



# VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

## EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ÖĞRETMENLERDE ÇÖZÜM ODAKLI DÜŞÜNME İLE  
MUTLULUK İLİŞKİSİNDE SÜREKLİ UMUT VE YAŞAM  
DOYUMUNUN ARACI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Fuat AYDOĞDU

Yüksek Lisans Tezi

VAN - 2010

Van, 2020

ÖĞRETMENLERDE ÇÖZÜM ODAKLI DÜŞÜNME İLE MUTLULUK İLİŞKİSİNDE  
SÜREKLİ UMUT VE YAŞAM DOYUMUNUN ARACI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Fuat AYDOĞDU

2020





# VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

## EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

ÖĞRETMENLERDE ÇÖZÜM ODAKLI DÜŞÜNME İLE MUTLULUK  
İLİŞKİSİNDE SÜREKLİ UMUT VE YAŞAM DOYUMUNUN ARACI ETKİSİNİN  
İNCELENMESİ

THE EXAMINATION OF THE MEDIATING EFFECT OF DISPOSITIONAL  
HOPE AND LIFE SATISFACTION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN  
TEACHERS' SOLUTION-FOCUSED THINKING AND HAPPINESS

Fuat AYDOĞDU

Dr. Öğr. Üyesi Selami TANRIVERDİ

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2020

## ONAY SAYFASI

Fuat AYDOĞDU tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Selami TANRIVERDİ danışmanlığında hazırlanan “Öğretmenlerde Çözüm Odaklı Düşünme İle Mutluluk İlişkisinde Sürekli Umut ve Yaşam Doyumunun Aracı Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 30/12/2020 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 18/12/2020 tarihli ve 2020/43-4 sayılı kararı ile Dr. Öğr. Üyesi İlhan ÇİÇEK Başkanlığında, Dr. Öğr. Üyesi Selami TANRIVERDİ ve Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fuat TANHAN  
Enstitü Müdürü

## Öz

Bu araştırmada öğretmenlerde çözüm odaklı düşünme ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı etkisinin belirlenmesine yönelik bir modeli test etmek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 2020 - 2021 eğitim öğretim yılında Muş İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Muş merkez ve ilçelerinde bulunan okul öncesi, ilkokul, ortaokul, lise ve Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'nde görev yapan 479'u kadın, 307'si erkek olmak üzere toplam 786 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada toplanan veriler, Çözüm Odaklı Düşünme Envanteri, Sürekli Umut Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile elde edilmiştir. İlişkisel tarama modelinde yürütölen araştırmada verilerin analizi için SPSS Statistics 25 ve AMOS 24 programları kullanılmıştır. Araştırma kapsamında önerilen model, yapısal eşitlik modellemesi ile test edilmiş ve kabul edilebilir uyum değerleri ile doğrulanmıştır. Araştırma kapsamında yapılan fark istatistiklerine göre öğretmenlerin çözüm odaklı düşünce ve tüm alt boyutları, sürekli umut, yaşam doyumunu ve mutluluk düzeyleri istenilen sosyal ilişkilere sahip olma durumuna göre farklılaşmıştır. Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünce alt boyutlarından problemden ayırma, kaynakları harekete geçirme boyutları ile yaşam doyumunu düzeyleri cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Modelde, çözüm odaklı düşünce ile mutluluk ilişkisinde erkek örnekleminde sürekli umut ve yaşam doyumunun kısmi aracılığı, kadın örnekleminde ise tam aracılık rolü saptanmıştır. Buna göre araştırmada öğretmenlerin çözüm odaklı düşünce düzeyinin sürekli umut ve yaşam doyumunu düzeyleri üzerinde, bunların da mutluluk üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Çözüm odaklı düşünce ile mutluluk arasında modelde belirlenen dolaylı etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bulgular alanyazın kapsamında tartışılmış araştırmacı ve uygulayıcılara çeşitli öneriler sunulmuştur.

**Anahtar sözcükler:** çözüm odaklı düşünce, sürekli umut, yaşam doyumunu, mutluluk, öğretmenler.

## Abstract

In this study, it was aimed to test a model to determine the mediating effect of dispositional hope and life satisfaction in the relationship between solution-focused thinking and happiness in teachers. The sample of the research is composed of 786 teachers, 479 of whom are women and 307 of whom are men working at the preschools, primary schools, middle schools, high schools and Guidance Research Center's under the authority of provincial Directorate of National Education in Muş and its districts in 2020 - 2021 school year. The data are accumulated via The Solution-focused Inventory, Dispositional Hope Scale, Satisfaction With Life Scale and the Oxford Happiness Questionnaire Short-Form. In the research conducted through the correlational survey model, SPSS Statistics 25 ve AMOS 24 statistics programs were utilized for the analysis of the data. The recommended model within the research was tested with structural equation modeling and it was confirmed via acceptable model fit indices. According to the difference statistics within the research, solution focused thinking and its subdimensions, dispositional hope, life satisfaction and happiness levels with the teachers differentiates in relationship with having the intended social relations. Problem disengagement, resource activation which are subdimensions of solution focused thinking and life satisfaction levels of teachers differentiates significantly according to their gender. In the model, in regard of the relationship between solution focused thinking and happiness, role of partial mediation of dispositional hope and life satisfaction with the men and whole mediation with the women was detected. In these terms it has been determined with the research that the level of solution focused thinking of teachers is a determiner on the levels of hope and life satisfaction and these two are significant determiners on happiness. It has been found out that the indirect effect between solution focused thinking and happiness, which has been detected within the model is significant. As a result of the findings, various recommendations that have been discussed within literature are offered to the researchers and the practitioners.

**Keywords:** solution-focused thinking, dispositional hope, life satisfaction, happiness, teachers.

## Teşekkür

Yıllar önce babaannemin çorap, patik örmek için kullandığı ip yumağının birbirine karıştığı ve bunu çözmek için de saatlerce uğraştığı zamanları hatırlıyorum. Bir ucu yumağın en iç kısmında, diğer ucu dışarda olan ip nasıl olmuşsa sanki binlerce kombinasyonla iç içe geçmiş ve çözülmesi imkânsız bir hal almıştı. Babaannem, kendi çabasıyla bu karmaşık düğümleri, ipin bir ucunu takip ederek tek tek çözmek için uğraşıyordu. İpin ucunu çektikçe düğümler derinleşiyor, bir düğüme odaklanıp onu açmaya çalıştıkça başka bir düğüm oluşuyordu. Babaannem, düğümler arttıkça umudunu yavaş yavaş kaybediyordu, düğümler çözülmeyince de sinirleniyor ve ip yumağını olduğu gibi bir kenara atıyordu. Ama ezkaza düğümler çözülünce de kendince mutlu oluyordu. Bir gün bu karmaşık ip yumağını incelerken düğümleri çok kolay bir şekilde çözdüğümü fark ettim. Babaannemin saatlerce uğraştığı iş, sadece bir iki dakika aldı benim için. O zamanlar pek anlamasam da şimdi anlıyorum ki babaannem düğümleri çözmeye çalışırken, bir şeyi yanlış yapıyordu: İpin ucunu takip ederek çözmeye çalışmak. Düğümlere odaklanmadan ipin karıştığı yerleri gevşeterek, ya da düğümlerin olduğu kısmı evirip çevirdiğinde tüm düğümler kendiliğinden çözülebiliyordu.

Yüksek lisans tezimin ana konusu olan çözüm odaklılık yukarıdaki anekdotun hayata uygulanmasının bana göre birebir aynısı. Yaşam problemleri yani düğümlerle doludur. Problemlere takılıp kaldığımızda, problemi merkeze aldığımızda ya da probleme ipin ucunu takip eder gibi neden-sonuç ilişkisi ile yaklaştığımızda başka problemler görmeye başlarız ve çözümden uzaklaşırız. Çözüm odaklı düşüncenin kendine özgü perspektifi ile çözüme odaklandığımızda ise her şey sandığımızdan daha iyi ilerlemeye başlar ve yaşamımız akıl almaz bir hızla olumluya doğru çevrilir. Bu yüzden çözüm odaklı düşünce ile mutluluk arasında bir ilişkinin olduğu hipotezimi test etmek istedim.

Çözüm odaklı düşünce ile mutluluk arasındaki ilişkide sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı etkisini incelediğim tezimde başta bana çözüm odaklı bakış açısını sevdiren, yüksek lisans derslerini keyifle dinlediğim, beni her konuda destekleyen ve tez yazım sürecinde her türlü kolaylığı sağlayan Değerli Hocam Dr. Öğr. Üyesi Selami TANRIVERDİ'ye emekleri için çok teşekkür ederim. Lisans ve

yüksek lisans eğitimim kapsamında kendilerinden ders aldığım, her biri benim için son derece önemli olan Ankara Üniversitesi ve Yüzüncü Yıl Üniversitesi RPD bölümündeki değerli hocalarıma, 12 yılı geride bıraktığım meslek hayatımda beni her zaman daha iyi yerlerde görmek istediklerini belirterek lisansüstü eğitim için motive eden yollarımızın bir şekilde kesiştiği değerli idarecilerim ve meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Tezimde veri toplamak üzere ölçeklerini kullanmam için izin veren Değerli Hocalarıma, tezimin dil ve yazım hatalarını gidermek için destek sunan ablam Ferda ÖNEY'e, bilgi ve tecrübesini paylaşmanın yanında yeni keşfettiği her konuyla ilgili beni bilgilendirerek ufkumu açan eniştem Doç Dr. Celal ÖNEY'e, veri toplama sürecinde yardımlarını esirgemeyen meslektaşlarıma ve bu süreci kolaylaştıran Muş Rehberlik ve Araştırma Merkezi çalışanlarına yürekten teşekkür ediyorum. Tezime son şeklini vermeme sağlayan ve tez savunma sınavımda jüri üyesi olarak yer alan Dr. Öğr. Üyesi İlhan ÇİÇEK ve Dr. Öğr. Üyesi Ferhat KARDAŞ'a katkıları ve yapıcı eleştirileri için çok teşekkür ederim. Dostluğuyla hayatımdaki yeri hiçbir zaman eksilmeyen can dostum Umut TAŞKIRAN'a, tez yazım sürecinde neredeyse her gün defalarca konuştuğumuz, süreçle ilgili dertleştiğimiz değerli meslektaşım Oğuzhan TAŞDEMİR'e de ayrıca teşekkür ederim.

Son olarak tezimi oluşturmanın yanında hayatımda varlıkları ile izleri bulunan, burada isimlerini tek tek yazamadığım AYDOĞDU ailesinin değerli üyelerine ve haklarını hiçbir zaman ödemeyeceğimi bildiğim, canım annem ile babama yürekten teşekkür ederim.





***“Hayatıma anlam katanlara”***

## İçindekiler

Öz.....	i
Abstract.....	ii
Teşekkür.....	iii
Tablolar Dizini.....	viii
Şekiller Dizini.....	x
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xi
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	8
Araştırma Problemi.....	10
Sayıltılar.....	11
Sınırlılıklar.....	11
Tanımlar.....	12
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	14
Çözüm Odaklı Düşünce.....	14
Mutluluk.....	26
Umut.....	46
Yaşam Doyumu.....	54
Bölüm 3 Yöntem.....	62
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	62
Veri Toplama Süreci.....	63
Veri Toplama Araçları.....	64
Verilerin Analizi.....	67

Bölüm 4 Bulgular ve Yorum.....	71
Fark İstatistikleri .....	71
Hipotetik Model Testi.....	74
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	96
Tartışma .....	96
Sonuç.....	111
Öneriler .....	113
Kaynaklar .....	117
EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi .....	146
EK-B: Etik Beyanı.....	148
EK-C: Çözüm Odaklı Envanter Kullanım İzni .....	149
EK-D: Sürekli Umut Ölçeği Kullanım İzni.....	150
EK-E: Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni .....	151
EK-F: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni .....	152
EK-G: Veri Toplama İzni.....	153
EK-H: Çözüm Odaklı Envanter.....	155
EK-I: Yaşam Doyumu Ölçeği.....	156
EK-J: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu .....	157
EK-K: Sürekli Umut Ölçeği Türkçe Formu .....	158
EK-L: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu.....	159

## Tablolar Dizini

Tablo 1 Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler.....	62
Tablo 2 Yapısal Modellerde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler .....	68
Tablo 3 Uyum İyiliği İndeksleri ve Kabul Edilebilirlik Sınırları.....	69
Tablo 4 Katılımcıların Çözüm Odaklı Düşünce, Sürekli Umut, Yaşam Doyumu ve Mutluluk Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşması Bağımsız Örneklem İçin t-Testi Sonuçları .....	71
Tablo 5 Katılımcıların Çözüm Odaklı Düşünce, Sürekli Umut, Yaşam Doyumu ve Mutluluk Puanlarının İstenilen Sosyal İlişkilere Sahip Olma Durumlarına Göre Farklılaşması ANOVA Sonuçları .....	73
Tablo 6 Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	75
Tablo 7 Ölçme Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları.....	78
Tablo 8 Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar.....	78
Tablo 9 Yapısal Modele İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları .....	79
Tablo 10 Araştırmanın Yapısal Modeline İlişkin Standardize Değerler ve t Değerleri .....	80
Tablo 11 Aracılık Test Edilen Modele İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları .....	81
Tablo 12 Bootstrap Test Sonuçları .....	83
Tablo 13 Kadın ve Erkek Gruplarında Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri.....	83
Tablo 14 Kadın Örnekleme Ölçüm Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları .....	84
Tablo 15 Kadın Örnekleme Ölçüm Modelinde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar .....	85
Tablo 16 Kadın Örnekleme Yapısal Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları .....	86
Tablo 17 Kadın Örnekleme Yapısal Modeline İlişkin Standardize Değerler ve t Değerleri.....	87
Tablo 18 Kadın Örnekleme Tam Aracılık Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları .....	88
Tablo 19 Bootstrap Test Sonuçları .....	90
Tablo 20 Erkek Örnekleme Ölçüm Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları .....	90

Tablo 21 <i>Erkek Örnekleme Ölçüm Modelinde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar</i> .....	91
Tablo 22 <i>Erkek Örneklem Yapısal Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları</i> .....	92
Tablo 23 <i>Erkek Örneklem Yapısal Modeline İlişkin Standardize Değerler ve t Değerleri</i> .....	93
Tablo 24 <i>Erkek Örneklem Aracı Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları</i> .....	94
Tablo 25 <i>Bootstrap Test Sonuçları</i> .....	94



## Şekiller Dizini

Şekil 1. Araştırma kapsamında tasarlanan model. ....	70
Şekil 2. Ölçme modeline ait standardize edilmiş yol katsayıları.....	77
Şekil 3. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları. ....	79
Şekil 4. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları. ....	82
Şekil 5. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları. ....	86
Şekil 6. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları. ....	89
Şekil 7. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları. ....	92



## Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

**AYD:** Alternatif Yollar Düşüncesi

**ÇOKST:** Çözüm Odaklı Kısa Süreli Terapi

**ED:** Eyleyici Düşünce

**HY:** Hedefe Yönelim

**KHG:** Kaynakları Harekete Geçirme

**OMÖ-KF:** Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

**PA:** Problemden Ayırma

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**YDÖ:** Yaşam Doyumu Ölçeği

## Bölüm 1

### Giriş

Bu bölümde araştırmanın problem durumu açıklanmış, araştırmanın amacı ve önemi üzerinde durulmuş, araştırma problemi ve alt problemler detaylandırılmış, araştırmanın sayıltıları ve sınırlılıkları ifade edilmiş olup araştırma ile ilgili önemli kavramlar tanıtılmıştır.

#### Problem Durumu

İnsan duygu, düşünce ve davranışları etkileşim içinde olan aynı zamanda davranışlarından kaynaklanan sorumlulukları üzerine alan bir varlıktır (Murdock, 2016; Terzi, 2008). Olaylar karşısında yaşadığımız duygusal ve davranışsal sorunların kaynağı olarak insanın düşünce yapısını gösteren Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye (ADDT) göre akılcı olmayan düşünceler, kaygı, öfke, yetersizlik ve depresyon gibi olumsuz yaşam deneyimleri getirir (Çivitçi ve Topbaşoğlu, 2015). Akılcı ve olumlu düşünme tarzına sahip bireyler ise daha fazla olumlu deneyim yaşarlar (Öğretir, 2004). Bireylerin düşünme tarzlarının farklı olmasından dolayı aynı olay, farklı bireyler tarafından farklı algılanabilir (Erez, Johnson, ve Judge, 1995). Nitekim yüzyıllar önce Mevlana, Mesnevi'sinde *"Kardeşim, sen düşünceden ibaretsin. Geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünür gülistan olursun. Diken düşünür dikenlik olursun"* diyerek duygusal problemlerimizin kaynağında düşüncelerimizin, probleme yaklaşımımızın etkili olduğunun altını çizmiştir (Ak, 2017). Bu haliyle bireylerin kendi yaşam koşulları içerisinde çeşitli olaylarla karşılaşması, bu olayları *"problem"* olarak görmesi ve problemden etkilenme derecesi bireydeki duygu, düşünce ve davranış etkileşimine göre farklılaşabilir. Doğal olarak problemle karşılaşıldığında problemin oluşturduğu rahatsızlık hissi ve problemin çözümüne ilişkin olumsuz düşüncelerimiz bizi umutsuz, çaresiz hissettirebilir ve yaşamdan doyum almamızı engelleyerek mutsuz olmamıza yol açabilir. Bunun aksine problemin çözümüne ilişkin alternatif yollarımızın olduğunu düşündüğümüzde, daha fazla olumlu duygular yaşayabiliriz. Birey yaşamın herhangi bir alanında karşılaştığı ve onu engelleyerek ilerlemesini yavaşlatan problem durumunu, problemi etraflıca analiz ederek değerlendirebileceği gibi problemin çözümüne ilişkin yolları araştırmaya koyularak zaman kazanabilir. Bu



noktada çözüm odaklı düşüncenin önemi ortaya çıkmaktadır. Çözüm odaklı düşünce temelli çözüm odaklı yaklaşım, hayatta karşılaşılan problemlere farklı bir bakış açısı sunar (Oliver ve Charles, 2015).

Çözüm odaklı düşüncede problemin nasıl ele alındığını anlamadan önce problemin ne olduğunu bilmek gerekebilir. Problem, insan hayatında farklı şekillerde boy gösterebilir. Her insan problem yaşayabildiğinden, problemsiz bir hayattan bahsetmek mümkün değildir. Bacanlı ve Aydın (2018) bu haliyle doğal bir formu olan problemi, kişiyi engelleyen ya da rahatsız eden, birden fazla çözüm yolu bulunan ve bu çözüm yollarının ulaşılabilir olduğu bir yapı olarak tanımlamışlardır. Gelbal (1991) ise problemi, John Dewey'in temelinde zihin karmaşıklığı bulunduğu görüşünden hareketle, bireyin daha önce karşılaşmadığı yeni ve orijinal bir durum olarak tanımlamıştır. Bu iki tanımlı birleştirdiğimizde, problemi, kabaca bireyin hedefine ulaşmasını engelleyen ve bireyin zihnini karıştıran yeni bir durum olarak tanımlamak mümkündür.

Kişi, yaşamının akışında karşılaştığı herhangi bir problemi çözmek üzere geliştirdiği tepkilerinde her zaman başarılı olmayabilir (Dora, 2003). Problem odaklı yaklaşımla hareket eden birey, problemi neden-sonuç ilişkisi doğrultusunda inceleyerek derinlemesine tanımaya çalışabilir ve olası çözüm yollarını fark edemeyebilir. Çözüm odaklı yaklaşımda ise problem ile çözüm arasında her zaman bir bağın olmadığı düşünülür (Sparrer, 2012). Bu bakımdan problem ve onun derin analizine zaman ayıran bireyin, problemin çözümünde etkili olabilecek öz kaynaklara ulaşması gecikebilir. Çözüm odaklı düşünen bireyler ise çözüme kilitlenip problemin çözümünde ne işe yarıyorsa onu araştırıp denemeye çalışır. Problemlili durumdan olumlu bir değişime giden yolda kişinin kaynaklarının ve dayanıklılığının önemini vurgulayan çözüm odaklı yaklaşım (Grant vd., 2012), gelecek odaklıdır. Güner, (2018) çözüm odaklı yaklaşım ile problemin detaylarına harcanan zamanın, problemin olmadığı ve bireyin istediği geleceği tanımlanmasına harcanmasının daha işlevsel olacağı ve böylece bireydeki öz kaynakların farkına varmasının kolaylaşacağını belirtir.

Çözüm odaklı yaklaşımda hedefler net bir şekilde tanımlanır ve bu hedefe ulaşmayı sağlayan tüm davranışlar süreç içerisinde desteklenir (Şanal Karahan ve Hamarta, 2015). Problemin etkisinden kaynaklı olumsuz ifadeler,

yeniden çerçeveselendirilerek olumlu bir yapıya dönüştürülür ve bireyin bu yönde desteklenmesi sağlanır (Güner, 2018). Hedeflerini açıkça tanımlamış olan birey, nereye gideceğini öngördüğünden nasıl gideceği konusunda arayışa girer. Birey, hayatında istediği ve sınırları belli olan “*değişim*” için kendi öz kaynaklarını ve potansiyelini kullanır (Güner, 2018; Sparrer, 2012).

Çözüm odaklı yaklaşımın temelinde sorunun her zaman aynı sıklıkla ve hayatın tüm dönemlerinde yaşanmadığı görüşü vardır. Bu yaklaşım, bireyin hayatında çözmeye çalıştığı problemle ilgili daha önce deneyim sahibi olduğunu ve bunu geçmişte bir yerde başardığını da öne sürer (Meydan, 2013). Çözümün problemin nedenine dayalı olarak gerçekleştirileceği doğrusal modelden uzak kalarak bireyin potansiyelinin çözüme ulaşmada önemli olduğunu belirtir ve her bireyin kendine has çözüm yolları ile değişimi gerçekleştirebileceği görüşünü savunur. Belli bir problemin çözümünde herkes için geçerli tek bir yolun olmadığını (Doğan, 1999) ve doğal olarak psikolojik yardım alan bireyin, sınırları belli bir danışma seansına uydurulmaması gerektiği, danışmanın birey için şekillendirilmesi gerektiği görüşü öne çıkar. Çözüm odaklı yaklaşımda birey kendi hayatının uzmanı olarak görülür (Sparrer, 2012) ve sorunların çözümü için izlenecek yolda bireyin kendi belirlediği rotayla ilerlenir. Çözüm odaklı yaklaşımla çözüm arayışında olan birey, sorunların fiziksel, duygusal, bilişsel ve psikososyal etiklerinden kurtulabileceği ve sağlıklı bir birey olabileceği söylenebilir.

Çözüm odaklı yaklaşımda bir problemin çözümünde olası birden fazla yolun olduğu öne sürülür (Doğan, 1999). Problemin nedeninden bağımsız olarak çeşitli çözüm önerileri her zaman vardır ve bu çözüm önerileri birbirinden farklı olmakla birlikte problemi çözme amacına hizmet edebilir. Bu yüzden çözüm odaklı danışma oturumlarında danışman, danışanın çözüm yollarını bulması konusunda destekleyici ve teşvik edicidir. Problemin olduğu durumlarda içinde bulunduğumuz labirentten çıkış kapısını bulmak için birçok yol denenebilir. Probleme, sürekli baktığımız yerden değil de yerimizi değiştirerek baktığımızda olası çözümleri görebiliriz. Bu sebeple de bakış açımızı değiştirmemiz gerekebilir (Doğan, 1999).

Steve de Shazer ve Insoo Kim Berg probleme saplanıp kalmış olduğumuzdan dilimizin de problem odaklı olarak geliştiğini, problemin çözümünde dilin etkili olduğunu ve çözüm odaklı danışma oturumlarında çözüm dilinin farklı bir dil olarak bilinmesi gerektiğini düşünmüşlerdir (Sparrer, 2012). Etrafı problemlerle çevrili bir bireyin başka bir bakış açısıyla bakması ya da kullanmakta olduğu dili çözüme evirmesi, zor olabilmektedir. Bu yeni dilin kazanılması konusunda birey, eski alışkanlıklarını tekrarlama eğiliminde olabilir. Bu yüzden danışman, bireyi çözüm odaklı dil konusunda sürekli motive etmesi gerekir. Sparrer (2012) çözüm odaklı dili, içinde umutların, çözümlerin, çarelerin olduğu çözüm hali ve çözüme duyulan özlemi içeren bir dil olarak tasvir etmiştir.

Birey, yaşamın herhangi bir alanında karşılaştığı problemi çözümsüz olarak nitelediğinde, çözüme ilişkin algısını zayıflatabilir ve bunun doğal sonucu olarak da problemin çözümüne umutsuz bakabilir. Çözüm odaklı yaklaşımda bulunan, “*her zaman alternatif yollar vardır*” düşüncesi, hedeflerin netleştirilmesinin gerekliliği, gelecek odaklılık ve kullanılan çözüme ilişkin dil, umut kavramı ile yakından ilişkili görünmektedir. Umut, bireyin yaşamdaki zorluklara karşı güçlü durmasını sağlayan, bireyin iyilik haline etkisi olan (Tarhan ve Bacanlı, 2015) pozitif psikolojinin önemli konuları arasında yerini almıştır. Haroz ve arkadaşları (2017) umudu, ruhsal problemlere karşı bireyi koruyan iyi oluş kavramının önemli bir bileşeni olarak tanımlamışlardır. Haroz ve arkadaşlarının tanımına benzer bir şekilde Padilla-Walker ve arkadaşları umudu, fiziksel ve ruhsal sağlıkla bağı bulunan ve hayatta karşılaşılan olumsuz olaylara karşı bireyi koruyan psikolojik sağlığın önemli boyutu olarak tanımlamıştır (Padilla-Walker, Hardy ve Christensen, 2011). Umudun üç boyutlu bir yapısının olduğunu ileri süren Snyder (2002), bu yapıları açık bir şekilde kavramsallaştırılmış amaçlar (goals), bu amaçları elde etmek üzere tasarlanan stratejiler (pathways) ve bu stratejileri hayata geçirmeyi ya da sürdürmeyi sağlayan motivasyon (agency) olarak açıklamıştır. Buradan umudun gelecek odaklı ve dinamik bir kavram olmanın yanı sıra hedeflerin net bir şekilde ortaya konmasını da sağladığı düşünülebilir. Umudun amaçları elde etmeye yönelik stratejiler belirleme (pathways) ve stratejileri yürürlüğe koyma (agency) boyutları umudu büyük oranda açıklamaktadır ki; bu boyutlar bireyde “*yapabilirim*” düşüncesini uyandırmanın yanında bireyde şu an ve gelecekteki amaçlarına ulaşmasını

engelleyen zorlukların üstesinden gelmesini sağlayacak motivasyonel güç oluşturur (Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018).

Fiziksel, duygusal, bilişsel ve psikososyal yönden tam bir iyilik halinde olmak, sağlıklı olmaktır (Tanrıverdi, 2018). Sağlıklı bir insan, çevresine uyum sağlayabilir, yaşamdan doyum alabilir ve sosyal ilişkilerini olumlu bir şekilde sürdürebilir. Sağlığın neredeyse tüm yönlerini etkilediği bilinen ve alanyazında öznel iyi oluş olarak da geçen mutluluk, geçmişten günümüze kadar cevabı aranan bir soru olarak insanların genel gündeminde kalmıştır. Önceleri dini ve felsefi metinlerde yoğunlukla geçen mutluluk kavramı pozitif psikolojinin bireyin olumlu özelliklerine yönelmesiyle birlikte psikoloji çalışmalarında da yer almıştır (Malkoç, 2011).

Mutlu olmak, dünya üzerinde birçok insanın ulaşmak istediği temel amaçlardandır (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Akpınar (2006) mutluluğu belirtilerinin ağız ve göz bölgesinde gözlediğimiz ve en iyi göstergesinin gülümseme olduğu neşeli, iyi ve genel bir tatmin durumu olarak, Myers ve Diener (1995), ise bireyin kendi hayatını değerlendirdiğinde bu değerlendirme de olumlu düşünce ve duyguların sayıca fazla olmasının mutluluk olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Kangal (2013), mutluluk üzerine yaptığı kavramsal değerlendirmesinde genel geçer bir mutluluk tanımının olmadığını en basit haliyle kişinin yaşamını beğenme derecesi olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir. Farklı tanımlar olsa da genel olarak mutluluk, aşağıdaki üç faktörün bileşimiyle yaşadığımız durum olarak tanımlanmıştır:

1. Pozitif duygu durumunun yoğunluğu,
2. Negatif duyguların yokluğu,
3. Genel yaşam doyumunu (Kashdan, 2004).

Bu üç unsur beraber değerlendirdiğinde; mutlu bir insan, daha nadir olumsuz duygular yaşayan, genel yaşamından memnun ve çoğu zaman olumlu duygular yaşayan kişidir.

