağlamında bir işe yaramama düşüncesi ile karşılaşmaktadırlar (Eisenberg ve Lazarsfeld, 1938: 374, 132).

İşsizlik ve bu durumun bir neticesi olarak var olan gelirdeki kayıp; insanların iç dünyalarında ruhsal rahatsızlıklara neden olmakta, işsizlik süresinin uzamasıyla beraber fakirleşme oranı yükselmekte ve bedensel sağlığı da etki etmektedir (Warr ve Jackson, 1985: 795). İşsizliğin en çok etkilediği kesim, toplumsal zümrenin en alt basamağında bulunan, izafî olarak eğitimsiz ve mesleki olarak vasıfsız şekilde nitelendirilebilecek kişilerdir (Carmichael ve Ward, 2001: 113). Genç yaşlarında işsiz kalan bu insanlar, ekonomik refahları bulunmadığı için sosyal güvencelerini de yitirmektedirler. Bu bağlamda ekonomik kazançtan ve sosyal destekten eksik kalan genç işsizler, yaşamlarını sürdürdükleri bölgeden göç etme kararı vermekte veya uzun süreli işsizler ve sosyal açıdan uyumsuz sorunlu kişiler olarak mevcut yerlerinde kalmaktadır (Kurz, 2018: 188).

Bir davranış olarak gerçekleşen çalışma durumu; bireylerin cesaretlerini, çevresine olan saygısını, kendi değerlerine yönelik farkındalığı, gelecek günlere ilişkin ümitlerini ve hayat sevincini korumaktadır (Winefield vd., 1991: 424). Kişilerin iş sahibi olması, pek çok kazanımlar meydana getirdiği gibi işsizliğin oluşturduğu maddi problemlere ek olarak, ciddi sosyal ve kişisel problemler de oluşturmaktadır. Maddi yeterliliğe sahip olmamakla beraber oluşan belirsizlikle birlikte uzun vadede bireylerin toplumsal hayattaki günlük yaşam alışkanlıkları azalmakta ve işsiz gençlerin öz güvenleri önemli düzeyde yara almaktadır (Feather ve Davenport, 1981: 431). İşsizliğin sadece maddi bir sorun olmadığı göz önüne alındığında, bireylerin sosyal hayata karıştığı ve ortak bir hedefin parçası olabildiği bütün anlarda, kaybedilen iş hayatının getirdiği ruhsal durum, bireylerin kişisel değerlerinde olumsuz etki oluşturmaktadır (Warr ve Banks, 1988: 64). İşsizliğin psikolojik etkileri üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde gençlerde karşılaşılan psikolojik etkilerin şu şekilde olduğu tespit edilmiştir (Murat ve Şahin, 2011: 126):

- Umutsuzluk ve çaresizliğe kapsamında sosyal yaşamda pasif hal alma,
- Özsaygı düzeyinde azalma,
- Stres düzeyinin artması,
- Artan yalnızlık duygusuyla beraber içe kapanıklık,
- İntihar eğiliminin yükselmesi,
- Psikolojik rahatsızlıklar kapsamında bedensel sağlığın bozulması.

Genç bireylerde işsizlik problemi, intihar riskini oluşturan önemli bir sosyal değişkendir (Extrama ve Rey, 2014: 2). İntihar ve işsizlik arasındaki ilişkiyi değerlendiren birçok çalışmanın neticesi işsizliğin intihar riskini artırdığını göstermektedir (Extremera ve Rey, 2014: 2; Wanberg, 2012: 373). İşsizliğin bir neticesi şeklinde algılanan intiharların, her ülkedeki işsizlik oranı ile pozitif yönlü ilişkili olduğunu sonucu elde edilmiştir. İşsizlik oranı yükseldikçe erkek bireylerin intihar eğilimlerinin, kadın bireylere göre daha çok yükseldiği saptanmıştır (Kurz, 2018: 213).

Uzun süre işsiz kalan bireylerin, iş arama sürecinde yaşadıkları psikolojik bozukluklar sonucu suça yönelme ihtimallerinin arttığı ifade edilmektedir (Raphael ve Winter-Ebmer, 1999: 5). Çünkü işsizlik durumu ile birlikte bireylerin içinde bulunduğu toplumsal ve hukuki kurallara olan bağımlılığı azalmaktadır. Ayrıca işsiz kalan bireylerin, kendi hayatında bir işe yaramıyor olma duygusu ve kendini değersiz hissetmesi ile birlikte, topluma karşı bir kayıtsızlık durumu oluşmaktadır (Bayraktar ve İncekara, 2013: 27, Vansteenkiste vd., 2005: 278).

## **1.2. Öz Yeterlik**

Bu bölümde, öz yeterlik kavramı hakkında detaylı bilgi verilmiştir. Bu doğrultuda öncelikle, öz yeterliğin çeşitli tanımları yapılmıştır. Ardından öz yeterliğin kaynaklarından söz edilip bireylerde öz yeterliğin gelişimi hakkında bilgi verilmiştir. Ek olarak, öz yeterliğin süreçleri anlatılıp öz yeterliği yüksek ve düşük olan bireylerin özellikleri açıklanmıştır.

### **1.2.1. Tanımı**

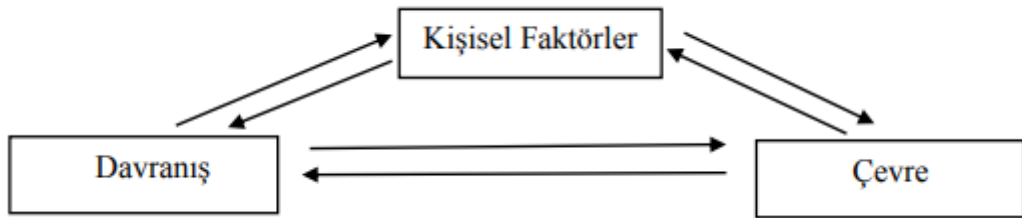
Öz yeterlik, ilk olarak Albert Bandura'nın, Sosyal Öğrenme Kuramı kapsamında yer alan bir kavram olmuştur. Buna göre öz yeterlik, içsel ve dışsal etmenler bağlamında, bir işi, görevi ya da sorumluluğu yapma konusunda bireylerin kendi potansiyellerine olan güven duygusudur (Bandura, 1997: 352).

Öz yeterlik, bireylerin hayatlarına etkisi bulunan olaylar veya durumlar üzerinde performans üretebilmek için lazım olan davranışı başlatıp, bir sonuca ulaşana kadar devam edebileceklerine ilişkin inançlarıdır (Bandura, 1994: 2). Başka bir söylemle öz yeterlik, bireylerin olası hayat şartlarıyla başa çıkabilmek adına lazım olan

davranışları ne kadar istikrarlı biçimde uygulayabileceğine yönelik inancıdır (Bandura, 1982: 5; Ajzen, 2002: 667). Dolayısıyla öz yeterlik, bireylerin yeni durumları etkin bir biçimde yönetmesine negatif durumlar ile karşılaştığında çabalamasına imkan verir (Schwarzer, 1994: 168; Bandura ve Adams, 1977; Scholz, vd., 2002: 243).

Öz yeterlik, bireylerin bir konu özelinde gerekli ilgi ve beceriye sahip olması değildir. Bireylerin becerileriyle ilişkili olarak gelecekte karşı karşıya gelebileceği sınav, yarış sunum vb. gibi zorlu durumları atlama konusunda kendi potansiyeline yönelik algısıdır (Senemoğlu, 2013: 639). Fakat gerekli becerileri taşımadan da öz yeterlik beklenen performansın meydana gelmesinde etkili olamaz (Bandura, 1977: 204). Dolayısıyla, öz yeterlik için bireylerin becerilerine, yapabileceklerine, deneyimlerine dayanmaktadır (Schwarzer ve Fuchs, 1995: 266). Bu bağlamda öz yeterlik, bireylerin nasıl güven geliştirdiklerini ve becerilerini nasıl yorumladıklarını anlamada önemli bir rol oynayan kavram olarak dikkat çekmektedir (Nasta, 2007: 28).

Öz yeterlik, kavramının bireylerde meydana gelmesinde “karşılıklı belirleyicilik” ilkesinin bir yansıması da bulunmaktadır. Karşılıklı belirleyicilik; kişisel faktörler, davranış ve çevrenin ortak ürünüdür (Terry, 2002: 4; Bandura, 1997: 222).



**Şekil 1:** Öz Yeterlik İnancını Meydana Getiren Karşılıklı Belirleyicilik Modeli  
(Bandura, 1997: 195)

Öz yeterlik, bir başarı veya davranışın tek başına belirleyicisi değildir. Kişilerin bir alan kapsamında ileri düzeyde becerileri yoksa, beklenen performans meydana gelmemektedir (Luszczynska, Scholz, ve Schwarzer, vd., 2005: 442). Ek olarak öz yeterlik, bireylerin sahip olduğu yetenek sayısının değil, farklı şartlar bağlamında sahip olduklarıyla neler yapabileceklerini göstermektedir (Bandura, 1997: 192). Öz yeterlik üzerine yapılan tanımlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde; öz yeterliğin

bireylerin davranışı başlatması, sürdürmesi ve sonlandırmasındaki güdüleyici etmen olduğu söylenebilir (Nasta, 2007: 3).

### **1.2.2. Öz Yeterlik Kaynakları**

Bireylerin herhangi bir davranışı gerçekleştirebilmesi adına hem becerilerine hem de başarmaya yönelik inancının yüksek olması gerekmektedir (Bandura, 1982: 6). Bu da güçlü bir öz yeterlik algısı ile mümkündür. Güçlü öz yeterlik algısı ise 4 temel kaynaktan beslenmektedir. Bu kaynaklar şu şekildedir (Bandura, 1977: 191)

#### **1.2.2.1. Doğrudan Yaşantılar**

Geçmişte başarıyla neticelenmiş tecrübeler, öz yeterlik algısının ilk kaynağını oluşturmaktadır. Bu bağlamda, başarıları yaşantılar öz yeterlik düzeyini yükseltirken tekrarlanan başarısızlıklar ise öz yeterlik algısını düşürmektedir (Pajares ve Kranzler, 1997: 426). Doğrudan yaşantılar kaynağıyla öz yeterlik inancını geliştirmek, kişilerin sürekli değişim gösteren hayat şartlarına uyum göstermesi adına lazım olan yetenekleri kullanarak doğru planlar yapabilmesine imkan vermektedir (Bandura, 1995: 2).

Kişilerin geçmişteki başarıları, gelecekteki sorumluluklarına devam etmesi bakımından önemli bir rol oynamaktadır (Mancini, 2007: 53). Ayrıca, kişiler salt kolay şekilde elde edebildikleri başarıları deneyimlediklerinde daha hızlı sonuç beklemekte; olası bir başarısızlık durumunda ise cesaret düzeyleri azalmaktadır. Yüksek öz yeterlik, kişilerin karşılaştıkları zorluk ve aksiliklerde daha fazla çaba göstermelerini sağlamaktadır. Bu durum da kişilerin başarılı olmasında ilk adım olmaktadır (Bandura, 1989: 1177).

Kişiler tekrar eden başarılar ile öz yeterlik düzeylerini yükselttiğinde, zaman zaman başarısızlık yaşasalar bile bu durumun olumsuzluğundan daha az etkilenmektedirler (Luszczynska, Scholz, ve Schwarzer, R, 2005: 454). Başka bir söylemle, yaşamları boyunca büyük engelleri aşan bireyler, bazı zamanlarda daha küçük engellerde zorlansalar bile başarı algıları bu durumun üstesinden gelmektedir. Bu bağlamda başarının başarısızlığa oranla öz yeterlik üzerinde daha yüksek etkisi bulunmaktadır (Bandura, 1977: 195). Özetle, bireylerin önceden tecrübe ettiği durumlar öz yeterliğini etkileyebilmektedir. Bihassa güç koşullarda başarılı olabilmek adına sarf

edilen emek ve sonrasında edinilen pozitif sonuçlar öz yeterliğin olumlu yönlü gelişmesine etki etmektedir (Scholz, vd., 2002: 243).

#### **1.2.2.2. Dolaylı Yaşantılar**

Bireylerin öz yeterlikleri ile ilgili tek kaynak, doğrudan yaşantıları değildir. Öz yeterlik inancı oluşmasında, doğrudan yaşantılar kadar dolaylı yaşantıların da önemi büyüktür (Bandura, 1982: 6). Başka insanların güç durumlarda başarılı olduğunu görmek, bireylerin çaba ve emeklerini yoğunlaştırıp yorulmadan devam edebilmelerini sağlamaktadır (Terry, 2002: 15). Bu devam duygusu, başarıya olan inançtır ve temelinde öz yeterlik bulunmaktadır (Bandura, 1977: 194). Ayrıca, başka insanların bir olay veya durum karşısında ekstra çabaya rağmen başarısız olduklarını görmek de bireylerin öz yeterlik algılarını olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Schunk, 1991: 208). Bunun sebebi başka bireylerin yaşadıkları başarı veya başarısızlıklar karşısında edinilen dolaylı yaşantılardır (Bandura, 1994: 2).

Dolaylı yaşantılar, gözlemci konumdaki bireyin model aldığı kişinin performansında ulaştığı neticelerle kendini mukayese etmesine dayanmaktadır (Appelbaum ve Hare, 1996: 36). Gözlemci birey, eğer modelin kendisinden daha becerikli olduğuna ilişkin düşünce geliştirirse, modelin davranışlarının sonuçlarını da değerlendirmektedir (Zimmerman, 2000: 85). Bu bağlamda, dolaylı yaşantıların öz yeterlik algısına etkisi; bireyin model aldığı kişiyle kendisini ne oranda benzer algıladığına göre değişmektedir. Bu durumda benzerlik düzeyi yükseldikçe, modeldeki kişinin başarıları ve başarısızlıklarının ikna düzeyi de daha yüksek olmaktadır. İnsanlar, model olarak belirledikleri bireyleri kendilerinden çok farklı görürlerse algılanan öz yeterlikleri, bu bireylerin eylemlerinden ve ulaştığı neticelerden etkilenmemektedir (Bandura, 1995: 3).

Dolaylı yaşantılar yoluyla ulaşılan bilginin önem derecesi, doğrudan yaşantılardan ulaşılan bilgiye oranla daha zayıftır (Bandura, 1989: 21). Bu kapsamda, dolaylı yaşantıların doğrudan yaşantılara göre değişime açık olması daha muhtemeldir (Pajares, 1997: 40). Bunun nedeni ise dolaylı yaşantılarla yeterlik duygusunda ulaşılan artışın sonradan yaşanan başarısız durumlarla düşebilmesidir (Schunk, 1991: 211). Dolayısıyla insanlar, kendi becerilerine güvenmediklerinde ya da eski tecrübeleri sınırlı kaldığı durumlarda bu bilgi kaynağına daha duyarlı hale gelmektedirler (Pajares, 1997: 45).

### 1.2.2.3. Sözel/Sosyal İkna

Sözel/sosyal ikna, öz yeterlik algısının önemli bir kaynağıdır. Literatürde, “çevresel etki” olarak da geçmektedir. Sözel/sosyal iknanın etki gücü, doğrudan ve dolaylı yaşantılara oranla daha az olsa da öz yeterlik algısının kavranması açısından önemli bir yeri vardır (Bandura, 1994: 2). Buradaki temel amaç, bir bireyi bir işi ya da sorumluluğu yerine getirebilmesi için dış etmenler tarafından ikna edilmesidir. Sözlü iknanın kolaylıkla kullanılabilmesi daha çok kullanılabilmesine neden olmaktadır. (Bandura, 1977: 202) Burada, ilgili bireyin başarılı olabileceğine yönelik cesaretlendirme işlemi uygulanmaktadır (Bandura, 1977: 194).

Sözel/sosyal ikna, bireyin yaşantısına ve becerilerine yönelik olmalıdır. Bir görevi yerine getirmesi mümkün olmayan kişi, sözel/sosyal ikna ile yüreklendirildiğinde, olası bir başarısızlık durumu ilgili kişinin cesaretini kırarak ve bu durum olumsuz pek çok sonuç doğuracaktır (Zimmerman, 2000: 85). Dolayısıyla, sözel/sosyal ikna sırasında bireylerde gerçeklikle uyuşmayan yüksek beklentiler oluşturmamak önem arz etmektedir (Appelbaum ve Hare, 1996: 36).

Sözlü olarak, becerilerine ve potansiyellerine güvenmeleri adına ikna edilen bireyler, kendilerinden şüphe duymalarını destekleyen durumlar ortaya çıktığında çabalama davranışlarını sürdürebilirler. Buradaki temel kıstas, ikna eden bireyin, öz yeterlikte istenen seviyede yükselme olana dek destek olmayı ve teşvik etmeyi sürdürmesidir (Bandura, 1994: 4).

Sözel/sosyal ikna, öz yeterlik algısında devamlı yükselişler oluşturma konusunda sınırlı bir etkiye sahip olsa da, gerçekçi sınırlar kapsamında ilgili bireylerin davranış ve performanslarını önemli oranda etkileyebilmektedir (Bandura, 1982: 6). Örneğin; Chambliss ve Murray (1979: 91)'nin çalışmasında, sigara bırakma uygulaması yapılmıştır. Bu uygulamada birinci gruba sigarayı bıraktırdığı söylenen placebo ilaçlar verilirken ikinci gruba ise sözel/sosyal ikna yapılmıştır. Araştırma sonunda, sözel/sosyal ikna uygulanan grup lehine anlamlı sonuçlar saptanmıştır. Bu sonuç, sözel/sosyal iknanın bireyler üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

### 1.2.2.4. Duygusal ve Fizyolojik Uyarılma

Öz yeterlik algısını yükseltmenin bir diğer yolu da duygusal ve fizyolojik uyarılmalıdır. Buradaki temel amaç, bireyin bir işi yapabilmesine yönelik psikolojik

ve bedensel gücünü artırmaktır. Bu bağlamda, stresi ve negatif duyguları azaltmak ve fizyolojik algıların doğru yorumlanmasını sağlamak için çalışmalar yapılır (Appelbaum ve Hare, 1996: 37).

Duygusal belirtiler, stresli ve zorlayıcı durumlarda genel olarak şartlarla ilişkili olarak, öz yeterlikte önemli bir değer barındırır. Bu nedenle, duygusal uyarılma, tehdit edici nitelikteki durum ve olaylarla başa çıkmada öz yeterlik algısına etki edebilecek bir değişkendir (Schunk ve Meece, 2005: 74). Farklı bir söylemle, kişilerin psikolojik hali, öz yeterlik algılarına yönelik inançlarını şekillendirmektedir. Pozitif durumdaki psikolojik ruh hali öz yeterlik düzeyini yükseltirken, negatif durumdaki psikolojik ruh hali ise öz yeterlik düzeyini düşürmektedir (Bandura, 1994: 4).

Bir bireyin bedensel göstergelerine yönelik algıları davranışlarını nasıl değerlendireceğine etki etmekte, bu durum da öz yeterlik düzeyine ait inancın biçimlenmesini sağlamaktadır (Appelbaum ve Hare, 1996: 33). Uyarılmış durumdaki bir kişi, fizyolojik göstergelerini, davranışlarını zayıflatıcı bir değişken şeklinde düşünebilir. Örneğin, kalabalık bir grupta sunum yapan bir bireyin yüksek düzeyde kaygı altında kalp atış hızı artabilir, ateşi yükselebilir veya elleri titreyebilir. Bu noktada ilgili birey kendisini başarısızlığa karşı yüksek seviyede savunmasız durumda algılayabilir (Schunk 1991: 211).

Kısaca duygusal ve fizyolojik belirtilerin seviyesi ve bu seviyenin nasıl yorumlandığı bireyin becerilerine ve davranışlarına yönelik değerlendirmesine etki ederek öz yeterlik algısını biçimlendirmektedir (Bandura, 1982: 20). Sonuç olarak, öz yeterlik kaynakları kişilerin hayatlarında karşılaştıkları güç durumlar ile baş etmede onlara yardımcı olmakta ve davranışlarının biçimlendirilmesinde oldukça belirleyici rol oynamaktadır (Scholz, vd., 2002: 242).

