

Received/Geliş	:	2022 October	/	Ekim 2022	Accepted/Kabul	:	2022 November	/	Kasım 2022	Published/Yayın	:	2022 December	/	Aralık 2022
----------------	---	-----------------	---	--------------	----------------	---	------------------	---	---------------	-----------------	---	------------------	---	----------------

Bireylerin Gelecek Kaygısı Ve Stresle Başa Çıkmalarının Zihinsel Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Shoira İbragimova¹

ATIF/REFERENCE: İbragimova, S. (2022). Bireylerin Gelecek Kaygısı ve Stresle Başa Çıkmalarının Zihinsel Dayanıklılık Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Yönetim ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 34-38.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı gelecek kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide zihinsel dayanıklılık ile ilgili etkiyi incelemektir. Bu amaçla, 117 kişiden veri toplanmıştır. Katılımcılara, Demografik Bilgi Formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin SPSS programı ile analiz edilmiştir. Değişkenlerin birbirini yordama güçlerini görmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bulgulara göre, Beck umutsuzluk (BU) düzeyinin yetişkinlerde zihinsel dayanıklılık (SZD) düzeyini negatif yönde etkilediğini aynı şekilde Stresle Başa Çıkma (SB) düzeyinin yetişkinlerde zihinsel dayanıklılık (SZD) düzeyini pozitif etkilediği ortaya çıkarılmıştır. Tüm sonuçlar ilgili literatür ışığında tartışılmış, mevcut çalışmanın kısıtlılıkları, katkıları ve ileride yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler çalışmanın son bölümünde sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma, gelecek kaygısı

Investigation Of The Effects Of The Future Anxiety And Managing Stress Of Individuals On Mental Strength

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the relationship between future anxiety, resilience and ways of coping with stress and the effect on mental resilience in this relationship. For this purpose, data were collected from 117 people. Demographic Information Form, Beck Hopelessness Scale, Adult Resilience Scale, and Coping with Stress Scale were administered to the participants. The data were analyzed with the SPSS program. Multiple regression analysis was performed to see the predictive power of the variables. According to the findings, it was revealed that Beck hopelessness (BU) level negatively affected mental resilience (SZD) level in adults, likewise, Stress Coping (SB) level positively affected mental resilience (SZD) level in adults. All the results were discussed in the light of the relevant literature, the limitations of the current study, its contributions and suggestions for future research are presented in the last part of the study.

Keywords: Psychological resilience, coping with stress, future anxiety

1. GİRİŞ

Esneklik, sıkıntıların üstesinden gelme ve stresli taleplerle ve deneyimlerle yüzleşme yeteneği, başarılı yaşlanma, düşük hastalık riski ve yüksek zihinsel ve fiziksel işlevsellik ile güçlü bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Bu ilişki uyarlanabilir başa çıkma davranışlarına dayanmaktadır. Ancak sosyal stresle yüzleşmek için kullanılan stratejiler hakkında bilgi edinmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu nedenle, bireylerin gelecek kaygısı ve stresle başa çıkmalarının zihinsel dayanıklılık üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Stres, depresyon ve uyku sorunları ve yaşa bağlı çeşitli hastalıklar gibi sayısız bozukluğa katkısı nedeniyle 21. yüzyılın en önemli sağlık sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir. Mevcut araştırmalar, hangi kişilik veya başa çıkma faktörlerinin stres yanıtındaki bireysel farklılıkları açıklayabileceğine odaklanmış ve böylece stres tepkisinin psikobiyolojik etkilerine karşı koruyucu veya kırılabilirlik faktörlerinin açıklayıcı bir yaklaşımını sağlamıştır (WHO, 2001).

Fizyolojik düzeyde, stres yanıtı esas olarak iki fizyolojik sistemin aktivasyonu ile karakterize edilmektedir. Bunlar kan basıncını ve kalp atış hızını artıran otonom sinir sistemi ve hipotalamik-hipofiz-adrenokortikal eksenidir (HPA eksen). Ayrıca, strese maruz kaldıklarında, insanlar kaygıdaki artışlar gibi duygusal değişiklikler yaşarlar ve olumsuz etki ve olumlu etkide azalma oluşmaktadır. Ayrıca, HPA ekseninin aşırı reaktivitesi ve artan psikolojik reaktivite (yani, artan olumsuz etki ve kaygı), kardiyovasküler hastalık, Tip 2 diyabet, azalmış bağışıklık fonksiyonu ve bilişsel bozukluk gibi çeşitli sağlık sorunları riskinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir (Lundberg, 2005).