Mutluluk gibi, yaşam doyumunu da pozitif psikolojinin iyi oluş ile ilişkisi olan kavramlarından biri olarak ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmanın değişkenlerinden biri olarak belirlenen yaşam doyumunu kavramından önce

doyum kelimesinin tanımına bakmak önemlidir. Türk Dil Kurumu güncel sözlüğünde “*doyum*” kelimesi iki farklı anlama gelmektedir: “*Eldekinden hoşnut olma durumu, doyma işi, yetinme, kanma, kanaat*” ve “*Bazı istekleri giderme, tatmin, orgazm*” (Türk Dil Kurumu [TDK], 2020). Yaşam doyumunu ise en genel anlamda kişinin elde ettikleri ile sahip olmak istedikleri arasındaki farktır (Gülcan, 2014). Bu farkın büyüklüğüne bağlı olarak bireydeki yaşam doyumunu artar ya da azalır. Yaşam doyumunu da pozitif psikolojinin diğer birçok kavramı gibi bireyin öz bildirimine dayalı olarak belirlenir. Birey kendi belirlemiş olduğu kriterleri yine kendisinin değerlendirmesi sonucunda yaşam doyumunu hakkında bilgi verebilir (Diener, 1985). Bireyin yaşamıyla ilgili bu değerlendirmesi doğal olarak hem bilişsel hem de duygusal bir süreçtir. Birey yaşamıyla ilgili kriterleri belirlerken yaşam doyumunun bilişsel yönünü; buna ulaşmasıyla ilgili elindekilerle kıyaslama yaparak duygulanım yaşamaması durumunda ise yaşam doyumunun duygusal yönünü kullanır.

Yaşam doyumunu yaşamın belli bir dönemindeki memnuniyetten ziyade genelinden memnun olma durumuyla ilişkili olduğu (Recepoğlu ve Ülker Tümlü, 2015) için yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Schmitter (2003) yaşam doyumunu etkileyen faktörleri günlük yaşam mutluluğu, yaşamın kişi için taşıdığı anlam, amaçlara ulaşmada uyum, bireysel kimlik, fizyolojik sağlık, ekonomik olarak kişinin kendini güvende hissetmesi ve sosyal ilişkiler olarak belirlemiştir (Akt. Recepoğlu ve Ülker Tümlü, 2015).

Bireylerin karşılaştıkları yaşam zorlukları ya da sıkıntılar yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olarak görülmekte ve bu tarz hayat deneyimlerinin bireyin yaşam doyumunu düşürdüğü bilinmektedir (Demirel ve Canat, 2004). Yaşam doyumunun düşmesi durumunda bireylerde depresyon, mutsuzluk ve umutsuzluk gibi olumsuz duygulanımlar yaşarlar (Gülcan, 2014).

Öğretmenlik mesleği, eğitim ve öğretimin baş aktörü olan öğretmenleri olduğu gibi, etkileşimde buldukları birçok bireyi de etkileyen bir meslektir (Tüzel, 2019). Son yıllarda rolleri ve sorumlulukları değişen öğretmenlerin (Becet, 2019), öğrenciden başlayıp veliye kadar uzanan etki yelpazesinde nitelikli olmaları beklenmektedir. Arslan ve Özpınar (2008), bir öğretmende bulunması gereken nitelikleri dört kategoride toplamışlardır: kendisi ve mesleği

ile ilgili olan nitelikler, öğrenme – öğretme süreci ile ilgili olan nitelikler, ölçme ve değerlendirme ile ilgili olan nitelikler ve son olarak öğretmen, çevre, veli ve okul ilişkileri ile ilgili olan nitelikler. Öğretmenin bu kategorilerdeki nitelikleri arttıkça, eğitimin kalitesi de artar (Şişman ve Acat, 2003).

Eğitim ve öğretimin odağında bulunarak, eğitim ve öğretimin işlevselliğini arttıran öğretmenler (Genç, 2000), iş hayatlarına devam ederken değişen dünyada her birey gibi problemler yaşayabilirler. Toplumun neredeyse bütün bireylerinde eğitimden doğan “kalıcı” izleri bulunan öğretmenlerin yaşadıkları problemler, aile, iş hayatı ya da sosyal ilişkiler ile ilgili olabilir. Öğretmenlerin herhangi bir alanda karşılaştıkları problemlerden etkilenerek yaşadıkları olumsuz duygu durumunu, rol model oldukları öğrencilerine yansıtması olasıdır. Öğretmenler, bir yandan bu problemler ile mücadele etmek bir yandan da ihmal mümkün olmayan ve geçmişten günümüze kadar hep kutsal sayılmış öğretmenlik mesleğini icra etmek durumundadırlar. Bu yüzden, ülkemizde ve dünyada yukarıda sayılan niteliklere ek olarak temel öğretmen yeterlilikleri arasında problem çözme becerisi önem kazanır (Görgeç, Deniz ve Kiriş, 2011). Öğretmenlerin yaşadıkları problemlerle mücadelelerinde mevcut potansiyellerini keşfetmeleri ve çözüme götüren kaynaklarının farkına varmaları onlara hem iş hem de kişisel yaşamlarında avantajlar sağlayabilir. Öğretmenlerin yaşadıkları problemleri çözmeleri, tekrardan yaşamlarına uyum sağlamaları ve pozitif özelliklerle donatılmış olmaları bu anlamda önemlidir. Bu yüzden öğretmenlerin hayata olumlu bakmalarının, kişisel, ailevi ve iş hayatlarında doyuma ulaşmalarının, geleceğe umutla bakmalarının ve hayatlarında mutlu olmalarının yaşamda karşılaştıkları ve mücadele etmek zorunda oldukları problemlere çözüm odaklı eğilmeleri ile sağlanabileceği düşünülmekte ve bu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

Hayatın her dönemi problemler içermesine (Bacanlı ve Aydın, 2018) rağmen bu problemlerin çözümüne ilişkin alternatif yolların her koşulda mümkün olduğunu (Sparrer, 2012) öne süren çözüm odaklı düşünce yapısı içerdiği alt boyutları ile geleceği tasarlamaya yönelik bir çözüm yapılandırması içermektedir. Çözüm odaklı düşünce, bireyin problem ile karşılaştığında problemin çözüm içeren yanına odaklanmayı sağlayan problemden ayırma alt

boyutu, çözüme ilişkin bir dizi faaliyetin olduğunu açıklayan ve bu kaynakları keşfetmeyi içeren kaynakları harekete geçirme alt boyutu ve son olarak istenilen ya da hayal edilen geleceği tasvir etmeyi sağlayan hedefe yönelim alt boyutu çözüm yapılandırması için oldukça önemli bileşenlerdir (Grant, 2011; Şanal Karahan, 2016). Bu araştırma kapsamında bireyin probleminden çözüme doğru ilerlediği yolda istediği sosyal ilişkilere sahip olma durumunun çözüme götüren kaynaklar kapsamında değerlendirilip değerlendirilemeyeceği ve istediği sosyal ilişkilere sahip olan bireylerin diğer bireylere göre çözüm odaklı olup olmadıkları da merak edilmektedir.

### **Araştırmanın Amacı ve Önemi**

**Araştırmanın Amacı.** Bu araştırmanın amacı öğretmenlerin çözüm odaklı düşünceleri ile mutlulukları arasındaki ilişkide sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı etkisinin incelenmesidir. Bu araştırma kapsamında ayrıca öğretmenlerin çözüm odaklı düşünce, mutluluk, sürekli umut ve yaşam doyumlarının cinsiyetleri ve istenilen sosyal ilişkilere sahip olma durumları değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

**Araştırmanın Önemi.** Öğretmenlik mesleğinin geçmişten bugüne değişerek gelen önemi ve yapısı gereği çalışma grubunu öğretmenlerin oluşturduğu pozitif psikoloji konulu araştırmaların artırılması alanyazına fayda sağlayacaktır (Altuntaş ve Genç, 2018). Alanyazın incelendiğinde pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olan mutluluk, umut ve yaşam doyum konuları, farklı değişkenlerle birlikte, farklı yaş gruplarında (ergen, genç, yetişkin) ele alındığı görülmüştür (Aydın, 2010; Bulut ve Yıldız, 2020; Karababa, 2018; Koçak, 2014; Özkul ve Cömert, 2018; Uzun Özer, 2019). Çoğu ilişkisel çalışmalar olan bu araştırmalarda örneklemelerin büyük bir bölümünü üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Yine alanyazında çözüm odaklı terapinin etkililiği üzerine deneysel araştırmalar yapılmıştır. Kısa sürede sonuç vermesi (Doğan, 1999) ve etkisinin araştırmalarla da kanıtlanması çözüm odaklı danışmaya önem verilmesi gereğini doğurmuştur. Ayrıca öğretmenlerin hem iş hem de zorlu hayat şartları altında çalıştıkları göz önüne alındığında toplumu derinden etkileyebilecek sosyal mesleklerini yürütürken karşılaştıkları problemlerden dolayı stresli, kaygılı ve depresif belirtiler göstermesi olasıdır. Öğretmenlerin

karşılaştıkları problemlere saplanmadan olası çözüm yollarını değerlendirerek çözüme ulaşmaları yaşam kalitelerini arttıracakları düşünülmektedir. Çözüm odaklı düşüncenin yapısı gereği gelecek odaklı olması (Murdock, 2016), çözümün mümkün olduğu ve değişimin bireyde bulunan öz kaynaklarla gerçekleştirilebileceği varsayımları bu kavramın öğretmenlerin mutluluk, umut ve yaşam doyumlarıyla ilişkili bir kavram olduğu görüşünü güçlendirmektedir. Nitekim çözüm odaklı düşüncenin gelecek odaklı yapısı ile umudun yapısında bulunan amaçlar ve geleceğe yönelik olumlu beklenti halinde olma yönü bu iki kavramın ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Alanyazında umut ile hem fiziksel iyi oluş (Sahin Baltaci, 2018) hem de psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkilerin (Usta, 2013) bulunmasından hareketle umudun çözüm odaklı düşünce ile mutluluk ilişkisinde aracı rolünün olabileceği yönündeki bir öngörüyü değerlendirmek gerekebilir. Aynı şekilde bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin beklentileri ve bu beklentilerin ne düzeyde karşılandığına bağlı olan yaşam doyumu da çözüm odaklı düşüncenin kaynakları harekete geçirme ve hedef yönelimi ile ilişkili kavramlar olarak göze çarpmaktadır. Bu bağlamda alanyazında birbirleri ile ilişkileri farklı araştırmalarda kanıtlanmış olan umut ve yaşam doyumu (Kardas, Cam, Eskisu ve Gelibolu,2019; Şen-Baz, 2019) kavramlarının bireyin çözüm odaklı düşünce yapısına bağlı olarak bireylerin iyi oluşunu içeren mutluluğu ne yönde yordadığını bilmek, bireylerin bu olumlu özelliklerini arttıracak müdahalelerle iyilik halini arttıracakları düşünülmektedir. Öğretmenlerin kendi problemlerine eğilimlerinde başlattıkları küçük değişimin başta kendilerinde olmak üzere öğrencilerine ve velilerine de kartopu etkisiyle yansıtacakları düşünülmektedir. Bu anlamda çözüm odaklı düşüncenin pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan mutluluk ile ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı rolünün olup olmadığını bilmek önemlidir. Yine bu kapsamda öğretmenlerin çözüm odaklı düşünceleri, sürekli umut, yaşam doyumu ve mutluluklarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi önemlidir.

Türkçe ve yabancı alanyazında çözüm odaklı terapinin etkililiği üzerine özellikle ergenler ve üniversite öğrencileri üzerinde deneysel çalışmalar yapılmış olsa da (Akyol ve Bacanlı, 2019; Arslan ve Akın, 2016; Cepukiene ve Pakrosnis, 2011; Sarıçam, 2014; Siyez ve Tan Tuna, 2014) çözüm odaklı terapinin ilkeleriyle ilişkili olan çözüm odaklı düşünce konusunda yeterli



araştırma yapılmamıştır. Öğretmenlerin çözüm odaklı düşüncelerinin hangi değişkenler bakımından farklılaştığı da yeteri kadar çalışılmamıştır. Bu araştırmada öğretmenlerin çözüm odaklı düşüncelerinin cinsiyetlerine ve istenilen sosyal ilişkilere sahip olma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek araştırmanın özgün yönlerinden biridir. Ayrıca çözüm odaklı düşünce, mutluluk, umut ve yaşam doyumu değişkenlerinin bir arada ele alındığı çalışmaya da rastlanılmamıştır. Bu araştırmanın özgün bir yanı da kavramlar arasındaki ilişkileri ortaya koyan bir modeli sınamasından dolayı alanyazına katkı sağlayacağı, öğretmenlerin pozitif özellikleri konusunda farkındalık yaratacağı, sonuçlarının öğretmenlere verilecek hizmet içi eğitimler için kullanılabileceği, ayrıca ileride yapılacak araştırmalar için temel oluşturması bakımında önem taşıdığı düşünülmektedir.

### **Araştırma Problemi**

Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünceleri ile mutluluk düzeyleri arasında sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı etkisi bulunmakta mıdır? Ayrıca öğretmenlerin çözüm odaklı düşünceleri ile mutluluk düzeyleri arasında sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı etkisi her iki cinsiyet grubuna göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın yukarıdaki problem cümlesinden hareketle aşağıdaki alt problemler de araştırılmıştır.

**Alt problemler.** Araştırmanın problem cümlesi kapsamında aşağıda bulunan alt problemler oluşturulmuştur.

1. Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünce, sürekli umut, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünce, sürekli umut, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri istenilen sosyal ilişkilere sahip olma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

3. Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünceleri ile mutluluk düzeyleri arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
4. Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünceleri ile sürekli umut düzeyleri arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
5. Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünceleri ile yaşam doyumları arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
6. Öğretmenlerin sürekli umutları ile mutluluk düzeyleri arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
7. Öğretmenlerin yaşam doyumları ile mutluluk düzeyleri arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

### **Sayıtlılar**

1. Araştırmaya katılan öğretmenlerin, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve form maddelerine içtenlikle ve doğru yanıt verdikleri varsayılmıştır.
2. Araştırma kapsamında ele alınan çalışma grubunun evreni belirtilen sınırlar içerisinde temsil ettiği varsayılmıştır.

### **Sınırlılıklar**

1. Bu araştırmanın en önemli sınırlılığı, araştırmanın, öğretmenlerin olağan iş ve yaşam koşullarının belirli sınırlamalar ve önlemlerle değiştiği, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de etkisini gösteren COVID-19 Pandemi koşullarında gerçekleşmesi ve öğretmenlerin ölçek maddelerine verdikleri yanıtların Pandemi koşulları bağlamında değişmiş olabileceğidir.
2. Araştırma kapsamında katılımcıların, çözüm odaklı düşünce, mutluluk, sürekli umut ve yaşam doyumu düzeyleri katılımcılarından elde edilen veriler Çözüm Odaklı Düşünme

Envanteri, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form, Sürekli Umut Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Araştırma Muş Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Muş merkez ve ilçelerinde bulunan okul öncesi, ilkokul, ortaokul, lise ve RAM'da görev yapmakta olan öğretmenlerle sınırlıdır.
4. Bu araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği benzer örneklerle sınırlıdır.

## Tanımlar

**Çözüm Odaklı Düşünce.** İnsanların güçlü yönlerini, kaynaklarını ve direncini olumlu bir değişim arayışında nasıl kullanacaklarına değinen ve problemin nedeninden ziyade çözümüne odaklanan gelecek odaklı düşünme yapısıdır (Grant vd., 2012; Güner, 2018).

**Hedefe Yönelme.** Bireyin olumlu bir sonuca veya çözüme ulaşmak için hedef belirleme, işe yarar planlar oluşturma ve hedeflerin değerlendirilmesi sürecidir (Al-Ma'seb, 2018).

**Kaynakları Harekete Geçirme.** Bireyin çözüme ilişkin kaynakların önemini ortaya çıkarma ve onları etkin hale getirmek olup iyimserlik, esneklik ve olumlu yeniden yapılandırmayı içeren bir bileşendir (Grant, 2011).

**Problemden Ayırma.** Kaynakları tanıma ve onları çözüm yolunda kullanmak için problemden ayırmaktır (Grant, 2011).

**Mutluluk.** Belirtileri ağız ve göz bölgesinde görülen ve en iyi göstergesinin gülümseme olduğu neşeli, iyi ve genel bir tatmin durumudur (Akpınar, 2006).

**Umut.** Bireyin amaçlarına doğru ilerlerken çıkmazlarla karşılaştığında, kurtarıcı bir güç olarak bireyin iyilik halini koruyan geleceğe ilişkin beklentisidir. (Snyder, Feldman, Shorey ve Rand, 2002; Tarhan ve Bacanlı, 2015).

**Alternatif Yollar Düşüncesi.** Alternatif yollar becerisi: bireyin arzuladığı hedeflere ulaşmasının engellendiği durumlarda farklı yolları düşünme becerisidir (Dixson, 2020).

**Eyleyici Düşünce.** Umudun alt boyutlarından biri olup, amacı elde etmek için harekete geçirici güçtür.(Tarhan, 2012).

**Yaşam Doymu.** Yaşam doymu ise en genel anlamda kişinin elde ettikleri ile sahip olmak istedikleri arasındaki farktır (Gülcan, 2014).



## Bölüm 2

### Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

#### Çözüm Odaklı Düşünce

**Çözüm Odaklı Düşünce Nedir?** Çözüm odaklı yaklaşım, bireyin hayatının herhangi bir alanında karşılaştığı engelleri aşmak için kendi kaynaklarını kullanarak amaçlı ve olumlu bir değişimi amaçlayan düşünce yapısını temel almaktadır. Bu düşünme yapısı, merkezine “çözüm”ü aldığı ve bireyin iç dünyasından aldığı motivasyona verdiği önemle, farklı bir bakış açısı barındırır (Oliver ve Charles, 2015). Problemin yapısını derinlemesine incelemeyi reddeden bu yaklaşımda problem ile çözüm arasında her zaman doğrusal bir ilişkinin olması gerekmediği görüşü öne çıkar. Bu yüzden bu bakış açısı, problem ile çözüm arasındaki doğrusal ilişkiyi aramanın zaman kaybı olduğunu, bunun yerine çözüme odaklanmak, gerektiğini savunur (McKergow ve Korman, 2009). Çözüm odaklı düşüncenin yapısındaki problemden uzaklaşma çabası, problemi oluşturan bilinç düzeyinden uzaklaşmayı amaçlar (Sari, Uyumaz ve Kaya, 2019). Bu uzaklaşma, problemi göz ardı etmek değil aksine farklı bir bakış açısıyla problemin çözümüne ilişkin yeni odağın kurulmasını sağlamaktadır. Farklı ve özel bir bakış açısı sunan çözüm odaklı yaklaşım böylece değişimin fitilini ateşler. Einstein’ın *“Problemlerimizi, onları yarattığımız andaki gibi düşünerek çözemeyiz”* sözü değişim için farklı bir bilinç düzeyinin gerekli olduğuna (Sari vd., 2019) yapılan bir gönderme olup çözüm odaklı düşünceyi anlamak için de önemli bir ipucudur.

Çözüm odaklı yaklaşımda bireyin kendi kaynaklarına vurgu yapılır. Birey, problem durumuyla karşılaştığında kendi kaynaklarına ulaşamadığı için probleme takılabilir ve kendi güçlü yanlarını fark edemeyebilir. Her bireyin mutlaka problemin nedeni ile doğrudan bir ilişkisi olmasa da problemin çözümüne bir şekilde yardımcı dokunan güçlü yanları bulunur (Al-Ma’sheb, 2018) ve bu bireye özgü güçlü yanların birey tarafından fark edilmesi, değişim için esastır (Bilge ve Engin, 2016). Bu güçlü yanlar, kendini toparlama gücü olarak bilinen *“resilience”* kavramı ile Grant ve arkadaşları (2012) tarafından vurgulanmıştır. Bu bağlamda bireylerin güçlü yanlarının birbirinden farklı olduğu

gerçeği, çözümün de bireysel farklılıklara göre değişebileceğini göstermektedir (Güner, 2018).

Odağımızı nereye çevirirsek orayı görürüz. Çözüm odaklı düşünce yapısında çözümün mümkün olduğunu, bakış açısının bu şekilde problemden uzaklaştırılması gerektiğine olan inanç vardır. Probleme bakarsak problem, çözüme bakarsak çözüm buluruz. Bu bağlamda çözüm odaklı düşünce yapısında çözümü inşa etmek ya da bulmak için

- Geçmişte çözümü oluşturan unsurların parçalarına
- Problemin şimdiye kadar çözülmüş olan parçalarına ve
- Gelecekte olası çözümlere bakmak, odaklanmak gereklidir (Sparrer, 2012).

Buradan anlaşılacağı üzere her şekilde problemin geçmiş, şimdi ve gelecekteki çözüme ilişkin bölümlerine odaklanma söz konusudur.

Çözüm odaklı yaklaşımda iyimserlik baskın bir şekilde kendini gösterir (Murdock, 2016). Çözümün her zaman bir yerlerde saklı olduğu ve problemin hayatın her alanında sürekli bir şekilde kendini göstermediği inancı vardır. Problem, sürekli aynı sıklıkla ve yaşamın bütün dönemlerinde yaşanmaz (Bannink, 2007). Problemin şiddetinin azaldığı ya da tamamen olmadığı anlar mutlaka vardır. Bu “*istisnai anlar*” ya da “*nadir durumlar*” (Murdock, 2016) bireyin yaşamına farklı bir akış açısıyla bakmasını sağlar. Birey, problemin problem olarak yaşanmadığı anlarda neyi farklı yapıyorsa ona yönlendirilmelidir. Bireyin probleminin olmadığı nadir durumlar, onun öz kaynaklarına ulaşması için iyi zamanlardır (De Shazer, 1994; akt. Al-Ma’seb, 2018).

Bireyin bir problem durumunda verdiği bilişsel ve duygusal tepkiler, bireyde tamamen kapana sıkılmış bir algı yaratabilir. Çünkü birey gerçekleri problemin etkisi nedeniyle kendi algısıyla yaratma eğilimindedir (Murdock, 2016). Bu yüzden problem durumunun tanımlanması ve yeniden çerçevelendirilmesi, problemin farklı bir bakış açısı ile ele alınmasını ve işlerin daha da kolaylaştırılmasını sağlayabilir. Bireyin problem karşısında kendi bilinç düzeyiyle yarattığı gerçeğe ilişkin yeni bir çerçeve oluşturmak, ancak, dilin özenle kullanılması ile sağlanabilir. Özenle kullanılan bu dil ile problemden

çözümüne giden bir yol inşa edilir ve tek başına bu dilin kullanımı bile önemli değişimlere yol açar. Dil bu yüzden önem kazanır (Plosker ve Chang, 2014). Sparrer (2012), bu dili, bireyde umutları yeşerten, bireyi çözümün varlığına inandıran, bireyin daha önceki başarılarını vurgulayarak bireye güven veren, bireyi başarıları ile değerli kılan ve bireye farklı yollar sunan etkileyici bir dil olarak tanımlar. Dil, problem ile savaşılan bireye, problemi alt etme gücü veren güçlü bir zırhtır. Çünkü birey problemin yaşattığı zorluklar karşısında probleme farklı anlamlar yükleyebilir ve kaynaklara ulaşmasını sağlayan problem odaklı dili kullanarak kendisini zayıf, umutsuz ve çaresiz hissedebilir. Ancak çözüm odaklı düşüncede dilin etkin kullanımı, yeniden anlamlandırmayı (Bilge ve Engin, 2016) sağlar. Bu anlamlandırma, bireyde kendisini probleme karşı koruyan güçleri fark etme ve kullanma imkânı tanır.

Çözüm odaklı yaklaşım, çözüme yaptığı vurgu ile geleceğe ilişkin ipuçları sunar (Doğan, 1999). Bu düşünce yapısında geçmişi kazımanın, problem çukurunu kazımdan başka bir şey olmadığını, bu çukurun bireyde çaresizliğe yol açtığını savunur ve bu yüzden geleceğe odaklanmanın gerekliliği üzerinde yoğunlaşılır. Birey, kendi geleceğini, yani problemsiz durumunu tasvir ederek sorumluluk alır. Mevcut probleminin sonlanması durumundaki geleceği resmeden birey, onu bulmaya çalışır. Bireyin problem sonrası istediği geleceğe ulaşması, bireyin hedeflerini belirlemesi ile mümkün olur (Şanal Karahan ve Hamarta, 2015). Çözüm odaklı yaklaşım, bireylerin bir hedefi ifade etmelerine, hedefe giden yolları düşünmelerine ve hedefe ulaşmayla ilgili bir eylemlilik duygusu geliştirmelerine yardımcı olur (Kondrat ve Teater, 2010). Güner (2018), oluşturulacak olan hedeflerin küçük, somut, gözlenebilen, gerçeğe yakın, birey için önemli ve diğer insanlarla ilişkileri arttıracak olması gerektiğini belirtmiştir.

Çözüm odaklı düşünce, tek bir doğrunun olduğunu kabul etmez (Doğan, 1999). Bu yüzden bireye sunulacak psikolojik yardımın herkese hitap eden klasik bir şekilde değil de birey ile birlikte şekillendirilmesi gerekmektedir. Birey kendi yaşamının uzmanıdır (Groot, 2002). Bireyin kendi yaşam deneyimi, problemi çözecek yeterlilikler barındırır. Bireye bu yönüyle güven veren bu yaklaşımda sonuç olarak kendi davranışlarının sorumluluğunu üzerine alan

özgüvenli bir birey portresi çizilir. Bireyin davranışlarının sorumlusunu kendisi olarak bilmesi, onu başkalarını suçlama kavramından da uzaklaştırır (Şanal Karahan, 2016). Bu uzaklaşma aynı zamanda başka bir hedefe, yani çözüme yönelimi, dolayısıyla değişime yakınlaşmayı sağlar.

Çözüm odaklı düşünce yapısı, değişim temellidir. Değişim, yaşamın her alanında kaçınılmaz bir gereklilik olarak görülmektedir (Doğan, 1999). Ayrıca değişim, kullanılan dile yansımalıdır. Bu yüzden ihtimaller (eğer) yerine varsayımlar (-duğu zaman) kullanmak, bireyi değişim olgusuna hazırlar (Greenberg, Ganshorn ve Danilkewich, 2001). Değişim, küçük adımlarla ve birey tarafından belirlenmelidir.

Çözüm odaklı düşünce, özetle, odağını problemden çözüme kaydırarak bireyin potansiyeli ve güçlü yanlarını kullanarak bireyin istediği amaçlı ve olumlu değişim için çözümler üreten dinamik bir düşünme yapısıdır (Grant vd., 2012). Çözüm odaklı düşünce yapısı, problem odaklı yaklaşımdan temelde aşağıdaki özellikleri bakımından ayrılmaktadır:

- Birey karşılaştığı problemden daha fazladır.
- Problem yerine çözüme odaklanılmalıdır.
- Birey yaşamının uzmanıdır.
- Değişim vazgeçilmez ve sürekli.
- Değişim küçük adımlarla başlar.
- Problemin etiolojisini bilmeye çoğu kez gerek yoktur.
- Alternatif çözümler her zaman vardır.
- Problemin olmadığı nadir anlar bulunabilir.
- Problemin çözümünde doğru ve tek bir yol yoktur.
- Birey kendi sorumluluğunu almalıdır.
- Problemin çözümüne ilişkin ipuçları geçmişte, şimdi ve gelecekte yer alır.



- Problemin yeniden çerçeveslendirilmesi farklı bakış açısı kazandırır ve dil, problem yapısından uzaklaşmada önemlidir. (Doğan, 1999; Grant vd., 2012; Güner, 2018; Meydan, 2013; Murdock, 2016; Sparrer, 2012).

**Çözüm Odaklı Düşüncenin Alt Boyutları.** Grant ve arkadaşları (2012), çözüm odaklı düşünceyi kendi içerisinde hedefe yönelim, kaynakları harekete geçirme ve problemden ayırma olmak üzere üç bileşenli bir yapıyla açıklamaya çalışmıştır:

**Hedefe Yönelme.** Çözüm odaklı düşüncenin ilk bileşeni olan hedefe yönelme, öz düzenleme yoluyla bireyin amaçlı bir şekilde bir sonuca veya çözüme odaklanmasını içerir. Bireyin olumlu bir sonuca ve ya çözüme ulaşması hedef belirleme ve işe yarar planlar oluşturması ile başlar ve bu adımı bu hedeflerin değerlendirmesi devam eder (Al-Ma'seb, 2018).

**Kaynakları Harekete Geçirme.** Kaynakların önemini ortaya çıkarma ve onları etkin hale getirmek olup iyimserlik, esneklik ve olumlu yeniden yapılandırmayı içeren bir bileşendir (Grant, 2011).

**Problemten Ayırma.** Kaynakları tanıma ve onları çözüm yolunda kullanmak için problemden ayırmaktır (Grant, 2011).

Yukarıda faktörleri açıklanan çözüm odaklı düşünce, problem karşındaki bireye çözümün nasıl şekillendirileceği, bireyin umutlarında yer alan değişimin nasıl oluşturulacağına yardım eder.

**Problem Odaklı Yaklaşım ile Çözüm Odaklı Yaklaşım Arasındaki Farklar.** Problemlerle karşılaşan bireylerin çözüme ulaşma konusunda problem odaklı düşünce ya da çözüm odaklı düşünce eğilimini sergilemelerine göre çözüm stratejileri değişmektedir. Bireye yardımı merkezine alan meslek gruplarında, bireyin karşılaştığı problemin oluşturduğu engellerle baş etmede çözüm odaklı yaklaşanlar ile problem odaklı yaklaşan araştırmacılar bariz bir şekilde birbirinden ayrılmaktadır (Grant ve Gerrard, 2019).