### **1.2.3. Bireylerde Öz Yeterlik Gelişimi**

Öz yeterliğin gelişimi, bireylerin doğumu itibariyle başlayıp hayatının sonuna kadar devam eden dinamik bir süreci kapsamaktadır. Fakat öz yeterlik başta olmak üzere pek çok duygunun çocukluk döneminde temelleri atıldığı düşünüldüğünde, bu süreçte öz yeterliği etkileyen etmenlerin iyi bilinmesi gerekmektedir. Çocukluk

sürecinde aile, sosyal çevre okul hayatının öz yeterliğin gelişmesi aşamasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Bandura, 1994: 11).

Aile, bir çocuğun öz yeterlik algısına etki eden ilk etmendir (Schunk ve Pajares, 2001: 4). Öz yeterlik algısı yüksek çocuk yetiştirmek isteyen anne ve babalar çocuklarının dilsel, sosyal ve zihinsel yetenekler kazanmalarını sağlamak ve onlarda merak duygusunu uyandırıp düşünmeyi teşvik eden ortamları yaratmaları gerekmektedir (Pastorelli vd., 2001: 88). Çocuklarını amaçlarına ulaşmak adına motive eden, pozitif akademik ve sosyal modeller sağlayan ve güçlüklerin üstesinden gelebilmek adına kullanabilecekleri yöntemler geliştiren anne ve babalar çocuklarının öz yeterlik düzeyini pozitif yönlü geliştirmektedir (Schunk ve Meece, 2005: 71).

Başarıyı veya başarısızlığı öncelikle ailede tecrübe eden ve ailedeki kişileri modelleyen çocukların anne ve babalarından gördüğü yaklaşımlar kendilerine olan yaklaşımlarına temel sağlayabilir. Sosyal öğrenmenin sıklıkla meydana geldiği arkadaş ilişkileri, öz yeterlik düzeyinin yükselmesini sağlayan ikinci etmendir (Bandura ve Locke, 2003: 89). Çocuklar sosyalleştikçe, kendi bireysel becerilerini yükselten ve doğrulayan yeni ilişkiler tecrübe etmektedir (Pastorelli vd., 2001: 88). Bilhassa öz yeterlik düzeyi yüksek olan arkadaşlar, çocuğa düşünme ve davranış biçimleri anlamında model olmaktadır. Bu durum da çocuğun kendi öz yeterlik düzeyini değerlendirmesi adına imkan vermektedir (Bandura, 1994: 10).

Arkadaşın modellenmesi, herhangi bir yetenek transferinden bağımsız şekilde sosyal karşılaştırma etkisi ile öz yeterlik düzeyini biçimlendirmektedir. Çocuklar diğer arkadaşlarıyla ne kadar iyi performans gösterdiklerini ve sorumluluklarını yerine getirme özelinde mukayese edildiğinde ilerleme oranlarını değerlendirebilirler (Hsu, 1999: 38). Dolayısıyla, zayıf arkadaş ilişkileri öz yeterlik düzeyinin gelişimine ket vurabilir (Bandura, 1994: 9). Bu bağlamda, öz yeterlik düzeyinin gelişiminde sosyal çevredeki akranların nitelikleri çocukluktan yetişkinliğe her adımda önem arz etmektedir. Birey kendini arkadaşları ile kıyaslayarak ya da akranlarını modelleyerek kendi öz yeterlik düzeyine yönelik değerlendirmelerde bulunabilmektedir (Bandura ve Locke, 2003: 89).

Öz yeterlik düzeyinin gelişimine imkan veren üçüncü etmen olan okul, çocukların öncelikle zihinsel becerilerini geliştirdiği bir mekandır (Appelbaum ve Hare, 1996:

37). Burada onların bilgi ve yetenekleri test edilir, değerlendirilir ve arkadaşlarıyla kıyaslama yapılır. Zihinsel yetenekleri modelleme, öğrenme faaliyetlerini idare etmede öz düzenleme yeteneği geliştirme, diğer öğrencilerin davranışları ile sosyal kıyaslama, koyulan amaçlar ve pozitif teşvikler bağlamında motivasyon sağlama benzeri pek çok etmen çocukların kendi becerilerine inanış düzeyine etki etmektedir (Pastorelli vd., 2001: 94).

Kısaca aile, sosyal çevre ve okul deneyimlerinin çocukluk yıllarından itibaren kişilerin doğrudan tecrübeler edinmesine, gözlem ile dolaylı tecrübeler sağlamasına, bedensel ve duyuşsal göstergeleri tecrübe edinmesine ve ikna ile yeni deneyimler kazanma bağlamında teşvik edilmesine imkan verdiği söylenebilir (Bandura, 1993: 128). Bu bağlamda öz yeterlik düzeyinin gelişimini tek bir etmenle değerlendirmek doğru bir yaklaşım çeşidi değildir. Öncelikle aile olacak şekilde, okul ve sosyal çevre bir bütünün parçaları gibi birleşip kişilerin kendi yeterlik düzeyine yönelik inanışının meydana gelmesini sağlamaktadır (Bandura, 1994: 10). Öz yeterlik algısının gelişimine etki eden etmenler kadar öz yeterlik düzeyinin etkilediği süreçler de öz yeterliğin bir bütün olarak değerlendirilmesi bakımından önem taşımaktadır (Benight ve Bandura, 2004: 1131).

#### **1.2.4. Öz Yeterlik Süreçleri**

Öz yeterlik algısı kişilerin düşüncelerini, motivasyon seviyelerini, düzenli bir biçimde sabretme düzeylerini, duygusal güçlerini ve önemli karar zamanlarında tercih ettikleri seçimlere etki etmektedir (Bandura ve Locke, 2003: 87). Bu seçimler 4 ana sürecin bir yansıması şeklinde olup ilgili süreçler şu şekildedir (Bandura, 1982: 6).

##### **1.2.4.1. Bilişsel Süreçler**

Öz yeterlik algısının bilişsel süreçlerdeki etkisi farklı şekillerde meydana gelebilmektedir (Bandura, 1994: 2). Öz yeterlik algısı, bireylerin düşünce şekillerine etki ederek lazım olan davranışı oluşturmasında kolaylaştırıcı veya güçleştirici bir rolü bulunmaktadır (Bandura, 1997: 191). Birey amaçlarını ön görerek performansını organize etmektedir. Başka bir söylemle, harekete geçmeden önce neyi nasıl yapacağını programlamaktadır. Bu sayede bireylerin kendi becerilerini yorumlaması

bireysel amaçlarını tespit etmesinde etkili olmaktadır. Bu bağlamda öz yeterlik ne kadar güçlü ise, bireylerin kendileri için saptadığı hedefleri o kadar güçleşmekte ve hedeflere olan bağlılıkları aynı oranda yükselmektedir (Bandura, 1994: 194).

Çoğu davranış öncelikle düşüncede biçimlenmekte ve öz yeterlik algısı, zihinde meydana gelen ve prova edilen davranış senaryolarına yön vermektedir. Yüksek öz yeterlik sahibi kişiler, davranışları için destek sağlayacak pozitif senaryolar meydana getirirken, öz yeterlik düzeyi düşük olan bireyler ise başarısızlık senaryoları oluşturarak negatif durumlar üzerine yoğunluk göstermektedir (Bandura, 1993: 118).

#### **1.2.4.2. Motivasyonel Süreçler**

Öz yeterlik, motivasyonel süreçlere de etki etmektedir (Pajares, 1997: 33). Bireyler bir davranışı yerine getirirken ilk olarak kendilerini motive ederler ve bu davranış sonundaki muhtemel neticeleri tahmin ederler. Bu sayede kendilerine amaçlar koyup plan yaparlar. Bütün bu süreçlerin davranış halini alması motivasyon mekanizmaları aracılığı ile meydana gelmektedir (Bandura, 1993: 87). Bu bağlamda öz yeterlik algısı, bireyin karşı karşıya geldikleri durumlar ile baş edip edemeyeceğini, bu süreçte harcayacağı emeği ve engeller veya caydırıcı tecrübeler karşısındaki sabrı ifade etmektedir (Pajares, 1996: 559). Bu doğrultuda öz yeterlik algısı ne düzeyde yüksekse bireyin gerekli davranışı oluşturma isteği ve motivasyonu o düzeyde güçlü olmaktadır (Bandura ve Locke, 2003: 87).

#### **1.2.4.3. Duygusal Süreçler**

Öz yeterlik algısı, duygunun hem türüne hem de yoğunluk kapsamında etkilidir (Bandura, 1982: 7). Öz yeterlik düştükçe, bir amaca ulaşma noktasında ümitsizlik baş gösterirken, öz yeterlik yükseldikçe pozitif duygusal durum kendini göstermekte ve bu da iyi bir davranış oluşmasını sağlamaktadır (Marat, 2003: 2). Dolayısıyla düşük öz yeterlik algısı bulunan kişiler becerileri ve çevresel şartları negatif şekilde yorumlandırma eğilimine sahiptir (Pajares, 1997: 44). Tehdit edici veya zorlayıcı olaylar kapsamında deneyimledikleri olumsuz duyguların (stres ve depresyon vb.) düzeyi de yükselmektedir. Bu çeşit duygusal tepkiler, düşüncenin şablonunda değişiklik oluşturarak davranışı etkileyebilmektedir (Bandura, 1989: 1177).

Öz yeterlik, stresli yaşam olayları ile karşılaşıldığında ne kadar süre mücadele edeceği konusunda önemli bir yere sahiptir (Bandura, 1977: 194). Çünkü, tehditleri yönetemediğini düşünen bireyler yüksek düzeyde kaygı yaşamaktadırlar. Bu bireyler, becerileri ve başa çıkma yeteneklerindeki eksikliklerde takılı kalırlar, çevrelerini pek çok açıdan tehlike ile dolu şekilde yorumlarlar. Muhtemel tehditlerin ciddiyet düzeyini abartıp ara sıra oluşan şeyler için endişe duyarlar (Bandura, 1993: 132).

#### **1.2.4.4. Seçim Süreçleri**

Öz yeterlik, bireylerin tercih yapma ve bu tercihleri hayat içinde uygulama potansiyellerinin merkezini oluşturmaktadır (Benight ve Bandura, 2004: 1134). Başka bir söylemle pozitif veya negatif öz yeterlik algısının, bireylerin hangi etkinliklere katılmayı tercih ettikleri üzerinde önemli rolü bulunmaktadır (Nasta, 2007: 5). Bireyler kendi öz yeterlik seviyeleri kapsamında pozitif veya negatif bakış açısıyla belli senaryolar tahmin etmekte ve davranışlarını ilgili senaryolar bağlamında biçimlendirmektedir (Bandura, 1982: 6). Dolayısıyla, öz yeterliği yüksek olan insanlar daha zorlu görevleri yapmayı seçmekte, kendilerine daha yüksek hedefler koymakta ve onlara bağlı kalmaktayken öz yeterliği düşük olan insanlar ise baş edemeyeceklerine inandıkları tehdit edici durumlardan korkma ve kaçınma eğilimindedirler (Bandura, 1977: 194).

#### **1.2.5. Öz Yeterlik Düzeyi Düşük ve Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri**

Öz yeterlik düzeylerinde farklılıklar bulunan kişiler farklı kişisel nitelikler göstermektedir (Pajares, 1997: 38). Öz yeterlik düzeyinin yüksek olması, ilgili kişinin başarısını ve psikolojik sağlığına pek çok açıdan destek olmaktadır (Scholz vd., 2002: 243). Yüksek öz yeterlik düzeyi bulunan kişiler, güç görevlerden kaçınılmaması gerektiğini düşünür ve çeşitli zorluklara farklı ve yaratıcı bir bakış açısıyla yaklaşmaktadırlar (Bandura, 1990: 148). Bu açı, aynı zamanda bireylerdeki içsel motivasyona da güç vermektedir. Bu sayede kişiler kendileri için zorlayıcı amaçlar belirler ve bu amaç uğruna yorulmadan çaba ve emek gösterirler. Olası bir başarısızlık durumunda ise bu başarısızlık sebebiyle kendilerini suçlamazlar (Schunk ve Pajares, 2001: 9). Dolayısıyla, öz yeterlik düzeyi yüksek kişiler, görev odaklı kalmanın yanı sıra stratejik düşünmektedirler. Ek olarak, başarısızlık durumunu

yetersiz çaba ile ilişkilendirip başarılarına destek olan bir faktör şeklinde görürler ve yeterlik algılarının zayıflamasına engel olmaktadır (Bandura, 1997: 188).

Öz yeterlik düzeyi yüksek olan bireyler yaşamdan keyif almaktadırlar. Çünkü bu kişiler amaçlarına sıkıca bağlıdırlar. Stresli durum veya olaylarla karşı karşıya geldiklerinde kendi çıkarlarına bağlamında yönetme becerilerine duydukları inançları kendilerine güvenmelerini sağlamaktadırlar (Singh ve Udainiya, 2009: 229). Öz yeterlik düzeyi yüksek bireyler ilgi ve dikkatlerini davranışlarına vermekte ve güçlükler mücadele etmektedirler (Bandura, 1982: 5). İlgili bireylerin bireysel başarılar oluşturmaları, stres ve depresyon benzeri psikolojik sağlığına negatif yönde etki edecek durumlara karşı güçlü hissetmeleri kaçınılmaz durumdadır (Bandura, 1994: 6). Yüksek öz yeterlik algısı, bireyleri pasif rollerden aktif ve daha etkin rollere geçirmektedir (Bandura, 1997: 122).

Öz yeterlik algısı düşük olan bireylerse, bireysel tehdit şeklinde gördükleri güç görevlerden kaç eğilimi taşımaktadırlar (Pajares, 1997: 38). Bu bireylerin daha küçük amaçları bulunmaktadır ve bu amaçlara olan bağları zayıf düzeydedir (Singh ve Udainiya, 2009: 228). Güç görevler ile karşı karşıya geldiklerinde nasıl başarılı bir davranış göstereceklerine odaklanmak yerine, bireysel hata ve eksikliklerine, maruz kalacakları güçlükler ve diğer bütün olumsuz neticelere odaklanırlar (Bandura, 1994: 5). Ayrıca işlerin gerçekte olduğundan daha güç olduğu algısına ve bir problemin nasıl çözüme kavuşacağına ilişkin dar bir vizyon taşıdıkları için zorluklar karşısında harekete geçmek veya sabır göstermek aşamasında kendilerini telkin edemezler (Benight ve Bandura, 2004: 1132).

Düşük öz yeterliği bulunan bireyler, güç görevleri genel olarak korku aracılığıyla algırlar (Nasta, 2007: 11). Düşük öz yeterlik bir döngü halinde beceriye olan inanç eksikliği ile eylem eksikliğini meydana getirir (Schunk ve Pajares, 2001: 7). Eylem eksikliği, bireylerin kendisinden şüphe duymaları şeklinde ifade edilebilir. Kendi becerilerinden şüphe duyan bireyler, stres ve sıkıntı hallerini maksimum düzeyde yaşamaktadırlar (Singh ve Udainiya, 2009: 226). Bu doğrultuda, kişinin kendine ilişkin yanlış çıkarımları stres ve kaygı meydana getirerek ilgili davranış kapsamında performansının düşmesine sebebiyet vermektedir (Bandura, 1982: 5).

### 1.3. Umutsuzluk

Bu bölümde, umutsuzluk kavramı tanıtılmıştır. Bu bağlamda ilk olarak umutsuzluğa ilişkin çeşitli tanımlar verilmiştir. Ardından umutsuzluğun nedenleri ve sonuçları açıklanmıştır.

#### 1.3.1. Tanımı

TDK (1979)'ya göre umut, bireylerde umma kaynaklı oluşan güven duygusu şeklinde ifade edilmektedir. Bu tanımdan hareketle, umutsuzluk ise ilgili güven duygusunun eksik olması şeklinde yorumlanmaktadır. Gerald vd., (2008: 283) umutsuzluğu, bireylerin seçim özgürlüğünün bulunmadığı ya da seçim şansının az olduğu ve enerjisini kendisi için harekete geçireme noktasında yetersiz kaldığı öznel duygu durumu şeklinde ifade etmiştir.

Umutsuzluk, bireylerin gelecek günlere ilişkin karamsar düşüncelerinin bir seviyesidir (O'Connor ve Sheehy, 2000: 129). Aynı zamanda, geleceğe ait negatif beklentilerin yer aldığı durumları içermektedir (O'Connor ve Cassidy 2007: 599). Bu bağlamda umutsuzluk, genel olarak bireylerin kendilerini negatif nitelikleriyle tanımlayıp geleceğe ilişkin karamsar göstergeler taşıması, olumsuz deneyimlerini değişmez ve genel biçimde kabul etmesidir (Panzarella, Alloy ve Whitehouse, 2006: 308).

Umutsuzluk, bireylerde ileride kötü durum ya da olayların meydana geleceğine veya iyi durum ve olayların olmayacağına ilişkin beklentidir (Abramson vd., 1989: 359). Ayrıca, bu durum karşısında hiç kimsenin herhangi bir şey yapmayacağına dair düşünceleridir (O'Connor vd. 2004, 1100). Umutsuzluğun bir başka tanımı ise, geleceğe yönelik negatif beklentilerden kurulan bir set olmasıdır (Abramson, Metalsky, Alloy, 1989: 358). Aynı zamanda umutsuzluk, bireylerin kendisine ve dünyaya yönelik olumsuz tutumlardır (Bussfeld vd., 2002: 241).

Dunn (2005: 148) umutsuzluğun, çaresizlik ve negatif neticler bekleme olacak şekilde iki dinamikten meydana geldiğini ifade etmiştir. Odağ (2002: 28) ise umutsuzluğun, umudun amaç, yön, nesne ve konumunu değiştirmiş bir biçimi olduğunu öne sürmektedir. Burns (1989: 346)'e göre umutsuzluk, bireylerin sorunların giderilmeyeceğine yönelik inançtır. Beck vd. (2006: 775) ise umutsuzluğu, incelenmesi lazım olan önemli bir değişken ve temel bir insan yaşantısı

şeklinde ifade etmişlerdir. Umutsuzluk, bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan negatif yönlü beklentilerdir (O'Connor ve Sheehy, 2000: 98).

Sonuç olarak umutsuzluk ile ilgili olarak literatürde yer alan pek çok tanım bir bütün olarak değerlendirildiğinde; umutsuz bireylerin gelecek günlerden olumsuz olaylar beklediği, hatalara ve başarısızlıklara odaklı olduğu ve kendi becerilerine inanmadığı söylenebilir (Abramson vd., 1989: 361, Haefel vd 2007: 283). Ayrıca, umutsuz bireylerin amaçlarına dair uyguladığı planların başarısız olacağına ve güzel olayların olmayacağına veya kötü olayların gerçekleşeceğine inanması da bu bireylerin bir diğer özelliğidir (Panzarella, Alloy ve Whitehouse, 2006: 315). Umutsuz bireyler, uzun vadeli hedef koymamakla beraber başka bireylere karşı güvensiz olup önemli yaşam olaylarına dair negatif çıkarımlar yapmaktadır (Dunn, 2005: 150, Haefel vd., 2007: 283).

### **1.3.2. Nedenleri ve Belirtileri**

Umutsuzluk bireylerde genellikle birtakım zihinsel süreçlerin entegrasyonu ile meydana gelmektedir (Melges ve Bowlby, 1969: 690). Bu süreçte, amaca erişme yolunda şanstın çok beceriye önem verme, başka bireylere duyulan güven duygusuna ve uzun vadeli hedeflere nazaran kısa vadeli hedeflere ulaşma çabasına duyulan inançlar arasındaki etkileşimdir (Dunn, 2005: 149).

APA (1997)'ya göre umutsuzluğun temel sebepleri arasında; bireylerin faaliyetlerinin birtakım unsurlara bağlı şekilde uzun süreli kısıtlanması ve bütün bunların neticesinde meydana gelen yalnızlık, fiziksel sağlık kaybı, genel stres hali yatmaktadır. Kendini bırakmak ve manevi değerlere inanmamak da zaman zaman umutsuzluk sebebi olabilmektedir (Beck vd., 2003: 343).