¹ Kırgızistan . Yüksek Lisans Öğrencisi (Orcid: 0000-0002-3134-6880)

Allostatik yük modeli, tekrarlanan veya yükseltilmiş bir HPA eksenini aktivasyonunun, allostatik bir yüke ve dolayısıyla çoklu sağlık sorunlarına neden olan savaş veya kalp t sistemlerinin (yani, kardiyovasküler, kas, diğerleri arasında) aktivasyonuna yol açabileceği göz önüne alındığında, bu koşulların altında yatan fizyolojik etkileri açıklamaktadır. Bu nedenle, kortizol reaktivite eşik modelini takiben, daha adaptif stres yanıtı, artan HPA eksenini reaktivitesi ve anksiyete gibi olumsuz duyguların kararlı seviyeleri yerine, ılımlı HPA eksenini aktivasyonu ile karakterize edilmektedir (Herman, Ghosal, Kopp, Wulsin, & Makinson, 2016).

Yetişkinlerle yapılan çalışmalar, stresli koşullar altında strese karşı daha güçlü bir kortizol yanıtı ve HPA ekseninin daha kötü düzenlenmesini gösterme eğiliminde olduklarını bulmuşlardır. Ayrıca, stresle ilişkili yukarıda belirtilen sağlık sorunlarının çoğunun Tip 2 diyabet veya bilişsel bozuklukla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, önleme programları ve müdahale hedefleri geliştirmek için yetişkinlerin stres tepkisindeki bireysel farklılıkları açıklayabilecek faktörleri araştırmak ve bu popülasyonda sağlık sorunlarının gelişiminde stres yanıtının rolünü göz önünde bulundurmaya önemlidir (Lundberg, 2005).

Bireylerin stresli durumlara yüzleşme biçimlerinde, psikobiolojik tepkilerini ve dolayısıyla strese bağlı hastalık risklerini belirleyebilecek önemli bireysel farklılıklar vardır. Stres ve başa çıkma modellerinde belirttiği gibi, stres tepkisindeki bireysel farklılıklar hem öznenin durumu değerlendirmesine hem de stresi yönetmek için mevcut kaynaklara bağlıdır. Bu doğrultuda, olumlu duyguların genişletilmesi ve inşa edilmesi teorisine göre, stresli durumlarda bile olumlu duygular yaşayarak durumun olumlu bir değerlendirilmesine sahip olmak, bireyin düşünce-eylem repertuarını genişletir ve fiziksel, entelektüel ve sosyal kaynaklar da dahil olmak üzere kişisel kaynaklarını geliştirme etkisine sahip olabilir, böylece sağlığı ve refahı teşvik edebilmektedir.

Son yıllarda, araştırmalar esnekliğin düşük hastalık riski ve yüksek zihinsel ve fiziksel işlevsellik ile karakterize bir yaşlanma süreci ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Esneklik aynı zamanda sağlığın ve yaşam kalitesinin optimal gelişiminde kilit bir faktör olarak kabul edilmektedir. Esneklik, bireyin stresli bir durumu bir meydan okuma olarak algılamasını ve üstesinden gelmeye çalışmasını sağlayan stresi yönetmeye yönelik bir yaklaşım olarak anlaşılabilir. Esnek insanlar iyileşmenin yanı sıra büyüme ve adaptasyon yaşarlar. Nörofizyolojik düzeyde, esneklik, prefrontal korteks ve hipokampus arasındaki ilişkilerin daha iyi düzenlenmesini ve ödül ve motivasyon, korku tepkisi ve uyarlanabilir sosyal davranışın nöral mekanizmalarının daha iyi kontrolünü teşvik etmektedir (Ryff, 2012).

Yetişkinlerde esneklik ve stres tepkisi arasındaki ilişki ile ilgili olarak, esnekliğin günlük kortizol paternlerindeki değişiklikleri azaltarak ve bu sayede sağlığı teşvik ederek günlük kortizol ve sağlık arasındaki ilişkiyi modüle ettiği öne sürülmüştür. Psikolojik düzeyde, esnekliğin olumlu duygularla ve sağlık ve stresle ilgili daha az olumsuzluk bildirmekle ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna karşılık, düşük esneklik, olumsuz duyguların düzenlenmesinde daha büyük zorluklar ve günlük stresörlere karşı daha yüksek stres reaktivitesi ile ilişkilendirilmiştir. Sağlıklı insanlarda esneklik ile stresörlere psikobiolojik yanıt arasındaki ilişkiyi araştırılmamıştır. Bu bağlamda, esnek bireylerin neden daha uyarlanabilir bir stres tepkisine sahip olduklarını açıklayan mekanizmaların araştırılması, stres düzenlemedeki bireyler arası farklılıkları daha iyi anlamak için kritik bilgiler sunabilmektedir (Wu, ve diğerleri, 2013).