**Probleme Bakış.** Problem odaklı yaklaşımlar problemin tanımlanması ve analizine yoğunlaşırken çözüm odaklı yaklaşımda ise hedeflere, çözümlere ve değerli sonuçlara yoğunlaşılır (Cavanagh ve Grant, 2010). Problem odaklı

yaklaşımında probleme odaklanıldığından temel iş problemleri azaltmak iken, çözüm odaklı yaklaşımda asıl istenen bireyin istediği davranışları arttırmaktır (Bannink, 2007). Çözüm odaklı düşüncenin yapısında problem ile çözüm arasında neden sonuç ilişkisi gibi bir bakış açısı yoktur (McKergow ve Korman, 2009). Problem odaklı yaklaşımı savunanlar, problem hakkında konuşmanın, hedef ilerlemesi ve iç görü sağlayarak bilişsel ve duygusal bir katarsis sağlayacağı görüşünü savunurlar (Bushman, Baumeister, ve Phillips, 2001). Ancak bu bazen probleme takılı kalmaya yol açabilir. Nitekim, Takano ve Tanno (2009) sorun odaklı eğilimi olan kişilerde ruminasyonun arttığı, depresyon ve çaresizlik belirtilerinin baş gösterdiğini saptamıştır. Buna karşın çözüm odaklı yaklaşım problem analizi olmadan da çözümler hakkında konuşulabileceği ve değişimin gerçekleşebileceğini savunur (Sparrer, 2012). Çözümler hakkında konuşmak, çözümlerin var olduğu olasılığını artırır (Akgül Gündoğdu, Zincir ve Güler, 2016). Eğer çözümler konuşulabiliyorsa, çözümler vardır.

Bannink (2007), problem hakkında konuşmaktansa çözüm hakkında konuşmanın gerekliliğini “aç insan” metaforu ile açıklamaya çalışmıştır. Aç bir insanın şık bir restorantta kendisine açlıkla ilgili sorular sorulmasının ya da kendisiyle açlıkla ilgili yapılacak konuşmanın bir fayda sağlamayacağı ayrıca restoran şefinin bu aç insan için önerdiği yemeğin bu kişiyi mutlu etmek için yetmeyeceğini belirtmiştir. Bu metaforda Bannink (2007), problemin nedeninden çok çözümünüyle ilgilenmek gerektiğini ve uygulanacak çözümün de yine bireyin isteyerek tercih etmesi gerektiğini belirtmiştir.

**Değişime Bakış.** Problem odaklı yaklaşım ile çözüm odaklı yaklaşım bireydeki değişime bakış açısı noktasında da farklıdır. Problem odaklı yaklaşım, değişimin zor ve uzun olacağını savunurken çözüm odaklı yaklaşım ise değişimin sürekli, kaçınılmaz ve kolay olup bazen çok kısa bir şekilde de gerçekleştiğini öne sürer (Doğan, 1999; Murdock, 2016). Walter ve Peller (1992), daha da ileri giderek değişimin bireyin probleminin olduğu durumlarda bile gerçekleştiğini belirterek bireye yapılacak psikolojik danışma seanslarının her birinin “son seans” olarak görülmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Bu haliyle kısa sürede gerçekleşecek değişim, bireye çekici gelmekte ve bireyi peşinden sürüklemektedir.

**Zamana Bakış.** Bir problemin çözümü için hangi zamana odaklanması gerektiği çözüme ilişkin farklı stratejiler sunmayı beraberinde getirir. Problem odaklı bakış açısı problemin getirdiği kaosun temelini geçmiş yaşantılar olduğunu savunur. O yüzden geçmiş hakkında konuşmak ve geçmişteki yaşantıları yeniden değerlendirmek gerekmektedir. Ancak çözüm odaklı yaklaşım gelecek odaklıdır (Güner, 2018). Gelecek, bireyde değişime yönelik umutları, çözümleri ve ilişkisel durumları barındıran motive edici bir kaynaktır (Grant vd., 2012, Güner, 2018;). Bu yüzden, geçmişte yapılacak derinlemesine incelemelerden uzak durulmalı, geleceğe odaklanılmalıdır (Corey, 2008). Çözüm odaklı düşüncede her ne kadar geçmiş kurcalanmak istenmese ve geçmişten uzaklaşmaya çalışılsa da geçmiş, çözüm için kullanmak da olasıdır. Sparrer (2012), geçmişteki çözümlerin gelecekteki çözümleri açığa çıkarma noktasında önemli bir gücünün olduğunu belirtmiştir. Çözüm odaklı yaklaşım, problem odaklı yaklaşım ile karşılaştırıldığında çözüm odaklı yaklaşımın salt gelecek odaklı olmaktan ziyade, geçmiş, şimdi ve gelecekteki başarılarla odaklandığından problem odaklı yaklaşıma göre zamanı daha geniş perspektiften ele almaktadır (Bannink, 2007).

**Bireye Bakış.** Bireyin kendi yaşantısında uzman ve sorumluluk sahibi olduğunu belirten çözüm odaklı düşünce yapısı, yardım sunanın uzman olduğu, geleneksel problem odaklı yaklaşımdan bu yönüyle ayrılır (Doğan, 1999). Bireyin yaşamında uzman olduğu düşüncesi bireye birçok avantaj kazandırabilir. Birey, problemin oluşturduğu baskıda, seçeneklerin kendi yaşamında yer aldığını görebilir. Bireyin sorumluluk sahibi olması, hayatındaki değişimlere ve bu değişimlerin ne kadar olması gerektiğine karar verenin kendisi olması onu özgürleştirebilir. Bu yüzden çözüm odaklı düşünce, bireylerin hayatlarını değiştirebileceklerini ve çoğu kez bunu başardıklarını savunur (McKergow ve Korman, 2009). Ayrıca çözüm odaklı düşünce yapısında, bireydeki eksikliklerden ziyade, bireyde "işe yarayan"ın ne olduğu önemlidir. Bireylerdeki gizil ve bireyi güçlü kılan yönleri açığa çıkarmak ve bunu fark etmeyi sağlamak önemlidir. Bu açıdan bakıldığında bireyin yaşamında işlevsel olan araçları kullanmak gerektiğini söyleyebiliriz (Kondrat ve Teater, 2010).

Çözüm odaklı yaklaşıma göre bireyin kendi yaşantısındaki uzmanlık rolü ona sunulacak yardımın da bireye göre şekillenmesini sağlar. Her bireyin sorunlar yaşayabileceğini ve bireylerin problemin çözümüne ilişkin yeterlilikler taşıdığını bilmek önemlidir. Bannink'e (2007) göre danışmanın bireye patolojik olarak yaklaşmayan bu yaklaşımıyla, bireyin yaşadıklarının diğer bireylerce de yaşandığı düşünüldüğünden daha çabuk normalleştirilebilir ve problem kronikleştirilmez.

Çözüm odaklı yaklaşım geleneksel problem odaklı yaklaşımdan bireyi çözüme ulaştıran bakış açısıyla keskin sınırlarla ayrılır. Çözüm odaklı yaklaşımı savunanlar, problem odaklı yaklaşımın bazı mitlerinin olduğunu ve bu mitlerin bireyi engellediğini, bireydeki değişimi geciktirdiğini savunur. Aşağıda bu mitler sıralanmıştır (O'hanlon, 2006; akt. Murdock, 2016):

- Kimseyi dinleme ya da herkesi dinle.
- Derinlemesine analiz et.
- Sürekli başkalarını suçla ya da kendine yüklen.
- İşe yaramayanı devam ettir.
- Aynı düşünceleri kullanmaya devam et.
- Sana yardımcı olmayanlarla ilişkilerini sürdür ve aynı ortamlarda bulunmaya devam et.

**Çözüm Odaklı Düşünce İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar.** Sari ve arkadaşları (2019), 250 öğretmen adayı üzerinde çözüm odaklı düşüncenin yordayıcı değişkenlerini araştırdıkları araştırmada bireylerin çözüm odaklı düşünme eğilimini yordayan değişkenlerden bazılarının yaşam doyumu, depresyon, stres ve yılmazlık olarak ortaya koymuşlardır. Ayrıca bu araştırmada çözüm odaklı düşüncenin cinsiyete, yaşamın çoğunun geçirildiği yere ve baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Akyol ve Bacanlı (2019), Çözüm Odaklı Kısa Terapi'nin ilke ve teknikleri ile yapılandıkları kariyer danışmanlığı uygulamasının bir üniversite öğrencisinin kariyer kararsızlığını azaltma üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Beş seanslık çözüm odaklı kısa kariyer danışmanlığı sürecinin sonunda,

danışanın kariyer karar verme zorlukları ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır ve sonuçta ÇOKST'nin danışanın kariyer karar verme zorluğunu azalttığını göstermiştir.

Arslan ve Akın (2016), ÇOKST temelli grupla psikolojik danışmanın akran zorbalığı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla cinsiyet açısından eşit dağılıma sahip 12 katılımcısı deney grubu, 12 katılımcısı da kontrol grubu olmak üzere toplamda 24 katılımcılı, iki gruplu deneysel bir araştırma planlamışlardır. Deney grubuna ÇOKST temelli 6 oturumluk psikolojik danışma uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Bu iki grup öğrencinin akran zorbalığına ilişkin ön test ve son test ölçümleri karşılaştırılmış olup deney grubunun akran zorbalığı düzeylerinin anlamlı bir şekilde düştüğü belirlenmiştir. Bu araştırmayla ÇOKST temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının akran zorbalığını azaltan etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Yılmaz Bingöl ve Akın (2018) çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım temelli grup rehberliği programının 8.sınıf öğrencilerinin öz-yeterlik düzeyleri üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu saptamışlardır. Çözüm odaklı kısa süreli danışma temelli grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmaları üzerinde anlamlı etkisinin olduğu Ateş ve Gençdoğan'ın (2017) araştırmasında ortaya konmuştur.

Koç (2016), Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin farklı fakültelerindeki 542'si kız ve 231'i erkek olmak üzere toplam 773 öğrenci üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü ve kişiler arası problem çözme yaklaşımlarında çözüm odaklı düşüncenin etkili olup olmadığını araştırdığı araştırmasında kişilerarası problem çözme yaklaşımı ile çözüm odaklı yaklaşım arasında anlamlı düzeyde ilişki bulmuştur. Aynı araştırmada çözüm odaklı yaklaşımın kişiler arası problem çözme yaklaşımlarının birçok alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır.

Sarıçam (2014), çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım temelli psiko-eğitim programının ruminasyonu azaltıp azaltmadığını saptamak için Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nin farklı lisans programı öğrencilerinden çeşitli bilimsel yöntemlerle seçtiği 33 öğrenciyi deney, kontrol ve plesebo grubu olarak ve her grupta 11 öğrenci olmak şartıyla ayırmıştır. Bu gruplardan deney grubuna Çözüm Odaklı

Kısa Süreli Müdahale Programı'nı 6 oturumla uygulamıştır. Plesebo grubuna ise 6 oturum süren Eğitici Facebook® Kullanımı ve Medya-Okuryazarlığı Eğitim Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna da bu süreçte herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Uygulanan programın etkililiğini değerlendirmek üzere ön-test, son-test ve kalıcılık testleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubuna uygulanan ÇOKSMP'nin gruptaki öğrencilerdeki ruminasyon düzeyini azalttığı ve kalıcılık ölçümlerinde de ruminasyon düzeyinin düşük seviyede olduğu saptanmıştır. Kontrol grubu ve plesebo gruplarında ise ruminasyon düzeylerinin tüm ölçümlerinde anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır.

Çözüm odaklı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri üzerinde etkisinin olup olmadığını belirlemek üzere yapılan araştırmada (Siyez ve Tan Tuna, 2014), hazırlanan programın lise öğrencilerinin sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerini anlamlı bir şekilde düşürdüğü ancak öğrencilerin iletişim becerileri üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. Bu araştırmada çözüm odaklı psiko-eğitim uygulamasının her ne kadar iletişim becerileri üzerinde etkisi saptanmasa da, Akın (2018), İzmit'te bir meslek lisesinde iletişim problemi yaşayan öğrencilerle yürüttüğü çalışmasında, öğrencilere uygulanan çözüm odaklı grup çalışmasının grupta bulunan öğrencilerin iletişim becerilerinde olumlu yönde bir artış sağladığını raporlamıştır.

Baygül ve Avcı (2016), Çözüm Odaklı Kısa Süreli Aile Danışmanlığı evlilik programının çiftlerin evlilik uyumlarını arttırıp arttırmadığını test ettikleri araştırmalarında deney grubuna her biri 90 dakika olan 6 oturumluk ÇOKST temelli evlilik programı uygulamışlardır ve programın evlilik uyumunu arttırıcı etkisini saptamışlardır. Ayrıca bu etkinin kalıcı olduğunu da yaptıkları izleme ölçümleri ile bulmuşlardır.

İlbağ (2014), 2012 - 2013 eğitim öğretim yılında Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören ve tükenmişlik düzeyleri yüksek bulunan 24 gönüllü öğrenciyi deney ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atamıştır. Deney grubunda bulunan öğrencilere 6 oturumluk çözüm odaklı kısa terapi temelli Tükenmişlikle Başa Çıkma Programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise bu aşamada herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre Tükenmişlikle Başa Çıkma

Programı'nın deney grubunda bulunan öğrencilerin tükenmişlik düzeylerini düşürdüğü ayrıca bu etkinin izleme ölçümlerinde de görüldüğü saptanmıştır.

**Çözüm Odaklı Düşünce İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar.** Çin'de çocukluk çağı kanseri (pediyatrik) olan çocukların ebeveynlerinin psikolojik rahatsızlıklarını azaltmak için 44 ebeveynin dâhil edildiği çalışmada çözüm odaklı kısa terapinin etkililiği araştırılmıştır (Zhang vd., 2018). Bu kapsamda deney grubu ve kontrol grubu oluşturularak deney grubuna haftada iki kez olmak üzere toplamda dört seans çözüm odaklı terapi yapılmıştır. Müdahale öncesi ve sonrası değerlendirmeler ile ebeveynlerin sıkıntılarındaki değişiklik (depresyon, anksiyete ve somatizasyon semptomları) ve umut seviyeleri karşılaştırmıştır. Sonuçlar ÇOKST alan grubun somatik, anksiyete, depresyon belirtileri ve umut seviyelerinin kontrol grubundan daha iyi sonuçlara sahip olduğunu göstermiştir. Araştırma sonucunda ÇOKST'nin, pediyatrik kanser hastalarının ebeveynlerinin kritik destek sistemlerini iyileştirmek için faydalı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Zhang vd., 2018).

Javanmiri, Kimiaee ve Abadi (2013), İran'ın Sehne şehrinde yapmış oldukları araştırmalarında Çözüm Odaklı Yaklaşım dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının ergen kızlarda depresyonu azaltıcı etkisinin olup olmadığını test etmişlerdir. Deney ve kontrol gruplu deneysel çalışmada deney grubuna Çözüm Odaklı Yaklaşım dayalı psikolojik danışma uygulaması yapılmıştır. Bu psikolojik danışma sürecinin her seansı bir saat sürmekte olup sekiz hafta devam etmiştir. Kontrol grubuna ise çalışma becerileri konusunda farklı bir uygulama yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması alan deney grubundaki ergen kız öğrencilerinin depresyon puanlarının kontrol grubunda bulunan ergen kızlara göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür.

Ramezani ve arkadaşları (2016) daha önce hiç doğum yapmamış (nullipar) gebe kadınlarda doğum sonrası depresyonun önlenmesi üzerine bilişsel-davranışçı danışma ve çözüm odaklı danışmanın etkisini değerlendirmek amacıyla 85 gebe katılımcıyı üç gruba ayırmışlardır. Bu grupların (n=25) birine çözüm odaklı danışma ilkeleri kapsamında 3 oturumluk, ikincisine (n=25) bilişsel davranışçı danışma ilkeleri kapsamında 4 oturumluk ve

kontrol grubu (n=35) olan son gruba ise rutin gebelik ve sağlık bilgilendirmesi yapılmıştır. Sonuçlar, bilişsel-davranışçı ve çözüm odaklı danışmanlığın, kontrol grubuna kıyasla annelik hüznü ve doğum sonrası depresyon puanlarını önemli ölçüde azalttığını ve bu iki danışmanlık yönteminin puanları arasında hiçbir fark gözlenmediğini göstermiştir. Bu araştırmadan hareketle çözüm odaklı danışmanın gebelerin ruh sağlığını iyileştirme üzerinde etkisi olduğu söylenebilir.

Litvanya'da çözüm odaklı yaklaşıma dayalı grup çalışmasının ergenlerin algılanan davranışsal, bilişsel ve somatik problemlerini azaltıcı etkisi araştırmak istenmiştir (Cepukiene ve Pakrosnis, 2011). Araştırma kapsamında oluşturulan deney ve kontrol gruplarının her birine 46 ergen dâhil edilmiştir. Deney grubuna 5 oturumluk çözüm odaklı yaklaşıma dayalı grup çalışması uygulanmış olup uygulama sonrası yapılan ölçümlerde algılanan davranışsal problemlerin %31, algılanan bilişsel ve somatik problemlerin ise %29 oranında azaldığı bulunmuştur.

Al-Ma'seb'in (2018) Kuveyt'te yürüttüğu ve 300 katılımcının katıldığı çözüm odaklı düşünceye ilişkin çalışmasında çözüm odaklı düşüncenin alt boyutu olan problemlerden ayırmanın ve çözüm odaklı düşüncenin erkeklerde, kadınlara nazaran daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Aynı araştırmada aşiret bağlılığının da çözüm odaklı düşünce konusunda gruplar arasında fark yarattığı gözlenmiştir. Kentsel katılımcıların, aşiret katılımcılarına göre daha fazla çözüm odaklı değişimi destekledikleri, bir sorundan nasıl kurtulacaklarına odaklanarak güçlü yönlerini ve mevcut kaynakları nasıl kullanabileceklerini bildiklerini ifade etmişlerdir. Bu bulguya ek olarak düşük geliri olanların yüksek geliri olanlara göre daha fazla çözüm odaklı düşündükleri saptanmıştır. Al-Ma'seb'in (2018) bu araştırmasında bir başka demografik değişken olarak da eğitim durumu alınmış olup şaşırtıcı bir şekilde düşük eğitim seviyesine sahip olanların yüksek eğitim seviyesine sahip olanlara göre daha fazla problemden ayırma ve çözüm odaklı düşünceye sahip oldukları saptanmıştır. Al-Ma'seb (2018), çözüm odaklı değişimi destekleyen düşüncelerin öğrencilerde emekli, çalışan, iş adamı ve işsizlere göre daha az olduğunu ve istenen hedeflere yönelik daha az olumlu istek duyduklarını ve problemden ayrılmaya daha az



odaklandıklarını saptamış olup bu farkın da öğrencilerin yaşam deneyimi eksikliği olduğunu bildirmiştir. Bu araştırmanın (Al-Ma'seb, 2018) son bulgusu olarak da sosyal desteğin çözüm odaklı değişimi destekleyen düşüncede yordayıcı rolünün olduğudur. Araştırmanın bu sonucu daha fazla sosyal desteğe sahip danışanların, hedeflerine ulaşma, problemlerden ayırma, güçlerini ve kaynaklarını bulma arzusu etrafında dönen çözüm odaklı değişimi destekleyen düşüncelere sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu yönünde yorumlanmıştır. Aksine, daha düşük düzeyde sosyal desteğe sahip olan danışanların, çözüm odaklı değişimi desteklemeyen olumsuz düşünceleri benimseme olasılığı daha yüksek ve bunun yerine hedefleri, güçlü yönleri veya kaynakları belirlemek yerine sorun odaklı düşünmeye başvurabilecekleri belirtilmiştir.

## **Mutluluk**

**Mutluluk Nedir?** İnsanlık kadar eski olduğu düşünülen bir o kadar da bilinmezlik içeren (Oishi, Graham, Kesebir ve Galinha, 2013) mutluluk kavramı birçok farklı disiplinde araştırılmış ve hakkında tam olarak ne olduğuna ilişkin ortak bir yargıya varılamamıştır. Dinden felsefeye, felsefeden psikolojiye kadar birçok disiplinin merceği altına alınarak büyütülen mutluluk kavramı her bir disiplinin kendisine yaklaştığı bakış açısıyla farklı yönlerinden gözlemlenmiş ve araştırılmıştır. Kimilerine göre “Tanrının Hediyesi”, kimilerine göre “iyi talih”, “şans”, kimilerine göre “haz veren her şey”, kimilerine göre ise “nihai amaç” olarak görülmüştür. Mutluluğa ulaşmak için bazen “içimizdeki yolculuğa”, “bazen iyiyi düşünmeye”, bazen “Tanrının emir ve yasaklarına uymaya”, bazen de “akla uygun davranışlara” yönelmek gerektiği salık verilmiştir (Begum, Jabeen ve Awan, 2014). Bu kadar farklı açıdan tanımlanmış ve tanımlanıyor oluşu, onun herkes tarafından istenen bir kavram olduğu görüşünü geçmişten günümüze taşımıştır (Diener, 2000).

Mutluluğun, zaman yolculuğu içerisinde herkes tarafından isteniyor oluşu onu anlamlandırmak için yakın kavramlarla açıklanmasına olanak tanımıştır. Bu yüzden mutluluk bir üst kavram olarak görülmüş ve kavram öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi gibi kavramlarla açıklanmaya çalışılmıştır (Yalvaç Arıcı, 2020). Mutluluğu yaşam kalitesi ile açıklamaya çalışan

araştırmacılar iyi bir yaşamın vazgeçilmezi olarak görürken (Çirkin ve Göksel, 2016), öznel iyi oluş olarak açıklayanlar ise bireyin kendi yaşamını değerlendirirken aldığı doyum ile olumlu ve olumsuz duygularından oluşan bir yapı olduğunu belirtmişlerdir (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995). Veenhoven (1991) ve Lyubomirsky (2008) ise, mutluluğu yaşam doyumunu ile eş anlamli olarak kullanmıştır. Her ne kadar mutluluk ile yaşam doyumunu yakın görünse de mutluluğun yaşama ilişkin genel tutumu yansıttığı ve yaşam doyumunun ise yaşamın herhangi bir alanına (eğitim, sağlık, aile ilişkileri) yönelik bilişsel bir değerlendirmeyi kapsamamasından dolayı mutluluğun daha geniş bir kapsama alanı olduğunu söyleyebiliriz.

Mutluluk birçok bilim adamına göre arzu, istek ve özlemlerin karşılanması olarak görölse de tarihte Büyük İskender ve Firavun gibi daha birçok önemli kişi arzu, istek ve özlemlerini karşıladıklarında bile depresif belirtiler yaşamışlardır (Begum vd., 2014).

Alanyazında mutluluğu öznel iyi oluş kavramıyla eş anlamda kullananlardan biri olan Diener (1994), mutluluğu üç karakteristik özelliğiyle açıklamaya çalışmıştır: Bu özelliklerin ilki mutluluğun öznel bir yapıya sahip olmasıdır. Bireyin mutlu olup olmadığı, bireyin kendini değerlendirmesi sonucu ulaştığı kanıyla öğrenilebilir (Diener, 2000). Bir başka ifadeyle birey, mutluluk skalasındaki yerini (mutsuz - mutlu) kendi bireysel değerlendirmesi ile belirler. İkinci özellik ise olumlu duyguların çokluğu (sevinç, neşe, memnuniyet), olumsuz duyguların (utanç, üzüntü, suçluluk) azlığı ile ilgilidir (Malkoç, 2011). Son özellik ise bireyin yaptığı öznel değerlendirmenin sadece belli bir periyodu ya da alanı değil yaşamının tüm yönlerini ve genel değerlendirmesini içermesidir (Kangal, 2013). Bu üç özellik göz önüne alındığında bireyin yaşamının genelini düşünerek yapmış olduğu öz değerlendirmesine bağlı olarak pozitif özellikli duygularının negatif özellikli duygularına matematik üstünlük sağlaması onun mutluluk düzeyini belirler.

**Mutluluğun Seviyeleri.** Mutluluğa ilişkin önemli görüşlerden biri aşamalı bir yapıda olduğu ile ilgilidir. Nettle (2005), mutluluğun üç seviye ile incelenebileceğini aktarmıştır:

**Birinci Seviye Mutluluk.** Bu seviye, mutluluğun en temel halini anlatır. Dolaysız, doğrudan bir duygulanımı içeren bu seviye neşe veya zevk içerir. Basit haliyle olumlu hisleri içeren bu seviye, geçicidir. Bireyin istediği herhangi bir şeyin beklenmedik bir şekilde ortaya çıkması durumunda bireyin hissettiği duygularla yakın ilişkilidir. Bu seviye mutlulukta herhangi bilişsel bir süreçten bahsedilemez.

**İkinci Seviye Mutluluk.** Bir insanın mutlu olduğunu söylemesinden onun her zaman birinci seviyede olan mutluluktaki gibi neşe veya zevk durumunda olduğu anlamı çıkarılamaz. Mutlu insan, anlık zevk ya da neşeden ziyade daha uzun süreli olarak pozitif duygulanım yaşar ve pozitif duygu dengesini sürdürür. Bu seviyedeki mutluluk psikolojinin ele aldığı anlamdaki mutluluğa denk gelir. Bu aşamada bilişsel bir değerlendirme bulunmaktadır. Bireyin yaşamına ilişkin bir değerlendirme yaptığı gözlenir. Bu seviyedeki mutlulukta, olumlu duyguların toplanması ve olumsuz duygulardan sayıca üstün olmasından daha farklı bir bilişsel süreç işler. Bireyin bir olayın gerçekleşmesine ilişkin sonuçlarla karşılaştırma yaparak mutlu olup olmadığını söylemesi beklenir. Örneğin bir öğrencinin 20 soruluk bir sınavda 10 yanlış beklentisine rağmen 8 yanlış yaptığını fark ettiğinde mutlu olması, beklediği sonuçla mevcut durumunu karşılaştırması sonucunda vardığı bilişsel süreçle ilgilidir. Burada öğrencinin 8 yanlış olumlu olarak değerlendirmesi söz konusu değildir. Önemli olan beklenen negatif durumdan ne kadar uzaklaşıldığına ilişkin bilişsel değerlendirilmez.

**Üçüncü Seviye Mutluluk.** Bu seviyedeki mutluluk diğer mutluluk seviyelerine göre karakteristik bir özelliğe sahip değildir. Bu seviyedeki bir mutluluğu ölçmek zordur. Çünkü üçüncü seviye mutluluk bireysel farklılıklara duyarlı olup herkesin kendi iyi yaşamı ile yakından ilişkilidir.

Bireyin mutluluğunu değerlendirirken bireyin içinde bulunduğu kültürü önemli bir değişken olarak ele alabiliriz. Mutluluğun önemli bir bileşeni olan öznel değerlendirme, batı toplumlarında bireysel kriterler göz önüne alınarak yapılırken doğu toplumlarında daha çok toplumsal kriterler göz önüne alınarak yapılmaktadır (Bulut ve Dilmaç, 2018). Bu yüzden mutluluğu sadece içsel bir

süreç olarak ele almak yanıltıcı olabilir. Mutluluk aynı zamanda toplumun beklentileri, bireyin toplumdaki yeri ve işlevi ile de ilişkilidir.

Mutluluğu bir olay ya da olay dizisinin gerçekleşmesine göre ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlayan araştırmacılar da bulunmaktadır. Nitekim Çetinkaya (2006), mutluluğu tanımlarken bireyin ansızın ya da beklentisi dâhilinde gerçekleşen olumlu bir olay karşısında, olumsuz bir olayın etkilerinden kurtulduğu anda, çevresindeki olayların bireyin lehine olduğu durumlarda, arzularının gerçekleşmesi durumunda ya da daha kötü bir durumdan iyi bir duruma geçişini sağlayan olay esnasında hissedilen olumlu bir duygu olarak açıklamıştır. Ancak genel olarak mutluluğu bir olay, durum, ya da bir durumdan diğerine geçiş esnasında yaşanan anlık duygulanımdan daha geniş bir anlamı olan ve bireyin tüm yaşamını değerlendirdiğinde hissettiği iyilik haliyle ilişkili olduğu da ifade edilmektedir (Diener, 1984).

Seligman ve arkadaşları da, mutluluğu sadece bir olay karşısında kendini iyi hissetmekle açıklamanın zayıf bir önerme olacağını belirtmiştir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Bu yüzden mutluluğu yaşamın evlilik, arkadaşlık, gelir gibi birçok alanına olumlu etkileri olan daha geniş bir kavram olarak değerlendirmek gerekmektedir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). İyi hissetmenin bireyin yaşam alanları ile ilişkisinin olduğu görüşüne katılan Diener (2020), hangi durumda mutlu olunacağına ilişkin olarak; insanların ilginç bir faaliyette bulduklarında, çok sayıda hoş duygular yaşadıklarında ya da az sayıda hoş olmayan duygular yaşadıklarında ve hayatlarını değerlendirdiklerinde genel olarak tatmin olduklarını belirttiklerinde mutlu olabilecekleri cevabını vermiştir.