Umutsuzluğun temel belirtileri arasında olumsuz düşünceler, umursamaz davranışlar ve uyku düzeninde bozukluk yer almaktadır (Metalsky vd., 1993: 103) Olumsuz düşünceler, karamsar konuşmalar ve edilgen bir yapı da umutsuzluğa ait göstergelerdir (Davison, Neale ve Dağ, 2004). İştah kaybı, kişisel bakımda dikkatsizlik, içe kapanıklık, dış çevreden kopma ve tepki yoksunluğu da umutsuzluğa ait diğer göstergelerdir (Henkel vd., 2002: 243).

### **1.3.3. Sonuçları**

Umutsuzluk, bireylerde pek çok olumsuz davranışı beraberinde getirebilmektedir (Henkel vd., 2002: 241). Bu olumsuz duygu ve davranışlar arasında değersiz hissetme, kararsızlık, çaresizlik, hareketsizlik, rutini bozma ve suçluluk gibileri mevcuttur (Abramson vd., 1989: 363; Dunn, 2005: 153; Henkel vd., 2002: 240 ).

Umutsuzluk üzerine yapılan araştırmalar, umutsuz bireylerin hayat isteğinde azalma, hayal etmekten kaçınma ve risk almaktan korkma gibi hislere kapıldığını göstermektedir (Beck ve Freeman, 1990: 466; Metalsky vd., 1993: 101). Ayrıca mide kasılması, baş ağrısı, halsizlik, iştahsızlık vb. gibi fizyolojik sonuçlar da umutsuz bireylerde gözlemlenen bedensel sonuçlardır (Henkel vd., 2002: 244). Umutsuzluğun bireyler üzerindeki bir diğer etkisi de cesaretini yitirme, yaptığı işlerden suçluluk duyma, bunun sonucunda hareketsiz kalma ve kendini yolun sonunda hissetme gibi duygulardır (Beck vd., 2003: 346).

Umutsuzluğu, hayatta karşılaşılan olumsuzluklar ve başarısızlık durumlarına karşı bireylerin sergiledikleri bir tepki şeklinde düşünebiliriz (Panzarella, Alloy ve Whitehouse, 2006: 327). Bireyler, yaşamın olumlu akışı içinde birdenbire bir başarısızlık ya da olumsuzluk durumuyla karşı karşıya geldiğinde, eski, canlı, enerjik, yaşam dolu kişinin yerini sanki başka bir kişilik almaktadır (O'Connor vd., 2007: 609). Dolayısıyla umutsuzluk bireyin olumsuzluklar karşısında gösterdiği bir tepki biçimi olmaktadır (Lynd-Stevenson 1996: 118).

Umutsuzluk duygusunu barındıran insanlar, yaşamlarına devam ederken kendilerini her türlü durum ve olay karşısında çaresiz hissetmektedirler (Henkel vd., 2002: 242). Geleceğe ilişkin karanlık yaklaşımlar bağlamında ulaşmak istedikleri hiçbir işi yapamayacaklarını ve her davranışta başarısız olacaklarını düşünerek geleceğe negatif bakmaktadırlar (Abramson, Metalsky, Alloy, 1989: 361).

### **1.4. Duygu Düzenleme**

Bu bölümde, duygu düzenleme kavramı hakkında bilgi verilmiştir. Öncelikle duygu düzenlemenin çeşitli tanımları belirtilmiş olup ardından duygu düzenleme stratejileri belirtilmiştir. Ek olarak, duygu düzenleme modelleri anlatılmıştır. Son olarak, duygu düzenleme gücünü hakkında detaylı bilgi verilmiştir.

#### 1.4.1. Tanımı

Duygu düzenleme, pozitif veya negatif yönlü duyguların kontrol altına alınmasını yansıtan bir sözcüktür (Garfenski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bireylerin duyuşsal, bedensel, zihinsel ve davranışsal şekilde duygularını yönetebilme becerisi olarak tanımlanabilir (Thompson, 1991: 273). Duygu düzenleme sürecinde, mutluluk oluşturan tecrübe ve yaşantıların arttırılması ve mutsuzluk oluşturan tecrübe ve yaşantıların ise azaltılması amaçlanır. Bu sayede, psikolojik olarak bir olumlama hali meydana getirilmek için uğraşmaktadır (Salovey ve Mayer, 1989: 197).

Duygu düzenleme kavramı üzerine yapılan tanımlamalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde; duygu düzenlemenin hisleri onarma, gergin ve üzgün durumlarda hisleri kontrol etme ve davranışlarında bu hisleri yok sayma olduğu söylenebilir (Eisenberg ve Fabes, 1990: 132).

Duygu düzenleme, bireylerin hislerini tespit etmesiyle başlamakta ve bu hislerin bilişsel ve davranışsal olarak kontrol altında tutmakla devam etmektedir (Compas, 2014: 73). Bu bağlamda, duygu düzenlemenin temel kriteri kendi hislerine yönelik farkındalık oluşturmaktır (Gross ve John, 2003: 357). Bireyleri olumlu ya da olumsuz olarak etkileyen duyguların sebebi, bu duygular altında gösterilecek davranışlar ve bu davranışların sonucu duygu düzenlemenin sürecini meydana getirmektedir (Thompson, 1991: 279).

Duygu düzenlemenin 3 ana adımı bulunmaktadır (Eisenberg ve Fabes, 1990: 144). Birinci adımda, bireyler hislerine yönelik farkındalık oluşturmakta ve hissettiği duyguları anlamlandırmaktadır (Compas, 2014: 72). İkinci adımda, bireyler hissettiği duygulardan kaçabilmek yerine ilgili duyguları kabul etmeyi tercih etmektedir (Salovey ve Mayer, 1989: 196). Üçüncü adımda ise yaşanan duyguların kontrol edilmesi yer almaktadır. Duygu düzenleme adımları incelendiğinde, birinci ve ikinci adımların bilinçli farkındalık sürecine ciddi düzeyde katkı sağlayacağı söylenebilir (Gross ve John, 2003: 358).

Bireyin yüksek özgüven hissine sahip olması, yer yer kendisine yönelik öz eleştiri yapmasını, alay edebilmesini ve kendisini gerçekçi bir biçimde yorumlayabilmesini göstermektedir. Bu durum da duygu düzenlemenin bir belirtisidir (Goleman, 2007: 258).

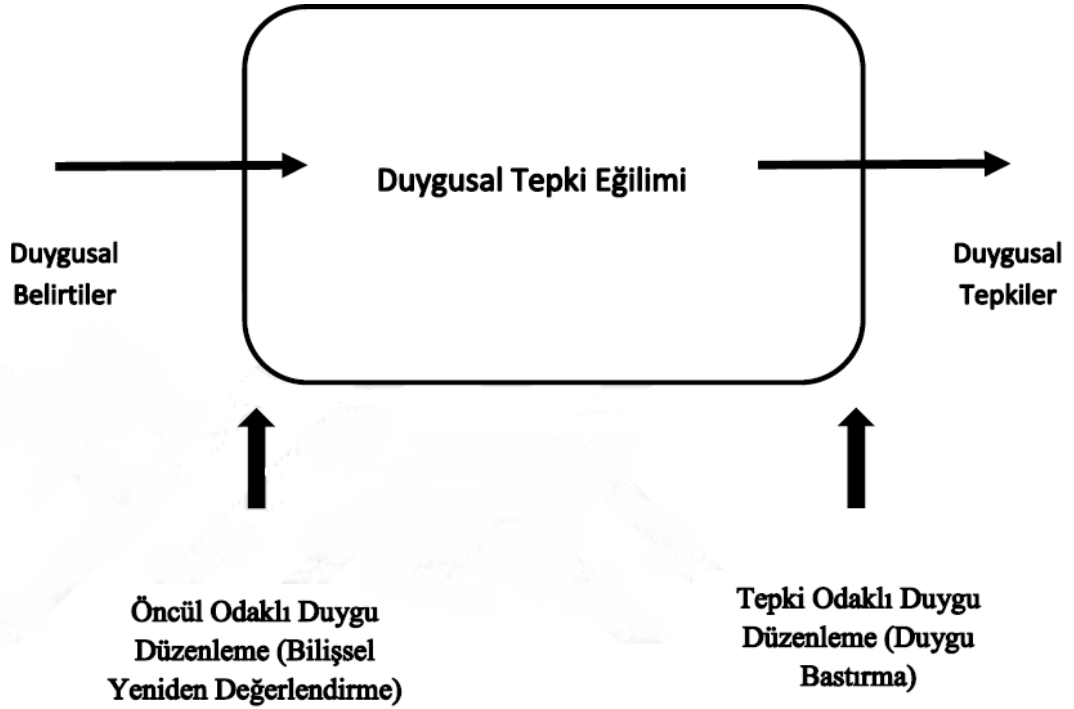
### 1.4.2. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme stratejileri, bireylerin çevreden yöneltilen isteklere yanıt verebilmek hedefiyle hislerinde değişiklik oluşturma etkinlikleridir. Duygu düzenleme üzerine yapılan araştırmalarda, 3 farklı duygu düzenleme stratejisi olduğu ifade edilmiştir (Campbell-Sills ve Barlow, 2007: 69).

Duygu düzenleme stratejilerinden birincisi, Gratz ve Roemer (2004: 52)'un oluşturduğu stratejidir. Buna göre, bireyler hislerini kabul etmeden evvel bu hislere yönelik bilinç oluşturmaktadır ve hislerini anlamaya çalışmaktadır. Gratz ve Roemer (2004: 42)'e göre, psikolojik problemler duyguları düzenleme sürecindeki ana engeldir.

Duygu düzenleme stratejilerinin ikincisi, Koole (2009: 19)'un geliştirdiği sistemdir. Burada duygu düzenleme, bireylerin dikkatlerini vermesini lazım kılan ve öz düzenlemeyle entegre olmuş bir sistemin parçasıdır. Bireylerin hislerine yönelik düzenleme yapamaması, ilgili kişiye negatif hislere yönelmektedir. Bu durum da psikolojik problemler oluşturmaktadır. Bu bağlamda hislerini düzenleyebilme, bireylerin hayatında önem arz etmektedir. Dolayısıyla, eğitim kanalıyla desteklenmelidir.

Duygu düzenleme stratejilerinin   nc , Gross (2002: 282)'un geliştirdiği modeldir. Bu stratejiye göre, hisler tutumları harekete geçirip davranış oluşturmaktadır. Dolayısıyla hislerde yapılan düzenleme süreci, davranışları sağlamaktadır. Bireyler, hislerinde yaptıkları iyileştirme sürecinde bilişsel yeniden değerlendirme ve duygusal dışavurumu bastırma olmak üzere iki adım uygulamaktadır. Bu adımlar, Gross tarafından geliştirilen Duygu Düzenleme  leği'ndeki 2 alt boyuttur.



**Şekil 2:** Gross'un Duygu Düzenleme Stratejileri

Gross'un duygu düzenleme stratejilerindeki ilk boyut olan bilişsel yeniden değerlendirme, zor ve stresli durumlarda gösterilen duygusal davranışları uyum içinde davranışlara dönüştürebilme amacıyla bireylerin yer aldığı durumu görmesi, yorumlayabilmesi ve çeşitli açılardan bakış açısı kazanabilmesidir. Bu strateji, mevcut durumun oluşturacağı hislerde dolaylı biçimde değişikliğe sebebiyet vermeyi kolaylaştırmaktadır. Bu da negatif duyguların yaşanma ihtimalini azaltmaktadır (Gross, 1998: 284).

Duygusal dışavurumu bastırma, bireylerin stres barındıran durumlar sonucunda deneyimlediği hisleri saklaması, davranışsal biçimde dışarı yansıtamaması ve kendini ifade edememesi anlamındadır. Duygu bastırmada, bireylerin durumu ile ilişkili bakış açısını değil, duygusal tutumlarını değiştirebilmek adına çaba gösterilir (Gross, 1998: 277).

### 1.4.3. Duygu Düzenleme Modelleri

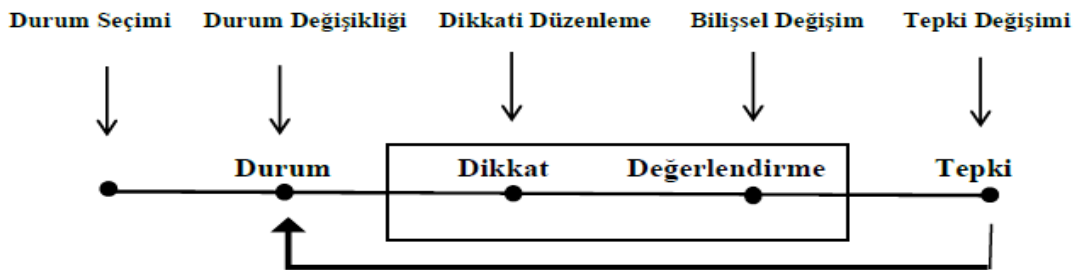
Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, duygu düzenlemeye ait 2 ana model olduğu belirlenmiştir. Bu modeller; Süreç Modeli ve Bilişsel Duygu Düzenleme Modeli şeklindedir.

### 1.4.3.1. Süreç Modeli

Bu model, Gross (2001: 215)'un geliştirdiği bir modeldir ve duygu düzenlemenin ilk modeli olarak ele alınmaktadır. Buna göre, bireylerin duygu düzenleme işleminin öncül ve tepki merkezli şekildedir. Öncül merkezinde, duygusal süreç başlamadan evvel davranış ve düşüncelerde tepki öncesi yapılanlar esastır. Tepki merkezinde ise durum gerçekleşip ve duygu süreci başladıktan sonra yapılanlar mevcuttur. Öncül merkezin amacı, gelecekte oluşması muhtemel duyusssal tepkilerin dönüşüm sağlamasıdır (Gross, Richards ve John, 2006: ).

Bireylerin başvuru yaptığı bir eğitim kurumuna kabul yanıtı alabilmek adına yapılacak olan mülakat sürecinde kendisinin değer ve yeterliliğinin sınındığı adım yerine, ilgili okulu ne çok istediğini göstereceği bir şans şeklinde yorumlaması, öncül merkezin örneği olarak gösterilebilir (Campbell-Sills ve Barlow, 2007: 73). Bireylerin heyecanlı bir iskambil oyununda, ellerindeki mevcut kağıtlar büyük olsa bile belli olmaması adına hislerini yüzlerine ve davranışlarına dönüştürmemesi veya olumsuz bir yorum olarak esasında yoruma sinirlenen bir bireyin karşıya kendisini yorumdan etkilenmemiş şekilde yansıması, tepki merkeze örnek olarak gösterilebilir (Gross, Richards ve John, 2006: 20).

Bireylerin duygu düzenleme esnasında hislerini düzenleyeceği 5 temel dinamik bulunmaktadır. Gross (1998: 277)'a göre bu dinamikler; durum seçimi, durum değişikliği, dikkati düzenleme, bilişsel değişim ve tepkiyi düzenlemeden oluşmaktadır. Bunlar, duygu düzenleme sürecinin ailesi şeklindedir. Duygu düzenleme dinamiklerinde durum seçimi, durum değişikliği, dikkati düzenleme ve bilişsel değişim öncül merkezli iken, tepki düzenleme de tepki merkezlidir (Gross, 2002: 289).



Şekil 3: Süreç Modeli

Duygu düzenleme modellerinden süreç modelinin dinamiklerine ait temel nitelikler şu şekildedir (Gross ve Thompson, 2007: 5):

- 1. Durum Seçimi:** Üç ve üzerinde durumdan hoşça gelen hislerin oluşması adına beklenen duygunun meydana gelmesine zemin hazırlayacak ya da hoşça gitmeyen hislerden uzaklaşabilecek olanın tercih edilmesidir. Örneğin, kötü ve verimsiz bir günün sonunda film izleme davranışı bu yönde düşünülebilir.
- 2. Durum Değişikliği:** Bir durumla karşı karşıya kalınarak duygusal tepki meydana getirilmesinin sonrasında bireylerin durumun duygusal tesirine şekil verecek biçimde durumu düzenlemesi, çevreyi çeşitlendirmesidir.
- 3. Dikkati Düzenleme:** Bireylerin hislerini daha iyi düzeye taşıyabilmek adına mevcut bir durumda ilgilerini bir alana doğru yol gösterici olmasıdır.
- 4. Bilişsel Değişim:** Bireylerin duygularını farklılaştıracak düzeyde durum üzerinde düşünme ve durumu yorumlama biçimini yeniden yorumlayarak oluşturmasıdır.
- 5. Tepki Değişimi:** Bir durumla karşılaşıldığında tepkinin meydana gelmesine ek olarak hisleri, davranışları biçimlendirmeye ya da değiştirmeye ilişkin gelişen performans reaksiyonlardır.

#### 1.4.3.2. Bilişsel Duygu Düzenleme Modeli

Bilişsel duygu düzenleme modeli, duyu organlarınca algılanan verilerin işlenip yorumlanma sürecini ele almaktadır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989: 267). Etkili ve sağlıklı bir bilişsel düzen, öğrenim sağlanan bilgilerin uygun biçimde düzenlenebilmesini, yeniden kurulmasını, bellek taramasını, tehlikeli durumlara karşı koymak için planlar yapabilmesini ve her şekilde bilişsel işlemleri yürütebilmesini yansıtmaktadır (Field, 1994: 209).

Bilişlerin nasıl ve hangi alanlarda duygulara etki edebileceklerini tespit edebilmek adına duygu düzenleme stratejilerinin ölçümlenmesi lazımdır. Bu süreç 9 alt başlıkta incelenmektedir (Garfenski, Kraaij ve Spinhoven, 2001):

- 1. Kendini suçlama:** Tecrübe edilen deneyimler nedeniyle bireylerin kendini suçlamaya ilişkin düşüncelerinin olmasıdır. Kendini suçlama

üzerine yapılan araştırmalar, depresyon öncelikli olacak şekilde pek çok ruhsal bozuklukların bununla ilişkili olduğu belirlenmiştir.

2. **Başkalarını suçlama:** Yaşanılan bir olayın ardından bireylerin başkalarını suçlamasına ilişkin düşünceler bütünüdür. Tehlikeli olaylar bağlamında başkalarını suçlama eğilimi, kişilerin diğer bireylere göre daha zayıf psikolojik iyi oluş sahibi olduklarını göstermektedir. Başkalarını suçlama stratejisini kullanan bireylerin daha çok negatif deneyimlerle karşılaştıkları sonucu elde edilmiştir (Garnefski vd., 2001: 1314).
3. **Kabul etme:** Yaşanılan bir olayın kabullenilmesi, bu kabul ile oluşun sonuca razı olunması sürecini kapsamaktadır. Kabul etmenin başa çıkma becerilerinden biri olduğu ve yapılan bir araştırmada kaygı ile olumsuz ilişki; kendine güven ve optimizm ile ilişki içinde olduğu belirlenmiştir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989: 274).
4. **Olumlu yeniden odaklanma:** Eldeki mevcut durumlar yerine daha çok keyif veren ve daha iyi hisler oluşturan durumları düşünmektir. Bu stratejinin bireylere kısa süreli yararı olduğu düşüncesi, tartışmalı bir konudur.
5. **Ruminasyon:** Üzücü ve istenmeyen deneyimler kapsamında bireylerin tekrar eden düşüncelerini yansıtmaktadır. Burada depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozuklukları gibi birçok ruhsal bozukluk bulunmaktadır.
6. **Plana tekrar odaklanma:** Yaşanan olaylar ile nasıl başa çıkılacağı, daha sonra hangi basamakların takip edileceğiyle ilişkili düşünceleri içermektedir.
7. **Olumlu tekrar değerlendirme:** Yaşanılan olayın olumlu yönlerine bakmayı sağlayan düşüncelerdir. Olumsuz durum karşısında başa çıkmayı kolaylaştırmakta olduğu bilinmektedir.
8. **Bakiş Açışına Yerleştirme:** Yaşanılan bir olayı diğerleriyle karşılaştırarak değerini azaltma ve ya olayı ciddiye almama olarak tanımlanmakta ve adaptif stratejiler kapsamında incelenmektedir.
9. **Felaketleştirme:** Yaşanılan olayın sadece kötü yanlarına odaklanıp olay hakkında abartılı olumsuz düşüncelere sahip olmaktır (Garfenski, Kraaij ve Spinhoven, 2001).