Başta çıkma stratejileri, esnek bireylerin stresli taleplerle karşı karşıya kaldığı ve olumsuz deneyimlerden geri döndüğü bir mekanizma olabilir. Bununla birlikte, esneklik ve başta çıkma arasındaki bazı farklılıklar kabul edilmelidir. Esneklik, stresli bir olayın nasıl değerlendirildiğini etkilerken, başta çıkma, bu değerlendirmeden sonra stresli talepleri yönetmek için kullanılan stratejiler (davranışsal ve bilişsel) olarak tanımlanabilir. Ek olarak, esneklik stresli bir durumdan sonra olumlu bir tepkiyle sonuçlanıyor gibi görünürken, başta çıkma hem olumlu tepkileri hem de olumsuz yanıtları (örneğin, madde kullanımı) tetikleyebilmektedir (Fletcher & Sarkar, 2013).

Bu bağlamda, bazı yazarlar esnekliğin sıkıntı koşulları altında kaynakların aktif seferberliğini teşvik ettiğini öne sürmüşlerdir. Başka bir deyişle, esnek bireyler stresli durumlarda uyarlanabilir başta çıkma stratejileri kullanıyor gibi görünmektedir. Bir yandan, birkaç çalışma, esnek yaşlı insanların sıkıntıyı yönetmek için daha aktif bir başta çıkma stili kullandıklarını ve esneklik ve aktif başta çıkma stratejilerinin refahın sağlanmasında önemli bir rol oynadığını bulmuştur. Bu bağlamda, yakın zamanda yapılan bir çalışmada, durumlarıyla aktif olarak başta çıkan menopoz sonrası kadınların daha iyi otonom stres düzenlemesi gösterdiği gözlenmiştir (Villada, Espin, Hidalgo, & Rubagotti, 2017).

Öte yandan, esneklik aynı zamanda kaçınma (uyumsuz) başta çıkma stratejileriyle de olumsuz ilişkili görünmektedir ve sosyal geri çekilmenin esneklik ve travma sonrası semptomlar arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiği bulunmuştur. Esneklik ve başta çıkma arasındaki ve başta çıkma ve stres düzenlemesi arasındaki güçlü ilişki göz önüne alındığında, yüksek esnekliğe sahip yaşlı insanların, stresli durumlarda kaçınma başta çıkma (uyumsuz) davranışlarını azaltırken aktif başta çıkma (adaptif) davranışları geliştirmelerini bekliyoruz, bu da psikofizyolojik stres tepkisinin düzenlenmesini artıracaktır (Thompson, Fiorillo, Rothbaum, Ressler, & Michopoulos, 2018).

Önceki araştırmalar, sağlık ve refah için esneklik ve başta çıkma stratejilerinin önemini göstermektedir. Bu çalışma, yetişkinlerin stres tepkisinde esneklik ve başta çıkma stratejilerinin rolünü sistematik olarak araştırarak bu araştırmayı ilerletmektedir.

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine yönelik bilgiler verilecektir.

1.1. Araştırmanın Modeli

Yetişkinlerde gelecek kaygısı ve stresle başa çıkma davranışlarının zihinsel dayanıklılık üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir araştırma yapılmıştır. Betime dayalı tarama modeli, geçmiş zamanda ya da halen sürmekte olan bir durumu veya olayı olduğu gibi betimleyerek ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma

yaklaşımıdır. Tanımlanan durumun herhangi bir şekilde değiştirilmeden olduğu gibi yansıtıldığı bu araştırma modelinde araştırma konusu, kendi olağan koşulları içinde ve olduğu şekliyle tanımlanmaktadır. Belirlenen sayıda çalışma grubuna, önceden belirlenen ölçekler uygulanmaktadır ve elde edilen veriler analiz edilerek araştırmanın problemine yönelik çözüm yolu aranmaktadır (Karasar, 2015). Genel olarak tüm istatistik analiz teknikleri amaca hizmet etmektedir. Bunlardan birincisi farklılıkların tespiti ve ikincisi ise ilişkilerin (bağımlılıkların) incelenmesidir (Yıldırım, 2006).