Paul Ekman, 1960'larda duygulara ilişkin yapmış olduğu araştırmasında çeşitli duygular sergileyen Amerikan aktörlerinin fotoğraflarını Papua Yeni Gine'nin ücra köşesindeki etnik Dani grubunun üyelerine göstermiş olup şaşırtıcı şekilde bu üyelerin duyguları tanıdığını saptamıştır (Nettle, 2005). Bu araştırmadan da anlaşılacağı üzere duyguların göstergelerinin evrensel nitelik taşıdığı söylenebilir. Bu çıkarımdan hareketle mutluluğa ilişkin tanımlamaların bir yolunun da mutluluğu, kavramın göstergeleri ile açıklamaktır. Mutluluğun hissettirdiği olumlu duygulanımın bireyin beden diline yansımaları kavramı

tanımlamak için bazı araştırmacılara yol göstermiştir. Örneğin, Akpınar (2006), mutluluğu belirtilerinin ağız ve göz bölgesinde gözlediğimiz ve en iyi göstergesinin gülümseme olduğu neşeli, iyi ve genel bir tatmin durumu olarak tanımlamıştır. Mutluluğa ilişkin bu göstergelerin dışında bir insanın mutlu olduğunu anlayabilmek için bireyin kullandığı sözel ifadeler de önemli ipuçları olabilir. Salmela (2008), bir insanın mutlu olduğunu “Kendimi iyi hissediyorum” gibi basit bir ifadesine dayanarak anlayabileceğimizi ancak bu ifadenin aktarım şeklinin bazen ağız dolusu gülümseyerek, bazen zıplayarak bazen sadece mırıldanarak ya da akla gelecek farklı bir yolla ifade edilebileceği gerçeğinden hareketle yalnız sözlü ifadelerle güvenmenin yanıltıcı olabileceğini aktarmıştır.

Mutluluğun farklı disiplinlerde daha fazla çalışılmaya başlanması, gündemde daha fazla kalmasını sağlamış olup mutluluğun bir hak olarak ele alınması gerekliliğini doğurmuştur. Bu gereklilik, Amerikan Bağımsızlık Bildirgesi’nde (United States Declaration of Independence) “Mutluluğa Erişim” hakkı olarak açıkça ifade edilmiş ve bildirgeyi oluşturanlar tarafından herkes için vazgeçilmez hak olarak kayda alınmıştır (The National Archives [TNA], 2020). Mutluluk, hem bireysel hem de toplumsal ilişkiler bağlamında değerlendirilebilen, hayatın önemli bir yerinde konumlanmıştır. Bireyin mutluluğu sosyal mutluluğu doğurur ve mutlu bireylerden oluşan toplumun mutlu olması beklenir (Begum vd., 2014). Mutluluğa erişiminin hak olarak tanımlanması, mutluluğun toplumsal bağlamdaki konumu, mutluluğun politikacılar tarafından da önemsenmesi ve mutluluğun artırılmasına dair politikaların izlenmesini sağlamıştır (The Happiness Effect, 2011).

**Psikolojik Açıdan Mutluluk.** İnsanın duygu, düşünce ve davranışlarını; kişiler, ilişkiler ve çevresel bağlamda ele alan psikoloji bilimi ilk yüzyılını yoğunlukla insan yaşamında ters giden depresyon, anksiyete (Myers ve Diener, 1995), öfke, stres (Tuzgöl Dost, 2005) gibi kavramları açıklamaya ayırmıştır. Psikolojinin enerjisini büyük çoğunluğunu insanın olumsuz yaşantılarıyla ilgilendiği çalışmalara yönlendirmesini bir tarafa bırakalım zamanla bireyin sağlıklı olma halinin salt depresyon seviyesi ile değerlendirildiği çalışmalar bile ağırlıklı olarak görülmüştür (Ryff ve Keyes, 1995). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), psikolojide olumsuz yaşam deneyimlerinin daha

sıklıkla çalışılmasını, toplumdaki bireyler için daha ilgi çekmesinden kaynaklı olduğunu belirtmiş ve psikolojinin yoğunlukla mutsuz insanların yaşantılarına yönelmesini eleştirmiştir (Diener ve Seligman, 2002). Psikolojinin olumsuz odaklanmasının bir diğer sebebi de olumsuz duyguların olumlu duygulara nazaran sayıca daha fazla ve ayırt edici özelliklerinin çok bariz olmasıdır (Demirok, Alphan Şimşek ve Süsen, 2014). Örneğin mutluluk duygusu rahatlık ve neşe gibi kavramlara yakın görünse de belirsiz ve öznel görünmesinden dolayı psikolojide araştırılmasının ihmal edilmesine yol açmıştır (Nettle, 2005). Sebebi her ne olursa olsun salt olumsuz yaşantılara yönelmek psikolojinin eksik bir yanı olmuş ve zamanla öncülüğünü Martin E. P. Seligman'ın üstlendiği (Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller ve Santos, 2012) pozitif psikoloji kapsamında bireylerin olumlu yönlerinin araştırıldığı çalışmalara yer verilmiştir. Böylece farklı disiplinlerde açıklanmaya çalışılan mutluluk kavramı, pozitif psikolojinin olumlu kavramlarından biri olarak öne çıkmıştır.

Mutluluğun psikoloji biliminde işlenmesi ile birlikte bireyler, filozof ve din liderlerinin iyi yaşam kriterlerinden sıyrılarak kendileri için iyi yaşamın nasıl olacağına ilişkin yargılarıyla kendi öznel iyi oluşlarını değerlendirecekleri özgürlüğe kavuşmuş oldular (Diener, Oishi ve Tay, 2018). Psikolojide mutluluk, bireyin içinde bulunduğu duruma ilişkin öznel yargılarının sonucu olarak hissettiği olumlu duygulanımdır (Yoncalık, 2018). Bu durumdan hareketle bireyin mutluluğa ilişkin algısı mutluluğun bilişsel yönünü ve yargı sonucunda hissettikleri ise duygusal yönünü göstermektedir. Mutluluğun bilişsel yönü bireyin kendini sürekli değerlendirmesi ile devam eden bir süreç olduğundan mutluluğun anlık bir durumdan çok daha ötede yer aldığını söylemek mümkündür.

Nettle (2005), bir insanın mutluluk seviyesini belirlemek için herhangi bir cihazın olmadığını ancak ve ancak bir insana yöneltebileceğimiz sorular aracılığıyla mutluluğu ölçebileceğimizi aktarmıştır. Bu yüzden mutluluk, kişinin öz bildirimine dayanan ölçeklerle ölçülmeye çalışılmıştır. Bu ölçeklerle yapılan ölçümler bireyin kısa bir zaman dilimindeki duygulanımından farklı olarak hayatını geniş perspektifle değerlendirmesiyle sağlanır. Mutluluk, bir olay karşısında anlık duygulanım değişiminden ziyade daha geniş bir zaman dilimi

bağlamında bireyin kendini değerlendirdiği bilişsel yargılamaların ürünüdür (Canbay, 2010).

***Psikanalitik Yaklaşımda Mutluluk.*** Freud mutluluğu kuramının temelini olarak mutluluğu birey için olmazsa olmaz olarak tanımlamıştır ve bireyin acıdan kaçarak mutluluğa ulaşmak istediğini belirtmiştir. Freud, “Uygarlığın Huzursuzluğu” kitabında mutluluğa ilişkin görüşlerini kapsamlı bir şekilde açıklamıştır (Freud, 2014). Yaşamın amacının haz almak ve acıdan kaçarak benliği korumak olduğunu aktarmıştır. İnsanın doğasına kötümser bir bakış açısıyla yaklaşan Freud, haz almanın medeni insanın yaşadığı dünyada engellendiğini doğal olarak insanın “yaratılış”ının mutlu olmaya engel olduğunu aktarmıştır. Bu yüzden mutlu olmayı iyice birikmiş gereksinimlerin giderildiği ani tatmin olma durumu olarak açıklamış ve mutluluğa kısa süreli bir çerçeve çizmiştir. Mutluluğun bu haliyle insanın bünyesiyle kısıtlı olduğunu ve ulaşılması güç olduğunu ancak mutsuzluğun daha kolay ulaşılabilir olduğunu aktarmıştır. İnsanlar hazdan doğan gereksinimlerini özgürce karşılayamadıkları için mutluluk taleplerini bir şekilde törpülemiş olur. İnsanların mutluluğu elde etmesi için üç yolun olduğunu tartışan Freud, ilk yolun en cazip görünen yol olan tüm haz gereksinimlerinin özgürce yaşanmasının olduğunu ancak bu yolun bedelinin ağır olduğunu belirtmiştir. Diğer yollardan biri ise diğer insanlardan uzaklaşma ya da inzivaya çekilme olabileceğini aktarmıştır. Bu yöntemlerle kazanılan mutluluk huzurla eşdeğerdir. Freud’un mutluluk için öne sürdüğü en son yöntem ise hem kendi mutluluğunu hem de diğer insanların mutluluğunu elde etmeyi sağlayacak yöntem olan, insanın bilimi kullanarak doğayı insan iradesinin altına almaktır. Kendisi de kokain kullanan Freud, mutlu olmak, acıdan kaçınmak için kimyasal maddelerin kullanılmasının da bir yol olabileceğini belirtmiş ancak bu maddelerin zararlarının yanı sıra daha faydalı amaçlar için kullanılacak enerji olduğunu aktarmıştır (Freud, 2014).

***Mutluluk İle İlgili Kuramlar.*** Farklı disiplinlerin merceğinden gözlenen mutluluk kavramı araştırmacılar tarafından çeşitli kuramlar aracılığıyla açıklanmaya çalışılmıştır. Mutluluğu ele alış şekliyle birbirinden ayrılan bu kuramlardan bazıları aşağıda açıklanmıştır.

**Uyum Kuramı (Dinamik Denge Kuramı).** Mutluluğu açıklamaya çalışan kuramlardan biri olan uyum kuramı, bireyin yeni durumla karşılaşması durumunda yeniden uyumu nasıl gerçekleştirdiği ile ilgilenmiştir. Birey yaşamını sürdürürken olumlu ve olumsuz deneyimler yaşayabilir. Bu olumlu ve olumsuz deneyimlerin her biri bir uyum süreci gerektirmektedir (Lucas ve vd., 2003). Olumsuz yaşam deneyimleri biz de uzun süreli olmasa da mutsuzluk durumu yaşatabilir. Ancak bu olumsuz yaşam deneyimine alıştıktan sonra, yaşanan mutsuzluk durumunda azalma olmaktadır. Uyum kuramına göre insanlar farklı ve birey için alışılmadık yaşam olayları ile karşılaştıklarında ilk başta bu olayları samimi ve yoğun tepkilerle karşılarlar ancak zamanla bu güçlü tepkiler yerini eski hallerine bırakırlar (Canbay, 2010). Bireyin çok beklediği ve zorlu bir sınavı başarıyla geçmesi sonucunda elde ettiği haz zamanla azalarak sınav öncesindeki düzeye iner. Aynı şekilde sürekli ve belli bir seviyede mutluluk halinden bahsetmek de bu kurama göre mümkün değildir. Olumlu bir yaşantının getirmiş olduğu mutluluk biz ona alıştığımızda azalır yeniden bir denge yoluyla bu süreç devam eder. Yeni olay karşısında başlangıçta yaşanan bu süreç, alışma olarak da tanımlanır. Bu kurama göre bireyin mutluluk düzeyi, yaşanan olayların kronolojik sırasına göre değişmektedir. Önemli de olsa eskiden yaşanmış olaylara verilen tepkiler uyum sürecinin tamamlanmasından ötürü yenilere göre daha az mutluluk sağlayabilir.

**Erek (Telic) Kuramı.** Bu kuram 1960'lı yıllarda Wilson tarafından önerilmiş olup (Saygın, 2008), kuramın temelinde "birey, mutluluğa ancak ihtiyaçları karşılandığında ve amaçlarına ulaştığında ulaşır" anlayışı bulunmaktadır (Yetim, 2001). Bu kurama göre mutluluğa götürdüğü düşünülen bireyin karşılanmasını beklediği ihtiyaçları doğuştan getirdiği temel ihtiyaçlar olabileceği gibi sonradan öğrendiği ihtiyaçlar da olabilmektedir (Canbay, 2010). Bireylerin yaşamdan elde etmek istedikleri ile yaşamdaki amaçları birbirinden farklı olduğu için bireyi mutlu edecek olan şeylerin de farklı olması beklenmektedir (Saygın, 2008). Erek kuramına göre bireyi mutluluğa götüren amaçlar, bireyin günlük yaşamına planlılık ve anlam duygusu sağlamanın yanında bireye günlük yaşamında karşılaşılabilecek problemlerle baş etme becerisi kazandırır ve bireyin öznel iyi oluşuna yardım eder (Canbay, 2010). Belli bir plan dâhilinde ulaşılacak olan amaçlar gerçekleştiğinde kişi mutlu olacağından,



kişinin mutluluğu elde edebilmesi için belirlediği amaçların ulaşılabilir olması gerekebilir.

**Etkinlik Kuramı.** Etkinlik Kuramı, erek kuramından farklı olarak bireyi mutluluğa götüren şeyin amaçlar değil, bu amaçlara ulaşma süreci olduğunu belirtir. Bir dağa tırmanma aktivitesindeki zirveyi görmek amaç olarak görünse de zirveye ulaşma sürecindeki yolculuk mutluluğu sağlar. Bu anlamda bakıldığında erek kuramı önemli olanın “son nokta” olduğunu aktarırken, etkinlik kuramı “süreç”in önemine vurgu yapmaktadır. Mutluluğun amaçlara ulaşma yolundaki sürecin içerdiği aktivitelerden kaynaklandığını (Tuzgöl Dost, 2004) belirten kurama göre birey, belirlediği amaçları yetenekleri kapsamında seçmelidir. Çok kolay ve çabuk ulaşılabilir amaçlar can sıkıcı olabilirken, çok zor ve ulaşılmaz amaçlar ise kaygı yaratabilir ve süreçten alınacak doyumunu sekteye uğratabilir. Bireyi mutlu eden aktivitelerin modern dünyadaki karşılığı bir hobiyeye sahip olma, istenilen sosyal ilişkilere sahip olma ya da bireye keyif veren egzersizler olabilir (Saygın, 2008).

**Aşağıdan Yukarıya Yukarıdan Aşağıya Kuramları.** Yukarıdan aşağıya kuramına göre bireyin bir olay karşısında vermiş olduğu tepkileri onun kişisel özellikleri ile ilişkilidir. Verilen tepkilerin kaynağı kişisel özelliklerimizdir. Aynı olayı farklı bir şekilde değerlendirmemiz bu yüzdendir. Olay, kişilerin mizacına göre farklı algılanabilir ve bu farktan kaynaklı olarak olumlu ya da olumsuz değerlendirilebilir. Bundan dolayı neşeli bir kişinin aynı olaya verdiği olumlu bir tepki melankolik bir bireyde olumsuz bir tepkiye dönüşebilir (Bakar, 2018).

Aşağıdan yukarıya kuramına göre birey mutluluğa hayatındaki küçük hazları biriktirerek ulaşır (Ünal ve Şahin, 2013). Birey geçmişten günümüze duygulanımı değerlendirdiğinde mutlu olduğunu hissettiği anların mutsuz hissettiği anlara olan oranı yükseldikçe kendini mutlu hisseder.

**Sabit Nokta Kuramı.** Deneysel araştırmalar ile şekillenmiş olan bu kuramın bilindik bir kuramcısı yoktur. Sabit nokta kuramına göre genetik kodlarımızdan ötürü belli bir seviyeye kadar mutluluk düzeyimiz bulunur. Olumsuz bir yaşam deneyimi yaşayan birey, her ne kadar mutluluk seviyesinde bir azalma yaşasa da tekrar genetik yatkınlığında bulunan sabit mutluluk düzeyine geri döner (Emmons ve McCullough, 2003). İnsanlarda belli düzeyde

bir mutluluğu, her zaman barındırmaktadır. Mutluluk düzeyinin genetik yatkınlığı ile olan ilişkisi ve mutluluk düzeyinin genetik özellikler tarafından belirlendiği kanıtlanmıştır (Lykken ve Tellegen, 1996). Kariyerinin büyük bir bölümünü mutluluğa ilişkin çalışmalara ayıran Lyubomirsky (2008), mutluluğun ana belirleyicisinin (%50 oranında) genetik faktörlere bağlı olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu da sabit mutluluk noktasının olduğunu kanıtlamış olup bu mutluluk düzeyinin artıp ya da azalmasının yaşantımıza bağlı olarak değişebileceğini söylemeyi kolaylaştırmaktadır.

**Akış Kuramı.** Akış deneyimi ilk kez Csikszentmihalyi tarafından ortaya atılmış olup, bireyin yapmış olduğu bir eyleme kendini kaptırması ve dışarda olup bitenleri göz ardı etmesidir (Özkara ve Özmen, 2016). Akış, kabaca bireyin yaptığı eyleme kendini adanması, bireyin tam yoğunlaşma yaşararak zamanın bozulduğu hissini yaşamaması ve yaptığı eylemden tamamen keyif alma durumudur (Chen, Wigand ve Nilan, 2000). Eyleme kendini kaptıran bireyin bu yoğun adanmışlık hali, alakasız algılar, sorunlar ve endişeleri engeller.

**Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı.** Bu kurama göre psikolojik iyi oluş tek başına psikolojik problemlerden arınık olma halinden öte bireyde olumlu özelliklerin bulunmasını da kapsayan bir kavramdır (Ryff ve Keyes, 1995). Kendini kabul etme, kişisel gelişim, yaşam amacına sahip olma, başkaları ile olumlu ilişkiler kurma ve sürdürme, çevresine hâkim olma ve özerklik-otonomi olmak üzere altı boyuttan oluşan kuramda bu olumlu özelliklerin mutluluğa ulaştırdığı düşünülmüştür (Canbay, 2010).

**Yargı Kuramı.** Yargı kuramına göre bireydeki mutluluk düzeyinin artması ya da azalması, gerçek şartlar ile kendi standartlarımızı karşılaştırmamız sonucu ulaştığımız yargıya bağlıdır. Bireyin çizmiş olduğu standartlar gerçek standartların üstünde ise birey mutlu, altında ise mutsuz olur. Böylesi bir kurama göre çevrenin mutluluk üzerinde direkt bir etkisi olduğu söylenebilir. Bireyler sahip oldukları öznel iyi olma durumlarını, çevrelerindeki insanların öznel iyi olma durumları ile kıyaslayabilir ve kıyaslamamızın sonucuna göre mutlu ya da mutsuz olabilirler (Eryılmaz, 2009).

**Mutluluğa Ulaşma Yolları.** Mutluluğun farklı bakış açılarıyla kavramsallaştırılmaya çalışılması ona ulaşmaya çalışan insanların da bu bakış

açılarını dikkate alarak hareket etmesini gerektirmektedir. Mutluluğun elde edilmesine ilişkin çabalar, bu yaklaşımların şemsiyesi altında şekillenmektedir. Mutluluk konulu çalışmaları ile bilinen Lyubomirsky (2008), mutlu olmak ve bu mutluluğu sürdürülebilir kılmak için “Nasıl Mutlu Olunur?” isimli kitabında önce mutluluğu yordayan değişkenleri tanımlamakta daha sonra da mutluluğu arttıracak bir dizi öneride bulunmaktadır. Mutluluğun ana değişkenlerinin “genetik faktörler”, “amaçlı etkinlikler” ve “yaşam şartları” olduğunu savunan Lyubomirsky (2008), bu kategorilerin mutluluk üzerindeki etkisini sırasıyla %50, %40 ve %10 olarak açıklamaktadır. Mutluluğun ana belirleyicisinin genetik faktörler olduğunu, en az etkisinin de yaşam şartları (demografik değişkenler=cinsiyet, yaş, gelir v.b.) olduğunu belirtmektedir. Lyubomirsky (2008), mutluluk düzeyi üzerinde %40’lık etkisi bulunan amaçlı etkinliklerin öğrenilen ve geliştirilebilen etkinlikleri kapsadığını ve mutluluğu arttırmak için bu kategori altında bulunan etkinliklere yönelmesi gerekmektedir. Lyubomirsky (2008), teşekkür etmek, olumlu düşünme, iyimserlik, affetmeyi öğrenmek, anı yaşamak, dini yönelim, hayat amaçları belirlemek, sosyal ilişkiler geliştirmek, egzersiz yapmak gibi etkinliklerin mutluluğu arttıracaklarını aktarmaktadır. Ancak bu etkinliklerin insanların mutluluklarını bireysel farklılığa bağlı olarak etkilediği açıklanmaktadır (Lyubomirsky, 2008).

Cüceloğlu (2014), mutluluğa ulaşmaya ilişkin olarak aile ilişkilerinin sağlıklı olması, geleceğe güvenle bakma, yapılan işin, mesleğin anlamlı bulunması, sosyal destek, fiziksel ve ruhsal sağlık, özgürce karar verebilme yeteneğine sahip olmak ve son olarak değerler ve ilkelerin olması bireyi mutlu edecek araçlar olduğunu savunmuştur. Cüceloğlu (2014), gelir değişkenini geleceğe güvenle bakma içerisinde değerlendirerek geleceğe yönelik maddi yatırıma dikkat çekmiş ancak bu daha fazla maddi gelirin mutluluğa götürdüğü yanılgısının altını çizmiştir.

Kruger (2010), Rath ve Harter tarafından yazılan “Wellbeing: The Five Essential Elements” isimli kitabın incelemesinde Rath ve Harter’ın genel okuyucuya, akademisyenlere ve sağlık çalışanlara yönelik olarak mutluluğa ulaşma konusundaki yollara değinmiştir. Bu yollar kariyer, sosyal, finansal, fiziksel ve toplumsal iyi oluş olarak açıklanmıştır:

**Kariyer İyi Oluş.** Mutluluk için diğer dört iyi oluşa göre bu iyi oluşun önemi oldukça büyüktür. Kariyer iyi oluşu yüksek olanların genel olarak hayattan daha fazla zevk almakta ve mutlu olmaktadır. Çünkü kariyerinde mutlu olan insanların bu iyilik halini yaşamın diğer alanlarına yansıtması olasıdır. Bireyin kariyer iyilik halini arttırması için kariyer gelişimini teşvik eden biriyle zaman geçirmesi ya da iş yerinde keyif alınan kişilerle sosyalleşmesi gerekir. İş ilişkileri ile sosyal ilişkilerin bulanıklaşmasının önerildiği bu kategoride dikkatli olunması gerekmektedir (Kruger, 2010).

**Sosyal İyi Oluş.** Bu iyi oluş ise bireyin başka insanlarla ya da ailesiyle karşılıklı geçirdiği kaliteli zamanların mutluluğa etkisiyle ilişkilidir. Rath ve Harter daha sosyal iyi oluş konusunda yaptıkları önerilerde günde en az altı saatin sosyal ilişkilere ayrılmasına değinmektedirler. İyi ilişkilerin farklı ve daha iyi ilişkiler doğurmasından dolayı mutluluğu daha geniş yelpazeye yayılmasını sağlamaktadır (Kruger, 2010).

**Finansal İyi Oluş.** Bireyin hem kendi hem de yakınları için para harcamasının mutluluk getirdiğine inanılmaktadır. Kendisine ve başkalarına fayda sağlayacak satın almalar ilişkileri güçlendirmektedir. Finansal iyi oluşu arttırmak için maddi nesnelere yerine deneyimler satın almanın önemli olduğu belirtilmektedir (Kruger, 2010).

**Fiziksel İyi Oluş.** Bireyin sağlıklı beslenmesi, düzenli spor yapması gibi fiziksel aktiviteler yaşamdan daha fazla keyif almasını sağlamaktadır. Yaşam tarzının bireylerin mutluluğu üzerinde doğrudan etkisi olduğu açıklanmaktadır. Bu alandaki iyi oluşu arttırmak için düzenli uyumak, sağlıklı yemekler yemek ve düzenli egzersiz yapmak gerekir (Kruger, 2010).

**Toplumsal İyi Oluş.** Bireyler genelde kendi mutluluğunu düşünürken toplumsal mutluluğu ihmal ederler. Toplumsal iyi oluştan kast edilen en önemli faktör bireyin toplum içinde kendini güvende hissetmesidir. Toplumsal iyi oluş, güzel manzara, sosyal olanaklara sahip olma ve farklı kültürlerin olması gibi değişken taleplere göre değişebilir (Kruger, 2010).

Mutluluğa ilişkin yukarıda açıklanan yollar ya da yöntemler belli deneysel ya da ilişkisel araştırmaların sonucu olarak oluşturulmuştur. Genel bir değerlendirme yapıldığında mutluluğu sağlayan yolların bireyin gereksinim ve

isteklerinden doğduğu görülmektedir. Sosyal bir varlık olan bireyin sosyalleşme isteği, bireyin temel ihtiyaçları olan aile desteği, bireyin yaşamını sürdürebilecek kadar ekonomik varlığa sahip olması, bireyin sağlıklı ruh ve beden bütünlüğüne sahip olması, bir mesleğe sahip olması ve özgür olması bireyin mutluluğa ulaşmasına yardımcı olmaktadır.

**Mutluluğu Etkileyen Faktörler.** Araştırmacılar, bireyin mutluluk düzeyini etkileyen çeşitli değişkenleri farklı örneklem gruplarıyla yerli ve yabancı alanyazında incelemiştir. Yapılan araştırmalardaki değişkenler bu başlık altında açıklanmaya çalışılmıştır.

**Cinsiyet.** Literatürde mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili çalışmalar yapılmış olup bu çalışmalarda kadınların lehine olduğu gibi erkeklerin lehine anlamlı bir farkın olduğu aynı zamanda mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı çalışmalara da rastlanmıştır. Çelik (2008), 236 kız, 249 erkek toplam 485 lise öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmada öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini saptamıştır. Çelik'in (2008), bulgularıyla örtüşen Saygın (2008), Şahin (2011) ve (Akyüz, Yaşartürk, Aydın, Zorba ve Türkmen, 2017) mutluluk düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığını saptamışlardır. Ancak Saföz Güven (2008) Fen lisesi ve genel liseye devam eden 554 ergen üzerinde yürüttüğü çalışmada erkek ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin kız ergenlere göre daha yüksek düzeyde bulunduğu rapor etmiştir. Saföz Güven'in (2008) bulgularına benzer bulgulara Eryılmaz ve Ercan farklı yaş gruplarıyla yapmış oldukları araştırmada (2016) ulaşımlardır. Bu araştırmada 26-45 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin öznel iyi oluşlarının erkeklerin lehine daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Bu araştırmanın bulgularına benzer sonuçlara Bektaş'ın (2018) araştırmasında da ulaşılmıştır. Bu araştırmaların yanı sıra literatürde öznel iyi oluş düzeylerinin kadın bireylerin lehine de farklılaştığı çalışmalar mevcuttur (Fujita, Diener ve Sandvik, 1991). Kıbrıs'taki bir üniversitenin Eğitim Fakültesinde 288'i kadın 200'ü erkek olmak üzere 488 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada kadın bireylerin öznel iyi oluş puanları erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. (Kiralp ve Türköz, 2019)

**Yaş.** Bektaş (2018), çalışma grubunu ön ergenlik ve ileri ergenlik döneminde bulunan ve yaşları 11-18 arası değişen öğrencilerin oluşturduğu araştırmasında öznel iyi oluş düzeyini incelemiş ve sonuçta öğrencilerin yaşı arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin düştüğünü saptamıştır. Yaş ile mutluluk ilişkisinin incelendiği başka bir araştırma da (Akyüz vd., 2017) Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndaki 439 öğrenci üzerinde yürütülmüştür ve araştırmanın bulguları yaş ile mutluluk düzeyi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığını göstermiştir.

**Eğitim.** Shinn (1986), çalışma grubunu ilköğretim, ortaöğretim, lisans mezunları ve üniversite öğrencilerinin oluşturduğu araştırmasında bazı demografik değişkenlere göre öğrencilerin mutluluk düzeyleri incelenmiş olup öğrencilerin eğitim seviyeleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Cuñado ve Gracia'nın (2012) İspanya'da yürüttükleri araştırmada eğitimin hem doğrudan hem de dolaylı olarak mutluluk üzerinde etkili olduğunu saptadıkları görülmüştür. Aynı araştırmada (Cuñado ve Gracia, 2012) daha yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerin daha yüksek gelir düzeylerine ve daha yüksek bir istihdam olasılığına sahip olduğu ve dolayısıyla mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Eğitim seviyesinin mutluluk üzerinde etkili olup olmadığı ile ilgili bir başka araştırmada ise Çin, Japonya, Tayvan ve Güney Kore'den toplanan veriler analiz edilmiştir (Chen, 2011). Analizler, Japonya, Tayvan ve Güney Kore'de eğitim seviyesi artan bireylerin daha fazla sosyal ağ geliştirdikleri ve daha fazla sosyal ağın da daha fazla mutluluk getirdiği sonucuna ulaşılmıştır (Chen, 2011).