Duygu düzenleme yeteneklerini elde etmek ve ilgili bilişsel süreçleri doğru biçimde yönetebilmek adına ergenlik ile çocukluk döneminin önemli fonksiyonu bulunmaktadır (Garfenski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bu dönemlerde bireylerin ana duygusal ihtiyaçlarının bulunduğu ve ilgili ihtiyaçların eksiksiz elde edilmesi gerektiği; karşılanamaması veya çokça karşılanması durumunda ise yetişkinlik zamanında büyük problemlerle uğraşılacağı bilinen bir gerçektir (Field, 1994: 210).

#### **1.4.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü**

Bir bireyin duygularını düzenleyebilmesi, o bilgileri işleyebilmesine imkan tanımaktadır (Gross, 2002: 286). Ama kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklardan biri de duygularına ilişkin olumlu veya olumsuz bir düzenleyebilme yapamamasıdır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989: 268). Birey kontrolü duygularında bıraktığında anlık duygularının etkisi bağlamında ileride pişman olacağı hareketler yapabilmektedir. Sosyal yaşamda bireylerin duygularını yaşayış biçimlerine ek olarak, duygularını ne şekilde yansıttıkları da önemlidir (Çelik ve Onat-Kocabıyık, 2014: 151). Kişilerin hayatlarında arkadaşlıklarını, ilişkilerini, kariyerlerini muhafaza etmek için hissettikleri güçlü duygularını düzenleyebilmesi önem arz etmektedir. Duygularını yöneterek oluşturduğu duygu düzenleme uyumun ön şartlarından biridir (Gross, 2002: 281).

Duygu düzenleme sürecinin oluşması adına bireylerde bulunması lazım olan pek çok yetenek mevcuttur. Bu yetenekler şu şekilde sıralanabilir (Gratz ve Roemer, 2004: 41):

1. Duyguların farkına varılabilmesi,
2. Duyguların doğru yorumlanabilmesi,
3. Duyguların kabul edilmesi,
4. Duyguların denetlenebilmesi,
5. Beklenen hedeflere ilişkin davranışlar geliştirilebilmesi

Bireylerde bu becerilerden herhangi birinin veya daha fazlasında eksiklik bulunması duygu düzenlemeyi zorlaştırmaktadır (Pekrun, 2006: 324). Duygu düzenleme güçlüğündeki kritik noktalar bağlamında 6 farklı faktörden meydana gelen Duygu Düzenleme Ölçeği geliştirilmiştir. Bu faktörler; farkındalık, açıklık, dürtü, hedefler, reddetme ve yöntem şeklindedir (Gratz ve Roemer, 2004: 47).

Duygu düzenleme gçlg, duygu düzenleme yeteneği ile ters düşen kavramdır (Gross, 2002: 282). Buna göre, kendisinin çeşitli biçimlerde gösterilmesi mümkündür. Bunlardan ilki, mevcut hisleri görmezden gelme durumudur. Hislerin görmezden gelinmesi ve kaçınma durumu bazen fayda sağlarken, bazen bireylerin yaşam fonksiyonlarına da zarar verebilmektedir (Hayes vd., 1996: 1152). Fazla kaçınmacı davranışlarda bulunan insanlar, daha çok ümitsizlik ve gerginlik hissederek kaygı geliştirmektedir (Broderick, 1988: 502). Negatif duyguları görmezden gelme, inkar etme, zihinsel bozukluk, zarar verecek davranışlarda bulunma, bastırma ve nihayetinde intihar sebebi olabilmektedir (Pekrun, 2006: 326).

Duygu düzenleme gçlgnn başka bir yansıması da fazla meşguliyet, yani duyguların yönetiminin ele geçirilmesidir (Hayes vd., 1996: 1158). Fazla meşguliyet ruminasyon, kaygı ve kompulsif davranışlardan meydana gelmektedir (Hayes ve Feldman, 2004: 255). Ruminasyon ve görmezden gelme davranışları birer başa çıkma şeklidir ve olumsuz duygu durumunu kısa vade de olsa azaltabilmektedir (Broderick, 1988: 501). Fakat duygu düzenleme zorluğunu meydana getiren bu iki şekil, bireylerin psikolojik ve bedensel sağlığına olumsuz şekilde etki etmektedir (Gratz ve Rooer, 2004: 52).

## **BÖLÜM 2: YÖNTEM**

Bu bölümde, işsiz bireylerde işsiz bireylerde öz yeterlik ile umutsuzluk arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolüne yönelik yapılan araştırmanın metodolojik bilgisi paylaşılmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak araştırmanın modeli ifade edilmiş olup bu modelin tanımı yapılmıştır. İlâveten, araştırmaya ait evren belirtilip örneklem grubu tanıtılmıştır. Ayrıca, veri toplanırken kullanılan araçlar hakkında bilgi verilip bu verilerin analiz yöntemleri paylaşılmıştır.

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırmanın temel amacı, işsiz bireylerde öz yeterlik ile umutsuzluk arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü tespit edebilmektir. Bu kapsamda, yapılacak araştırmanın tarama modelinde yürütülmesine karar verilmiştir, Bu araştırmalar, büyük örneklem gruplarından edinilen veriler ışığında, evrene genellenebilecek düzeyde sonuçlara varılmayı hedefleyen çalışmalardır. Araştırma sürecinde edinilen tanımlayıcı bulgular ile çeşitli durumsal tespitler yapılmasına imkan vermektedir. Bu sebeple sosyal bilimlerde sıkça tercih edilen bir araştırma modelidir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2009: 82; Wellington, 2006: 196).

### **2.2. Evren ve Örneklem**

Bu araştırmanın evreni, işsiz bireylerden oluşmaktadır. Örneklem grubu ise evren içerisinden rastlantısal olarak seçilen ve araştırmaya katılmak için gönüllü olan 353 işsiz bireydir. Katılımcı grubunun demografik bilgilerine ait frekans ve yüzde değerleri aşağıda paylaşılmıştır.

**Tablo 1**  
**Katılımcıların Demografik Özellikleri**

<b>Değişken</b>	<b>Gruplar</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	243	68,8
	Erkek	110	31,2
<b>Yaş</b>	18-24	137	38,8
	25-29 Yaş	107	30,3
	30-35 Yaş	109	30,9
<b>Medeni Durum</b>	Evli	75	21,2
	Bekar	278	78,8
<b>Eğitim Durumu</b>	İlkokul	1	0,3
	Ortaokul	6	1,7
	Lise	52	14,7
	Üniversite	226	64,0
	Lisans Üstü	68	19,3
<b>Gelir Durumu</b>	4000 ve altı	225	63,7
	4000-7000	67	19,0
	7000-15.000	46	13,0
	15.000 +	15	4,2
<b>Psikolojik Rahatsızlık</b>	Evet	31	8,8
<b>Bulunma Durumu</b>	Hayır	322	91,2
<b>Çalışma Durumu</b>	Çalışmayan	211	59,8
	Çalışan	142	40,2

Araştırmada 243 (%68,8) kadın ve 110 (%31,2) erkek bulunmaktadır. 18-24 yaş arası 137 (%38,8), 25-29 yaş arası 107 (%30,3) ve 30-35 yaş arası ise 109 (%30,9) katılımcı bulunmaktadır. 75 (%21,2) katılımcı evli ve 278 (%78,8) katılımcı bekar. 1 katılımcı (%0,3) ilkokul, 6 (%1,7) katılımcı ortaokul, 52 (%14,7) katılımcı lise, 226 (%64,0) katılımcı üniversite ve 68 (%19,3) katılımcı lisansüstü düzeyde eğitim görmüştür. 225 (%63,7) katılımcı 4000 TL ve altı, 67 katılımcı (%19,0) 4000- 7000 TL arası, 46 (%13,0) katılımcı 7000-15000 TL arası ve 15 (%4,2) katılımcı 15000 TL ve üstü gelire sahiptir. 31 (%8,8) katılımcının psikolojik

bir rahatsızlığı bulunmakta ve 322 (%91.2) katılımcının bulunmamaktadır. 211 (%59.8) katılımcı çalışmamakta ve 142 (%40.2) katılımcı çalışmaktadır.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçları; Demografik Bilgi Formu, Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği şeklindedir.

#### **2.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerini tespit edebilmek için çalışma sürecinde araştırmacının geliştirdiği Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu, örneklem grubunun cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, psikolojik rahatsızlık bulunma durumu ve çalışma durumu gibi bilgileri tespit edebilmeye yönelik kategorik sorulardan meydana gelmektedir.

#### **2.3.2. Genel Özyeterlilik Ölçeği**

Araştırmaya katılan bireylerin öz yeterlik düzeylerini tespit edebilmek için Sherer vd. (1982: 664)'in geliştirdiği ve Yıldırım ve İlhan (2010: 301) tarafından Türkçe uyarlama çalışması gerçekleştirilen Genel Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır (Ek-1).

Genel Öz Yeterlik Ölçeği, 17 yargıdan oluşan ve 1-5 arasında derecelendirilen 5'li likert tipte bir veri toplama aracıdır. Dolayısıyla katılımcıların puanları 17 ile 85 arasında değişmektedir. Ölçekteki 11 madde ters puanlanmaktadır. Ölçeğe ilişkin puanların yükselmesi öz yeterlik düzeyinin yükseldiğini; puanların düşmesi ise öz yeterlik düzeyinin düştüğünü göstermektedir.

Genel Öz Yeterlik Ölçeği üzerinde yapılan faktör analizi sonucunda Türkçe formunda 3 alt boyut bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin Cronbah'ın alfası çeviri formunda 0.80 olarak tespit edilirken bu araştırma 0.89 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla, bu veri toplama aracıyla yapılan analizlerin güvenilir sonuçlar verdiği söylenebilir.

### **2.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği**

Araştırmaya katılan bireylerin umutsuzluk düzeylerini ölçebilmek için Beck ve Weissman'ın (1974) geliştirdiği ve Seber'in (1991) Türkçe'ye uyarlamasını yaptığı Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır (Ek-2).

Beck Umutsuzluk Ölçeği, 20 maddeden oluşan bir veri toplama aracıdır. Ölçeğin çeviri aşamasında 18-65 yaş aralığında bulunan 373 bireyden veri toplanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda; gelecek ile ilgili duygular, motivasyon kaybı ve umut olmak üzere 3 farklı alt boyut belirlenmiştir. Ölçeğin orijinalinde hesap edilen Cronbah'ın alfası güvenirlik katsayısı 0.86 iken bu çalışmada 0.92 olarak tespit edilmiştir. Dolayısıyla, bu veri toplama aracıyla yapılan analizlerin güvenilir sonuçlar verdiği söylenebilir.

### **2.3.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği**

Araştırmaya katılan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü düzeylerini tespit edebilmek için Bjureberg vd. (2016) tarafından geliştirilen Yiğit ve Guzey-Yiğit (2017)'in Türkçe uyarlamasını yaptığı Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır (Ek-3).

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, 16 maddeden oluşan ve 1-5 arasında derecelendirilen 5'li likert tipte bir veri toplama aracıdır. Dolayısıyla katılımcıların puanları 16 ile 80 arasında değişmektedir. Ölçekteki ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'ne yapılan faktör analizi sonucunda; açıklık, amaçlar, dürtü stratejiler ve kabul etmemek olmak üzere 5 farklı alt boyut belirlenmiştir. Bu çalışmada hesap edilen Cronbach's  $\alpha$  güvenirlik katsayısı .94 olarak tespit edilmiştir. Dolayısıyla, bu veri toplama aracıyla yapılan analizlerin güvenilir sonuçlar verdiği söylenebilir.

## **2.4. Verilerin Analizi**

Araştırma sürecinde toplanan verilerin analizinde SPSS-25 istatistik programı kullanılmış ve elde edilen sonuçlar tablolar halinde paylaşılmıştır. Betimsel verilerin analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmanın

değişkenleri ile ilgili normallik varsayımı kutu-çizgi grafikleri, dal-yaprak grafikleri, Q-Q grafiği ve çarpıklık-basıklığa dair veriler ile değerlendirilmiştir Ölçek puanları arasındaki ilişkilerde Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklarda ise ANOVA, Kruskal Wallis H testi ve Bağımsız Gruplar t-Testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile incelenmiştir. Varyansların homojen olmadığı durumlarda t testi istatistikleri kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalarda Scheffe testi ve Tamhane t2 testi kullanılmıştır. Araştırmada regresyon modelleri kullanılarak, değişkenler arası ilişkide aracı etkiyi sınavabilmeye yönelik gerekli adımlar uygulanmıştır. (Baron ve Kenny, 1986: 1174). Regresyon modelleri sonrasında aracılık etkisini belirlemek üzere Sobel (1982: 291) tarafından geliştirilen test uygulanmış ve güven aralıkları incelenmiştir. Aracı etkinin analizinde PROCESS SPSS Makro yazılımı kullanılmıştır. Verileri SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir.. Tabachnick ve Fidell 'in (2013: 830) belirttiği üzere basıklık ve çarpıklık katsayılarının + 1,5 ve – 1,5 arasında yer aldığı durumlarda normal dağılım kabul edilmektedir. Bu bilgiler ışığında araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Parametrik test varsayımlarının karşılanmadığı durumlarda parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım varsayımını karşılaması için farklı referanslar bulunmaktadır. Bu referanslar şu şekildedir:

**Tablo 2**

**Çarpıklık ve Basıklık Değerleri Referans Aralıkları**

<b>Kaynak</b>	<b>Minimum Çarpıklık- Basıklık Değeri</b>	<b>Maksimum Çarpıklık- Basıklık Değeri</b>
Büyüköztürk (2010)	-1.00	+1.00
Tabachnick ve Fidell (2013)	-1.50	+1.50
George ve Mallery (2010)	-2.00	+2.00
Blanca vd. (2013)	-7.00	+7.00

Çarpıklık ve basıklık değerlerinin referans aralığında en sık kullanılan aralık Tabachnick ve Fidell 'in (2013: 830) belirttiği üzere -1,50 ile +1,50 arasındır. Dolayısıyla, bu araştırmada da ilgili yerler referans alınarak şu değerlere ulaşılmıştır:

**Tablo 3**

**Araştırma Verilerinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

<b>Ölçekler</b>	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
<b>Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği</b>	0,269	-0,629
<b>Genel Özyeterlilik Ölçeği</b>	-0,662	0,168
<b>Beck Umutsuzluk Ölçeği</b>	0,555	-1,002

Araştırma verilerine ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,50 ile +1,50 arasında olması sebebiyle araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Parametrik test varsayımlarının karşılanmadığı durumlarda parametrik olmayan testler tercih edilmiştir (Kul, 2014). Ölçek puanları arasındaki ilişkilerde Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklarda ise ANOVA, Kruskal Wallis H testi ve Bağımsız Gruplar t-Testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile incelenmiştir. Varyansların homojen olmadığı durumlarda varyanslar homojen olmadığı kullanılan t testi istatistikleri kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalarda Scheffe testi ve Tamhane t2 testi kullanılmıştır. Araştırmada regresyon modelleri kullanılarak Baron ve Kenny (1986: 1174)' nin belirttiği, değişkenler arası ilişkide aracı etkiyi sınavabilmeye yönelik gerekli adımlar sıra ile uygulanmıştır. Regresyon modelleri sonrasında aracılık etkisini belirlemek üzere Sobel (1982: 291) tarafından geliştirilen test uygulanmış ve güven aralıkları incelenmiştir. Aracı etkinin analizinde PROCESS SPSS Makro yazılımı kullanılmıştır. Verileri SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir.

## BÖLÜM 3: BULGULAR

### 3.1. Betimleyici Bulgular

Bu bölümde betimleyici verilere yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri ile araştırmada kullanılan ölçeklerin için en küçük-en büyük değerler ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

**Tablo 4**

**Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği için Betimleyici İstatistikler**

Ölçekler	Min	Maks	$\bar{x}$	ss
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği	16	80	45,95	15,26
Genel Özyeterlilik Ölçeği	17	84	62,37	12,06
Beck Umutsuzluk Ölçeği	0	20	7,35	5,82

Tablo 4'te Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği için en küçük-en büyük değerler, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği için aralık 16-80 arasında, ortalama= 45,95 ve standart sapma= 15,06 olarak hesaplanmıştır. Genel Özyeterlilik Ölçeği için aralık 17-84 arasında, ortalama= 62,37 ve standart sapma= 12,06 olarak hesaplanmıştır. Beck Umutsuzluk Ölçeği için aralık 0-20 arasında, ortalama= 7,35 ve standart sapma= 5,82 olarak hesaplanmıştır.

### 3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

**Tablo 5**

**Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck  
Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız  
Gruplar t-Testi Sonuçları**

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
<b>Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği</b>	Kadın	243	46,77	14,63	1,507	351	0,133
	Erkek	110	44,14	16,49			
<b>Genel Özyeterlilik Ölçeği</b>	Kadın	243	62,08	12,04	-0,662	351	0,509
	Erkek	110	63,00	12,14			
<b>Beck Umutsuzluk Ölçeği</b>	Kadın	243	7,16	5,79	-0,868	351	0,386
	Erkek	110	7,75	5,91			

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 5'te Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının cinsiyete göre değişip değişmediğinin belirlenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> 0,05).

**Tablo 6**

**Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck  
Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik  
Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları**

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
<b>Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği</b>	Evli	243	46,77	14,63	-1,823 <sup>a</sup>	152,515	0,070
	Bekar	110	44,14	16,49			
<b>Genel Özyeterlilik Ölçeği</b>	Evli	243	62,08	12,04	-0,416	351	0,678
	Bekar	110	63,00	12,14			
<b>Beck Umutsuzluk Ölçeği</b>	Evli	243	7,16	5,79	-0,869	351	0,385
	Bekar	110	7,75	5,91			

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 6’da Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının medeni duruma göre göre değişip değişmediğinin belirlenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 7**

**Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları**

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
<b>Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği</b>	Çalışmayan	119	46,46	15,39	-1,698	209	0,091
	Çalışan	92	50,10	15,47			
<b>Genel Özyeterlilik Ölçeği</b>	Çalışmayan	119	60,44	13,46	-1,013	209	0,312
	Çalışan	92	62,23	11,75			
<b>Beck Umutsuzluk Ölçeği</b>	Çalışmayan	119	8,81	6,23	1,723	209	0,086
	Çalışan	92	7,37	5,71			

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; <sup>a</sup>Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 7’de Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre göre değişip değişmediğinin belirlenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 8**  
**Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck**  
**Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Psikolojik Rahatsızlık Bulunma Durumuna**  
**Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları**

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
<b>Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği</b>	Bulunan	31	57,61	13,91	4,580	351	<b>0,000**</b>
	Bulunmayan	322	44,83	14,93			
<b>Genel Özyeterlilik Ölçeği</b>	Bulunan	31	56,00	13,89	-3,116	351	<b>0,002**</b>
	Bulunmayan	322	62,98	11,71			
<b>Beck Umutsuzluk Ölçeği</b>	Bulunan	31	9,87	5,59	2,548	351	<b>0,011**</b>
	Bulunmayan	322	7,10	5,80			

\*p<0,05; \*\*p<0,01; <sup>a</sup>Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 8’de Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının psikolojik rahatsızlık bulunma durumuna göre göre değişip değişmediğinin belirlenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ( $t_{(351)}= 4,580$ ;  $p<0,01$ ) Genel Özyeterlilik Ölçeği ( $t_{(351)}= -3,116$ ;  $p<0,01$ ) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ( $t_{(351)}= 2,548$ ;  $p<0,05$ ) puanlarının psikolojik rahatsızlık bulunma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Psikolojik rahatsızlığı bulunan katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının psikolojik rahatsızlığı bulunmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik rahatsızlığı bulunmayan katılımcıların Genel Özyeterlilik Ölçeği puanlarının psikolojik rahatsızlığı bulunan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 9**  
**Duygu Düzenleme G çl g   leği, Genel  zyeterlilik  leği ve Beck**  
**Umutsuzluk  leği Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA**  
**Sonuçları**

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
<b>Duygu Düzenleme G�çl�g� �leği</b>	18-24 Yaş <sup>(1)</sup>	137	50,23	14,04	9,766	2	<b>0,000*</b>	<b>1&gt;2</b>
	25-29 Yaş <sup>(2)</sup>	107	44,27	16,43				
	30-35 Yaş <sup>(3)</sup>	109	42,22	14,34	350	*	<b>1&gt;3</b>	
<b>Genel �zyeterlilik �leği</b>	18-24 Yaş <sup>(1)</sup>	137	61,46	12,35	0,835	2	0,435	-
	25-29 Yaş <sup>(2)</sup>	107	62,42	11,02				
	30-35 Yaş <sup>(3)</sup>	109	63,46	12,67	350			
<b>Beck Umutsuzluk �leği</b>	18-24 Yaş <sup>(1)</sup>	137	7,57	5,66	0,788	2	0,456	-
	25-29 Yaş <sup>(2)</sup>	107	6,76	5,56				
	30-35 Yaş <sup>(3)</sup>	109	7,64	6,27	350			

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*Welch İstatistiği

Tablo 9’da Duygu Düzenleme G çl g   leği, Genel  zyeterlilik  leği ve Beck Umutsuzluk  leği puanlarının yaşa göre değişip değişmediğinin belirlenmesine ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir.