1.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, İstanbul ilinde yaşayan yetişkinler oluşmaktadır. Araştırma örneklemini ise basit rastgele örnekleme yöntemi belirlenen ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan Denizli ilindeki 117 birey oluşturmuştur. Araştırma gönüllülük esası üzerine yapılmıştır.

1.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma verilerini toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların demografik özelliklerini elde etmeyi amaçlayan “Kişisel Bilgi Formu” ile Beck ve diğerleri (1974) tarafından geliştirilen 20 sorudan oluşan “Beck Umutsuzluk Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca stresle başa çıkma ölçeği ile Clough ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48” kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin toplandığı ölçek geliştiriciler tarafından geçerlik ve güvenilirliği sağlanmış bir veri toplama aracıdır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi vb. değişkenlerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Clough ve arkadaşlarının (2002) bu ölçeği geliştirdikleri orijinal çalışmanın örneklemini 963 kişiden oluşan sporcular, öğrenciler, yöneticiler ve mühendisler oluşturmuştur. Clough ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği-48” literatürde zihinsel dayanıklılığı ölçmek için en fazla kullanılan ölçüm araçlarından biridir. 48 madde içeren 5’li likert tipindeki MTS-48 mücadele, güven, kontrol ve bağlılık boyutlarından oluşurken, güven (yeteneklere güven ve kişiler arası güven) ve kontrol (yaşam kontrolü ve duygusal kontrol) kendi içinde iki alt boyuta ayrılmaktadır. Ölçek ayrıca toplam zihinsel dayanıklılığı da değerlendirmektedir. MTS-48’in test tekrar test sonuçları 0.90, alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise 0.71 ile 0.80 arasında değiştiği bulunmuştur (Clough, Earle, & Sewell, 2002).

Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck ve diğerleri (1974) tarafından geliştirilen, 20 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Amacı bireyin geleceğe dair olumsuz düşüncelerinin belirlenmesidir. Söz konusu ölçekte sorular motivasyonel, duygusal ve bilişsel unsurlardan oluşmaktadır. Ölçek üç alt faktörden oluşmakta olup bunlar geleceğe dair duygular ve beklentiler, motivasyon kaybı ve umuttur. Ölçek zaman sınırlaması içermez; grup şeklinde yapılabilir ve de çocuk, genç ve yetişkinler üzerinde uygulanabilir (Özkaya, 2017).

Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri hakkında veri elde etmek için; Folkman ve Lazarus (1985) tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçeye uyarlanan toplam 30 madde ve 5 alt boyuttan oluşan stresle başa çıkma ölçeği kullanılmıştır (Şahin & Durak, 1995).

1.4. Verilerin Toplanması

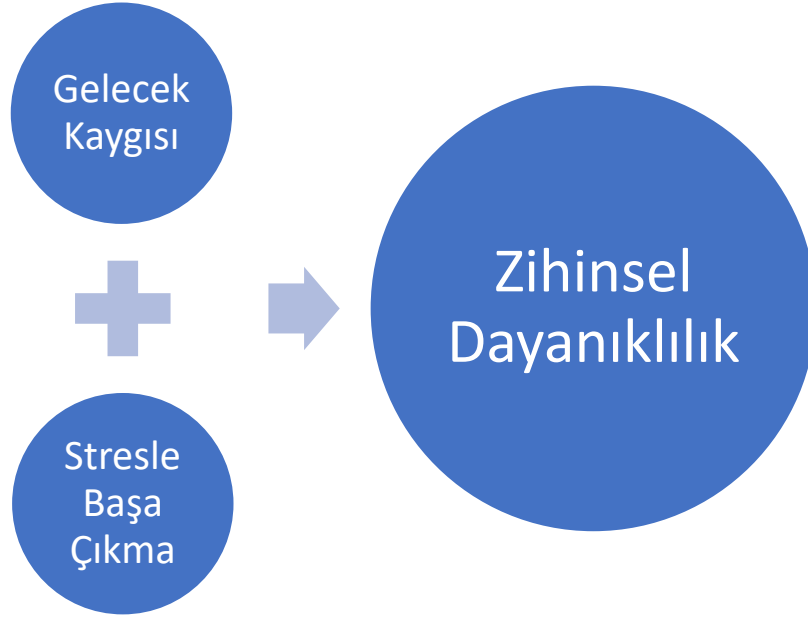
Bu çalışmada kullanılan veriler ekte izin belgesi olan Dr. Mahmut Karakaya’nın çalışmasındaki verilerden izni olduğu kadarı olan 117 adet veri kullanılmıştır (Karakaya, 2018)