**Evlilik ve Aile.** Mutluluk ile evlilik, aile ilişkisi de araştırmacıların ilgisini çekmiş olup alanyazında incelenmeye çalışılmıştır. İstanbul Fatih ilçesinde bulunan lise öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada (Gök ve Kocayörük, 2019) aile aidiyeti, anne algısı ve baba algısının öznel iyi oluşu yordamada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik doyumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki de literatürde çalışılmıştır ve evlilik doyumunun öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir (Canbulat ve Cihangir Çankaya, 2014). Aile içi ilişkiler ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan araştırmada aile ortamında birlik düzeyinin ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile pozitif yönde

ilişki olduğu, aile ortamının ergen öznel iyi oluş puanlarının %26 oranında açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır (Eryılmaz, 2011). Orta Anadolu'da bir devlet üniversitesinin farklı lisans programlarında öğrenim gören 439 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmaya göre mutluluk düzeyinin algılanan anne babanın tutumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur (Traş, Öztemel ve Koçak, 2019).

**Kişilik.** Alanyazında mutluluk ile kişilik arasında bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır. Mutluluk yapısı gereği öznel bir bildirim olduğu için doğal olarak kişilik özelliklerinden etkilenmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2016). Ergen, genç yetişkin ve yetişkin yaş gruplarında (14-17, 19-25, 26-45) toplam 699 birey üzerinde yapılan araştırmada dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin ergenlerin (14-17); dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin genç yetişkinlerin (19-25); sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin ise yetişkinlerin (26-45) öznel iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde açıkladığına ulaşılmıştır (Eryılmaz ve Ercan, 2016). Ayrıca üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordayan birtakım değişkenler arasında kişilik özelliklerini de gösteren ve Reisoğlu ve Yazıcı (2017), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada nevrozizm, sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklığın mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığını bulmuşlardır. Aynı araştırmanın (Reisoğlu ve Yazıcı, 2017) bir diğer bulgusu da nevrozizm ile mutluluk arasında negatif, dışadönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk ile mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuşlardır.

**Mutluluğun Faydaları.** Nettle (2005), mutlu insanların mutsuz insanlara göre daha fazla yaşadıklarını ve hastalıklara karşı daha dirençli olduklarını belirtmiştir. Bireylerin yanı sıra toplumların da yaşam kalitesinin ölçütü olarak değerlendirilen mutluluk (Diener, Oishi ve Lucas, 2003) bireyde uzun ve sağlıklı bir yaşam ve çevreyle yapıcı ve uyum sağlayan sosyal ilişkiler ile ilişkilidir (Ayten, 2016). Mutluluğun sosyal ilişkiler, iş ve gelir, sağlık ve yaşam süresi üzerinde olumlu etkilerinin olmasının yanı sıra toplumsal olarak da iyileştirici etkisi bulunmaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Mutluluk düzeyi arttıkça yalnızlık azalmaktadır (Totan, Ercan ve Öztürk, 2019). Mutluluğun iş yaşamına

yansımalarının da olduğu söylenebilir. Nitekim Tigli (2019), fiyoterapistler ile yürüttüğü araştırmasında mutluluk düzeyi ile tükenmişlik arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Mutluluğun yaşam doyumunu (Demir ve Murat, 2017) ve evlilik doyumunu (Öz ve Tatar, 2020) yordadığı bulunmuştur. Mutluluk düzeyleri arttıkça bireylerin kişisel, sosyal, akademik ve mesleki hayatlarına da olumlu yansımaları olmaktadır (Asıcı ve İkiz, 2015).

**Mutluluk İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar.** Yazıcı Çelebi ve Çelebi (2020), bireylerin mutluluk düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını araştırdıkları araştırmaya 155 kadın 96 erkek olmak üzere 211 kişi dâhil etmişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre erkeklerin kadınlara göre daha mutlu oldukları ve mutluluk puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Aynı araştırmada evli katılımcıların bekâr katılımcılara göre daha fazla mutluluk puanına sahip oldukları ve aradaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. Mutluluğun çocuk sahibi olup olmama durumuna göre yapılan karşılaştırmasında çocuk sahibi olanların çocuk sahibi olmayanlara göre mutluluk puanları daha yüksek çıkmıştır. Mutluluğun yaş değişkenine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiş olup 20-30 yaş arası bireylerin mutluluk puanlarının; yaşları daha büyük olan bireylerin mutluluk puanlarından daha fazla yüksek olduğu saptanmıştır. Algılanan ekonomik duruma göre mutluluk düzeylerinin karşılaştırılmasında algılanan ekonomik durum yükseldikçe mutluluk puanlarında yükselme olduğu görülmüştür.

Mutluluk ve benlik saygısının yalnızlıkla internet bağımlılığına etkilerinin incelendiği araştırmada 259 kadın 115 erkek olmak üzere toplamda 374 üniversite öğrencisi katılmıştır (Totan, Ercan ve Öztürk, 2019). Araştırmada mutluluk ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanırken mutluluk ile yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgulara göre mutluluk arttıkça yalnızlık ve internet bağımlılığı düşerken benlik saygısı artmaktadır. Bektaş ve Arslan (2020), üniversite öğrencileri üzerine yürüttükleri çalışmalarında bilinçli farkındalık ile öznel mutluluk arasındaki ilişkide aracı değişken olarak benlik saygısının rolünü incelemişlerdir. Bu araştırmada öznel mutluluğun hem benlik saygısı hem de bilinçli farkındalık ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisi saptanmıştır. Araştırmacılar



bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk ilişkisindeki benlik saygısının aracılık rolüne ilişkin hipotezlerini test etmiş olup bu hipotezi doğrulamışlardır. Araştırma sonucunda mutluluğu arttırmak için benlik saygısını arttıracak çalışmalara önem verilmesi gerektiği önerilmiştir.

Demirel (2018), yaşları 18-64 aralığında olan 255 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırmasında bağlanma stilleri, mutluluk, yaşam doyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulguları arasında hem kaygılı hem de kaçınan bağlanmanın mutluluk ile anlamlı derecede negatif ilişkili olduğu saptanmıştır. Kaygılı ve kaçınan bağlanma modellerinin mutluluğu yordadığı bulunmuştur. Aynı araştırmada mutluluğun cinsiyete, kronik hastalığa sahip olma, travmatik geçmişe sahip olma ve çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Mutluluk ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken mutluluk ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Turkay (2009), öğretmenlerin mutlu eğitim yöneticisi algılarını ortaya çıkarmak üzere yapmış olduğu araştırmasına 230 öğretmen katılmıştır. Yapılan araştırmada eğitim yöneticilerinin mutlu ya da mutsuz olma durumları, öğretmenlerin ve okulun başarısını doğrudan etkilediği saptanmıştır.

Arslan (2019) psikolojik danışmanların psikolojik sağlık düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı araştırmasında bu iki değişken arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmanın bu bulgusu, psikolojik sağlamlığın artması ile örseleyici yaşantılardan daha az etkilenildiği, bireyin uyum sağlamasını kolaylaştırdığı ve mutluluğa pozitif yönde bir etkisinin olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Benzer bir şekilde Cantez (2018), çeşitli fakültelerden 323 (150 erkek, 208 kadın) üniversite öğrencisini dâhil ettiği araştırmada psikolojik sağlamlıkla mutluluk ve öz yeterlilikle mutluluk ilişkisinin orta düzeyde, pozitif ve anlamlı olduğunu kaydetmiştir. Aynı araştırmada öğrencilerin demografik bilgileri bakımından mutluluk düzeyinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Toprak (2014), Karadeniz Ereğli'de lise öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında psikolojik sağlamlık ile mutluluk ilişkisini incelemiş olup psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerinde yordayıcı olduğunu saptamıştır.

Akyüz ve arkadaşları (2017), üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ile mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma grubunu Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 155'i kadın, 284'ü erkek 439 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada yaşam kalitesinin alt boyutları olan bedensel sağlık, psikolojik sağlık ve çevresel sağlık ile mutluluk arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunurken bir diğer alt boyut olan sosyal ilişkiler ile mutluluk düzeyi arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bireylerin yaptıkları faaliyetlere göre mutluluk düzeyinin değişip değişmediği de araştırmacıların merakını uyandırmıştır. Yıldız'ın (2015) Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ve aynı üniversitenin Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmasında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin mutluluk düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmaya dâhil edilen Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin Eğitim Fakültesi öğrencilerine göre mutluluk düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Araştırmanın bulgularından hareketle sporun mutluluk puanı üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

İletişim ile mutluluk arasındaki ilişkinin araştırıldığı araştırmada iletişimin mutluluğu, mutluluğun da iletişimi etkileyip etkilemediği amaçlanmıştır (Kırık ve Sönmez, 2017). Yetişkin bireylerin çalışma grubunu oluşturdukları araştırmaya 159'u erkek, 124'ü kadın olmak üzere toplamda 283 katılımcı katılmıştır. Araştırmada cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu ve medeni durum gibi demografik değişkenler açısından mutluluk düzeyi anlamlı bir şekilde farklılaşmamıştır. Araştırmanın bir diğer bulgusu da iletişimin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğudur. İletişim becerilerinin artması durumunda mutluluk düzeyinin artacağı rapor edilmiştir.

Ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yürütülen araştırmada mutluluk ile destekleyici aile ilişkileri arasında pozitif, mutluluk ile engelleyici aile ilişkileri arasında negatif yönlü ilişki bulunmuş olup her iki ilişkinin de orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Destekleyici ve engelleyici aile ilişkilerinin mutluluk düzeyleri üzerinde yordayıcı

olduğu da bu araştırmanın bir sonucu olarak ortaya konmuştur (Mert ve Kahraman, 2018). Benzer bir araştırma da Demir (2020), tarafından yapılmış olup araştırma bu araştırmanın çalışma grubunu Çanakkale merkez ilçesinde bir ortaöğretim kurumunda öğrenim gören 489 ğrenci oluşturmuştur. Bu araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin mutluluk puanlarının aile yapısı, ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumları ve ailenin gelir durumu bakımından anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Aynı araştırmada geniş, demokratik ve orta düzey gelire sahip ailelerin çocuklarının diğer öğrencilere nazaran daha mutlu oldukları ortaya konmuştur.

Amasya il merkezi ve tüm ilçelerinde okul yöneticilerinin mutluluk düzeylerinin öz yeterlikle olan ilişkisinin incelendiği araştırmada (Duran, 2016) alışma grubu okul yöneticileri, mdr başyardımcıları ve müdür yardımcılarında oluşturulmuştur. Okul yöneticilerinin mutluluk düzeyleri ile okula ilişkin öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Aynı araştırmada mutluluk düzeylerinin kıdem yılına göre anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. 1-5 yıl arası mesleki kıdemi bulunan okul yöneticilerinin 6-10 yıl, 11-15 yıl, 16-20 yıl, 21 yıl ve üzeri mesleki kıdemi bulunan okul yöneticilerine göre kendilerini daha mutlu hissettikleri ortaya konmuştur.

Üniversite ğrencilerinin umut, mutluluk düzeyleri ve narsist kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı araştırmaya Karadeniz Bölgesi'ndeki bir niversitenin yedi farklı fakültesinin öğrencilerinden veri toplanmıştır. 526 niversite öğrencisinin dâhil edildiği araştırmada umut düzeyinin mutluluk düzeyi ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi bulunurken narsist kişilik özellikleri ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ancak düşük bir ilişki bulunmuştur (Ksgl, 2014). şahin (2015), Güneydoğu Anadolu Bölgesi'ndeki bir niversitenin farklı fakültelerinde öğrenim gören 322'si kadın, 210'u erkek olmak üzere toplamda 532 ğrenci üzerinde yaptığı çalışmasında iyimserlik, mutluluk ve özgecilik değişkenlerinin ilişkisini incelemiş olup iyimserlik ve özgeciliğin mutluluk ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisini ortaya koymuştur. Ayrıca ğrencilerin cinsiyete ve öğrenim gördükleri fakülteye göre mutluluk puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı rapor edilmiştir.

**Mutluluk İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar.** Segrin ve Taylor (2007), olumlu kişilerarası ilişkilerin sosyal beceri ile mutluluk arasındaki ilişkideki aracı rolünü araştırdıkları araştırmalarında yetişkinleri çalışma grubuna dâhil etmişlerdir. Araştırmanın bulgularına göre sosyal becerilerin mutluluğun birer yordayıcısı olduğunu saptamışlardır. Olumlu kişilerarası ilişkilerin sosyal beceri ile mutluluk arasında aracı rolünün olduğunu bulmuşlardır.

Diener ve Fujita (1995, çeşitli değişkenlere göre öznel iyilik halinin farklılaşp farklılaşmadığını araştırmışlardır. Araştırma kapsamında çalışma grubuna dâhil edilen 135 üniversite öğrencisinin öznel iyilik halinin bazı değişkenlere göre farklılaştığı bulunmuştur. Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arkadaş desteği, sosyal beceri, zekâ ve para olarak seçilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre bireylerin ekonomik, sosyal ve kişisel kaynakları öznel iyi oluş seviyeleri ile yakından ilişkili kavramlar olarak saptanmıştır.

Aknin, Dunn ve Norton (2012), mutluluk ile olumlu sosyal harcama olarak adlandırılan başkaları için para harcama arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Bu araştırma kapsamında katılımcılardan daha önce başkaları için yapılmış olan bir satın almanın hatırlanması istenmiş olup başkaları için para harcamış olanların mutluluk puanlarında artış olduğunu gözlemlemişlerdir.

Çin'de ergenlik öncesi çocuklar ile ebeveynleri arasında nesiller arası mutluluk aktarımı olup olmadığını belirlemek ve bu iki grubun öznel iyi oluş düzeylerinin hangi faktörlere bağlı olarak değiştiğini saptamak amacıyla bir araştırma yapılmıştır (Carlsson, Lampi, Li, ve Martinsson, 2014). Yapılan araştırmada ebeveynlerin ve çocuklarının öznel iyi oluş düzeylerinin önemli ölçüde ilişkili olduğu ancak bu iki grubun öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörlerin farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlerin öznel iyi oluş düzeyleri gelir düzeyi yüksek olanlar, kadınlar, yüksek eğitime sahip olanlar, sağlık durumu iyi olanlar ve boşanmamış olanların lehine farklılaştığı saptanmıştır. Çocukların öznel iyi oluş düzeyleri ise zorbalığa uğrama durumlarına göre farklılaşmıştır. Ergenlik öncesi çocukların mutluluk düzeyleri arkadaş ilişkilerinden etkilenirken

ebeveynlerinin ise sosyo-ekonomik faktörlere göre mutluluk düzeyleri değişmektedir.

## Umut

**Umut Nedir?** Son yıllarda pozitif psikolojide artan ilgiyle incelenmeye başlanan umut kavramı, çoğu filozofa göre insan yararına olmayan bir kavram olarak değerlendirilmiştir. Bu kavram yukarıda açıklanan mutluluk kavramına nazaran daha az sayıda çalışılmıştır (Bruininks ve Malle, 2005). Sophocles, bu kavramı insana yarar sağlamayan, gerçeklerden uzak yanıltıcı ve insana acı veren bir kavram olarak betimlemiştir (Snyder, 1995). Nietzsche ise insanın eziyetini uzatan bir kavram olarak değerlendirmiştir (Bury, Wenzel ve Woodyatt, 2016). Umuda yanıltıcı olduğu için temkinli yaklaşan Aristo gibi Platon da umudu haz barındırdığı için faydalı bulmamış ve zararlı olarak nitelendirmiştir (Dağlı ve Ayperk Arslan, 2020).

Umut, geleceğe yönelik olumlu bir beklentiyi içerir. Bu beklenti, gerçekleşmesi istenen şeyin olma olasılığını barındırmak zorundadır. Bir başka deyişle umuttan bahsedebilmek için olmasını istediğimiz durumun “olmayacağı” olasılığını kesin bir şekilde reddedebilmeliyiz (Pettit, 2004). Umduğumuz durumun gerçekleşmesinin “kesin” olması durumunda da yine umuttan söz etmek mümkün değildir. Daha önce izlediğimiz ve takımımızın yenildiği bir maçın tekrarını izlediğimizde, takımımızın bu maçı kazanacağına dair umudumuz yersizdir. Çünkü bu, sonu bilinen bir filmden farklı bir son beklemek kadar sıradışıdır. O halde umudu tanımlamak için belirsizlik kavramına dikkat çekmek gerekmektedir. Geleceğin kendinden gelen belirsizliği umudun oluşmasının ön koşuludur (Bruininks ve Malle, 2005). Bu açıdan değerlendirdiğimizde umudu, gerçekleşmesi kesin olmayan ancak içinde gerçekleşmesine dair inancı kesin olarak barındıran bir kavram olarak değerlendirebiliriz.

Umut kavramının değerlendirilmesinde, umudun biliş olarak mı duygu olarak mı ele alınması gerektiği konusunda net bir sonuca varılmadığı ancak umudun duygu olduğuna ilişkin görüşlerin daha fazla olduğu gözlenmektedir (Farina, Hearsh ve Popovich, 1995; Tarhan ve Bacanlı, 2016). Umut, tüm yollar

tükendiğinde ortaya çıkan bir duygu olarak ele alınırken aynı zamanda tüm yollarının kapanmasına rağmen bireyin yapabileceklerine ilişkin güçlü bir inancı da içinde barındıran bilişsel bir süreç olarak da ele alınabilir. Umudun bu yönü bireyin karanlık ve çıkmazda olduğu durumlarda bile hedef belirleme, başa çıkma ve değişim gerçekleştiren gücüyle yakından ilişkilidir (Bruininks ve Malle, 2005). Kültürümüzde de özellikle atasözlerimiz ve deyimlerimiz aracılığıyla umudun oluşturduğu bu güçlü inanca vurgu yapılmaktadır. Nitekim “Çıkmadık candan umut kesilmez” atasözünde de olduğu gibi umudun zor yaşam şartlarında ve işlerin en kötüyü aldığı anda bile değişim içerdiği inancı bulunmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2020).

Tarhan ve Bacanlı (2015), umudu, bireyin hayatta kalmasını sağlayacak kadar değerli olan, bireyin iyi oluşunu destekleyen bir kalkan olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Nitekim, Bruininks ve Malle (2005), insanı ayakta tutan güçlü bir duygu olduğu halde umudun, temel duygular kategorisine dâhil edilmemesini eleştirmişlerdir. Bu eleştirilerini de savaş ve doğal afetler gibi yıkımlarda bile insanı ve toplumu ayakta tutanın umut olduğu görüşüyle açıklamışlardır (Bruininks ve Malle, 2005). İşlerin yolunda gitmediğinde, geleceğe dair karamsarlık durumunda, ufukta güzel şeyler olacağına dair inanç olan umut, zorluklar karşısında güç sağlar. Amaçlara doğru ilerlerken çıkmazlarla karşılaşıldığında umudun güler yüzü, kurtarıcı bir güç olarak karşımıza çıkar (Snyder, Feldman, Shorey ve Rand, 2002). Bireye yaşamdaki zorluklar karşısında koruyucu bir kimlik kazandıran umudun iki temel bileşenin olduğu söylenebilir: Alternatif yollar ve eylemlilik (Dixson, 2020). Alternatif yollar becerisi: bireyin arzuladığı hedeflere ulaşmasının engellendiği durumlarda farklı yolları düşünme becerisidir (Dixson, 2020). Bir başka deyişle umut duygusunu taşıyan bir birey yaşamın her koşulunda farklı bir olasılık bulacaklarına dair düşünme becerisine sahiptir (Niles, 2011). Eylemlilik ise bireyin düşündüğü yollara ulaşması için mevcut kapasitesini işe koymasüdür (Dixson, 2020). İki bileşen beraber değerlendirildiğinde umudun dinamik, çok yönlü ve hedef yönelimli olduğu ve bu haliyle de geleceğe dönük pasif bir beklentiden daha kapsamlı bir kavram olduğu söylenebilir.

Pettit (2004), umut kavramına ilişkin felsefi alt yapının yetersiz olduğunu ve umudun felsefede ihmal edilen bir kavram olduğunu aktarmış olup umudun iki türüne dikkat çekmiştir. Bir şeyin olup olmayacağı kestirilemezken olması yönündeki arzulara yüzeysel umut, bir şeyin gerçekleşebileceği kanıya dayanarak o şeyin gerçekleşmesi için gösterilen çabaya ise esaslı (önemli) umut demiştir. Önemli umudun bu özelliği kişiyi hayatında gerçekleştirmek istediği şeye ulaşırken karşılaştığı engellerden korur. Ayrıca önemli umut ile bir şeyin gerçekleşmesine olan istekten ziyade o şeyin gerçekleşmesini kolaylaştıracak aktif bir yaşam sağlar (De Pretto, vd., 2020). Bu yönüyle değerlendirildiğinde umuda, pasif bir kavram olarak bakmak yanlıştır.

Alanyazında, umuda ilişkin kapsamlı araştırmalar yapmış araştırmacıların başında Snyder gelmektedir. Snyder ve arkadaşları (1991), umudu kavramlaştırırken hedeflere özel bir vurgu yapmış olup kavramı iki boyutla açıklamışlardır. Bunlardan ilki, hedefe ulaşmaya yönelik inisiyatif (agency) diğeri ise hedefe ulaşmayı sağlayacak yollar planlamadır (pathway). Bu haliyle umudun hedeflerle yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Nitekim, Snyder'e (1995) göre, insanlar hedef odaklıdır. Snyder (2002), hedeflerin seçimiyle ilgili görüşünü savunurken umudun konumunu hedeflere ulaşılabilirlik seviyesi ile açıklamıştır. Umut, bir hedefin kesin ulaşılabilir olması ile hiçbir şekilde ulaşamaz olması arasında bir yerde yer alır. Gerçekleşmesi kesin bir durum için de hiç gerçekleşmeyecek bir durum için de umut anlamsızdır. Bu açıdan bakıldığında umut hedeflerin ulaşılabilir ve zorlayıcı seçilmesi durumunda önemli ve kilit bir kavramdır.

Umut, iyimserlik ve öz yeterlilik ile benzer bir kavram olarak görülür. Her ne kadar, iyimserlik ve öz yeterlik gibi kavramların benzer faydalarından ötürü bu kavramlarla karıştırılsa da (Bury, Wenzel ve Woodyatt, 2016), umut, pozitif psikolojinin önemli kavramlarından olan iyimserlik ve öz-yeterlik kavramlarından ayrılmaktadır. Öz yeterlik, bireyin bir işi başarabilmek için kendi yeteneklerinin ve performansının farkına varmasıdır (Bandura, 1978). İyimserlik ise yaşamın kötü akışına rağmen her haliyle yaşamdan olumlu beklentiler içinde olma durumudur (Seligman, 2019). Umut, bir durumun gerçekleşmesi için planlanan hedeflerin, bireyin kendi yetenekleri, eylemliliği ışığında hedefe ulaşmaya ilişkin

olasılıkları göz önüne aldığı motivasyonel bir süreçtir. Hem iyimserlikte hem de umutta bir beklentinin olduğu söylenebilir. Umuttaki beklenti, iyimserlikte bulunan beklentiden farklıdır. İyimserlikteki beklenti, geleceğin şans eseri, başkalarının müdahaleleri, kendi çabaları ya da herhangi bir sebeple tatmin edici olacağı düşüncesine dayanırken umuttaki beklenti daha çok amaçlarını kendi çizmiş birinin bu amaçlara ulaşmak için hareket halinde olmasına dayanır (Alarcon, Bowling ve Khazon, 2013). Bu da aslında umudun yapısında bulunan hedefe yönelik eylemliliği ile ilişkilidir (Bury, Wenzel ve Woodyatt, 2016). Bu haliyle bakıldığında umudun iyimserlikten, eylemlilik hali ve öz-yeterlilikten ise kapasitesini işe koyması bakımından ayrıldığını söyleyebiliriz.

Moulden ve Marshall (2005)'a göre yüksek umut düzeyine sahip olan bireyler diğerlerine göre daha hızlı amaçlar oluşturur, oluşturulan amaçlar için planlar çizer ve yeteneklerine güvenirler. Umudun kuramına göre bütün insanlar amaç yönelimlidir ve amaç yönelimli olmak bireyin hayatında varmak istediği noktaya giden yolda ilk aşamadır (Yıldız Akyol ve Işık, 2018). Sınırları belli bir amaç için stratejiler geliştirerek ve bu stratejileri kullanarak hedefe ulaşmaya odaklanmamızı sağlayan umut kavramı bu haliyle bireyde olması gereken bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır.

**Snyder'in Umudun Teorisi.** Snyder'in umudun teorisi, hem duygusal hem de bilişsel öğeler içeren ve önceki araştırmacıların amaç yönelimli görüşlerini bir potada eriten, son yıllarda kabul görmüş bir modeldir (Tarhan, 2012). Snyder (1995), umudu açıklarken insanların amaç yönelimli olduğuna vurgu yaparak umudu olan insanların amaçlarına ulaşmak için çeşitli yollar ürettikleri ve ürettikleri bu yollara da işlerlik kazandırdıklarını belirtmiştir. Snyder'in (2002) umudun teorisi aşağıdaki üç bileşeni içermektedir:

- Amaçlar (Goals)
- Alternatif Yollar Düşüncesi (Pathways)
- Eyleyici Düşünce (Agency)

Snyder ve arkadaşları (2003), alternatif yollar düşüncesi ile eyleyici düşüncenin amaçlara ulaşmak için birbirinden ayrılamaz bir şekilde gerekliliğine



vurgu yapmışlardır. Tek başına alternatif yollar düşüncesi ya da eyleyici düşüncenin olması amaca ulaşmak için yetersiz kalmaktadır.

**Amaçlar (Goals).** Umudu bilişsel bir süreç olarak değerlendiren Snyder, amaçları umutlu düşünmenin başlangıç noktası olarak belirler (Snyder, 2005). Umut teorisine göre amaç diye adlandırdığımız şey bireyin arzularından beslenir ve bireyin oluşturmak, yapmak, deneyimlemek veya yaratmak gibi kişinin isteğine karşılık gelen herhangi bir şey olabilir (Snyder vd., 2003): Bir ev sahibi olmak, bir çocuk sahibi olmak, statü kazanmak, paraşütle atlamak, bir kitap yazmak, iyi bir insan olmak, güzel bir restoran açmak ya da benim gibi bu tezi bitirmek... Kısacası bireyin isteğinden doğan her şey amaç olarak kabul edilir. Hedeflerin kısalığı, uzunluğu, kolay ulaşılabilir olması ya da çok zor olması kişiden kişiye değişebilir. Burada dikkati çeken asıl nokta umut seviyesi yüksek insanların daha zorlayıcı hedefleri tercih ettikleridir (Snyder vd., 2003). Sıradan, günlük bir eylemi amaçlamak, yüksek umut düzeyini gerektirmez. Amacın zorlayıcı olması gibi amaçların çeşitliliği de önemlidir. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler, tek bir amaçtan ziyade bir den fazla amaç seçmeyi tercih ederler (Tarhan, 2012).

**Alternatif Yollar Düşüncesi (Pathways Thinking).** Amaçlara her zaman A noktasından B noktasına doğrusal ve tek bir yolla gidilmez. Varmak istediğimiz hedef için çeşitli yollarımız mutlaka bulunur. Alternatif yollar düşüncesi hedefe ulaşacak yollara ilişkin olup tam da bu noktada önemli bir bilişsel öge olarak önem kazanır (Snyder, 2005). Bu bilişsel öge, bireyi ulaşılacak istenen amaca ilişkin yollar düşünmeye ve planlar yapmaya iter. Umut düzeyi yüksek olan bireyler alternatif yollar düşünmeye ve planlar yapmaya daha eğilimlidirler (Tarhan, 2012). Amaca ulaşmak için tasarlanan yolların hepsi sonuca götürmeyebilir ancak yüksek umut düzeyine sahip kişiler yeni yollar denemeye daha açıktırlar.

**Eyleyici Düşünce (Agency).** Umudun eyleyici düşünce boyutu, amacı elde etmek için itici bir güç konumundadır (Tarhan, 2012). Amaca ulaşmak için üretilen yol ve planların uygulamaya konulmasını bu boyut sağlar. Uygulamaya konulan bu yolların başarı ile sonuçlanması olumlu duygulanıma başarısızlıkla sonuçlanması durumunda ise olumsuz duygulanıma yola açar. Olumsuz

duygulardan dolayı birey düşük eyleycilik durumuna geçebilir (Snyder, 2002). Umudu yüksek olan bireyler alternatif yollar üretme ve yüksek eyleycilik düşüncesinde iken, umut düzeyi düşük bireyler alternatif yollar üretme ve eyleycilik düşüncesi daha zayıftır.

**Sahte Umut.** Umudun kapsamlı bir şekilde çerçevesini çizen Snyder (2002), sahte umut kavramından da söz etmektedir. Sahte umut, bireyin beklentilerinin gerçeklerden uzak olduğu, amaçlarının yanılısına içerdiği ve amaca ulaşacak stratejilerin güçlü olmadığı umudu betimler. Snyder, Rand, King, Feldman ve Woodward (2002), sahte umuda sahip olan bireylerin zorlu bir veya daha fazla amaç seçtikleri ve amaçlarına ilişkin mücadelelerinin yetersizlikle ya da başarısızlıkla sonuçlanmasından kaynaklı olumsuz duygulanım yaşadıkları, amaca yönelik ilgide azalma yaşadıkları ve doğal olarak amaca ulaşmakta büyük sorunlar yaşayabileceklerine dikkat çekmişlerdir. Buradan anlaşılacağı üzere bir insanda sahte umut olup olmadığını anlamak için bireyin beklentileri ile gerçeklik arasında farka, belirlenen amaçların özelliklerine ve amaçlara ulaşmak için izlenen stratejilere bakılmalıdır (Lazarus, 1999).