Duygu Düzenleme G çl g   leği puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $F_{(2-350)} = 9,766$ ;  $p < 0,01$ ) 18-24 yaş arası katılımcıların Duygu Düzenleme G çl g   leği puanlarının 25-29 yaş arası ve 30-35 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Genel  zyeterlilik  leği ve Beck Umutsuzluk  leği puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > 0,05$ )

**Tablo 10**

**Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck  
Umutsuzluk Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik  
Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları**

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p	Fark
<b>Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği</b>	Lise <sup>(1)</sup>	52	50,83	15,22	3,851	2	<b>0,022</b>	<b>1&gt;3</b>
	Üniversite <sup>(2)</sup>	226	45,37	14,57				
	Lisansüstü <sup>(3)</sup>	68	43,32	17,02				
<b>Genel Özyeterlilik Ölçeği</b>	Lise <sup>(1)</sup>	52	60,56	12,64	1,690	2	0,186	-
	Üniversite <sup>(2)</sup>	226	62,35	11,75				
	Lisansüstü <sup>(3)</sup>	68	64,56	12,49				
<b>Beck Umutsuzluk Ölçeği</b>	Lise <sup>(1)</sup>	52	8,42	5,84	1,272	2	0,282	-
	Üniversite <sup>(2)</sup>	226	7,05	5,82				
	Lisansüstü <sup>(3)</sup>	68	6,97	5,77				

\*p<0,05; \*\*p<0,01; \*Welch İstatistiği

Tablo 10'da Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre değişip değişmediğinin belirlenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ( $F_{(2-343)}= 3,851$ ;  $p<0,01$ ). Lise düzeyinde eğitim görmüş katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği puanlarının lisansüstü düzeyde eğitim görmüş katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p> 0,05$ )

**Tablo 11**

**Duygu Düzenleme Güçlüğü  leği, Genel  zyeterlilik  leği ve Beck  
Umutsuzluk  leği Puanlarının Gelir Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin  
Kruskal Wallis H Testi Sonuçları**

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
<b>Duygu Düzenleme Güçlüğü �leği</b>	4000 ve altı <sup>(1)</sup>	225	190,46	12,60	3	<b>0,006*</b>	<b>1&gt;2</b>
	4000-7000 <sup>(2)</sup>	67	142,40	2		*	
	7000-15.000 <sup>(3)</sup>	46	162,20				
	15.000 + <sup>(4)</sup>	15	175,00				
<b>Genel �zyeterlilik �leği</b>	4000 ve altı <sup>(1)</sup>	225	167,91	6,994	3	0,072	-
	4000-7000 <sup>(2)</sup>	67	202,95				
	7000-15.000 <sup>(3)</sup>	46	175,71				
	15.000 + <sup>(4)</sup>	15	201,47				
<b>Beck Umutsuzluk �leği</b>	4000 ve altı <sup>(1)</sup>	225	189,10	11,96	3	<b>0,008*</b>	<b>1&gt;3</b>
	4000-7000 <sup>(2)</sup>	67	161,01	6		*	
	7000-15.000 <sup>(3)</sup>	46	137,43				
	15.000 + <sup>(4)</sup>	15	188,17				

\*p<0,05; \*\*p<0,01

Tablo 11’de Duygu Düzenleme Güçlüğü  leği, Genel  zyeterlilik  leği ve Beck Umutsuzluk  leği puanlarının gelir durumuna göre değişip değişmediğinin belirlenmesine ilişkin Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü  leği ( $H_{(3)}= 12,602$ ;  $p<0,01$ ) ve Beck Umutsuzluk  leği ( $H_{(3)}= 11,966$ ;  $p<0,01$ ) puanlarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. 4000 TL ve altı gelire sahip katılımcıların Duygu Düzenleme Güçlüğü  leği puanlarının 4000-7000 TL gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 4000 TL ve altı gelire sahip katılımcıların Beck Umutsuzluk  leği puanlarının 7000-15.000 TL gelire sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Genel  zyeterlilik  leği puanlarının gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p> 0,05$ ).

### 3.3. Duygu Dzenleme Gçlçğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, katılımcılar için Duygu Dzenleme Gçlçğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 12**  
**Duygu Dzenleme Gçlçğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları (Tüm Grup)**

Ölçekler	1	2	3
Duygu Dzenleme Gçlçğü Ölçeği <sup>(1)</sup>	1		
Genel Özyeterlilik Ölçeği <sup>(2)</sup>	-0,422**	1	
Beck Umutsuzluk Ölçeği <sup>(3)</sup>	0,504**	-0,430**	1

\*p<0,05; \*\*p<0,01

Tablo 12’de Duygu Dzenleme Gçlçğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Duygu Dzenleme Gçlçğü Ölçeği ile Genel Öz yeterlilik Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir (r=-0.42; p<0,01). Duygu Dzenleme Gçlçğü Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir (r= 0,504; p<0,01). Genel Özyeterlilik Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir (r= -0,430; p<0,01).

**Tablo 13**

**Çalışmayan Katılımcılar İçin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları (Çalışmayan Katılımcılar)**

Ölçekler	1	2	3
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği <sup>(1)</sup>	1		
Genel Özyeterlilik Ölçeği <sup>(2)</sup>	<b>-0,390**</b>	1	
Beck Umutsuzluk Ölçeği <sup>(3)</sup>	<b>0,463**</b>	<b>-0,468**</b>	1

\*p<0,05; \*\*p<0,01

Tablo 13'te Çalışmayan katılımcılar için Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Genel Öz yeterlilik Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = -0,390$ ;  $p < 0,01$ ). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = 0,463$   $p < 0,01$ ). Genel Özyeterlilik Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = -0,468$ ;  $p < 0,01$ ).

**Tablo 14**

**Çalışan Katılımcılar İçin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları (Çalışan Katılımcılar)**

Ölçekler	1	2	3
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği <sup>(1)</sup>	1		
Genel Özyeterlilik Ölçeği <sup>(2)</sup>	<b>-0,541**</b>	1	
Beck Umutsuzluk Ölçeği <sup>(3)</sup>	<b>0,536**</b>	<b>-0,320**</b>	1

\*p<0,05; \*\*p<0,01

Tablo 14’te Çalışan katılımcılar için Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği, Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

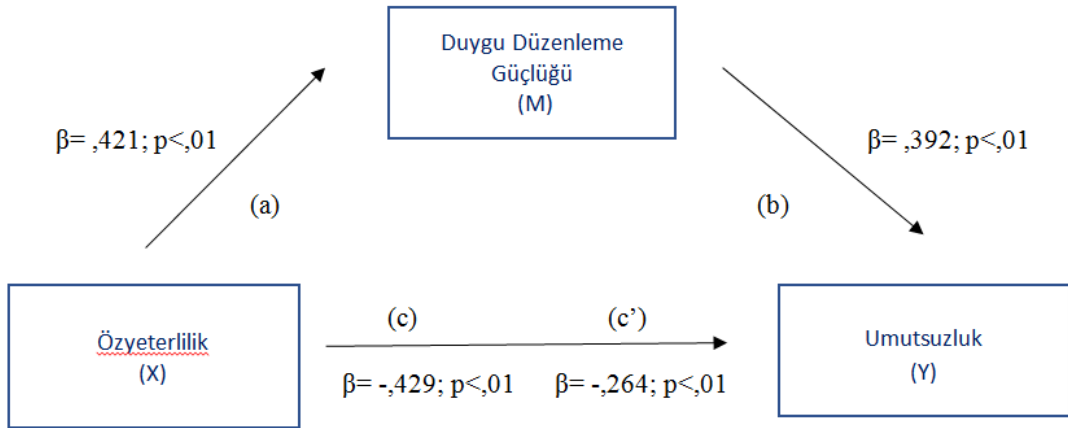
Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Genel Öz yeterlilik Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = -0,541$ ;  $p < 0,01$ ). Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = 0,536$   $p < 0,01$ ). Genel Özyeterlilik Ölçeği ile Beck Umutsuzluk Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = -0,320$ ;  $p < 0,01$ ).

#### **3.4. Özyeterlilik ile Umutsuzluk Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü’nün Aracı Rolüne Yönelik Bulgular**

Özyeterlilik ve umutsuzluk arasında bulunan ilişkide duygu düzenleme güçlüğü’nün aracılık rolüne ilişkin incelemeler, bu bölümde yapılmıştır. Çalışmada, Baron Kenny’nin (1986: 1174) tarafından belirtilen regresyon modelleri kullanılmış olup uygulama aşamasında gerekli basamaklar takip edilmiştir. Regresyon modellerinin ardından aracılık etkisini tespit edebilmek için Sobel (1982: 308)’in geliştirdiği test uygulanmış olup ilgili güven aralıkları değerlendirilmiştir. Yapılan analizler, SPSS 25 istatistik programına kurulan PROCESS MACRO yazılımıyla gerçekleştirilmiştir. Burada, aracı değişken analizlerinde “Bootstrap” yöntemi kullanılmaktadır. İlgili yöntem, çalışma verilerinin tesadüfi biçimde alt örneklemeler yaratılmasına ve sınanmasına; ve daha büyük olan araştırma örneklemeyle alt örneklemelerin analiz sonuçları beraber kıyaslanmasına imkan vermektedir (Preacher ve Hayes, 2008:

880). Bu araştırmada aracı değişken analizi esnasında Hayes (2009: 412) tarafından önerilen 5000 bootstrap örnekleminin kullanılması tercih edilmiştir.

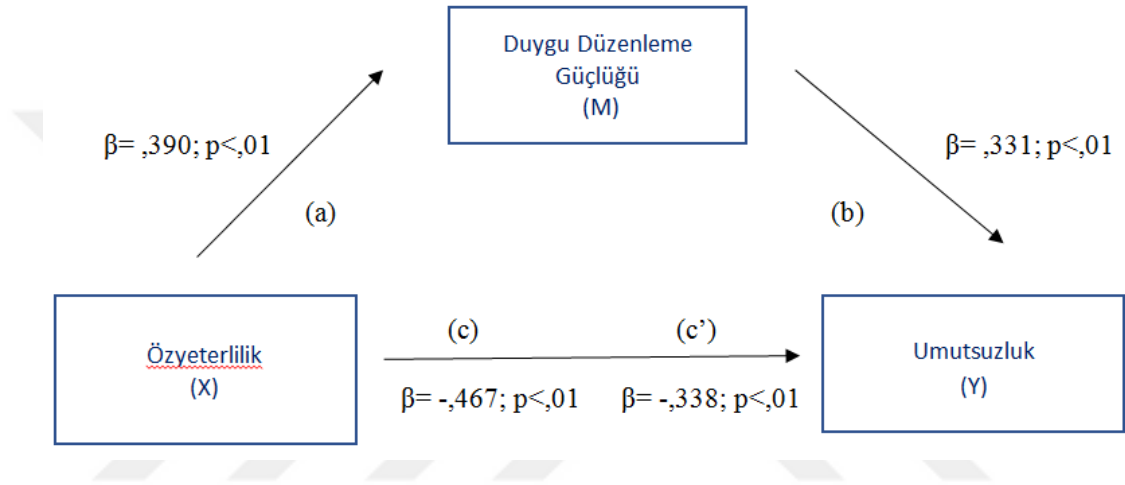
Baron ve Kenny (1986: 1175) tarafından önerilen basamaklarda sayıltıların karşılanmasının ardından güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin (LLCI; ULCI) “0” değerini bulundurmaması ve Sobel testine ait sonuçların anlamı gelmesi durumu, değişkenler arasındaki etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Aracılık etkisinin anlamlı geldiği şartlarda, aracı değişken bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin bir bölümünü ya da bütününe açıklama yapabilir. İlişkinin bütününe açıklanması halinde tam aracı, bir bölümünün açıklanması halindeyse değişken kısmi aracı biçiminde değerlendirilmektedir. Tam aracılık tespit edilip aracı değişken analize ilave edildiğinde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında yer alan ilişkinin istatistiki şekilde anlamlılığını yitirmesi istenmektedir. Kısmi aracılıktaysa, aracı değişken bağımlı ve bağımsız değişken arasında yer alan ilişkinin sınırlı bir bölümüne açıklama yapabilmektedir.



**Şekil 4:** Özyeterliliğin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması (Tüm Katılımcılar)

Tüm örneklemin verileri ile özyeterlilik ile umutsuzluk arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü belirlemek üzere yürütölen analizlerde, özyeterliliğin ( $\beta=0,421$ ;  $p<0,01$ ) duygu düzenleme güçlüğünü yordadığı belirlenmiştir (a). Ayrıca, özyeterliliğin ( $\beta= -0,429$ ;  $p<0,01$ ) umutsuzluğu yordadığı görölmüştür (c). Duygu düzenleme güçlüğü aracı değişken olarak modelde yer aldığında, özyeterliliğin umutsuzluğu ( $\beta= -0,264$ ;  $p>0,01$ ) ve duygu düzenleme güçlüğünün umutsuzluğu ( $\beta= 0,392$ ;  $p<0,01$ ) yordadığı belirlenmiştir (c' - b). Beta

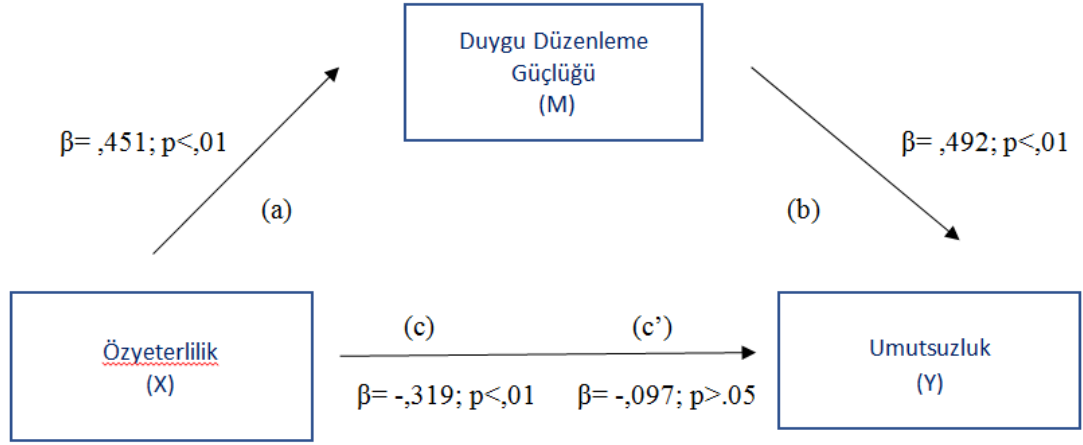
katsayıları değerlendirildiğinde, Özyeterliliğin umutsuzluk üzerindeki yordayıcı etkisinin duygu düzenleme güçlüğü modele aracı değişken olarak atandığında düştüğü görülmüştür ( $\beta = -0,429 - p < 0,01$ ;  $\beta = -0,264 - p < 0,01$ ). Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin farklı yönde olduğu görülmüştür (LLCI= -0,216, ULCI= -0,116). Ayrıca, aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla Sobel testi uygulanmış ve aracı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $z=5,89$ ;  $p < 0,01$ ). Bu bulgular değerlendirildiğinde, özyeterlilik ile umutsuzluk arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir.



**Şekil 5:** Özyeterliliğin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğünün Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması (Çalışmayan Katılımcılar)

Sadece çalışmayan katılımcıların verileri ile özyeterlilik ile umutsuzluk arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü belirlemek üzere yürütülen analizlerde, özyeterliliğin ( $\beta = ,390$ ;  $p < 0,01$ ) duygu düzenleme güçlüğünü yordadığı belirlenmiştir (a). Ayrıca, özyeterliliğin ( $\beta = -0,467$ ;  $p < 0,01$ ) umutsuzluğu yordadığı görülmüştür (c). Duygu düzenleme güçlüğü aracı değişken olarak modelde yer aldığı anda, özyeterliliğin umutsuzluğu ( $\beta = -0,338$ ;  $p > 0,01$ ) ve duygu düzenleme güçlüğünün umutsuzluğu ( $\beta = 0,331$ ;  $p < 0,01$ ) yordadığı belirlenmiştir (c' - b). Beta katsayıları değerlendirildiğinde, Özyeterliliğin umutsuzluk üzerindeki yordayıcı etkisinin duygu düzenleme güçlüğü modele aracı değişken olarak atandığında düştüğü görülmüştür ( $\beta = -0,467 - p < 0,01$ ;  $\beta = -0,338 - p < 0,01$ ). Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin farklı yönde olduğu görülmüştür (LLCI= -0,186, ULCI= -0,074). Ayrıca, aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla Sobel testi uygulanmış ve aracı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $z=4,00$ ;  $p < 0,01$ ). Bu

bulgular değerlendirildiğinde, özyeterlilik ile umutsuzluk arasındaki ilişkide, duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir.



**Şekil 6:** Özyeterliliğin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması (Çalışan Katılımcılar)

Sadece çalışan katılımcıların verileri ile özyeterlilik ile umutsuzluk arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü belirlemek üzere yürütülen analizlerde, özyeterliliğin ( $\beta=0,451$ ;  $p<0,01$ ) duygu düzenleme güçlüğü'nü yordadığı belirlenmiştir (a). Ayrıca, özyeterliliğin ( $\beta= -0,319$ ;  $p<0,01$ ) umutsuzluğu yordadığı görülmüştür (c). Duygu düzenleme güçlüğü aracı değişken olarak modelde yer aldığı anda, özyeterliliğin umutsuzluk ( $\beta= -0,097$ ;  $p>0,05$ ) üzerindeki yordayıcı etkisinin kaybolduğu ve duygu düzenleme güçlüğü'nün umutsuzluğu ( $\beta= 0,492$ ;  $p<0,01$ ) yordadığı belirlenmiştir (c' - b). Beta katsayıları değerlendirildiğinde, Özyeterliliğin umutsuzluk üzerindeki yordayıcı etkisinin duygu düzenleme güçlüğü modele aracı değişken olarak atandığında düştüğü görülmüştür ( $\beta= -0,429$  -  $p<0,01$ ;  $\beta= -,0264$  -  $p<0,01$ ). Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin farklı yönde olduğu görülmüştür (LLCI=  $-0,323$ , ULCI=  $-0,134$ ). Ayrıca, aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla Sobel testi uygulanmış ve aracı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür ( $z=4,28$ ;  $p<0,01$ ). Bu bulgular değerlendirildiğinde, özyeterlilik ile umutsuzluk arasındaki ilişkide, duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracı rolünün olduğu belirlenmiştir.