1.5. Verilerin Analizi

Kodlama ve analizde “IBM SPSS Ver.25” paket programından yararlanılmıştır. İstatistiksel analizlerde ankete katılan bireylere ilişkin demografik tanımlamalar Frekans (n) ve Yüzde (%) olarak verilmiştir. Ölçeklerde yer alan sorular ve alt boyutlara ilişkin Ortalama (Ort) ve Standart Sapma (SS) değerleri tablolarda verilmiştir. Ölçekler ve alt boyutlara ilişkin anket güvenilirliği Cronbach Alpha testi ile kontrol edilmiştir. Ölçeklerin ve alt boyutlarının normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi için Çarpıklık ve Basıklık testi uygulanmıştır. Normallik testi sonuçlarına göre ölçeklerin normal dağılıma uygun olduğu saptanmış olup parametrik testlere başvurulmuştur. İki gruptan oluşan cinsiyet değişkeni gibi faktör puanlarının değişiklik göstermediğini belirlemek için T-testi testinden faydalanılmıştır. İki gruptan oluşan değişkenlerdeki farklılığın olup olmadığını tespit etmek için ANOVA testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $P < 0,05$ değeri kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmada 3 ölçek kullanılarak ve bu ölçeklerin olduğu veri toplama formu ile veriler toplanacaktır. Daha sonra da Regresyon analizi yapılacaktır. Buna göre planlanan araştırma modeli aşağıda gösterilmektedir.



Şekil 1 : Araştırma Modeli

Bu model göre yetişkinlerin gelecek kaygısı ve stresle başa çıkmalarının zihinsel dayanıklılık üzerine ne gibi etkilerinin olduğunu incelemek için regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 1: Yetişkinlerin Gelecek Kaygısı ve Stresle Başa Çıkmalarının Zihinsel Dayanıklılık Etki Analiz

Değişken	B	Beta	R	R2	Uyarlanmış R2	F
SZD_Genel	0,528					
SB_Genel	,848	,108	,464 ^a	,215	,201	,000 ^b
BU_Genel	,481	,439				

R değeri bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki korelasyonu belirtir. İki değişkenli yapıda R Square değerine bakarız. Bu değer 0,215 çıkmıştır. Yani modelin % 21,5 i açıklanabilmektedir. Yani katılımcıların zihinsel dayanıklılık ölçeğinden (SZD) algılarını Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SB) ve Beck umutsuzluk (BU) ölçeği algı düzeyleri etkilemesi (yordamlaması) modelinin % 21,5 ini açıklamaktadır veya yordamaktadır. Diğer bir ifade ile Zihinsel dayanıklılığının % 21,5'ini Stresle Başa Çıkma ve Beck umutsuzluk düzeyleri ile açıklanabilmektedir.

Anova tablosunda anlamlılık değerine (sig değerine) (,000b) baktığımız zaman 0,05 ten küçük olduğu görülmektedir. Yani model anlamlı olduğunu ifade etmektedir. Diğer bir ifade ile modelimiz anlamlı bir şekilde yetişkinlerin zihinsel dayanıklılığının % 21,5'ini Stresle Başa Çıkma ve Beck umutsuzluk düzeyleri tarafında açıklanabildiğini ifade etmektedir.

Coefficient tablosunu incelediğimiz anlamlı olduğunu görülmektedir. Yani Stresle Başa Çıkma (SB) düzeyinin yetişkinlerin zihinsel dayanıklılığını (SZD) etkilediğini açıklayabildiğini göstermektedir. Burada sabit B değeri 0,528 çıkmıştır. Yani % 52,8 değeridir. Diğer bir ifade ile Stresle Başa Çıkma (SB) ve Beck umutsuzluk (BU) düzeylerinin hiçbir etkisi olmasa dahi Sporda zihinsel dayanıklılık (SZD) düzeyinin % 52,8 değerinde olacağı anlamındadır. Alt satırdaki 0,848 değeri ise Stresle Başa Çıkma (SB) düzeyinin yetişkinlerde zihinsel dayanıklılık (SZD) düzeyini etkilediğini göstermektedir. Yani Stresle Başa Çıkma (SB) düzeyi 1 birim artınca yetişkinlerde zihinsel dayanıklılık (SZD) düzeyi de %84,8 arttığını ifade etmektedir.