**Lazarus'un Umut Anlayışı.** Lazarus (1999) umuda ilişkin çalışmaların yetersiz olduğunu belirterek umudun bireyin hayatında mevcut olmayan ancak hayatında mümkün olmasını istediği herhangi bir beklenti olduğunu aktarmıştır. Lazarus (199), temelinde arzunun yer aldığı umudu, motivasyondan ayırmaktadır. Ona göre umut olumlu bir sonuca ilişkin bir inanç taşır ve bilişsel yönü ağırlıklı bir kavramdır. Umut kavramından bahsedebilmek için öncelikli olarak mevcut yaşamımızdan memnun olmadığımız durumun oluşması gerekmektedir. Hayatı her yönüyle iyi giden birisinin umutlu olmasına gerek yoktur. Hayat koşullarımızın isteğimiz dışında kötü olması daha iyi yönde değişmesi için temel talebimizi oluşturur. Buradan hareketle umut etmenin hareket noktasının belirsizlik olduğunu söylemek doğru olacaktır (Bury, Wenzel ve Woodyatt, 2016). Lazarus (1999), geleceğin belirsiz yapısından kaynaklı olarak mevcut yaşam koşullarından daha olumlu bir yaşamın gelecekte var olabileceğini düşündüğümüzden umut etmeyi sürdürdüğümüzü belirtir. Umudun

bu yapısı, bireyin iyi oluşunu desteklemektedir. Umudun olmadığı yerde umutsuzluk ve depresyon baş gösterir.

**Umut İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar.** Aydın (2010), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin umut ve duygusal zekâ tarafından yordanıp yordanmadığını araştırdığı araştırmasına Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 6 farklı bölümden 449 öğrenciyi dâhil etmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre umudun psikolojik sağlamlığı yordadığı saptanmıştır. Buna göre yüksek umut düzeyine sahip bireylerin psikolojik sağlık puanlarında artışa yol açtığı görülmüştür. Aynı araştırmada umut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın demografik değişkenlerinden biri olan sınıf düzeyi de umut düzeyinde farklılaşmıştır. Üçüncü sınıf öğrencilerin ikinci sınıf öğrencilere göre umudun alt boyutlarından biri olan amaca götüren yolları planlama düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durum üniversite eğitimi kapsamında alınan derslerin geleceğe yönelik planlama içerdiğinden ve hayata geçirilecek stratejiler üretme noktasında etkili olmasından kaynaklandığı şeklinde yorumlanmıştır.

Uzun Özer (2009), 120'si kız, 103'ü erkek olan toplamda 223 lise öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada umudu, akademik erteleme davranışının yordayıcı değişkeni olarak saptamıştır. Lise öğrencileri üzerinde umut konulu bir diğer çalışmayı da Atik ve Atik Erkan (2017) yapmışlardır. Atik ve Atik Erkan'ın (2017) yaptıkları araştırmalarında 392 öğrenci çalışma grubunda yer almıştır. Bu çalışmada akademik öz-yeterlik ve problem çözme umudun yordayıcı değişkenleri olarak saptanmıştır. Aynı araştırmada lise öğrencilerinin sürekli umut ve durumluk umut düzeylerinin cinsiyet bakımında farklılaşmadığına ulaşılmıştır.

Karababa (2018), 340 ön ergen ve 340 ebeveyn üzerinde yaptığı araştırmada ebeveynlik stilleri ile umut ilişkisini araştırmış olup araştırmanın sonucunda umudun bazı ebeveynlik stilleri ile olumlu bazıları ile de olumsuz ilişkisi bulunmuştur. Umudun olumlu yönde ilişkisi olan ebeveynlik stilleri olumlu pekiştirme, samimi ve destekleyici ebeveynlik, proaktif ebeveynlik iken olumsuz

yönde ilişkisi bulunan ebeveynlik stilleri ise düşmanlık ve düşük kontrol ebeveynlik olarak bulunmuştur.

Turkay ve arkadaşları (2019) çalışma grubunu iki üniversitenin öğrencilerinin oluşturduğu araştırmalarında farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin umut düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediğini, bölüm, sınıf ve aile gelirlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini saptamışlardır.

Kardas ve arkadaşları (2019) farklı üniversitelerin öğrencilerinin oluşturdukları çalışma grubunda öğrencilerin şükran, umut, iyimserlik ve yaşam doyumu düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda umudun psikolojik iyi oluşu en fazla yordayan şükran değişkeninden hemen sonra geldiği bulunmuştur. Yine aynı araştırmada (Kardas vd., 2019) umut değişkeni ile şükran, iyimserlik ve yaşam doyumu değişkenleri arasında anlamlı pozitif ilişkilerin olduğu ve umut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği de saptanmıştır.

**Umut İle İlgili Yurt Dışı Araştırmalar.** Chang ve Desimone (2001), Midwestern Üniversitesi'nden 341 üniversite öğrencisini çalışma grubuna dâhil ettikleri araştırmalarında umudun kendini mutlu hissedememe olarak bilinen disfori ile negatif yönlü bir ilişkisini saptamışlardır. Bu çalışmadan hareketle umutlu bireylerin daha az disfori yaşadıkları raporlanmıştır. Aynı araştırmada umudun stres etkenlerine ilişkin birincil değerlendirmelerden ziyade ikincil değerlendirmelerle ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Umudun, stresin ikincil değerlendirmesi ile olan bu ilişkisinin umut teorisinin hedeflerde başarılı olmak için olumlu değerlendirme inançlarıyla tutarlı bir sonuç olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmanın bir diğer bulgusu ise umut ile başa çıkma becerileri arasında anlamlı bir ilişkinin olmasıdır.

Yarcheski ve Mahon (2016), umut kavramının yordayıcılarının neler olduğunu ortaya koymak için yaptıkları araştırmalarında 1990 ile 2012 arasında yayımlanan yüksek lisans ve doktora tezlerini incelemişlerdir. Bu inceleme kapsamında ele alınan doktora ve yüksek lisans tezlerinde umuda ilişkin 11 adet yordayıcı değişkenin olduğu bulunmuştur. Umudu yordayan değişkenler olarak olumlu duygu, yaşam doyumu, iyimserlik, benlik saygısı, sosyal destek,

depresyon, olumsuz duygu, stres, akademik başarı, şiddet ve cinsiyet olarak bulgulanmıştır. Bu yordayıcı değişkenler arasında cinsiyet en az etkiye sahip iken ilk beş yordayıcı değişken olan olumlu duygu, yaşam doyumu, iyimserlik, benlik saygısı ve sosyal destek ise en fazla yordayıcı etkiye sahip olarak bulunmuştur.

Çin'de 2792 ergen ve beliren yetişkin üzerinde yürütülen çalışmada aile uyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik kavramı netliği (kim olduğunu bilme, birbiriyle çatışan inançlara sahip olmama ya da açık benlik) ve umudun aracı rolü incelenmiştir. Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda aile uyumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide hem umudun hem de benlik kavramı netliğinin bağımsız olarak aracı rolü bulunduğu saptanmıştır (Xiang vd., 2020).

Wong ve Lim (2009), 334 ortaokul öğrencisi üzerinde yürüttükleri çalışmalarında depresyon ile yaşam doyumu arasında iyimserlik ve umudun aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırma kapsamında iyimserlik ile umut arasındaki ilişkinin yüksek çıktığı ve umudun depresyon ile yaşam doyumu arasında aracı rolünün bulunduğu saptanmıştır.

## **Yaşam Doyumu**

**Yaşam Doyumu Nedir?** Pozitif psikolojide hayat bulan önemli kavramlardan biri olan yaşam doyumunu daha iyi kavrayabilmek için “yaşam” ve “doyum” kelimelerini analiz etmek, faydalı olacaktır. Doyum, Türk Dil Kurumu güncel sözlüğünde iki farklı anlamla karşımıza çıkmaktadır: “Eldekinden hoşnut olma durumu, doyma işi, yetinme, kanma, kanaat” ve “Bazı istekleri giderme, tatmin, orgazm” (Türk Dil Kurumu [TDK], 2020). Bu iki farklı tanım birlikte değerlendirildiğinde doyum, kişide isteklerinin giderilmesi ve beklentilerin gerçekleşmesine bağlı olarak ortaya çıkan memnuniyet durumu olarak tanımlayabiliriz. Herhangi bir isteğimiz gerçekleştiğinde doyumdan söz edebiliriz. Örneğin bir arkadaşımızın yaptığı olumsuz bir davranıştan sonra özür dilemesi bizi doyuma ulaştırabilir. Ya da taraftarı olduğumuz takımın oynanan bir maçı kazanması bizi memnun eder ve doyumla tanıştırır. Bu bakımdan isteklerin ya da beklentilerin karşılanması ile doyum, yakından ilişkilidir diyebiliriz. Yaşam ise, yine TDK sözlüğünde “doğumla ölüm arasında yaşanan süre, ömür, hayat” olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2020).

Dikmen (1995) ise yaşamı, insan ömrünün iş ve iş dışında kalan zamanının tamamı olarak değerlendirmiştir. Bu iki tanım değerlendirildiğinde insan yaşamını, ölüme kadar uzanan içinde işin de iş dışı faaliyetlerin de olduğu süreç olarak tanımlayabiliriz. Yaşam ve doyum kelimelerinin bu tanımlarından hareketle yaşam doyumunu, bireyin bulunduğu ana kadar olan iş ve iş dışındaki yaşantısının, bireyin beklentileriyle uyumu olarak tanımlayabiliriz (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005).

Psikoloji alanyazınında yaşam doyumunu (life satisfaction) kavramı, ilk kez Neugarten ve arkadaşları tarafından gündeme getirilmiştir (Özer ve Karabulut, 2007). Araştırmacılar tarafından uzun yıllardır önemli bir kavram olarak incelenmiştir (Diener, 1984). Neugarten ve arkadaşları (1961), yaşam doyumunu bireyin istekleri ile yaşamdan elde ettiklerini mukayese ederek yaşamına ilişkin vardığı bir sonuç olarak ele almışlardır. Bireyin yaşamına ilişkin vardığı bu sonuç bireyin tüm yaşamıyla ilgili genel bir değerlendirme içerir. Yaşam doyumunu bireyin hâkim rolüne bürünerek kendi yaşantısını yargıladığı mahkemede, açıkladığı karardır (Neugarten, 1961). Bir başka metaforla açıklamak gerekirse yaşam doyumunu için “kendi girdiği sınavı yine kendisi değerlendiren öğretmen” metaforunu kullanmak konuya açıklık kazandıracaktır. Bu metaforu açtığımızda sınavda sorulan sorular, bireyin yaşamdan beklentilerini, sınav kâğıdı, bireyin yaşamını ve öğretmen de bireyin kendisi olarak tanımlanabilir. Bireyin sınav kâğıdını, yani yaşamını okuyup kendine tayin ettiği not, yaşam doyumudur.

Yukarıdaki son metafora göre birey kendi yaşantısı için tayin ettiği notu iyi bularak olumlu duygular yaşayabilirken, notu beğenmeyip kendisini olumsuz duygular içinde de bulabilir. Bu örnekle de anlaşıldığı üzere yaşam doyumunu bireyin kendi bilişsel süreçleri ile yakından ilgilidir. Heller, Watson ve Hies (2003), yaşam doyumunu bireyin yaşamını sevme derecesi olarak adlandırmışlardır. Birey yaşamına ilişkin bu bilişsel yargılaması sonucunda belli duygular yaşayabilir. Mutlulukla ilgili bölümde de açıklandığı gibi mutluluğun bilişsel ve duygusal iki bileşeni bulunmakta ve bu bileşenlerden bilişsel olanı yaşam doyumunu olarak tanımlanmaktadır. Mutluluk ile yaşam doyumunu arasındaki farkı Crooker ve Near (1998) yapmışlardır. Crooker ve Near'a (1998), mutluluk

daha çok bireylerin olumlu duyguları ilişkili iken yaşam doyumu daha çok bilişsel bir değerlendirmeyi içeren bir süreçtir. Bu açıdan bakıldığında yaşam doyumu bilişsel bir süreç, mutluluk ise duygulanım olarak ele alınabilir. Dikmen (1995) de mutlulukla yakından ilişkili olan yaşam doyumunun mutluluk kavramı ile karıştırıldığını ve yaşam doyumunu mutluluktan nasıl ayrılması gerektiğine değinmiştir. Birbirinden farklı olan mutluluk ve yaşam doyumu kavramı için Dikmen (1995), zor yaşam koşulları sürmesine rağmen gelecekte daha iyi bir yaşam olacağını düşünen biri için zor yaşam koşullarında düşük yaşam doyumunun olabileceği ancak geleceğe yönelik iyi yaşam koşullarını düşünen bu bireyin aynı anda mutlu olabileceğini aktarmıştır. Aynı şekilde öldükten sonra yaşamın olduğunu düşünen bireyin ölümden sonraki yaşamında mutlu olmak istemesi de yaşam doyumunun düşük olması durumunda bile mutluluk yaşantısının olabileceğini açıklamaktadır. Buradan hareketle yaşam doyumunun hedef odaklı olduğu söylenebilir. Sirgy (2012), yaşam doyumunu hedef odaklı olan bir kavram olarak ele almış olup belli bir hedefe ulaşmak için mevcut şartların zorluğuna rağmen olumlu bir değerlendirme içerebileceğini aktarmıştır. Yaşam doyumu bu noktada ilerde mutlu olmak için ele alınacak bir bilişsel kıyaslama iken mutluluk ise genel bir amaç ve olumlu duygulanımdır.

Yaşam doyumu, bireyin yaşamını ilgilendiren birçok yaşam alanına ilişkin genel değerlendirme içermektedir. Yaşamın herhangi bir alanına ilişkin değerlendirmeden daha kapsamlı olan tüm yaşamın değerlendirilmesi ile ilişkili bir kavramdır (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005; Geçtan, 1996). Bu açıdan düşünüldüğünde bireyin evlilik yaşantısı ile ilgili beklentilerinin karşılanmasına bağlı olan evlilik doyumu (Çağ ve Yıldırım, 2013) ya da bireyin işine ilişkin bilişsel yargılamaları içeren iş doyumunun (Durmuş ve Günay, 2007) ya da yaşamın herhangi bir alanında alınan doyum üzerinde çatı bir kavram olarak ele alınabilir. Bu haliyle bireyin belli bir yaşam alanında doyuma ulaşması genel yaşam doyumunu etkilese bile genel yaşam doyumunu tam anlamıyla açıklamaya yetmeyebilir. Çünkü birey iş yaşantısında doyum alabilirken evlilik yaşantısında aynı doyum alamayabilir.

Koivumaa-Honkanen ve arkadaşları (2001) yaşam doyumunu psikolojik iyi oluşla ilişkili olan aynı zamanda kişisel amaçlar ile elde edilen başarılar

arasındaki uyum olarak tanımlamışlardır. Yaşam doyumu bu yönüyle bireyin iyilik halinin bilişsel yönüyle ilişkilidir (Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991). Dağlı ve Baysal (2016) ise yaşam doyumunun hayata anlam kattığını belirtmişlerdir. Bireyin kendi yaşamını bilişsel süzgecinden geçirerek anlamlı bulup bulmaması açısından yaşam doyumu önemli bir kavramdır.

**Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.** Bireyin yaşamda karşılaştığı olumsuz durumlar ya da zorluklar bireyin yaşam doyumunu düşürebilir (Demirel ve Canat, 2004). Diener (1984), yaşam doyumunu etkileyen faktörleri üç kategori altında sunmuştur. Dışsal (normatif) faktörler, bu kategorilerin ilki olup bireyin dışında şekillenmiştir. Örneğin bireyin çevresel koşulları ya da bağlı olduğu sosyal yapı bireyin yaşam doyumunu etkileyen ancak bireyden bağımsız olan dışsal faktörler olarak değerlendirilebilir. İkinci kategori ise içsel (sübjektif) faktörler olup bu kategoride ise bireyin yaşam amacı, yaşam kalitesine ilişkin değerlendirme kriterleri yer alır. Bireyin yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin yer aldığı son kategori ise içsel (duygu durum) faktörlerinin yer aldığı kategoridir. Bu kategoride ise bireyin belli bir olay karşısında yaşadığı olumlu duygulanımlar yer alır (Diener, 1984). Appleton ve Song (2008) ise Çin'de yürüttükleri araştırmadan hareketle yaşam doyumunu etkileyen faktörler şu şekilde sıralamışlardır:

- Gelir
- Meslek ve Sosyal Statü
- Sosyal Hareketlilik ve Olanaklar
- Refah Koşulları
- Hükümet Politikaları
- Aile Yaşamı ve İlişkiler

Yaşam doyumunu etkileyen faktörler, araştırma sonuçlarından hareketle Kaya (2006) tarafından sınıflandırılmıştır. Yapılan sınıflandırmada bireylerin yaşamlarında gerçekleştirdikleri faaliyetlerden keyif almaları, yaşamın anlamlı algılanması, amaç sahibi olma ve bireylerin yaşamlarının sorumluluklarını alabilmesi şeklinde açıklanmıştır.



**Yaşam Doymu İle İlgili Yurtiçi Araştırmalar.** Tel, Koç ve Tel Aydın (2020), evde yaşayan yaşlı bireylerde yalnızlık, yaşam doymu ve ölüm kaygısı düzeyini saptamak için yapmış oldukları araştırmalarında 65 yaş üzeri 545 bireyi çalışma grubuna dâhil etmişlerdir. Araştırmaya katılan yaşlı bireylerin yaşam doymu düzeyleri medeni durum, eğitim durumu ve birlikte yaşadığı kişiye göre yalnızlık değişkenlerine göre anlamlı farklılaştığı saptanmıştır. Araştırmanın diğer bulgularına göre yaşlı bireylerde yalnızlık ile yaşam doymuları arasında pozitif yönde düşük anlamlı bir ilişki bulunurken, yaşam doymu ile ölüm kaygısı arasında negatif yönlü düşük bir ilişki bulunmuştur.

Gaziantep Şahinbey ilçesinde görev yapan 526 öğretmenin çalışma grubuna dâhil edildiği Özkul ve Cömert'in (2018) araştırmasında ortaokul öğretmenlerinin yaşam doymu düzeylerinin farklı değişkenler tarafından farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre öğretmenlerin yaşam düzeylerinin cinsiyet, ders yükü ve okul büyüklüğüne göre anlamlı farklılaşmadığı ancak hizmet süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Hizmet süresi 21 yıl ve üzeri olan öğretmenlerin yaşam doymu düzeyleri diğer öğretmenlere nazaran daha yüksek çıkmış olup aradaki fark anlamlı bulunmuştur.

Koçak (2014), üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma ve yaşam doymuları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptığı araştırmada Erciyes Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 409 üniversite öğrencisi çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmanın bulgularına göre kişilerarası çatışmalar ile yaşam doymu arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuca göre kişilerarası çatışmaların yaşam doymu üzerinde olumsuz etkisinin olduğu ve yaşam doymunu düşürdüğü bulunmuştur.

Soba, Babayiğit ve Demir (2017), öğretmenlerin tükenmişlik ve yaşam doymuları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Alanya'da Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı resmi okullarda görev yapan 386 öğretmeni dâhil ettikleri araştırmalarında öğretmenlerin yaşam doymu düzeylerini orta düzeyde bulmuşlardır. Öğretmenlerin tükenmişlik alt boyutları olan duygusal tükenme ve duyarsızlaşma eğilimi ile yaşam doymuları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Tükenmişliğin bir diğer alt boyutu olan kişisel başarı eğilimi ile

yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Tükenmişliğin yaşam doyumu üzerinde etkisi % 0,146 olarak bulunmuştur.

Bulut ve Yıldız (2020), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmalarında öğrencilerin kişilik özellikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi merak etmişlerdir. 602 üniversite öğrencisinin dâhil edildiği araştırmada şu bulgulara ulaşılmıştır: Yaşam doyumu ile duygusal dengesizlik arasında negatif; dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Deneyime açıklık ile yaşam doyumu arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

Değer (2017), yaşam doyumuna ilişkin yaptığı araştırmasında evli bireylerde partnere saygıyı bağımsız değişken olarak ele almıştır. Çalışma grubuna 91'i kadın ve 119'u erkek olmak üzere toplam 210 evli katılımcıyı alan Değer (2017) çalışmasında partnere saygı ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Aynı araştırmanın bir diğer bulgusu da kadın katılımcılar ile erkek katılımcılar arasında yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Araştırmada ayrıca fiziki görünümünden memnun olan bireyler ile fiziki görünümünden memnun olmayan bireylerin yaşam doyumlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlenmiştir.

Çivitçi (2012), üniversite öğrencilerini dâhil ettiği araştırmasında yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemek istemiştir. Araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin başarı ihtiyaçları yaşam doyumunun yüksek ya da düşük olmasına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olan öğrenciler daha düşük düzeyde yaşam doyumuna sahip olanlara göre daha fazla başarı ihtiyacına sahip oldukları bulunmuştur. Yaşam doyumunun öğrencilerin başatlık ve özerklik ihtiyaçları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır.

**Yaşam Doyumu İle İlgili Yurtdışı Araştırmalar.** Palmer, Donaldson ve Stough (2002), duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapmış oldukları araştırmalarında yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısı olarak pozitif duygulanımı tespit etmişlerdir. Ayrıca duygusal zekânın bir alt boyutu olarak ele alınan açıklık boyutunun hem olumlu olumsuz duyguları hem de yaşam doyumunu etkilediği bulunmuştur. Bireylerin

duygularını net bir şekilde tanımlamaları onların yaşam doyumunu arttırmaktadır.

Lim ve Putnam (2010) yaşam doyumunu ile din arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan araştırmada düzenli olarak dini etkinliklere katılan insanların bu etkinliklerden edindikleri arkadaş desteği sayesinde yaşamlarından daha fazla doyum aldıkları saptanmıştır. Dini kimliği olan insanların dini törenlerden edindikleri arkadaşları sayesinde yaşamlarını anlamlı kıldıkları saptanmış olup salt dindar olmak ile yaşam doyumunu arasında çok az bir yordayıcılık tespit edilmiştir.

Bir grup ergen üzerinde yapılan araştırmada ergenliğin yaşam doyumunu azaltan bir dönem olduğu ortaya konmuştur (Goldbeck, Schmitz, Besier, Herschbach ve Henrich, 2007). Ergenlik, bir geçiş dönemi olarak düşünüldüğünde özellikle bu dönemde depresyonun artması ve intihar düşüncesi gibi etkenlerden kaynaklı yaşam doyumunda bir düşüş söz konusudur. Bu araştırmada erkek ve kız ergenlerin belli yaşam alanlarında yaşam doyumlarının düşük olduğu saptanmıştır. Aynı araştırmada kız ergenlerin erkek ergenlere göre sağlık alanına ilişkin yaşam doyumlarının daha düşük seviyede olduğu ayrı bir bulgu olarak sunulmuştur. Ergenlerin en fazla memnuniyet duydukları yaşam alanı ise sosyal ilişkiler olmakta olup arkadaşlarından genel olarak memnun oldukları aktarılmıştır (Goldbeck, vd., 2007).

Avustralya'da yapılan bir araştırmada tüketim harcaması ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir (Wu, 2020). Araştırmanın bulgularına göre bireylerin belli mal ve hizmet türlerine yaptıkları harcamalarının yaşam doyumları üzerinde etkisi bulunmaktadır. Temel tüketim malzemelerinin ise yaşam doyumunu üzerinde arttırıcı bir etkisi bulunmamaktadır. Bu araştırma ayrıca gelir ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye farklı bir açıdan yaklaşmış olup gelirin kendisinin değil de gelirin yapıldığı harcama şeklinin bireylerin yaşam doyumunu arttırdığı bulunmuştur. Bu araştırmanın bir başka bulgusu da yapılan harcamaların diğer insanlarla karşılaştırmayı sağladığından insanların yaşam doyumunu ile ilişkili olduğunu açığa çıkarmaktadır.

Tartaglia, Gattino ve Fedi (2018), genç yetişkinlerden oluşan bir örnekleme yaşam doyumu, içme nedenleri ve alkol tüketimi arasındaki ilişkileri incelemek istemişlerdir. Bu kapsamda 536 genç yetişkinden öz bildirim yoluyla veriler toplanmıştır. Araştırma sonucunda sosyal ilişkilerin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumuna bağlı olarak katılımcıların alkol kullanımına ilişkin beklentilerinin değiştiği ortaya konmuştur. Kadınların düşük yaşam doyumuna sahip olduğu ve başa çıkmak için de alkol tükettikleri bulgusuna ulaşılmıştır.



### Bölüm 3

#### Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın evreni ve örneklemini hakkında bilgi verilmiş, veri toplama süreci detaylandırılmış, katılımcılardan elde edilen verilerin hangi ölçme araçlarıyla toplandığı açıklanmış ve araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

Bu araştırma çözüm odaklı düşünce, sürekli umut, yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkileri ortaya koymak üzere ilişkisel araştırma (correlational research) modeline göre yürütülmüştür. İlişkisel araştırmalar iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi bu değişkenlere herhangi bir müdahalede ya da manipülasyonda bulunmadan değerlendirmektedir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012; Karasar, 2011).

#### Araştırmanın Evreni ve Örneklemini

Araştırmanın evrenini 2020 – 2021 eğitim öğretim yılında Muş İl Millî Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Muş merkez ve ilçelerinde bulunan okul öncesi, ilköğretim, ortaokul, lise ve Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'nde (RAM) görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evrenden uygun örnekleme yöntemi ile seçilen ve yaşları 22 ile 60 arasında değişen ( $\bar{X}=29.02$ ,  $Ss=5.11$ ) 786 öğretmen oluşturmaktadır. Örnekleimde yer alan katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

#### *Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler*

Demografik Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	479	60.9
	Erkek	307	39.1
İstenilen Sosyal İlişkilere Sahip Olma Durumu	Evet	432	55
	Hayır	76	9.7
	Kısmen	278	35.4
Toplam		786	100

Tablo 1’de verilen demografik özellikler incelendiğinde katılımcıların % 60.9’unun (n = 479) kadın, %39.1’inin (n = 307) erkek olduğu; % 55’inin (n = 432) istenilen sosyal ilişkilere sahip olduğu, % 9.7’sinin (n = 76) istenilen sosyal ilişkilere sahip olmadığı ve % 35.4’ünün (n = 278) istenilen sosyal ilişkilere kısmen sahip olduğu görülmektedir.

## **Veri Toplama Süreci**

Araştırma verileri 2020 – 2021 eğitim öğretim yılında Muş İl Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı Muş merkez ve ilçelerinde bulunan okul öncesi, ilköğretim, ortaokul, lise ve Rehberlik ve Araştırma Merkezleri’nde çalışan farklı branşlardaki öğretmenlerden toplanmıştır. Araştırma kapsamında uygulanan ölçekler için ölçekleri uyarlayan araştırmacılardan e-posta aracılığıyla ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Ancak Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form (Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011) için ölçeği uyarlayan araştırmacının internet sitesinden ölçek kullanımı için e-posta aracılığıyla izne gerek olmadığı bilgisinden hareketle bu ölçek için e-posta ile kullanım iznine gerek duyulmamıştır (Doğan, 2020). Ölçek kullanım izinleri ekler bölümünde sunulmuştur (EK-C, EK-D, EK-E, EK-F). Araştırmanın çalışma grubu olan öğretmenlerden veri toplamaya başlamadan önce Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurul Başkanlığı’ndan 07.07.2020 tarihli ve 85157263-604.01.02-E.44358 sayılı etik kurul onayı ve Muş Milli Eğitim Müdürlüğü’nden 27.07.2020 tarihli ve 63326527-719-E.9877555 sayılı resmi yazı ile veri toplama izni alınmıştır. Etik Kurul Onayı ve Muş Milli Eğitim Müdürlüğü’nden alınan uygulama izinleri ekler kısmında sunulmuştur (EK-A, EK-G). Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Çözüm Odaklı Envanter, Sürekli Umut Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu’nun maddelerinin yer aldığı Google Formlar aracılığıyla oluşturulmuş çevrimiçi form, katılımcılara dijital yollarla ulaştırılmıştır. Çevrimiçi formda doldurulması istenen kişisel bilgi formu maddeleri ve ölçeklerde geçen ifadelerden önce araştırmanın amacı, kapsamı ve kim tarafından yapıldığına ilişkin bilgilendirme metni yer almıştır. Ayrıca Çevrimiçi formda “Bilgilendirilmiş Onam Formu” ile katılımcıların çalışmanın kapsamını okudukları ve anladıklarını beyan ettikleri “Okudum, Anladım” ibaresi ile katılımcıların çalışmaya kendi istekleri ile katıldıkları, kişisel bilgilerinin

çalışma kapsamında toplanmadığını ve çalışmada elde edilen verilerin genel bir değerlendirmeye tabi tutulacağına dair bilgilendirme ile onayları alınmıştır. Oluşturulan çevrimiçi formda yer alan ifadeler işaretlenmeden bir sonraki maddeye geçilemediğinden kayıp verili yanıtların alınmasının önüne geçilmiştir. Oluşturulan çevrimiçi formun doldurulma süresi 5 – 7 dakika arasında değiştiği katılımcılardan alınan genel değerlendirme ile öğrenilmiştir. Araştırmaya bu kapsamda 786 öğretmen katılmıştır.