## **BÖLÜM 4: TARTIŞMA**

Bu araştırma, öz yeterlik düzeyinin umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinde duygu düzenleme gücünün aracı rolünü konu edinmektedir. Öz yeterlilik düzeyi, umutsuzluk düzeyi ve duygu düzenlemenin yanı sıra, cinsiyet, yaş, çalışma durumu, psikolojik rahatsızlık bulundurma durumu, medeni durum, eğitim durumu ve gelir düzeyinin değişkenler arasında farklılık oluşturup oluşturmadığı incelenmiştir. Bu bölümde, toplanan verilerin analizlerinden elde edilen bulguların literatürde yapılan benzer çalışmalara göre tartışılmasına ve yorumlanmasına yer verilmiştir. Benzer konularda yürütülen araştırmalar değerlendirildiğinde; öz yeterlik, umutsuzluk ve duygu düzenleme değişkenlerinin birlikte incelendiği bir çalışmanın mevcut olmadığı sonucu saptanmıştır. Dolayısıyla, araştırma sürecinde tespit edilen sonuçlar, literatürdeki boşlukları doldururken ileride benzer konularda çalışma yürütecek araştırmacılara da yol göstereceği düşünülmektedir.

### **4.1. Öz Yeterlik Düzeyine Yönelik Sonuçların Tartışılması**

Araştırma sürecinde, katılımcıların öz yeterlik düzeyine ilişkin yapılan ilk inceleme, cinsiyete dayalı karşılaştırmalar olmuştur. Bu karşılaştırmalarda, kadın ve erkek bireylerin puanlarında anlamlı bir fark olmadığı sonucu saptanmıştır. Bu sonuçtan hareketle, cinsiyetin bağımsız bir değişken olarak öz yeterlik düzeyini etkilemediği söylenebilir. Nitekim, öz yeterlik düzeyine yönelik yapılan pek çok araştırma da bu sonucu desteklemektedir. Örneğin; Uysal (2013: 149)'ın araştırmasında akademisyenlerin genel öz yeterlik düzeyleri cinsiyete göre değerlendirilmiş ve bu çalışmada olduğu gibi cinsiyete dayalı farklar bulunamamıştır. Ayrıca, Duman (2007: 87) ve Aksu (2008: 168)'nin araştırmasında da öz yeterliğin cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşturmadığının tespit edilmesi, hem Uysal (2013: 149)'ın araştırmasını hem de bu çalışmayı desteklemesi bakımından önemlidir.

Öz yeterlik düzeyinin medeni duruma göre farklılaşma durumu ele alındığında, bekar ve evli bireylerin puanlarında anlamlı farklılaşmalara ulaşılamamıştır. Buradan hareketle, medeni durum değişkeninin öz yeterlik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Öz yeterlik üzerine yürütülen daha eski çalışmaların da bu sonucu desteklemesi, araştırmanın literatür ile uyumunu göstermesi bakımından önemlidir. Mollaoğlu vd. (2009: 38)'nin hasta bireylerin katılımıyla yürüttüğü

çalışmada ve İpek (2015: 187)'in öğretmenlerin katılımıyla yaptığı çalışmada bu araştırmada olduğu gibi medeni duruma göre katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir. Dolayısıyla, araştırma kapsamında elde edilen sonuçların literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Araştırma sonunda, çalışma durumunun öz yeterlik düzeyinde anlamlı farklılaşmalar bulunmamıştır. Bu sonuç, aktif olarak bir işte çalışan ve halihazırda bir işi olmayan katılımcıların öz yeterlik düzeyleri bakımından yakın özellikler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Öz yeterlik konulu araştırmalarda çalışma durumu değişkeninin sık olarak ele alınmaması, bu değişken ile araştırma sonunda elde edilen sonuçlar arasında literatüre dayalı bir bağ kurmayı zorlaştırmaktadır. Bu yönde yapılan sınırlı sayıda çalışmadan biri, Şireci ve Karabulutlu (2017: 48)'nin diyabet hastaları üzerine yürüttüğü araştırmadır. Şireci ve Karabulutlu (2017: 54)'nin araştırmasında çalışma durumu değişkeninin öz yeterlik değişkeninde anlamlı farklılıklara sebep veren bir değişken olarak tespit edilmesi ise her iki araştırmayı birbirinden ayıran nokta olmaktadır.

Araştırma sonunda, katılımcıların öz yeterlik düzeyinde psikolojik rahatsızlık bulunma durumuna göre anlamlı sonuçların yer aldığı bulundu. Buna göre, psikolojik rahatsızlığı bulunmayan katılımcıların öz yeterlik düzeyi, psikolojik rahatsızlığı bulunan katılımcıların öz yeterlik düzeyinden daha yüksektir. Özyeterlilik bireyin kendini motive etmesini ve başarısızlıklar karşısında nasıl tutumlar sergileyeceği belirler. Bir çok çalışmada düşük özyeterlilik düzeyi depresif belirtiler ile ilişkilendirilmektedir (Tak vd., 2016: 745; Zimmerman, 2000: Saltzman ve Holahan, 2002: 318; Schwarzer ve Warner 2012: 142). Saltzman ve Holahan (2002: 309)'nin 300 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu araştırmada da benzer sonuçlar bulunmuştur. Ayrıca Vauth vd (2007: 71)'nin 172 şizofreni tanısı almış bireylerle yapmış olduğu çalışmada gösteriyor ki özyeterlilik ile psikolojik rahatsızlık bulundurma durumu arasında ilişki bulunmaktadır. Dolayısıyla, psikolojik rahatsızlık bulunma durumunun öz yeterlik üzerinde anlamlı bir değişken olduğu söylenebilir.

Öz yeterlik düzeyinin yaş grubuna göre farklılaşma durumu ele alındığında, farklı yaş grubundaki bireylerin puanlarında anlamlı farklılaşmalara ulaşılamamıştır. Buradan hareketle, yaş grubu değişkeninin öz yeterlik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Katılımcı grubun eğitim düzeyi yüksek olduğu için bir şeyi

gerçekleştirme potansiyellerine yönelik inançlarının benzerlik gösterebileceği düşünülebilir. Öz yeterlik üzerine yürütülen daha eski çalışmalarda yaş grubu özelinde birlik olmaması, ulaşılan bu sonucun önemini daha da yükseltmektedir. Örneğin; Akkoyunlu ve Orhan (2003: 92)'in araştırması ile Aypay (2010: 127)'in çalışması, yaş grubu değişkeninin öz yeterlik düzeyinde anlamlı değişikliklere sebebiyet verdiğini işaret etmektedir. Fakat Balyan vd. (2012: 200)'nin araştırmasında ise bu çalışmada olduğu gibi katılımcı grubunun öz yeterlik düzeyinde yaş grubuna bağlı olarak anlamlı farklar bulunamamıştır. Dolayısıyla, araştırmanın yaş grubu üzerine elde ettiği sonuçlar, literatüre çeşitlilik kazandırmaktadır.

Öz yeterlik düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaşma durumu ele alındığında, farklı eğitim kademelerinden mezun olan katılımcıların puanlarında anlamlı farklılaşmalara ulaşılamamıştır. Buradan hareketle, eğitim durumu değişkeninin öz yeterlik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Literatürde yer alan çalışmalar değerlendirildiğinde; Karahan ve Balat (2011: 8)'in araştırmasında bu sonuç ile örtüşen bulgular belirlenmiştir. Dolayısıyla, araştırma sonunda öz yeterlik düzeyinde eğitim durumuna bağlı olarak anlamlı bir fark bulunamaması Karahan ve Balat (2011: 8)'in çalışması ile paralellik göstermektedir. Akpınar vd. (2019: 9)'nin araştırmasında da hem bu çalışmayı hem de Karahan ve Balat (2011: 11)'in araştırmasını destekleyici sonuçlara ulaşılması, araştırma sonuçlarının daha önceki çalışmaları doğruladığını ortaya koymaktadır.

Katılımcın öz yeterlik düzeyleri, gelir durumuna göre incelendiğinde; farklı düzeyde gelire sahip katılımcıların benzer puanlar aldıkları bulunmuştur. Bu sebeple, gelir durumunun öz yeterlik üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını söylemek mümkündür. Öz yeterlilik kişinin sahip olduğu koşullardan ziyade kendi potansiyellerine yönelik inançları olduğu için gelir durumu düşük veya yüksek koşullara sahip bireylerin benzer sonuçlar aldığı düşünülebilir. Literatürdeki çalışmalar değerlendirildiğinde, eski araştırmaların ağırlıklı olarak öz yeterlik düzeyinin gelir durumuna göre anlamlı sonuçlar elde ettiği belirlenmiştir. Muz ve Eğlence (2013)'nin ve Akpınar vd. (2019: 9)'nin hasta bireyler üzerine yürüttükleri araştırmalar, buna örnek olarak verilebilir.

#### 4.2. Umutsuzluk Düzeyine Yönelik Sonuçların Tartışılması

Araştırma sürecinde, katılımcı grubunun umutsuzluk düzeyine ilişkin yapılan ilk inceleme, cinsiyete yönelik kıyaslamalardır. Bu yönde yapılan kıyaslamalarda anlamlı bir fark bulunamaması kadın ve erkek bireylerin umutsuzluk düzeylerinin benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların çoğunlukla üniversite mezunu genç yetişkinlerde oluşması, kadınların erkekler ile aynı eğitim düzeyine ve benzer sosyal ayrıcalıklara sahip olması nedeniyle anlamlı bir fark bulunmadığı düşünülmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, örneklem grubunun özelliklerine bağlı olarak umutsuzluk düzeyinin de cinsiyete göre çeşitli farklar gösterdiği sonucuna varılmıştır. Örneğin; Oryal ve Özmen (2008: 13)'in yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı farklar tespit edilirken bu farkın gerekçesi olarak kız ve erkek öğrencilerin depresyon düzeyleri gösterilmiştir. Ayrıca Stevenson (1996)'ın yapmış olduğu araştırmada da umutsuzluğun cinsiyetle ilişkili olduğu bulunmuştur. Fakat Öztürk, Akça ve Şahin (2010)'in araştırmasında da üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinde bu araştırmada olduğu gibi anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır.

Umutsuzluk düzeyinin medeni duruma göre farklılaşma durumu ele alındığında, bekar ve evli bireylerin puanlarında anlamlı farklılaşmalara ulaşılamamıştır. Buradan hareketle, medeni durum değişkeninin umutsuzluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Türk toplumunun kolektif yapısı itibari ile gençlerin aile bireyleri ile yaşaması sosyal destek almalarını sağlayacağından evli bireyler ile kıyaslandığında aynı düzeyde sosyal desteğe sahip olabilecekleri düşünülebilir.

Umutsuzluk üzerine yürütülen daha eski çalışmaların da bu sonucu desteklemesi, araştırmanın literatür ile uyumunu göstermesi bakımından önemlidir. Dereli ve Karataş (2009: 34) tarafından yürütülen araştırmalarda bu çalışmada olduğu gibi evli ve bekar bireylerin umutsuzluk düzeylerinin birbirlerine denk olduğunun tespit edilmesi, araştırma sonuçlarının alanyazınla paralel olduğuna dair bir ipucudur.

Araştırma sonunda, umutsuzluk düzeyinde çalışma durumuna bağlı olarak anlamlı farklılaşmalar olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç, aktif olarak bir işte çalışan ve halihazırda bir işi olmayan katılımcıların umutsuzluk düzeyleri bakımından yakın özellikler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu sonucun sebebinin çalışmanın genç yetişkin bireyler üzerinde yapılması ve işsiz kalma süreleriyle ilişkili olabileceği

düşünülmektedir. Ulaşlı (2020: 68)'nin yapmış olduğu araştırmada çalışan kadınların umutsuzluk düzeyi çalışmayan kadınlar ile karşılaştırıldığında, çalışan kadınların umutsuzluk düzeyinin çalışmayanlara görece daha düşük olduğu saptanmıştır. Güneş, Bayer ve Bulut (2021: 494)'un araştırması doğrudan olmasa bile dolaylı olarak buna benzer bir inceleme yapmıştır. Güneş, Bayer ve Bulut (2021: 482)'un araştırmasında hemşirelerin çalışma saatleri ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve anlamlı sonuçlar edilmiştir. Bu kapsamda, Güneş, Bayer ve Bulut (2021: 495)'un araştırması ile doğrudan olmasa bile dolaylı olarak bağ kurmak mümkündür.

Araştırma sonunda, katılımcıların umutsuzluk düzeyinde psikolojik rahatsızlık bulunma durumuna göre anlamlı sonuçların yer aldığı belirlenmiştir. Buna göre, psikolojik rahatsızlığı bulunan katılımcıların umutsuzluk düzeyi, psikolojik rahatsızlığı bulunmayan katılımcıların umutsuzluk düzeyinden daha yüksektir. O'Connor (2003: 368)'in yapmış olduğu çalışmada dolaylı olarak umutsuzluk ile psikolojik rahatsızlık bulundurma durumunun ilişkisine bakılmış ve yine dolaylı olarak ilişki olduğu bulunmuştur. Umutsuzluk ile depresyonun ilişkili olduğu bir çok makalede belirtilmiştir. (Abramson, 1990: 156; Beck, 1973: 459; Beck, 2006: 779) Dolayısıyla, psikolojik rahatsızlık bulunma durumunun umutsuzluk düzeyinde anlamlı bir değişken olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın literatürle büyük ölçüde tutarlı olduğunu söylenebilir.

Umutsuzluk düzeyinin yaş grubuna göre farklılaşma durumu ele alındığında, farklı yaş grubundaki bireylerin puanlarında anlamlı farklılaşmalara ulaşılamamıştır. Buradan hareketle, yaş grubu değişkeninin umutsuzluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Umutsuzluk üzerine yürütülen daha eski çalışmalarda yaş grubu özelinde birlik olmaması, ulaşılan bu sonucun önemini daha da yükseltmektedir. Örneğin; Üstün vd. (2014: 210)'nin araştırması, yaş grubu değişkeninin umutsuzluk düzeyinde anlamlı değişikliklere sebebiyet verdiğini ortaya koymuştur. Fakat Dereli ve Karataş (2009: 35) tarafından yürütülen araştırmada ise bu çalışmada olduğu gibi katılımcı grubunun umutsuzluk düzeyinde yaş grubuna bağlı olarak anlamlı farklar bulunamamıştır. Dolayısıyla, araştırmanın yaş grubu üzerine elde ettiği sonuçlar, literatüre çeşitlilik kazandırmaktadır.

Umutsuzluk düzeyinin eğitim durumuna göre farklılaşma durumu ele alındığında, farklı eğitim kademelerinden mezun olan katılımcıların puanlarında anlamlı

farklılaşmalara ulaşamamıştır. Buradan hareketle, eğitim durumu değişkeninin umutsuzluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Katılımcıların büyük oranda düşük eğitim düzeyinde bireyler olmaması umutsuzluk düzeylerinde düşük sonuçlar bulunmamasının nedeni olabileceği düşünülmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar değerlendirildiğinde; ilgili araştırmaların genel olarak düşük eğitim düzeyinin umutsuzluk düzeyini anlamlı şekilde yükselttiği sonucuna ulaştığı belirlenmiştir. Tümkaya (2005: 454) tarafından yürütülen çalışma ve Arslantaş vd. (2010: 93)'nin araştırması buna örnek olarak verilebilir. Bu kapsamda, araştırmanın eğitim durumu özelinde ulaştığı sonuçların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Katılımcın umutsuzluk puanları, gelir durumuna göre incelendiğinde; 4000 TL ve altında gelire sahip katılımcıların 7000-15000 TL aralığında gelir kazanan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı bulunmuştur. Bu sebeple, gelir durumu yükseldikçe umutsuzluk düzeyinin kısmen azaldığı söylenebilir. Bu sonucun sebepleri arasında gelir düzeyinin artmasının yaşam standartlarını arttırması olabileceği düşünülmektedir. Literatürdeki çalışmalar değerlendirildiğinde, eski araştırmaların da tıpkı bu çalışmada olduğu gibi gelir durumuna bağlı olarak umutsuzluk düzeyinde anlamlı farklar tespit ettikleri belirlenmiştir. Nitekim, Oryal ve Özmen (2008: 13)'in araştırması ve Akandere, Akar ve Baştuğ (2009: 29)'un çalışması bu sonuca ulaşan araştırmalara örnek olarak verilebilir.

#### **4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğüne Yönelik Sonuçların Tartışılması**

Araştırma sürecinde, katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerine ilişkin yapılan ilk inceleme, cinsiyete ilişkin karşılaştırmalardır. Yapılan karşılaştırmalarda anlamlı bir fark bulunamaması kadın ve erkek bireylerin duygu düzenleme güçlüklerinin benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde, pek çok araştırmanın bu sonuç ile örtüştüğü belirlenmiştir. Örneğin; Artan (2019: 67)'in yaptığı araştırmada ve Aydın (2018: 49)'in çalışmasında üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerinin cinsiyete göre anlamlı fark göstermediği saptanmıştır. Fakat az sayıda da olsa bazı araştırmaların bu sonuç ile ters düştüğü belirlenmiştir. Örneğin; Garfenski ve Kraaij (2006: 1665)'in araştırmasında kadın ve erkeklerin duygu düzenleme stratejileri arasında anlamlı düzeyde fark olduğu sonucu elde edilmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğüne medeni duruma göre farklılaşma durumu ele alındığında, bekar ve evli bireylerin puanlarında anlamlı farklılaşmalara ulaşılamamıştır. Buradan hareketle, medeni durum değişkeninin duygu düzenleme güçlüğü üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Nitekim pek çok araştırmada bu sonucun desteklenmesi de bu durumun bir yansımasıdır. Gündüz (2016: 17)'ün yetişkin bireylerin katılımıyla yaptığı araştırma ile Altun ve Atagün (2019: 512)'ün çalışması, bu araştırmada olduğu gibi medeni duruma göre katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerinin anlamlı fark göstermediğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla, araştırma kapsamında elde edilen sonuçların literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Araştırma sonunda, çalışma durumunun duygu düzenleme güçlüğü düzeyinde anlamlı farklılaşmalar oluşturmadığı sonucu elde edilememiştir. Bu sonuç, aktif olarak bir işte çalışan ve halihazırda bir işi olmayan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü bakımından yakın özellikler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Fakat duygu düzenleme güçlüğü üzerine yürütülen araştırmalar, genel olarak çalışma durumunun bu değişkende anlamlı farklılıklara sebebiyet verdiğini tespit etmiştir. Örneğin; Yükçü (2017: 101) ve Yumuşak (2019: 58)'in araştırmalarında, çalışma durumu bağımsız değişkenin duygu düzenleme güçlüğü bağımlı değişkeninde anlamlı düzeyde farklılıklar oluşturduğunu belirlenmiştir. Yükçü (2017: 126) ve Yumuşak (2019: 58)'in araştırmalarından hareketle, bu araştırmada ulaşılan sonuçların literatüre güncel bir bakış açısı kazandırdığı söylenebilir.

Araştırma sonunda, katılımcıların duygu düzenleme güçlüğünde psikolojik rahatsızlık bulunma durumuna göre anlamlı sonuçların yer aldığı belirlenmiştir. Buna göre, psikolojik rahatsızlığı bulunan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü, psikolojik rahatsızlığı bulunmayan katılımcıların duygu düzenleme güçlüğünden daha yüksektir. Dolayısıyla, psikolojik rahatsızlık bulunma durumunun duygu düzenleme güçlüğünde anlamlı bir değişken olduğu söylenebilir. Benzer bir çalışma Schunk vd., (2022: 353) tarafından 554 Japon 476 Alman öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik rahatsızlık bulundurma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalarda bu değişkene ilişkin bir karşılaştırmının, tutarlı olduğu söylenebilir.