Aynı şekilde alt satırdaki ,481 değeri ise Beck umutsuzluk (BU) düzeyinin yetişkinlerde zihinsel dayanıklılık (SZD) düzeyini etkilemediğini göstermektedir. Yani Beck umutsuzluk (BU) düzeyi sig değeri ,205 değerinde çıkmıştır. Yani 0,05 ten büyüktür. İstatistiksel olarak anlam değildir.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin yaşadıkları travmalarla baş etmesine olanak veren, kişiliğinin yanı sıra problem çözme becerisi gibi yeteneklerin bir araya gelerek oluşturduğu çok yönlü bir olgudur (Sakarya & Güneş, 2013). Psikolojik dayanıklılık, olumsuz duygusal deneyimlerden geri dönme yeteneği, stresli durumlara uyum sağlama, stres ve zorluklara rağmen işlevsel olma ve travmatik yaşantılardan sonra kendini toparlama becerilerini içermektedir (Smith, 2008); Psikolojik açıdan dayanıklı bireyler ruh sağlıklarını bozacak olaylar karşısında sakin ve kontrollü davranmayı tercih ederek kendilerini koruyabilir ya da bunları az hasarla atlatabilirler (Kavi & Karakale, 2018). Psikolojik dayanıklılık ile çalışan davranışları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda dayanıklılığın örgüte bağlılığı güçlendirdiği, örgütsel özdeşleşmeyi artırdığı, işyerindeki krizlerle başa çıkabilmeyi kolaylaştırdığı ve yaşam doyumu

ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Sezgin, 2012). Psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma konusunda yapılan sınırlı sayıda çalışmada, bu iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucunda Beck umutsuzluk (BU) düzeyinin yetişkinlerde zihinsel dayanıklılık (SZD) düzeyini etkilemediğini ancak Stresle Başa Çıkma (SB) düzeyinin yetişkinlerde zihinsel dayanıklılık (SZD) düzeyini pozitif etkilediğini göstermektedir.

Gelecekte yapılacak çalışmalarda, bireylerin çeşitli demografik özelliklerinin bu değişkenler arasındaki etkileşime ne şekilde tesir ettiği de irdelenebilir. Umutsuzluk ve stresle başa çıkma dışında, bireylerin kariyer geleceği algılarını etkileyebilecek diğer değişkenlerin (iyimserlik/kötümserlik, kontrol odağı vb.) de incelenmesi; sporcularda, öğrencilerde, öğretmenlerde, umutsuzluk ve stresle başa çıkma açısından incelenmesi konunun daha bütüncül bir şekilde değerlendirilmesine yardımcı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental Toughness: The Concept And Its Measurement*. London: Thomson Publishing.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *Eur. Psychol.*, 12–23.
- Herman, J. P., Ghosal, S., Kopp, B., Wulsin, A., & Makinson, R. (2016). Regulation of the hypothalamic-pituitary-adrenocortical stress response. *Compr. Physiol.*, 603–621.
- Karakaya, M. (2018). *Sınıftaki öğretime ve öğrenci öğrenmelerine okul müdürü liderliğinin etkisi: Öğrenmede aracı yolların incelenmesi*. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel akademi yayıncılık .
- Kavi, E., & Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 55-77.
- Lundberg, U. (2005). Stress hormones in health and illness: the roles of work and gender. *Psychoneuroendocrinology*, 1017–1021.
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Umutsuzluk Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ryff, C. D. (2012). Varieties of resilience and their biological underpinnings. *Europ Health Psychol.*, 70–75.
- Sakarya, D., & Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 25–32.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 489-502.
- Smith, B. W. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 194-200.
- Şahin, H., & Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Derneği*, 56-73.
- Thompson, N. J., Fiorillo, D., Rothbaum, B. O., Ressler, K. J., & Michopoulos, V. (2018). Coping strategies as mediators in relation to resilience and posttraumatic stress disorder. *J. Affect. Disord.*, 153–159.
- Villada, C., Espin, L., Hidalgo, V., & Rubagotti, S. (2017). The influence of coping strategies and behavior on the physiological response to social stress in women: the role of age and menstrual cycle phase. *Physiol. Behav.*, 37–46.
- WHO. (2001). *The World Health Report 2001: Mental Health: New Understanding, New Hope*. Geneva: World Health Organization.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., & Charney, D. S. (2013). Understanding resilience. *Front. Behav. Neurosci.*, 13-20.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 258-267.