Katılımcı grubunun duygu düzenleme güçlüğü yaş grubuna göre değerlendirildiğinde, 18-24 yaş arasındaki bireylerin 25-29 yaş ve 30-35 yaş

grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı sonucu saptanmıştır. Dolayısıyla, genç yaştaki bireylerin orta yaştaki bireylere göre duygu düzenleme güçlüklerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu sonuç, yaş grubunun duygu düzenleme gücü üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu göstermesi bakımından önemlidir. Orgeta (2009: 819)'nın yapmış olduğu çalışmada bu çalışmada olduğu gibi duygu düzenleme ile yaşın ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunun sebebinin yaş ile beraber gelişen sözel becerilerin gelişmesi gösterilmiştir. Benzer bir çalışma Brummer, Stopa ve Bucks (2013: 669) tarafından yapılmıştır bu çalışmada da duygu düzenleme gücünün yaş ile ilişkisi olduğu bulunmuştur. Yapılan çalışmada yaşın ilerlemesi ile duygu düzenleme gücünün daha az olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda, yaş grubu özelinde saptanan sonuçların literatür ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Duygu düzenleme gücünün eğitim durumuna göre farklılaşma durumu ele alındığında, lise mezunu bireylerin lisansüstü mezunu bireylerden daha yüksek puan aldığı sonucuna varılmıştır. Buradan hareketle, eğitim düzeyi yükseldikçe duygu düzenleme gücünün azaldığına yönelik dolaylı bir sonuç çıkarılabilir. Duygu düzenleme gücü konulu araştırmalar, eğitim durumu değişkenini genellikle göz ardı etmiş ve sıklıkla incelememiştir. Yapılan sınırlı çalışmadan biri Gündüz (2016: 23)'ün yetişkin bireyler üzerine yürüttüğü çalışmasıdır. Gündüz (2016: 23)'ün çalışmasında da bu araştırmada olduğu gibi katılımcıların duygu düzenleme güçlüklerinde eğitim durumuna göre anlamlı farklar bulunması, her iki araştırmayı ortak bir zeminde buluşturmaktadır. Fakat Erök-Özkapu (2020: 126)'nın araştırmasında bu çalışma ile örtüşmeyen sonuçların bulunması, eğitim durumu özelinde duygu düzenleme gücü değişkeninin sabit bir sonucu olmadığını göstermektedir. Bu doğrultuda, elde edilen sonuçların literatürü daha zengin hale getirdiğini söylemek mümkündür.

Katılımcın duygu düzenleme gücü puanları, gelir durumuna göre incelendiğinde; 4000 TL ve altında gelire sahip katılımcıların 4000-7000 TL aralığında gelir kazanan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı bulunmuştur. Bu sebeple, gelir durumu yükseldikçe duygu düzenleme gücünün kısmen azaldığı söylenebilir. Kişilerin gelir düzeyleri arttıkça psikolojik destek alabilme olanakları da arttığı için gelir düzeyi 4000 ve altı olan katılımcılar ile 4000-7000 TL aralığında gelir kazanan katılımcılar arasında fark ortaya çıktığı düşünülebilir. Literatürdeki çalışmalar

değerlendirildiğinde, eski araştırmaların ağırlıklı olarak duygu düzenleme gücünde gelir durumuna göre anlamlı farklar bulamadığı sonucu edinilmiştir. Co'te vd., (2010: 923)'nin yapmış olduğu çalışmada duygu düzenleme ile gelir durumunun arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Saruhan (2018: 68), Aydın (2018: 50) ve Köse (2019: 72)'nin araştırmalarında, farklı gelir durumlarına sahip katılımcıların benzer duygu düzenleme gücüne sahip oluşlarının tespit edilmesi de, buna örnek olarak verilebilir.

#### **4.4. Öz Yeterlik Düzeyinin Umutsuzluk Üzerindeki Etkisinde Duygu Düzenlemenin Aracı Rolüne Yönelik Sonuçların Tartışılması**

Araştırmanın ana amacı kapsamında; öz yeterlik düzeyinin umutsuzluk üzerindeki etkisinde duygu düzenleme gücünün aracı rolü incelenmiştir. Bu kapsamda ilgili değişkenler arasında korelasyonel ilişkiler ele alınmıştır. Buna göre; çalışan bireyler, çalışmayan bireyler ve tüm katılımcıların puanlarında duygu düzenleme gücünün öz yeterlik ile negatif ve umutsuzluk ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu; öz yeterlik ile umutsuzluk arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, çalışmayan bireyler ve tüm katılımcıların puanlarında öz yeterlik düzeyinin umutsuzluk düzeyi üzerinde anlamlı etkisi olduğu ve bu etkide duygu düzenleme gücünün kısmi aracı değişken rolü olduğu sonucu elde edilirken çalışan bireylerin puanlarında ise öz yeterlik düzeyinin umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinde duygu düzenleme gücünün tam aracı değişken rolü olduğu sonucu bulunmuştur.

Öz yeterlik düzeyinin umutsuzluk üzerindeki etkisinde duygu düzenleme gücünün aracı rolünü değerlendiren araştırmalar incelendiğinde; bu konuda yürütülmüş bir çalışmanın halihazırda mevcut olmadığı saptanmıştır. Ek olarak, öz yeterlik, umutsuzluk ve duygu düzenleme gücü değişkenlerinden üçünün bir arada aldığı yer aldığı bir araştırma da tespit edilmemiştir. Dolayısıyla, literatürün öz yeterlik düzeyinin umutsuzluk üzerindeki etkisinde duygu düzenleme gücünün aracı rolünü ortaya koyması bakımından yetersiz olduğunu söylemek mümkündür. Benzer konulu araştırmalar ele alındığında; öz yeterlik, umutsuzluk ve duygu düzenleme

güçlüğü değişkenlerinin en fazla ikisinin bir arada değerlendirildiği sonucu saptanmıştır.

Bardeen ve Fergus (2020: 910)'un 181 katılımcıyla yapmış olduğu çalışmada kişilerin kendilerine koydukları gerçekçi olmayacak düzeyde yüksek olan mutluluk hedeflerinin duygu düzenleme ve öz yeterliliği azalttığı bunun sonucunda katılımcıların depresif özellikler gösterdiği bulunmuştur.

Ulaşlı (2020: 68)'nin 174 kadın ile yapmış olduğu çalışmada, boşanmış kadınların umutsuzluk düzeyleri ile duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişki ele alınmış ve bu çalışmada olduğu gibi anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Boşanmış olmanın kültürel olarak özellikle gelir düzeyi yüksek olmayan kadınlar için umutsuzluk düzeyini ve duygu düzenleme güçlüğüne etkilemesi olası bir sonuçtur. Bu kapsamda, Ulaşlı (2020: 68)'nin araştırması ile bu çalışma arasında bağ kurmak mümkündür.

Flores-Kanter vd. (2019: 8)'nin 2.164 katılımcıyla yapmış olduğu ve duygu düzenleme stratejilerinin ve umutsuzluğun intihar düşüncesine olan etkisini konu alan çalışması örnek olarak gösterilebilir. Beck vd., (1975: 1146)'nin yapmış olduğu çalışmada umutsuzluğu intihar düşünceleri ve girişimi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada da ek olarak duygu düzenlemenin, umutsuzluk ve intihar düşünceleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Benzer bir inceleme, Miranda vd (2013: 792)'nin çalışmasında da yapılmıştır. Bu çalışmada duygu düzenlemenin olumsuz düşünceleri sürekli olarak zihinde tekrar etmesi ve umutsuzluk aracılığıyla intihar düşüncesiyle ilişkili olup olmadığını incelemiştir ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

Bir başka benzer çalışma olan Güvener (2021: 88)'in 101 katılımcı ile yapmış olduğu çalışmasında öz yeterlik ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve bu çalışmanın sonuçlarına paralel nitelikli bulgulara ulaşılmıştır.

Bardeen ve Fergus (2020: 910), Ulaşlı (2020: 78), Miranda vd (2013: 792) ve Güvener (2021: 91)'in araştırmalarından hareketle, araştırma kapsamında elde edilen sonuçların literatüre zenginlik kazandırdığı ve öz yeterlik düzeyinin umutsuzluk üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğüne aracılı rolüne ilişkin yer alan boşlukları doldurduğu söylenebilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın temel amacı, öz yeterlik düzeyinin umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün tespit edilmesidir. Bu doğrultuda, araştırma sürecinde elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

1. Katılımcı grubunun duygu düzenleme güçlüğü, öz yeterlik ve umutsuzluk düzeyinde cinsiyete göre anlamlı fark yoktur. Bu bağlamda, erkek ve kadın katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü, öz yeterlik ve umutsuzluk düzeylerinin denk olduğu söylenebilir.
2. Duygu düzenleme güçlüğü, öz yeterlik ve umutsuzluk düzeyinde medeni duruma göre anlamlı farklar bulunamamıştır. Dolayısıyla, evli ve bekar katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü, öz yeterlik ve umutsuzluk düzeyleri benzer yapıdadır.
3. Çalışma durumunun duygu düzenleme güçlüğü, öz yeterlik ve umutsuzluk düzeyinde meydana getirdiği farklılaşmalar incelendiğinde; anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bu sonuçtan hareketle, katılımcı grubunun duygu düzenleme güçlüğü, öz yeterlik ve umutsuzluk bakımından yakın özellikler gösterdiğini söylemek mümkündür.
4. Katılımcı puanları psikolojik rahatsızlık bulunma durumuna göre incelendiğinde; duygu düzenleme güçlüğü ve umutsuzluk düzeyinde psikolojik rahatsızlığı bulunan katılımcılar ve öz yeterlik düzeyinde ise psikolojik rahatsızlığı bulunmayan katılımcılar lehine anlamlı sonuçlar bulunmuştur.
5. Araştırma sonunda, duygu düzenleme güçlüğünde 18-24 yaş grubundaki katılımcıların puanı 25-29 yaş ve 30-35 yaş grubundaki katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Fakat öz yeterlik ve umutsuzluk düzeyinde yaş grubuna göre anlamlı fark bulunamaması, bu puanların farklı yaş gruplarında benzer olduğunu işaret etmektedir.
6. Araştırma sonunda, duygu düzenleme güçlüğünde lise mezunu katılımcıların puanı lisansüstü mezunu katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Fakat öz yeterlik ve umutsuzluk düzeyinde eğitim durumuna göre anlamlı fark belirlenememiştir. Bu sonuç, farklı eğitim kademelerinden mezun olan katılımcıların duygu düzenleme

güçlüklerinde farklılıklar bulunduğunu; öz yeterlik ve umutsuzluk düzeylerinde ise benzerlikler olduğunu göstermektedir.

7. Katılımcı puanları gelir durumuna göre incelendiğinde; duygu düzenleme gücünde 4000 TL ve altında gelire sahip katılımcıların 4000-7000 TL aralığında gelir kazanan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı bulunmuştur. Umutsuzluk düzeyinde ise 4000 TL ve altında gelire sahip katılımcıların 7000-15000 TL aralığında gelir kazanan katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı bulunmuştur. Fakat öz yeterlik puanında gelir durumuna göre anlamlı sonuçlar bulunamamıştır.
8. Araştırmaya katılan tüm bireylerin puanları bir arada incelendiğinde; duygu düzenleme gücünün öz yeterlik ile negatif ve umutsuzluk ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öz yeterlik ile umutsuzluk düzeyleri arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.
9. Çalışmayan bireylerin puanları incelendiğinde; duygu düzenleme gücünün öz yeterlik ile negatif ve umutsuzluk ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. İlaveten, öz yeterlik ile umutsuzluk düzeyleri arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.
10. Çalışan bireylerin puanları incelendiğinde; duygu düzenleme gücünün öz yeterlik ile negatif ve umutsuzluk ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öz yeterlik ile umutsuzluk düzeyleri arasında da negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucu edinilmiştir.
11. Araştırmaya katılan tüm bireylerin puanları analiz edildiğinde; öz yeterlik düzeyinin umutsuzluk düzeyi üzerinde anlamlı etkisi olduğu ve bu etkide duygu düzenleme gücünün kısmi aracı değişken rolü olduğu sonucu belirlenmiştir.
12. Çalışmayan bireylerin puanları üzerinden analiz edildiğinde; öz yeterlik düzeyinin umutsuzluk düzeyi üzerinde anlamlı etkisi olduğu ve bu etkide duygu düzenleme gücünün kısmi aracı değişken rolü olduğu sonucu elde edilmiştir.
13. Çalışan bireylerin puanları üzerinden analiz edildiğinde; öz yeterlik düzeyinin umutsuzluk düzeyi üzerinde anlamlı etkisi olduğu ve bu etkide

duygu düzenleme güçlüğünün tam aracı değişken rolü olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu araştırma, öz yeterlik düzeyinin umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünü konu edinmektedir. Araştırma konusundan hareketle, benzer nitelikli çalışmalar için şu öneriler verilebilir:

1. Bu araştırmaya ilişkin bağımlı değişkenler; öz yeterlik, umutsuzluk ve duygu düzenleme güçlüğüdür. Daha sonra yürütülecek araştırmalarda bu değişkenlere ilaveten, başka değişkenlerin ilişkisi veya aracı rolü değerlendirilebilir.
2. Bu araştırma kapsamında incelenen grup işsiz geç yetişkin bireylerdir. Gelecekteki araştırmalarda yaş aralığı farklılaştırılabilir.
3. Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Benzer konulu araştırmalarda, deneme modeli de kurgulanabilir.
4. Bu araştırma verileri; anket yöntemiyle toplanmış nicel verilerdir. İleriki araştırmalarda nicel veriler haricinde nitel veriler de toplanabilir. Bu sayede, nicel sonuçların nitel bulgular ile desteklenmesine imkan verilebilir.

## KAYNAKLAR

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., ve Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.96.2.358>
- Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior1. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665–683. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00236.x>
- Akandere, M., Acar, M. ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 23-32.
- Akkoyunlu, B., ve Orhan, F. (2003). Bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi (BÖTE) bölümü öğrencilerinin bilgisayar kullanma öz yeterlik inancı ile demografik özellikleri arasındaki ilişki. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2(3).
- Akpınar, N. B., Ceran, M. A., Şafak, Ş., ve Özkalp, B. (2019). Hemodiyaliz hastalarının öz yeterlilik durumu, bakım gereksinimi ve günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirebilme düzeyleri. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 2(1), 5-10.
- Aksu, H. H. (2008). Öğretmen adaylarının matematik öğretimine yönelik öz-yeterlilik inançları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 161-170.
- Altun, İ. K., ve Atagün, M. İ. (2019). Sınır kişilik bozukluğunda benlik saygısı, duygu düzenleme güçlüğü ve duygulanım ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(5), 506-514.
- American Psychological Association (1997). *Hopelessness. Psychology term of the day*.
- Appelbaum, S.H. and Hare, A. (1996). Self-efficacy as a mediator of goal setting and Performance Some human resource applications. *Journal of Managerial Psychology*, 11 (3), 33-47.

- Arslantaş, H., Adana, F., Fadime, K. ve Turan, D. (2010). Yatan hastalarda umutsuzluk ve sosyal destek düzeyi ve bunları etkileyen faktörler. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 18(2), 87-97.
- Artan, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ile kişilik özelliklerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-132.
- Ayres, S. (2013). The High Cost of Youth Unemployment. *Center for American Progress*, 1-8.
- Balyan, M., Balyan, K. Y., ve Kiremitçi, O. (2012). Farklı sportif etkinliklerin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum, sosyal beceri ve öz yeterlik düzeylerine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 196-201.
- Bandura, A. ve Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1 (4), 287-310.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191>
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37 (2), 122-147.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44 (9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development. Vol. 6. Six theories of child development* (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press.

- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(2), 128–163. <https://doi.org/10.1080/10413209008406426>
- Bandura, A. (1993). Perceived self efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28 (2), 117-148.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* içinde (s.71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of Control*. W.H. Freeman.
- Bandura, A. ve Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88 (1), 87-99.
- Bardeen, J. R., ve Fergus, T. A. (2020). Emotion regulation self-efficacy mediates the relation between happiness emotion goals and depressive symptoms: A cross-lagged panel design. *Emotion*, 20(5), 910–915. <https://doi.org/10.1037/emo0000592>
- Baron, R. M., ve Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bayraktar, S. ve İncekara, A. (2013). Türkiye'nin Genç İşsizlik Profili. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 4(1), 15- 38.
- Beck, A. T., Brown, G., Berchick, R. J., Stewart, B. L., ve Steer, R. A. (1990). Relationship between hopelessness and ultimate suicide: A replication with psychiatric outpatients. *American Journal of Psychiatry*, 147(2), 190–195. <https://doi.org/10.1176/ajp.147.2.190>
- Beck, A. T. ve Freeman, A. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: The Guilford Press.

- Beck, B., Halling, S., McNabb, M., Miller, D., Rowe, J. O. and Schulz, J. (2003). Facing up to hopelessness: A dialogal phenomenological study. *Journal of Religion and Health*, 42(4), 339-354.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.
- Beck, A. T. (1975). Hopelessness and suicidal behavior. *JAMA*, 234(11), 1146. <https://doi.org/10.1001/jama.1975.03260240050026>
- Beck, A. T., Wenzel, A., Riskind, J. H., Brown, G., ve Steer, R. A. (2006). Specificity of hopelessness about resolving life problems: Another test of the cognitive model of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 30(6), 773–781. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9081-2>
- Benight, C. C. ve Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1129- 1148.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... ve Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284-296. DOI: 10.1007/s10862-015-9514-x
- Blanca, M. J., Arnau J., López-Montiel D., Bono R., Bendayan R. (2013) Skewness and kurtosis in real data samples. *Methodology*, 9(2), 78–84.
- Bozdağlıoğlu, E. (2008). “Türkiye’de İşsizliğin Özellikleri ve İşsizlikle Mücadele Politikaları,” *Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı 20. s. 45-65.
- Broderick, P.C. (2005). Mindfulness And Coping With Dysphoric Mood: Contrasts With Rumination And Distraction. *Cognitive Therapy and Research*. 29(5), 501–510 doi: 10.1007/s10608-005-3888-0.
- Brummer, L., Stopa, L., ve Bucks, R. (2013). The influence of age on emotion regulation strategies and psychological distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(6), 668–681. <https://doi.org/10.1017/s1352465813000453>

- Burns, D. D. (1989). *The feeling good handbook*. America: Garamond.
- Bussfeld, P., Hegerl, U., Moller, H.-J., ve Henkel, V. (2002). Cognitive-behavioural theories of helplessness/hopelessness: Valid models of depression? *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 252(5), 240–249. <https://doi.org/10.1007/s00406-002-0389-y>
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell-Sills L. ve Barlow D.H. (2007). *Incorporating Emotion Regulation Into Conceptualizations And Treatments Of Anxiety And Mood Disorders: Handbook Of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Carmichael, F. ve Ward, R., (2001), “Male Unemployment and Crime in England and Wales”, *Economics Letters*, 73(1), 111-115.
- Carver, C. S., Scheier, M .F. ve Weintraub, J.K. (1989). Assesing Coping Strategies: A Theoretical Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 267-283.
- Chambliss, C. ve Murray, E. J. (1979). Cognitive procedures for smoking reduction: symptom attribution versus efficacy attribution. *Cognitive Therapy and Research*, 3 (1), 91-95.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., ve Williams, E. K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 71–81. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12043>
- Côté, S., Gyurak, A., ve Levenson, R. W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*, 10(6), 923–933. <https://doi.org/10.1037/a0021156>
- Çelik, H. ve Onat-Kocabıyık, O (2014). Genç Yetişkinlerin Saldırganlık İfade Biçimlerinin Cinsiyet Ve Bilişsel Duygu Düzenleme Tarzları Bağlamında İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 139-155.
- Çondur, F. ve Bölükbaş, M. (2014). Türkiye’de İşgücü Piyasası ve Genç İşsizlik Büyüme İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Amme İdare Dergisi*, 47(2), 77-93.

- Dereli, F., ve Karataş, S. (2009). Sağlık yüksekokulu son sınıf öğrencilerinin iş bulma endişeleri ve umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 26, 31-36.
- Duman, B. (2007). *Lise öğrencilerinin İngilizceye yönelik öz yeterlik algı puanlarının cinsiyete, alanlara, ve farklı düzeylere göre İngilizce başarısını yordama gücü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dunn, S. L. (2005). Hopelessness as a response to physical illness. *Journal of Nursing Scholarship*, 37(2), 148-154.
- Eğilmez, M. ve Ercan, K. (2007). *Ekonomi Politikası Teori ve Türkiye Uygulaması*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Eisenberg, P., ve Lazarsfeld, P. F. (1938). The psychological effects of unemployment. *Psychological Bulletin*, 35(6), 358–390. <https://doi.org/10.1037/h0063426>
- Eisenberg, N. ve Fabes R. (1990). Empathy: Conceptualization, Measurement And Relation To Prosocial Behavior. *Motivation and Emotion*, 14, 131–149.
- Erdayı, U. A. (2009). Dünyada Genç İşsizliği Sorununun Çözümüne Yönelik Ulusal Politikalar ve Türkiye. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 3(22), 133- 162.
- Erök-Özkapu, D. (2020). *Psikolojik danışman adaylarının ilişki inançları: Çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğü bağlamında bir inceleme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Extremera, N., ve Rey, L. (2014). Health-related quality of life and cognitive emotion regulation strategies in the unemployed: A cross-sectional survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12955-014-0172-6>
- Feather, N. T., ve Davenport, P. R. (1981). Unemployment and depressive affect: A motivational and attributional analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 422–436. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.3.422>

- Field, T. (1994). The Effects Of Mother's Physical And Emotional Unavailability On Emotion Regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 208-227.
- Flores-Kanter, P. E., García-Batista, Z. E., Moretti, L. S., ve Medrano, L. A. (2019). Towards an explanatory model of suicidal ideation: The effects of cognitive emotional regulation strategies, affectivity and hopelessness. *The Spanish Journal of Psychology*, 22. <https://doi.org/10.1017/sjp.2019.45>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. (8th ed.). McGraw-Hill Companies.
- Garnefski, N., Kraaij, V., ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00113-6)
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference*. Boston: Pearson.
- Goleman, D. (2007). *Duygusal Zeka: EQ Neden IQ'dan Önemlidir?* (31. Baskı). (B.S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation: Development, Factor Structure, And Initial Validation Of The Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41 - 54.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent And Response Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences For Experience, Expression, And Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224 - 237.
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation In Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, And Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. doi: 10.1017.S0048577201393198.
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications For Affect, Relationships, And Well-

- Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- Gross, J. J., Richards, J. M., ve John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. *Emotion Regulation in Couples And Families: Pathways To Dysfunction And Health*, 13-35.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation in Press* (pp. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güneş, İ., Bayraktaroğlu, S., ve Kutanis, R. Ö. (2009). Çalışanların Örgütsel Bağlılık Ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Bir Devlet Üniversitesi Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(3), 481-497.
- Güvener, E. (2021). *Türkiye'den Ulusötesi Göç Etmiş Ebeveynlerin Özyeterlik İnançları ve Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.
- Haefffel, G. J., Abramson, L. Y., Brazy, P. C., ve Shah, J. Y. (2007). Hopelessness theory and the approach system: Cognitive vulnerability predicts decreases in goal-directed behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 32(2), 281–290. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9160-z>
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication monographs*, 76(4), 408-420.
- Hayes, A. M. ve Feldman, G. (2004). Clarifying the Construct Of Mindfulness in The Context Of Emotion Regulation And The Process Of Change in Therapy. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11, 255-262.
- Hayes, S. C., Wilson, K. W., Gifford, E. V., Follette, V. M. ve Strosahl, K. (1996). Experiential Avoidance And Behavioral Disorders: A Functional

- Dimensional Approach To Diagnosis And Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152–1168.
- Henkel, V., Bussfeld, P., Möller, H. J. and Hegerl, U. (2002). Cognitive-behavioural theories of helplessness/hopelessness: Valid models of depression?. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 252(5), 240-249.
- Hsu, P. Y. (1999). *The effects of peer modeling on taiwanese college students' selfefficacy and reading performance in english class*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Lubbock: Texas Tech University, Educational Psychology.
- ILO. (1982). "Resolution Concerning Statistics of Economically Active Population, Employment, Unemployment and Underemployment, Adopted by The Thirteenth International Conference of Labour Statisticians," *The Thirteenth International Conference of Labour Statisticians*, s. 1-10.
- ILO. (2017). Global Employment Trends For Youth 2017: Paths To A Better Working Future. *International Labour Office Geneva*, 1- 117.
- İpek, S. (2015). *Temel eğitimde görev yapan öğretmenlerin sınıf yönetimi öz-yeterlik inançları ve mesleki tutumları (Rize ili örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Avrasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karahan, Ş., ve Balat, G. U. (2011). Özel eğitim okullarında çalışan eğitimcilerin öz-yeterlik algılarının ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29), 1-14.
- Koole, S. L. (2009). The Psychology Of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Köse, Z. (2019). *Ebeveynlerin duygu sosyalleştirme becerileri ile okul öncesi çocukların duygu düzenleme ve sosyal yetkinlik becerileri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Kurz, H. D. (2018). İktisadi Düşünce Tarihi. (Eren Kırmızıaltın çev.). Ankara: Heretik Yayınları.
- Langens, T. A., ve Mose, E. (2006). Coping with unemployment: Relationships between duration of unemployment, coping styles, and subjective well-

- being. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(3-4), 189–208. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2007.00005.x>.
- Luszczynska, A., Scholz, U., ve Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457. doi:10.3200/jrlp.139.5.439-457.
- Lynd-Stevenson, R. M. K. (1996). A test of the hopelessness theory of depression in unemployed young adults. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(1), 117–132. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1996.tb01167.x>
- Mancini, M. A. (2007). The role of self-efficacy in recovery from serious psychiatric disabilities: a qualitative study with fifteen psychiatric survivors. *Qualitative Social Work*, 6 (1), 49–74.
- Marat, D. (2003). Assessing self-efficacy and agency of secondary school students in a multi-cultural context: Implications for academic achievement. *Proceedings of the New Zealand and Australian Association for Research in Education Conference*, Auckland.
- Martella, D., ve Maass, A. (2000). Unemployment and life satisfaction: The moderating role of time structure and COLLECTIVISM1. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(5), 1095–1108. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02512.x>
- Melges, F. T. and Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 690-699.
- Metalsky, G. I., Joiner, T. E., Hardin, T. S., ve Abramson, L. Y. (1993). Depressive reactions to failure in a naturalistic setting: A test of the hopelessness and self-esteem theories of depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 101–109. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.102.1.101>
- Mikkelsen, M. B., Tramm, G., ve O'Toole, M. S. (2021). Age-group differences in instructed Emotion Regulation Effectiveness: A systematic review and meta-analysis. *Psychology and Aging*, 36(8), 957–973. <https://doi.org/10.1037/pag0000627>
- Miranda, R., Tsypes, A., Gallagher, M., ve Rajappa, K. (2013). Rumination and hopelessness as mediators of the relation between perceived emotion

dysregulation and suicidal ideation. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 786–795. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9524-5>

Mollaoğlu, M., Mollaoğlu, M., ve Bağ, E. (2009). Hemodiyaliz uygulanan hastalarda öz yeterlilik ve etkileyen faktörler. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*, 72(2), 37-42.

Murat, S. ve Şahin, L. (2011). Gençlerin İstihdamı/İşsizliği Bakımından Türk Eğitim Sisteminin Değerlendirilmesi. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, (3), 93-135.

Muz, G., ve Eğlence, R. (2013). Hemodiyaliz Uygulanan Hastalarda Öz Bakım Gücü Ve Öz Yeterliliğin Değerlendirilmesi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 15-21.

Nasta, K. A. (2007). *Influence of career self-efficacy beliefs on career exploration behaviors*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). New Paltz: The State University of New York, Science in Mental Health Counseling.

O'Connor, R. C., ve Cassidy, C. (2007). Predicting hopelessness: The interaction between optimism/pessimism and specific future expectancies. *Cognition ve Emotion*, 21(3), 596–613. <https://doi.org/10.1080/02699930600813422>

O'Connor, R. C., ve O'Connor, D. B. (2003). Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 362–372. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.3.362>

O'Connor, R., O'Connor, D., O'Connor, S., Smallwood, J., ve Miles, J. (2004). Hopelessness, stress, and perfectionism: The moderating effects of future thinking. *Cognition ve Emotion*, 18(8), 1099–1120. <https://doi.org/10.1080/02699930441000067>

O'Connor, R. C. and Sheehy, N. P. (2000). *Understanding suicidal behaviour*. Leicester: BPS Books.

Odağ, C. (2002). *İntihar (özkıyım): Tanım-kuram-sağaltım*. İzmir: Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları.

O'Higgins, N. (2001). *Youth unemployment and employment policy*. Geneva, Switzerland.

- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging ve Mental Health*, 13(6), 818–826. <https://doi.org/10.1080/13607860902989661>
- Oryal, T. A., ve Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.
- Öztürk, S., ve Saygın, S. (2017). 1973 Petrol Krizinin Ekonomiye Etkileri Ve Stagflasyon Olgusu . *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(12), 1–12.
- Pajares, F. ve Kranzler, J. (1995). Self-efficacy beliefs and general mental ability in mathematical problem solving. *Contemporary Educational Psychology*, 20, 426–443.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66 (4), 543-578.
- Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. M. Maehr ve P.R. Pintrich (Editörler.), *Advances in Motivation and Achievement* içinde (10, s.1-49). Greenwich, CT: JAI Press.
- Panzarella, C., Alloy, L.B. and Whitehouse, W.G. (2006). Expanded hopelessness theory of depression: On the mechanisms by which social support protects against depression. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 307-333.
- Parasız, İ. (2000). *Modern Makro ekonominin Temelleri*, Ezgi Kitabevi, Bursa.
- Pastorelli, C., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Rola, J., Rozsa, S., and Bandura, A. (2001). The structure of children's perceived self-efficacy: A cross-national study. *European Journal of Psychological Assessment*, 17 (2), 87-97.
- Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory Of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, And Implications For Educational Research And Practice. *Educational Psychology Review*, 18, 315-341.
- Pignault, A., ve Houssemand, C. (2018). An alternative relationship to unemployment: Conceptualizing unemployment normalization. *Review of General Psychology*, 22(3), 355–366. <https://doi.org/10.1037/gpr0000148>.
- Preacher, K. J., ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.

- Raphael, S., ve Winter-Ebmer, R. (1999). Identifying the effect of unemployment on crime. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.145790>
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1989). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition And Personality*, 9(3), 185-211.
- Saltzman, K. M., ve Holahan, C. J. (2002). Social support, self-efficacy, and depressive symptoms: An integrative model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(3), 309–322. <https://doi.org/10.1521/jscp.21.3.309.22531>
- Saruhan, V. (2018). *Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207-231.
- Schunk, D. ve Meece, J. (2005). Self-efficacy development in adolescences. Pajares F. ve Urdan T. (Editörler), *Self Efficacy Beliefs of Adolescents* içinde (s.71-96). South America: Age Publishing.
- Schunk, D. H. ve Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. A. Wigfield ve J. S.Eccles (Editörler.), *Development of Achievement Motivation* içinde, (s.15-31). San Diego, Academic Press.
- Scholz, U., Gutiérrez Doña, B., Sud, S., ve Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct?1. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251. doi:10.1027//1015-5759.18.3.242.
- Schwarzer, R. (1994). Optimism, vulnerability, and self-beliefs as health-related cognitions: A systematic overview. *Psychology ve Health*, 9 (3), 161-180.
- Schwarzer, R. and Fuchs, R. (1995). Self-efficacy and health behaviours. M. Conner ve P. Norman (Editörler), *Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognition Models* içinde (s.163-196). Buckingham, Open University Press.
- Schwarzer, R., ve Warner, L. M. (2012). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. *Resilience in Children, Adolescents, and Adults*, 139–150. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3_10)

- Seber G. (1991) *Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerliği ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma*. (Doçentlik tezi). Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir.
- Senemoğlu, N. (2013). *Gelişim, öğrenme ve öğretim*. Ankara: Yargı Yayınevi.
- Sherer M, Maddux JE, Mercandante B ve ark. (1982) The Self-Efficacy Scale: construction and validation. *Psychol Rep*, 51: 663-671.
- Singh, B. and Udainiya, R. (2009). Self-efficacy and well-being of adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35 (2), 227-232.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological methodology*, 13, 290-312.
- Şireci, E., ve Karabulutlu, E. Y. (2017). Tip 2 Diabetes Mellituslu Hastaların Hastalıklarını Kabullenme Ve Kendi Bakımlarındaki Öz Yeterlilik Düzeylerinin Belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(1), 48-55.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6th Edition). Boston: Pearson.
- Tak, Y. R., Brunwasser, S. M., Lichtwarck-Aschoff, A., ve Engels, R. C. (2016). The prospective associations between self-efficacy and depressive symptoms from early to middle adolescence: A cross-lagged model. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 744–756. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0614-z>
- Terry, K. P. S.(2002). *The effects of online time management practices on self-regulated learning and academic self-efficacy*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Blacksburg: Virginia Polytechnic Institute.
- TÜİK (2018). “İşgücü İstatistikleri,” [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1007](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1007)
- Tümkaya, S. (2005). Ailesi Yanında Ve Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Umutsuzluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 445-459.
- Türk Dil Kurumu. (1979). *Türkçe Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Basımevi.
- TÜSİAD. (2004). Türkiye’de İşgücü Piyasasının Kurumsal Yapısı ve İşsizlik. Yayın No: TÜSİAD-T/2004-11/381, İstanbul, 1- 240.

- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307. doi:10.1007/bf01319934.
- Ulaşlı, S. (2020). Boşanmış Kadınların Umutsuzluk, Duygu Düzenleme Ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Uysal, İ. (2013). Akademisyenlerin genel öz-yeterlik inançları: AİBÜ eğitim fakültesi örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2).
- Üstün, G., Dedekoç, Ş., Kavalalı, T., Öztürk, F., Sapçı, Y., ve Semih, C. (2014). Üniversite son sınıf öğrencilerinin iş bulmaya ilişkin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 200-221.
- Vansteenkiste, V., Lens, W., Witte, H., ve Feather, N. T. (2005). Understanding unemployed people's job search behaviour, unemployment experience and well-being: A comparison of expectancy-value theory and self-determination theory. *British Journal of Social Psychology*, 44(2), 269–287. <https://doi.org/10.1348/014466604x17641>
- Vauth, R., Kleim, B., Wirtz, M., ve Corrigan, P. W. (2007). Self-efficacy and empowerment as outcomes of self-stigmatizing and coping in Schizophrenia. *Psychiatry Research*, 150(1), 71-80. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2006.07.005>
- Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Z. (2010). Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yiğit, İ., ve Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9. DOI: 10.1007/s12144-017-9712-7.
- Yumuşak, F. N. (2019). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Yükçü, B. Y. (2017). *Bağımsız anaokullarına devam eden çocukların duygu düzenleme ve sosyal problem çözme becerileri ile ebeveynlerinin duygusal okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zaim, S. (1997). *Çalışma Ekonomisi*, Filiz Kitabevi, İstanbul.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.
- Wanberg, C. R. (2012). The individual experience of unemployment. *Annual Review of Psychology*, 63(1), 369–396. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100500>
- Warr, P., ve Jackson, P. (1985). Factors influencing the psychological impact of prolonged unemployment and of re-employment. *Psychological Medicine*, 15(4), 795–807. <https://doi.org/10.1017/s003329170000502x>
- Warr, P., Jackson, P., ve Banks, M. (1988). *Unemployment and Mental Health: Some British Studies*. *Journal of Social Issues*, 44(4), 47–68. doi:10.1111/j.1540-4560.1988.tb02091.x
- Wellington, J. (2006). *Educational Research: Contemporary Issues and Practical Approaches*, London, Continuum.
- Winefield, A. H., Winefield, H. R., Tiggemann, M., ve Goldney, R. D. (1991). A longitudinal study of the psychological effects of unemployment and unsatisfactory employment on young adults. *Journal of Applied Psychology*, 76(3), 424–431. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.76.3.424>

## EKLER

### EK 1: Genel Özyeterlilik Ölçeği

#### Açıklama:

Aşağıda çeşitli konulardaki düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, lütfen, size uygun olan bölme işaretleyiniz.

#### Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç					Çok İyi				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5					
2. Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.	1	2	3	4	5					
3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarıya kadar uğraşırım.	1	2	3	4	5					
4. Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.	1	2	3	4	5					
5. Her şeyi yarım bırakırım.	1	2	3	4	5					
6. Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5					
7. Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.	1	2	3	4	5					
8. Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitinceye kadar kendimi zorlarım.	1	2	3	4	5					
9. Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.	1	2	3	4	5					
10. Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.	1	2	3	4	5					
11. Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5					
12. Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5					
13. Başarısızlık benim azmimi arttırır.	1	2	3	4	5					
14. Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.	1	2	3	4	5					
15. Kendine güvenen biriyim	1	2	3	4	5					
16. Kolayca pes ederim.	1	2	3	4	5					
17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla başedebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5					

## EK 2: Beck Umutsuzluk Ölçeği

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.

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 hayatımm 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 birşeyler istemek aptallık olur.....
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.....
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.....
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.....
20. İstedğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.....

### EK 3: Duygu Düzenleme G c l g   l eği

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10)	Bazen (% 11-% 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36-% 65)	�oğu zaman (% 66-% 90)	Hemen hemen her zaman (% 91-% 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden �ıkarım.					
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.					
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.					
7. Kendimi kötü hissederken başka Şeylere odaklanmakta zorlanırım.					
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.					
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir Şey olmadığına inanırım.					
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir Şey düşünmekte zorlanırım.					
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

## EK 4: Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz

Kadın

Erkek

Yaş

18-24

25-29

30-35

Medeni Durumunuz

Evli

Bekar

Eğitim Düzeyiniz

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Üniversite mezunu

Yüksek lisans ve üzeri

İstihdam durumunuz nedir?

İşsiz ve iş arıyorum

Öğrenciyim

Tam zamanlı çalışıyorum

Yarı zamanlı çalışıyorum

Serbest çalışıyorum

Emekliyim

Aylık gelirin ne kadar?

4000 ve altı

4000-7000

7000-15.000

15.000 ve üzeri

Şu anda tedavi gördüğünüz bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?

Evet

Hayır

## **EK 5:** Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında Şeyma Beyza Bayraktar tarafından yürütülen bir yüksek lisans tezidir. Tez danışmanlığı Yrd. Doç. Dr. Aslı Burçak Taşören tarafından yapılmaktadır. Bu form sizi araştırma hakkında bilgilendirmek ve katılımınızla ilgili izin almak için hazırlanmıştır.

Bu çalışmanın amacı, üniversite mezunu iş bulamamış genç yetişkinlerin öz yeterlilik, umutsuzluk ve duygu düzenleme becerilerinin incelenmesidir. Bu amaçla araştırmaya 18-35 bireyler katılacaktır.

Bu çalışmaya katılmayı kabul ettikten sonra yaklaşık 10 dakika sürecek olan 3 ölçek doldurmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır, çalışmaya katılmayı reddedebilir ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Çalışmada sizden kimlik bilgisi istenmeyecektir. Lütfen hiçbir soruyu atlamadan doldurmaya özen gösterin. Soruların doğru ya da yanlış yanıtı yoktur, yanıtlarınızın gerçek düşüncelerinizi yansıtması çalışma için büyük önem arz etmektedir. Araştırmada elde edilen tüm veriler güvenli bir ortamda saklanacak ve sadece araştırmacı tarafından erişilebilecektir. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır ve elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacaktır.

Şimdiden katılımınız için teşekkür ederim.

## ÖZGEÇMİŞ

Şeyma Beyza BAYRAKTAR, Lisans eğitimini Yeditepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü'nde 2018 yılında tamamlamıştır. 2019 senesinde İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde, Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans programına başlamıştır. 2017 yılında Balıklı Rum Hastanesi, 2017 – 2018 yıllarında Güzel Günler Kliniği, 2018 yılında Ataşehir Anadolu Lisesinde stajyer psikolog olarak görev almıştır. Türk psikologlar Derneği ve Kognitif Davranışçı Terapiler Derneği üyesidir. Şuanda alandaki gelişmeleri takip etmek amacıyla seminer ve eğitimlere katılmaya ve danışan görmeye devam etmektedir.