### **Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada önerilen hipotetik modeli test etmek amacıyla Çözüm Odaklı Envanter, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının örnek maddelerine ekler bölümünde yer verilmiştir. Araştırmada bu veri toplama araçlarına ek olarak katılımcıların Sosyo-demografik bilgilerinin toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu.** Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile katılımcıların sosyo-demografik bilgileri elde edilmeye çalışılmıştır. Bu form ile katılımcıların yaş, cinsiyet ve istedikleri sosyal ilişkilere sahip olma durumu değişkenlerine ilişkin bilgiler toplanmıştır.

**Çözüm Odaklı Envanter.** Orijinal ismi "Solution-Focused Inventory" olan Çözüm odaklı envanter, çözüm odaklı yaklaşımları temel alarak bireylerin çözüm odaklı düşüncelerini ölçmek üzere Grant, Cavanagh, Kleitman, Spence, Lakota ve Yu (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasını Şanal Karahan ve Hamarta (2015) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin orijinalinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında çalışma grubunu 322 üniversite öğrencisi, 242 profesyonel oluşturmuştur. Türkçe uyarlaması ise 176 öğrenci üzerinden gerçekleştirilmiştir. 6'lı likert değerlendirmeye (1 - Kesinlikle Katılmıyorum, 2 – Katılmıyorum, 3 - Biraz Katılmıyorum, 4 - Biraz Katılıyorum, 5 – Katılıyorum, 6 - Kesinlikle Katılıyorum) sahip olan 12 maddelik bir ölçektir. Ölçekte 1, 2, 4, 5. maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin 1., 2., 4. ve 5. maddeleri problemden ayırma, 9., 10., 11. ve 12. maddeleri hedefe yönelim, 3., 6., 7. ve 8. maddeler kaynakları harekete geçirme alt boyutlarını ölçmektedir. Ölçeğin alt

boyutlarından (problemden ayırma, kaynakları harekete geçirme, hedefe yönelim) elde edilecek en yüksek puan 24, en düşük puan 4'tür. Ölçeğin toplamından elde edilecek en yüksek puan 72, en düşük puan 12'dir. Ölçekten alınacak puan bireylerin çözüm odaklı düşünme düzeylerini göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında faktör yapısını incelemek için AFA yapılmış olup orijinal form ile uyumlu bir şekilde 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Problemden Ayırma, Hedefe Yönelim ve Kaynakları Harekete Geçirme alt boyutlarına sahip olan ölçek orijinal dil ile Türkçe dilsel eş değeri için analizler sonucunda Türkçe ve orijinal form puanları arasında yüksek korelasyon bulunmuştur (Problemden Ayırma .92, Hedefe Yönelim .94, Kaynakları Harekete Geçirme .91). Ölçeğin uygulandığı örnekleme uyumunu test etmek için Doğrulayıcı Faktör analizi uygulanmıştır. DFA Uyum indeksi değerleri RMSEA= .072 CFI= .94, IFI= .94, TLI=.91, GFI=.93, AGFI=.87 olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışması araştırmacılar tarafından devam eden ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan örneklemden elde edilen iç tutarlık katsayıları problemden ayırma alt ölçeği için .77 , hedefe yönelim için .84, kaynakları harekete geçirme alt ölçeği için .70, olarak bulunmuştur (Şanal Karahan ve Hamarta, 2015). Yapılan bu araştırmada kapsamında ise ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısı .72 olarak hesaplanmıştır.

**Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.** Bireylerin mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından geliştirilen Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ), 29 maddelik 4'lü likert tipinde geliştirilmiştir. OMÖ'nün, 6'lı likert tipinde yeniden revize edildiği çalışmada ölçeğin kısa formu da oluşturulmuştur (Hills ve Argyle, 2002). Ölçeğin kısa formu 8 maddelik olup tek boyuttan oluşmaktadır. OMÖ-KF'nin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuş olup uzun form ile kısa form arasında .93 ( $p < .001$ ) korelasyon saptanmıştır (Hills ve Argyle, 2002). OMÖ-KF'nin Türkçeye uyarlamasını Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) yapmıştır. Bu uyarlamada 6'lı likert tipin yerine Türkçe anlam karmaşasından doğacak sıkıntıları önlemek için 5'li likert tip tercih edilmiştir (1 - Hiç Katılmıyorum, 2 – Katılmıyorum, 3 - Biraz Katılıyorum, 4 – Katılıyorum, 5 - Tamamen Katılıyorum). Türkçeye uyarlama yapılırken ölçeğin orijinal formunda bulunan 4. Madde (Çekici göründüğümü düşünmüyorum) madde toplam korelasyonun düşük olması (.17) sebebiyle çıkarılmıştır.



Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 35'tir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek mutluluk düzeyini açıklar. Ölçeğin 1. ve 7. maddeleri ölçeğin diğer maddelerinden farklı olarak olumsuz ifadeler içermekte ve ters olarak puanlanmaktadır. OMÖ-KF'nin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemleri kullanılmış olup ölçeğin orijinal formu gibi tek boyutlu olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak OMÖ-KF, 7 Madde ve 5'li likert tipinde öz-bildirim tarzı bir ölçek haline gelmiştir. DFA uyum indeksi değerleri AGFI=0.93 GFI=0.97 NFI=0.92 CFI=0.95 IFI=0.95 RMR=0.044 RMSEA=0.074 olarak bulunmuştur. OMÖ-KF'nin iç tutarlık ve test tekrar test güvenilirlik katsayıları sırasıyla .74 ve .85 olarak saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik hesaplamaları, ölçeğin mutluluk düzeyini ölçen güvenli bir araç olduğunu ortaya koymuştur (Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011). Yapılan bu araştırmada kapsamında ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

**Sürekli Umut Ölçeği.** Bireylerin sürekli umut düzeylerini ölçmek için orijinal formu Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşmakta olup her biri dört madde ile ölçülen Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce isimli iki alt boyutu barındırmaktadır. Boyutları ölçen dört maddenin biri geçmiş, iki tanesi içinde bulunulan zaman ve bir tanesi de geleceğe yönelik ifadeler içermektedir. Kalan dört madde ise ölçülecek olan umut özelliği ile alakası olmayan dolgu maddeleri olarak belirlenmiştir. Ölçek 8'li likert tipinde olup dolgu maddelere puan tanımlanmadan kalan iki boyutu ölçen 8 madde üzerinden değerlendirilmektedir. Maddelerden alınan toplam puan sürekli umut ölçeği toplam puanını belirlemektedir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında Yaşam Doyumu Ölçeği ile korelasyonunun pozitif yönde; UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile korelasyonlarının negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçekten alınacak en düşük puan 8 en yüksek puan 64'tür. Ölçekten alınan puanın yüksek olması, bireyin umut düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutu için .78, Eyleyici Düşünceler alt boyutu için .81 ve ölçeğin toplamı için .86 olarak

bulunmuştur (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Bu araştırmada toplamı için iç tutarlık katsayısı .87 bulunmuştur.

**Yaşam Doymu Ölçeği.** Orijinal ismi The Satisfaction with Life Scale (SWLS) olan ölçek, bireylerin yaşamlarından aldıkları doymu belirlemek için Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye ilk uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılan ölçek —hiç uygun değil (1) ile —tamamıyla uygun (7) arasında değişen likert tipinde 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin bu araştırmada kullanılan uyarlamasını Yetim (1993) yapmıştır. Yedili likert tipinde (1-Kesinlikle Katılmıyorum; 2-Katılmıyorum; 3-Kısmen Katılmıyorum; 4-Kararsızım; 5- Kısmen Katılıyorum; 6-Katılıyorum; 7-Kesinlikle Katılıyorum) olan ölçek tek boyutludur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı orijinal çalışmada .87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türk popülasyonuna uygulanan ölçeğin güvenilirliği yüksek bulunmuş olup (Alpha=.86) test-tekrar test güvenilirliği ise .73 olarak elde edilmiştir (Yetim, 2003). Ölçeğin güvenilirliği bu araştırmada da test edilmiş olup iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

## **Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında çevrimiçi Google Formlar aracılığıyla elde edilen veriler önce dışa aktarılmış olup daha sonra IBM SPSS 25 programına aktarılmıştır. Araştırmanın verileri IBM SPSS 25 ve AMOS 24 programlarıyla analiz edilmiştir. Bu araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesinde parametrik testlerin kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek için araştırma kapsamında toplanan verilerin dağılımına bakılmıştır. Yapılan normallik analizi kapsamında tespit edilen basıklık çarpıklık değerleri Tablo 2'de verilmiştir. Bu hesaplardan anlaşılacağı üzere verilerin normal dağıldığı ve bu kapsamda ikili gruplar arasındaki farkları saptamak için parametrik testlerden olan Bağımsız Örneklemeler için t-Testi ve ikiden fazla gruplar arasındaki farkları saptamak için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmasına karar verilmiştir.

**Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler.** Modelde yer alan gözlenen değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

*Yapısal Modellerde Yer Alan Gözlenen Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler*

Değişkenler	Min.	Maks.	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Problemden Ayırma	4	24	16.02	3.77	-0.35	-0.29
Hedefe Yönelim	5	24	18.54	2.83	-1.05	2.91
Kaynakları Harekete Geçirme	6	24	18.78	3.11	-0.96	1.64
Alternatif Yolları Düşüncesi	4	32	25.18	3.49	-0.24	1.36
Eyleyici Düşünce	4	32	23.88	3.76	-0.52	1.34
YDÖ1	1	7	5.07	1.37	-1.11	0.48
YDÖ2	1	7	4.24	1.57	-0.49	-0.87
YDÖ3	1	7	4.80	1.54	-0.90	-0.22
YDÖ4	1	7	5.30	1.37	-1.38	1.34
YDÖ5	1	7	3.75	1.88	-0.02	-1.40
OMÖ-KF1	1	5	3.96	0.87	-0.69	0.36
OMÖ-KF2	1	5	3.29	0.96	-0.29	-0.20
OMÖ-KF3	1	5	3.32	0.86	-0.34	0.07
OMÖ-KF4	1	5	3.88	0.75	-0.56	1.07
OMÖ-KF5	1	5	3.27	0.88	-0.25	0.10
OMÖ-KF6	1	5	3.12	0.93	-0.19	-0.18
OMÖ-KF7	1	5	3.70	1.05	-0.75	0.03

Not:  $\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma, YDÖ1-5: Yaşam Doyumu Ölçeği maddelerinden alınan puanlar, OMÖ-KF1-7: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Form maddeleri

**Normal Dağılım.** Hesaplanan basıklık ve çarpıklık değerleri göz önüne alındığında, basıklık değerlerinin .03 ile 2.91 arasında; çarpıklık değerlerinin ise .02 ile -1.38 arasında değiştiği gözlenmiştir. Hesaplanan değerler göz önüne alındığında verinin normal dağılım sınırları içinde olduğu saptanmıştır (Kim, 2013).

Araştırmada kullanılan bütün ölçeklerin güvenilirliği incelenmiştir ve ölçeklerin güvenilir oldukları bulunmuştur. Model kurmak için değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi, Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Araştırma kapsamında önerilen modelin Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile analizine geçilmeden önce, ölçme testi yapılmış ve ölçme modelinde elde edilen uyum değerlerinin kabul edilebilir olduğu görülmüştür. Veri analizinin son aşamasında önerilen model Yapısal Eşitlik Modellemesi tekniğinden yararlanılarak analiz edilmiş olup ortaya konan bulgular raporlanmıştır.

Araştırmada model testleri gerçekleştirilirken kullanılan uyum iyiliği indeksleri ve kabul edilebilirlik sınırları Tablo 3'te (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012) verilmiştir.

Tablo 3

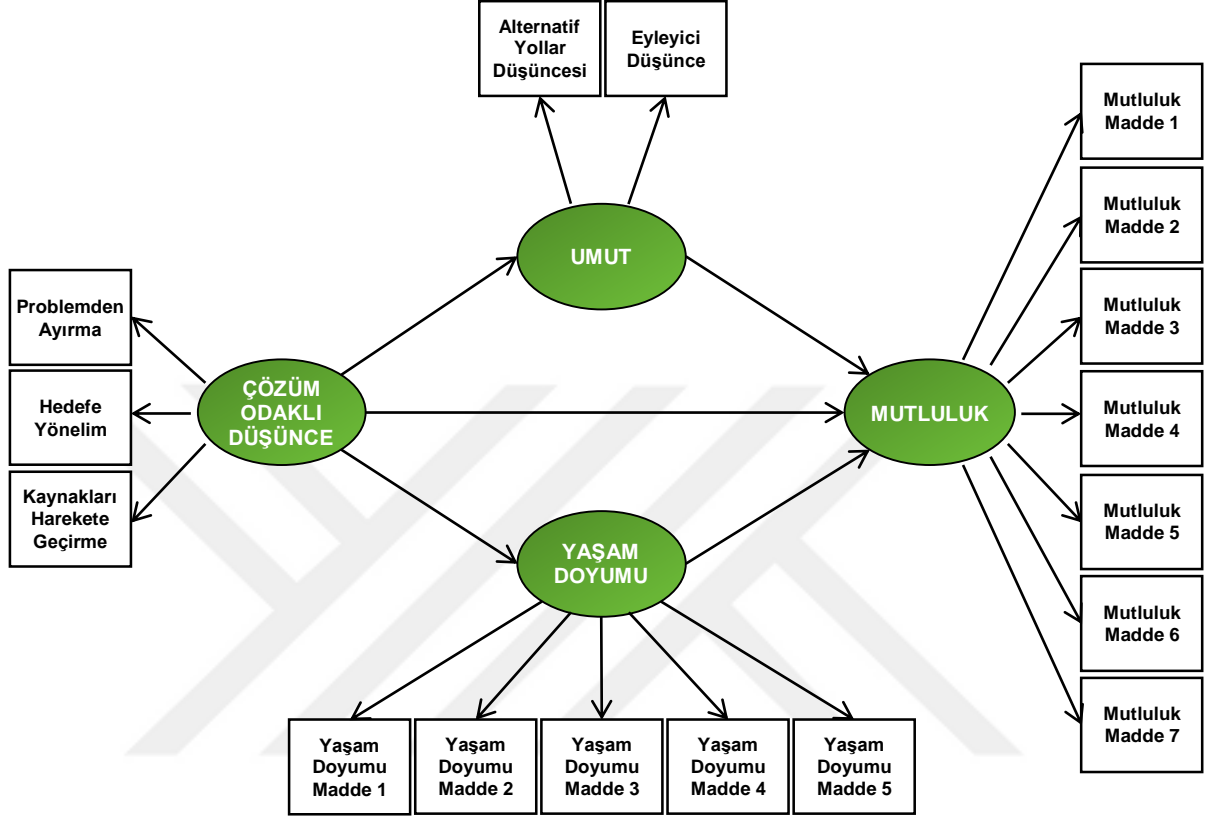
*Uyum İyiliği İndeksleri ve Kabul Edilebilirlik Sınırları*

Uyum Ölçüsü	Kabul için Kesme Noktaları	Kaynak
$\chi^2$	-	-
$\chi^2 / Sd$	$\leq 3$ = mükemmel uyum	(Kline, 2005; Sümer, 2000)
	$\leq 5$ = orta düzeyde uyum	(Sümer, 2000)
GFI / AGFI	$\geq 0.90$ = iyi uyum	(Schumacker ve Lomax, 1996; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Kelloway, 1989; Sümer, 2000).
	$\geq 0.95$ = mükemmel uyum	(Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Sümer, 2000).
RMSEA	$\leq 0.05$ = mükemmel uyum	(Brown, 2006; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Raykov ve Marcoulides, 2008; Schumacker ve Lomax, 1996; Sümer, 2000).
	$\leq 0.06$ = iyi uyum	(Hu ve Bentler, 1999; Thompson, 2004).
	$\leq 0.07$ = iyi uyum	(Steiger, 2007)
	$\leq 0.08$ = iyi uyum	(Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Jöreskog ve Sörbom, 1993; Sümer, 2000).
	$\leq 0.10$ = zayıf uyum	(Kelloway, 1989; Tabachnick ve Fidell, 2001)
RMR / SRMR	$\leq 0.05$ = mükemmel uyum	(Brown, 2006; Bryne, 1994)
	$\leq 0.08$ = iyi uyum	(Brown, 2006; Hu ve Bentler, 1999)
	$\leq 0.10$ = vasat uyum	(Kline, 2005).
CFI	$\geq 0.90$ = iyi uyum	(Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2001).
	$\geq 0.95$ = mükemmel uyum	(Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000; Thompson, 2004).
NFI/NNFI	$\geq 0.90$ = iyi uyum	(Kelloway, 1989; Schumacker ve Lomax, 1996; Sümer, 2000; Tabachnick ve Fidell, 2001; Thoompson, 2004).
	$\geq 0.95$ = mükemmel uyum	(Hu ve Bentler, 1999; Sümer, 2000)

(Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012).

Araştırma kapsamında önerilen hipotetik modelde “Çözüm Odaklı Düşünce” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak, Çözüm Odaklı Envanter Problem Ayırma, Hedefe Yönelim ve Kaynakları Harekete Geçirme alt boyutlarından alınan toplam puanlar; “Yaşam Doyumu” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Yaşam Ölçeği'nin maddeleri; “Umut” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Sürekli Umut Ölçeği'nin Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce alt boyutlarından alınan toplam puanlar

ve “Mutluluk” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu’nun maddeleri tanımlanmıştır. Araştırma kapsamında araştırmacı tarafından test edilen model Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 1. Araştırma kapsamında tasarlanan model.

## Bölüm 4

### Bulgular ve Yorum

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara ve bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir. Öncelikle betimsel istatistikler verildikten sonra “çözüm odaklı düşünce ile mutluluk arasındaki ilişkide sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı etkisi” yapısal model testi gerçekleştirilmiştir. Yapısal model testinin varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığını saptamak için önce normallik analizine ve çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığına bakılmıştır. Ardından ölçme modeli test edilerek yapısal eşitlik modellemesine geçilmiştir.

#### Fark İstatistikleri

Katılımcıların Çözüm Odaklı Envanter, Sürekli Umut Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu’ndan aldıkları puanların cinsiyetlerine göre farklılaşması Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi ile değerlendirilmiş, analiz sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4

*Katılımcıların Çözüm Odaklı Düşünce, Sürekli Umut, Yaşam Doyumu ve Mutluluk Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılaşması Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi Sonuçları*

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	Sd	p
Problemden Ayırma	Kadın	479	15.57	3.72	-4.23	784	0.00**
	Erkek	307	16.72	3.75			
Hedefe Yönelim	Kadın	479	18.57	2.75	0.39	784	0.69
	Erkek	307	18.49	2.96			
Kaynakları Harekete Geçirme	Kadın	479	19.05	2.81	3.10	784	0.00**
	Erkek	307	18.35	3.49			
Çözüm Odaklı Envanter Toplam	Kadın	479	53.19	6.50	-0.75	784	0.45
	Erkek	307	53.56	7.25			
Alternatif Yollar Düşünesi	Kadın	479	24.99	3.22	-1.99	784	0.05
	Erkek	307	25.49	3.86			
Eyleyici Düşünce	Kadın	479	24.01	3.56	1.24	784	0.22
	Erkek	307	23.67	4.04			
Sürekli Umut Ölçeği Toplam	Kadın	479	49.00	6.20	-0.34	784	0.73
	Erkek	307	49.17	7.36			
Yaşam Doyumu Ölçeği Toplam	Kadın	479	23.97	5.47	4.83	784	0.00**
	Erkek	307	21.91	6.34			
Oxford Mutluluk Ölçeği KF Toplam	Kadın	479	24.60	4.02	0.57	784	0.57
	Erkek	307	24.42	4.59			

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Tablo 4'te verilen analiz sonuçlarına göre, katılımcıların Çözüm Odaklı Envanterin Problemden Ayırma alt boyutundan [ $t_{(784)} = -4.23, p < .01$ ], Kaynakları Harekete Geçirme alt boyutundan [ $t_{(784)} = 3.10, p < .01$ ] ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden [ $t_{(784)} = 4.83, p < .01$ ] aldıkları ortalama puanların cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı, ancak diğer alanlarda cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların Çözüm Odaklı Envanter, Sürekli Umut Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'ndan aldıkları puanların istenilen sosyal ilişkilere sahip olma durumlarına göre farklılaşması Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile değerlendirilmiş, analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

*Katılımcıların Çözüm Odaklı Düşünce, Sürekli Umut, Yaşam Doyumu ve Mutluluk Puanlarının İstenilen Sosyal İlişkilere Sahip Olma Durumlarına Göre Farklılaşması ANOVA Sonuçları*

Değişkenler	İstenilen Sosyal İlişki	Betimsel				ANOVA					
		N	Ort.	SS	Varyans	Kareler T.	Sd	Kareler Ort.	F	$\rho$	Farkın Kaynağı
Problemden Ayırma	Evet	432	16.79	3.65	Gruplar arası	635.44	2	317.72	23.61	0.00*	Evet> Kısmen, Evet>Hayır
	Hayır	76	14.29	4.33	Grup içi	10537.27	783	13.46			
	Kısmen	278	15.29	3.50	Toplam	11172.71	785				
Hedefe Yönelim	Evet	432	18.97	2.88	Gruplar arası	235.35	2	117.67	15.23	0.00*	Evet> Kısmen, Evet>Hayır
	Hayır	76	17.24	3.62	Grup içi	6050.01	783	7.73			
	Kısmen	278	18.23	2.32	Toplam	6285.36	785				
Kaynakları Harekete Geçirme	Evet	432	19.15	2.99	Gruplar arası	178.41	2	89.21	9.41	0.00*	Evet> Kısmen, Evet>Hayır
	Hayır	76	17.62	3.84	Grup içi	7425.07	783	9.48			
	Kısmen	278	18.53	2.98	Toplam	7603.48	785				
Çözüm Odaklı Envanter Toplam	Evet	432	54.91	6.57	Gruplar arası	2869.06	2	1434.53	33.61	0.00*	Evet> Kısmen, Evet>Hayır, Kısmen>Hayır
	Hayır	76	49.14	8.28	Grup içi	33424.27	783	42.69			
	Kısmen	278	52.04	5.91	Toplam	36293.33	785				
Alternatif Yollar Düşüncesi	Evet	432	25.96	3.40	Gruplar arası	582.50	2	291.25	25.42	0.00*	Evet> Kısmen, Evet>Hayır
	Hayır	76	24.07	3.39	Grup içi	8971.12	783	11.46			
	Kısmen	278	24.28	3.35	Toplam	9553.62	785				
Eyleyici Düşünce	Evet	432	24.95	3.45	Gruplar arası	1144.28	2	572.14	45.05	0.00*	Evet> Kısmen, Evet>Hayır
	Hayır	76	21.88	4.70	Grup içi	9943.72	783	12.70			
	Kısmen	278	22.77	3.37	Toplam	11088.00	785				
Sürekli Umut Ölçeği Toplam	Evet	432	50.91	6.34	Gruplar arası	3344.85	2	1672.43	41.41	0.00*	Evet> Kısmen, Evet>Hayır
	Hayır	76	45.95	7.40	Grup içi	31620.84	783	40.38			
	Kısmen	278	47.05	6.07	Toplam	34965.69	785				
Yaşam Doyumu Ölçeği Toplam	Evet	432	24.69	5.41	Gruplar arası	2691.88	2	1345.94	42.65	0.00*	Evet> Kısmen, Evet>Hayır, Kısmen>Hayır
	Hayır	76	19.14	6.50	Grup içi	24708.62	783	31.56			
	Kısmen	278	21.89	5.68	Toplam	27400.50	785				
Oxford Mutluluk Ölçeği KF Toplam	Evet	432	25.98	3.60	Gruplar arası	2255.18	2	1127.59	74.06	0.00*	Evet> Kısmen, Evet>Hayır, Kısmen>Hayır
	Hayır	76	21.20	5.29	Grup içi	11920.82	783	15.23			
	Kısmen	278	23.18	3.91	Toplam	14175.99	785				

\* $p < .01$



Tablo 5'te verilen analiz sonuçlarına göre, katılımcıların Çözüm Odaklı Envanterin Problemden Ayırma alt boyutundan [ $F_{(2, 783)} = 23.61, p = .01$ ], Hedefe Yönelim alt boyutundan [ $F_{(2, 783)} = 15.23, p = .01$ ], Kaynakları Harekete Geçirme alt boyutundan [ $F_{(2, 783)} = 9.41, p = .01$ ], Çözüm Odaklı Envanteri genelinden [ $F_{(2, 783)} = 33.61, p = .01$ ], Sürekli Umut Ölçeği Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutundan [ $F_{(2, 783)} = 25.42, p = .01$ ], Eyleyici Düşünce alt boyutundan [ $F_{(2, 783)} = 45.05, p = .01$ ], Sürekli Umut Ölçeği Toplamından [ $F_{(2, 783)} = 41.41, p = .01$ ], Yaşam Doyumu Ölçeğinden [ $F_{(2, 783)} = 42.65, p = .01$ ] ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'ndan [ $F_{(2, 783)} = 74.06, p = .01$ ] aldıkları ortalama puanların istenilen sosyal ilişkilere sahip olma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gruplar arasındaki farklılaşmanın belirlenmesi için Post Hoc testlerinden Games-Howell testi uygulanmıştır (Levene < p.05). Bu ölçümlerde istenilen sosyal ilişkilere sahip olma sorusuna evet cevabı veren katılımcıların ortalama puanları kısmen ve hayır cevabı veren katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksektir.

### **Hipotetik Model Testi**

Modelde belirlenen örtük değişkenlere gözlenen değişkenler tanımlanmıştır. Modelde “Çözüm Odaklı Düşünce” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak, Çözüm Odaklı Envanter Problem Ayırma, Hedefe Yönelim ve Kaynakları Harekete Geçirme boyutlarından alınan toplam puanlar; “Yaşam Doyumu” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Yaşam Ölçeği maddeleri; “Umut” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Sürekli Umut Ölçeği Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce alt boyutlarından alınan toplam puanlar ve “Mutluluk” örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olarak Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun maddeleri tanımlanmıştır.

**Çoklu Doğrusal Bağlantı.** Çoklu doğrusal bağlantı, değişkenlerin birbiriyle aşırı derecede ilişkili olduğu anlamına gelmektedir. Değişkenler arasındaki ilişki .90 ve daha yüksek olduğunda problem teşkil etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu çalışmada, değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı kontrol edildiğinde hiçbir değişken arasındaki korelasyon katsayısının .90'ın üzerinde olmadığı tespit edilmiştir (bkz. Tablo 6).

Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenler arası korelasyonlar da Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

*Yapısal Modelde Yer Alan Gözlenen Değişkenler Arası İlişkiler Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları*

	$\bar{X}$	SS	1	2	3	4	5	6
1. PA	16.02	3.78						
2. HY	18.54	2.83	.16**					
3. KHG	18.78	3.11	.10*	.49**				
4. AYD	25.18	3.49	.26**	.51**	.45**			
5. ED	23.88	3.76	.30**	.56**	.39**	.70**		
6. YDÖ	23.17	5.91	.07*	.32**	.29**	.29**	.48**	
7. ÖMO-KF	24.52	4.25	.34**	.35**	.36**	.48**	.60**	.62**

\*p<0.05, \*\*p<0.01, N=786

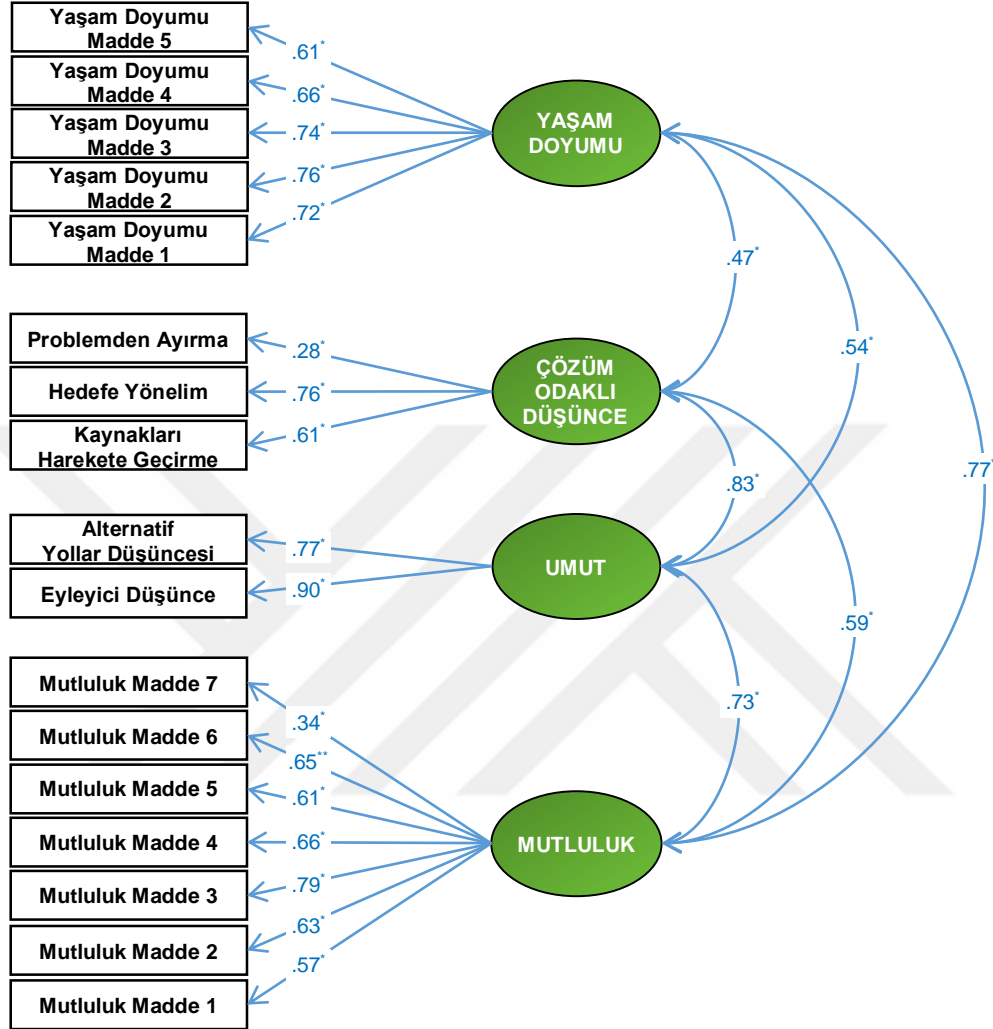
Not:  $\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma, PA: Çözüm Odaklı Envanter Problemden Ayırma alt boyutu toplam puanı, HY: Çözüm Odaklı Envanter Hedefe Yönelim alt boyutu toplam puanı, KHG: Çözüm Odaklı Envanter Kaynakları Harekete Geçirme alt boyutu toplam puanı, AYD: Sürekli Umudun Ölçeği Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutu toplam puanı, ED: Sürekli Umudun Ölçeği Eyleyici Düşünce alt boyutu toplam puanı, YDÖ: Yaşam Doymu Ölçeği toplam puanı, ÖMO-KF: Oxford Mutluluk Ölçeği toplam puanı

Tablo 6'da görüldüğü üzere tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Çözüm odaklı düşüncenin alt boyutlarından olan problemden ayırma ile çözüm odaklı düşüncenin alt boyutlarından olan hedefe yönelim ( $r = .16$ ,  $p < .01$ ), çözüm odaklı düşüncenin bir diğer alt boyutu olan kaynakları harekete geçirme ( $r = .10$ ,  $p < .05$ ), sürekli umudun alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi ( $r = .26$ ,  $p < .01$ ), sürekli umudun alt boyutu olan eyleyici düşünce ( $r = .30$ ,  $p < .01$ ), yaşam doymu ( $r = .07$ ,  $p < .05$ ) ve mutluluk arasında ( $r = .34$ ,  $p < .01$ ) pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çözüm odaklı düşüncenin alt boyutlarından olan hedefe yönelim ile çözüm odaklı düşüncenin alt boyutlarından olan kaynakları harekete geçirme ( $r = .49$ ,  $p < .01$ ), sürekli umudun alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi ( $r = .51$ ,  $p < .01$ ), sürekli umudun alt boyutu olan eyleyici düşünce ( $r = .56$ ,  $p < .01$ ), yaşam doymu ( $r = .32$ ,  $p < .01$ ) ve mutluluk arasında ( $r = .35$ ,  $p < .01$ ) pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Çözüm odaklı düşüncenin alt boyutlarından olan kaynakları harekete geçirme ile sürekli umudun alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi ( $r = .45$ ,  $p < .01$ ), sürekli umudun alt boyutu olan eyleyici

düşünce ( $r = .39, p < .01$ ), yaşam doyumu ( $r = .29, p < .01$ ) ve mutluluk arasında ( $r = .36, p < .01$ ) pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Sürekli umudun alt boyutlarından biri olan alternatif yollar düşüncesi ile sürekli umudun alt boyutu olan eyleyici düşünce ( $r = .70, p < .01$ ), yaşam doyumu ( $r = .29, p < .01$ ) ve mutluluk arasında ( $r = .48, p < .01$ ) pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Sürekli umudun alt boyutlarından olan eyleyici düşünce ile yaşam doyumu ( $r = .48, p < .01$ ) ve mutluluk arasında ( $r = .60, p < .01$ ) pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Son olarak yaşam doyumu ile mutluluk arasında ( $r = .62, p < .01$ ) pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.



**Ölçme Modelinin Test Edilmesi.** Araştırma kapsamında belirlenen hipotez modelin (Şekil 1) test edilmesinde iki aşamalı yaklaşım benimsendiğinden hipotez modele ilişkin ölçüm modeli test edilmiştir. Ölçme modeli Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Ölçme modeline ait standardize edilmiş yol katsayıları.

Not: Çözüm Odaklı Envanter Alt Boyut Toplam Puanları: Problemden Ayırma, Kaynakları Harekete Geçirme, Hedefe Yönelim; Sürekli Umut Ölçeği Alt Boyut Toplam Puanları: Alternatif Yollar Düşüncesi, Eyleyici Düşünce; Yaşam Doymu Ölçeği Maddelerinden Alınan Puanlar: Yaşam Doymu Madde 1-5; Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Maddelerinden Alınan Puanlar: Mutluluk Madde1-7, \*p<0.05, N=786

Tablo 7

*Ölçme Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları*

Uyum indeksleri	Değerler	Uyum
$\chi^2/Sd$	5.56	Kabul edilebilir uyum
RMSEA	0.076	Kabul edilebilir uyum
CFI	0.90	Kabul edilebilir uyum
GFI	0.91	Kabul edilebilir uyum
IFI	0.90	Kabul edilebilir uyum

Ölçüm modeli testi sonucunda oluşan bu modele ait uyum değerlerinin  $\chi^2/Sd$  (628.66/113)=5.56,  $p=.001$ , IFI=.90; CFI=.90; GFI=.91; RMSEA=.076 (RMSEA için güven aralığı=.070–.082) şeklinde ve kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu belirlenmiştir.  $\chi^2/Sd$  değerinin kabul edilebilir sınırlar dışında olduğu gözlenirse de yapılan modelleme çalışmalarında bu indeksin modelin karmaşıklığına, veri sayısına ve modeldeki değişken sayısına duyarlı olduğu belirtilmiştir (Kenny ve McCoach, 2009)

Ölçüm modeli test edildiğinde, örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar elde edilmiştir. Elde edilen korelasyon değerleri Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

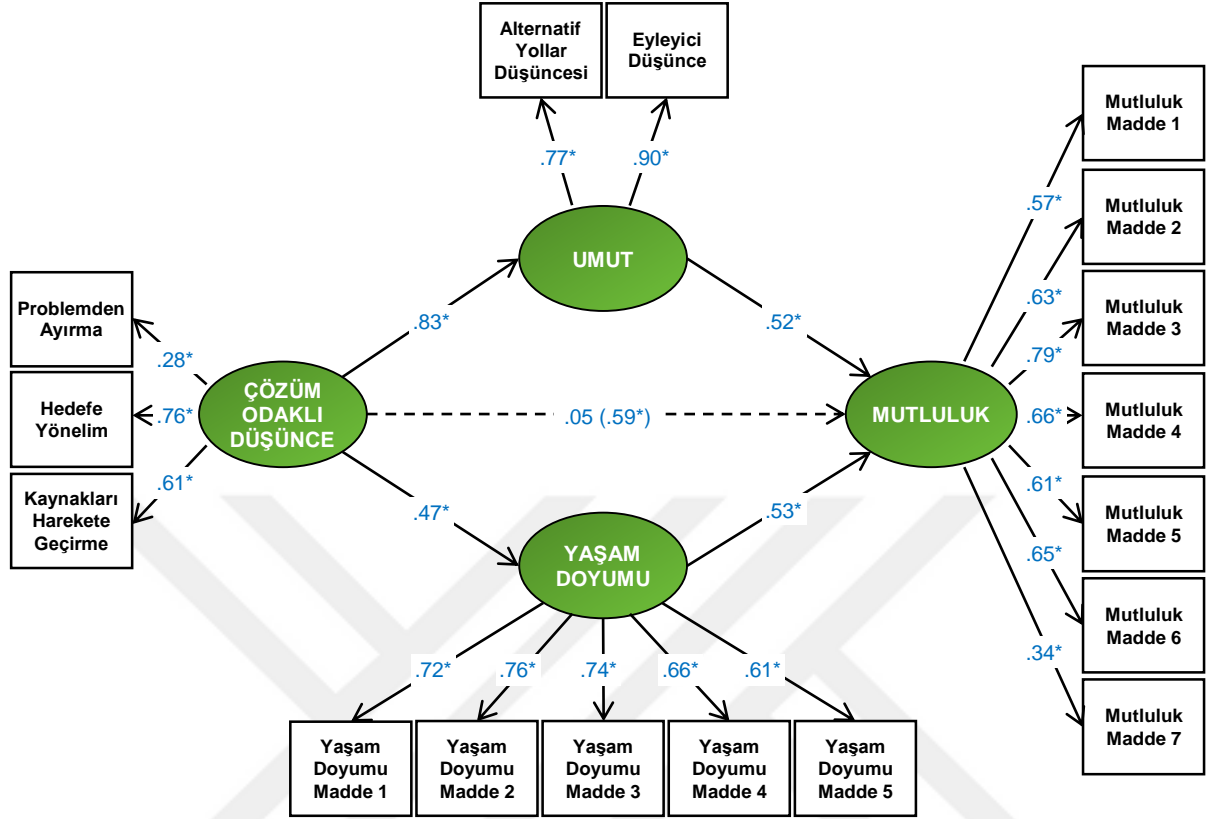
*Yapısal Modelde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar*

Örtük Değişken	1	2	3
1. Yaşam Doyumu	-		
2. Çözüm Odaklı	.47*	-	
3. Umut	.54*	.83*	-
4. Mutluluk	.77*	.59*	.73*

\* $p<.01$

Elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde tüm korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Örtük değişkenler arasında en yüksek ilişki katsayısı çözüm odaklı düşünce ile umut arasında ( $r=.83$ ,  $p<.01$ ) gözlenirken, en düşük ilişki katsayısı yaşam doyumu ile çözüm odaklı düşünce arasında ( $r=.47$ ,  $p<.01$ ) gözlenmiştir. Ölçme modelinin test edilmesinden sonra elde edilen uyum iyiliği değerleri ve korelasyonlara bakılarak bir sonraki aşama olan yapısal eşitlik modellemesine geçilebileceğine karar verilmiştir.

**Yapısal Model Testi.** Yapısal eşitlik modellemesi yapılarak analiz sonucunda oluşan modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 3'te verilmiştir.



Şekil 3. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları.

Not: Çözüm Odaklı Envanter Alt Boyut Toplam Puanları: Problemden Ayırma, Kaynakları Harekete Geçirme, Hedefe Yönelim; Sürekli Umut Ölçeği Alt Boyut Toplam Puanları: Alternatif Yollar Düşüncesi, Eyleyici Düşünce; Yaşam Doyumunu Ölçeği Maddelerinden Alınan Puanlar: Yaşam Doyumunu Madde 1-5; Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Maddelerinden Alınan Puanlar: Mutluluk Madde 1-7, \* $p < 0.05$ ,  $N = 786$

Hipotez model olarak belirlenen model test edildiğinde elde edilen uyum iyiliği değerleri Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

Yapısal Modele İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları

Uyum indeksleri	Değerler	Uyum
$X^2/Sd$	5.56	Kabul edilebilir uyum
RMSEA	0.076	Kabul edilebilir uyum
CFI	0.90	Kabul edilebilir uyum
GFI	0.91	Kabul edilebilir uyum
IFI	0.90	Kabul edilebilir uyum

Tabloda verilen,  $\chi^2/Sd$  (628.66/113)=5.56,  $p=.001$ ,  $IFI=.90$ ;  $CFI=.90$ ;  $GFI=.91$ ;  $RMSEA=.076$  ( $RMSEA$  için güven aralığı=.070–.082) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.  $\chi^2/Sd$  değerinin kabul edilebilir sınırlar dışında olduğu gözlenirse de yapılan modelleme çalışmalarında bu indeksin modelin karmaşıklığına, veri sayısına ve modeldeki değişken sayısına duyarlı olduğu belirtilmiştir (Kenny ve McCoach, 2009)

Araştırmanın modelinde yer alan örtük değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel açıdan anlamlılığını görmek amacıyla t değerlerine ve standardize edilmiş beta katsayılarına bakılarak değerlendirmeler yapılmıştır. Yapılan analizde elde edilen t değerlerine ve beta katsayılarına ilişkin sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

*Araştırmanın Yapısal Modeline İlişkin Standardize Değerler ve t Değerleri*

Yapısal İlişkiler		Standartlaştırılmış Yük.( $\beta$ )	t değerleri
Çözüm Odaklı Düşünce	--> Umut	0.83	13.80
Çözüm Odaklı Düşünce	--> Yaşam Doymu	0.47	8.63
Yaşam Doymu	--> Mutluluk	0.53	10.44
Umut	--> Mutluluk	0.52	5.58
Çözüm Odaklı Düşünce	--> Mutluluk	-0.08	-0.94
Yapısal Eşitlikler			$R^2$
Umut	=	$0.83 \cdot \text{ÇÖD}$	0.69
Yaşam Doymu	=	$0.47 \cdot \text{ÇÖD}$	0.22
Mutluluk	=	$0.08 \cdot \text{ÇÖD} + 0.52 \cdot \text{Umut} + 0.53 \cdot \text{YD}$	0.73

Yapısal model analizi sonucuna göre, çözüm odaklı düşüncenin, umut ( $\beta=.83$ ,  $t = 13.80$ ,  $p<.05$ ) ve yaşam doymu ( $\beta=.47$ ,  $t = 8.63$ ,  $p<.05$ ) üzerinde; ayrıca, umudun ( $\beta=.52$ ,  $t = 5.84$ ,  $p<.05$ ) ve yaşam doymununun ( $\beta=.53$ ,  $t = 10.44$ ,  $p<.05$ ) mutluluk üzerinde anlamlı yordayıcı etkisi olduğu, ancak çözüm odaklı düşüncenin ( $\beta=-.08$ ,  $t = -.94$ ,  $p>.05$ ) mutluluk üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olmadığı görülmektedir. Modelde açıklanan varyanslar değerlendirildiğinde, çözüm odaklı düşünce, umut ve yaşam doymu değişkenlerinin birlikte mutluluk değişkeninin yaklaşık % 73'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

**Yapısal Model için Aracılık Testi.** Yapılan model testinde çözüm odaklı düşünceden mutluluğa giden yol katsayısının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $\beta=-.08$ ,  $p>.05$ ). Ancak bu yol katsayısının diğer değişkenlerin etkileri olmadığında ( $\beta=.59$ ,  $p<.05$ ) düzeyinde ve anlamlı olduğu gözlenmiştir. Bu yol modelden çıkarılarak modeldeki bozulma değerlendirilmiştir.

Tablo 11

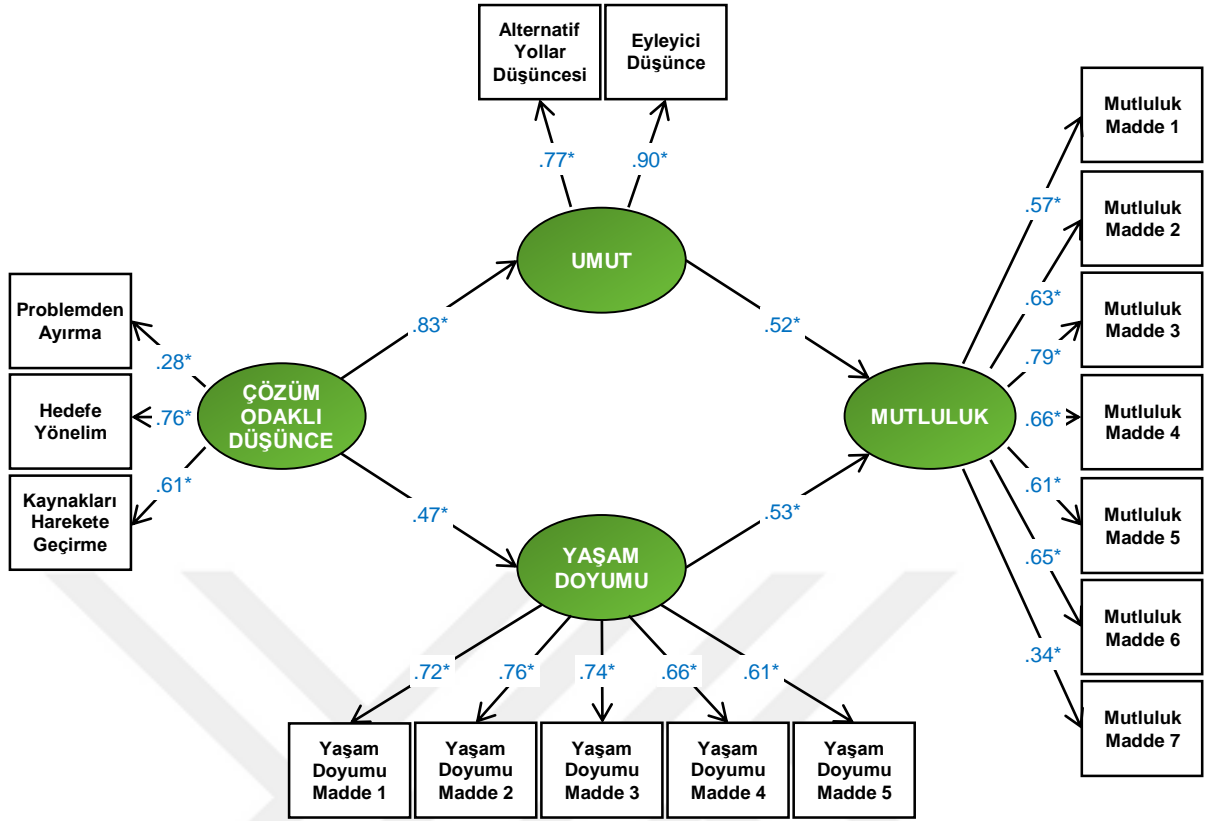
*Aracılık Test Edilen Modele İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları*

Uyum indeksleri	Değerler	Uyum
$\chi^2/Sd$	5.52	Kabul edilebilir uyum
RMSEA	0.076	Kabul edilebilir uyum
CFI	0.90	Kabul edilebilir uyum
GFI	0.91	Kabul edilebilir uyum
IFI	0.90	Kabul edilebilir uyum

Bu yol modelden çıkarılıp model yeniden test edildiğinde, uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2/Sd$  ( $629.49/114$ )= $5.52$ ,  $p=.001$ ,  $IFI=.90$ ;  $CFI=.90$ ;  $GFI=.91$ ;  $RMSEA=.076$  ( $RMSEA$  için güven aralığı= $.070-.082$ ) şeklinde olduğu belirlenmiştir.

Ki-kare farklılık testi sonucuna göre bu yolun çıkarılmasının modelde anlamlı bir bozulmaya yol açmadığı belirlenmiştir [ $\chi^2(1)=.83$ ,  $p>.05$ ]. Anlamlı bir bozulma olmadığı belirlendiğinden bu yolun modelden çıkarılmasına karar verilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen final model Şekil 4'te verilmiştir.





Şekil 4. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları.

Not: Çözüm Odaklı Envanter Alt Boyut Toplam Puanları: Problemden Ayırma, Kaynakları Harekete Geçirme, Hedefe Yönelim; Sürekli Umut Ölçeği Alt Boyut Toplam Puanları: Alternatif Yollar Düşüncesi, Eyleyici Düşünce; Yaşam Doymu Ölçeği Maddelerinden Alınan Puanlar: Yaşam Doymu Madde 1-5; Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Maddelerinden Alınan Puanlar: Mutluluk Madde1-7, \* $p < 0.05$ ,  $N = 786$

Modelde yer alan aracılık ilişkileri değerlendirildiğinde, çözüm odaklı düşünceden mutluluğa giden yol modelden çıkarıldığından, çözüm odaklı düşünce ile mutluluk arasındaki ilişkide umut ve yaşam doyumunun tam aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Modelde yer alan dolaylı etkilerin anlamlılık düzeyi bootstrapping yöntemi ile de test edilmiştir (Shrout ve Bolger, 2002). Bu yöntemde araştırma kapsamındaki örneklemden program yardımı ile belirli sayıda örneklem elde edilerek bir istatistiksel anlamlılık aralığı hesaplanmaktadır. Yapısal modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı için tahmin aralıkları hesaplanmış Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

*Bootstrap Test Sonuçları*

Bağımsız Değişken	Aracı (lar)	Bağımlı Değişken	Yol Katsayısı ( $\beta$ )	%95 CI
Çözüm Odaklı Düşünce	Umut -Yaşam Doyumu	Mutluluk	.05 (.59*)	[-.162, 2.46]; p=.029

Not. Bootstrap 1000 örneklem üzerinden yapılmıştır.  $\beta$  =Standardize Edilmiş. \*p<.05.

Boostrapping analizi sonuçları modelde belirlenen dolaylı etkinin anlamlı olduğu göstermektedir.

**Çoklu Grup Analizleri.** Yapısal model her iki cinsiyet için de test edilmiştir. Gözlenen değişkenlerin korelasyonları her iki cinsiyet bağlamında değerlendirilmiştir ve analiz sonuçları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13

*Kadın ve Erkek Gruplarında Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri*

Cinsiyet	Değişkenler	$\bar{X}$	SS	1	2	3	4	5	6
Kadın	1. PA	15.57	3.72						
	2. HY	18.57	2.75	.14**					
	3. KHG	19.05	2.81	.13**	.47**				
	4. AYD	24.99	3.22	.24**	.50**	.48**			
	5. ED	24.01	3.56	.28**	.56**	.40**	.67**		
	6. YDÖ	23.97	5.47	.15**	.34**	.26**	.31**	.50**	
	7. OMÖ-KF	24.60	4.00	.37**	.40**	.37**	.46**	.59**	.61**
Erkek	1. PA	16.72	3.75						
	2. HY	18.49	2.96	.18**					
	3. KHG	18.35	3.49	.10	.53**				
	4. AYD	25.49	3.86	.27**	.52**	.44**			
	5. ED	23.67	4.04	.35**	.56**	.39**	.74**		
	6. YDÖ	21.91	6.34	.03	.31**	.31**	.29**	.46**	
	7. OMÖ-KF	24.41	4.59	.33**	.29**	.36**	.50**	.61**	.63**

\*p<0.05, \*\*p<0.01, N=786

Not:  $\bar{X}$ : Ortalama, SS: Standart Sapma, PA: Çözüm Odaklı Envanter Problemlenme Alt boyutu toplam puanı, HY: Çözüm Odaklı Envanter Hedefe Yönelim alt boyutu toplam puanı, KHG: Çözüm Odaklı Envanter Kaynakları Harekete Geçirme alt boyutu toplam puanı, AYD: Sürekli Umut Ölçeği Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutu toplam puanı, ED: Sürekli Umut Ölçeği Eyleyici Düşünce alt boyutu toplam puanı, YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı, OMÖ-KF: Oxford Mutluluk Ölçeği toplam puanı

Tablo 13'te yer alan değişkenler arasındaki korelasyonlar kadın katılımcılar açısından incelendiğinde en yüksek anlamlı ilişkinin sürekli umudun alt boyutlarından olan alternatif yollar düşüncesi ile eyleyici düşünce arasında ( $r = .67$ ,  $p < .01$ ), en düşük anlamlı ilişkinin ise çözüm odaklı düşüncenin alt boyutlarından olan problemden ayırma ile çözüm odaklı düşüncenin alt boyutu olan kaynakları harekete geçirme arasında ( $r = .13$ ,  $p < .01$ ) olduğu gözlenmiştir.

Tablo 13'te yer alan değişkenler arasındaki korelasyonlar erkek katılımcılar açısından incelendiğinde en yüksek anlamlı ilişkinin sürekli umudun alt boyutlarından olan alternatif yollar düşüncesi ile eyleyici düşünce arasında ( $r = .74$ ,  $p < .01$ ), en düşük anlamlı ilişkinin ise çözüm odaklı düşüncenin alt boyutlarından olan problemden ayırma ile çözüm odaklı düşüncenin alt boyutu olan hedefe yönelim arasında ( $r = .18$ ,  $p < .01$ ) olduğu gözlenmiştir.

**Ölçme Modelinin Test Edilmesi – Kadın Örnelemi.** Kadın örneleminde gerçekleştirilen ölçüm modeli testi sonucunda oluşan bu modele ait uyum değerleri hesaplanmış Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14

*Kadın Örnelemi Ölçüm Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları*

Uyum indeksleri	Değerler	Uyum
$\chi^2/Sd$	3.74	İyi uyum
RMSEA	0.076	Kabul edilebilir uyum
CFI	0.90	Kabul edilebilir uyum
GFI	0.91	Kabul edilebilir uyum
IFI	0.89	Kabul edilebilir uyum

$\chi^2/Sd$  (422.48/113)=3.74,  $p=.001$ ,  $IFI=.89$ ;  $CFI=.90$ ;  $GFI=.91$ ;  $RMSEA=.076$  ( $RMSEA$  için güven aralığı=.068–.083) şeklinde ve kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu belirlenmiştir.

Ölçüm modeli test edildiğinde, örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar elde edilmiştir. Elde edilen korelasyon değerleri Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15

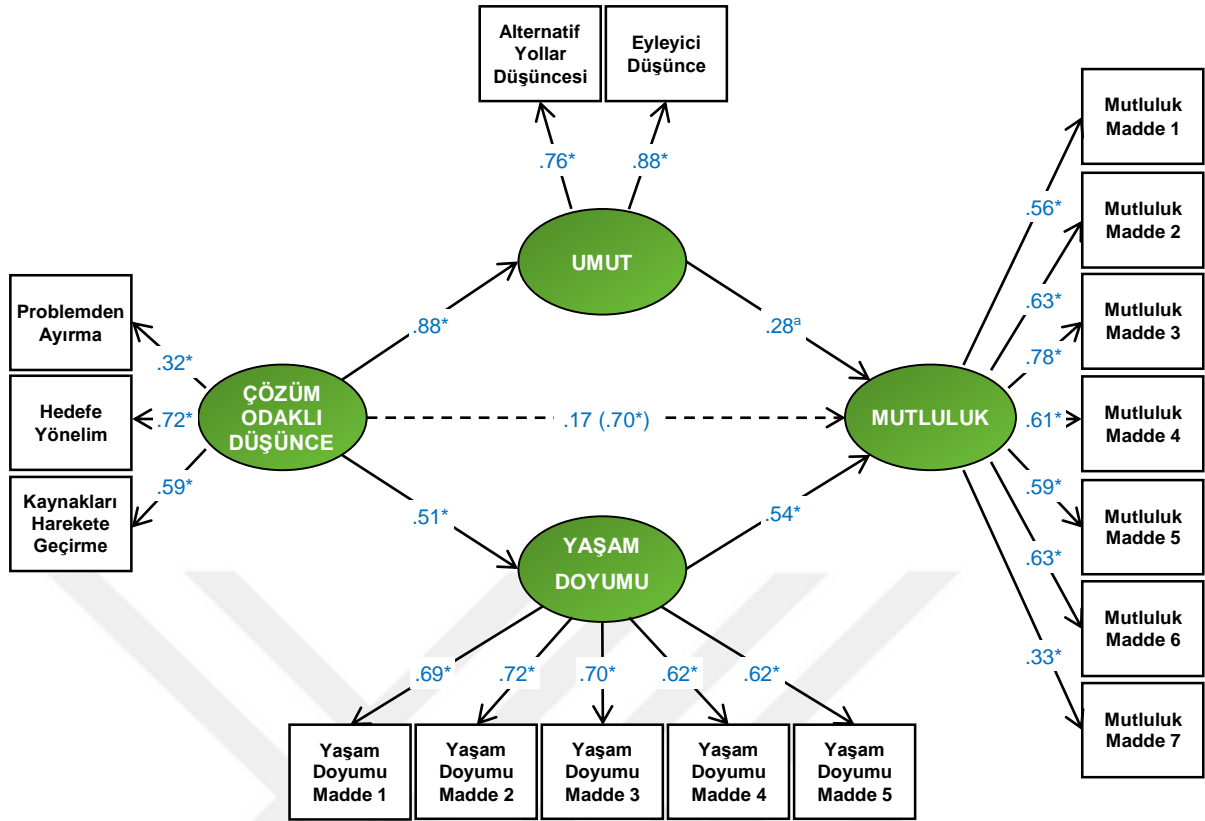
*Kadın Örnekleme Ölçüm Modelinde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar*

Örtük Değişken	1	2	3
1. Yaşam Doyumu	-		
2. Çözüm Odaklı	.51*	-	
3. Umut	.58*	.88*	-
4. Mutluluk	.79*	.70*	.75*

\*p<.01

Elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde tüm korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Örtük değişkenler arasında en yüksek ilişki katsayısı çözüm odaklı düşünce ile umut arasında ( $r=.88$ ,  $p<.01$ ) gözlenirken, en düşük ilişki katsayısı yaşam doyumu ile çözüm odaklı düşünce arasında ( $r=.51$ ,  $p<.01$ ) gözlenmiştir.

**Yapısal Model Testi-Kadın Örnekleme.** Kadın örnekleminde yapısal eşitlik modellemesi yapılarak analiz sonucunda oluşan modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 5'te verilmiştir.



Şekil 5. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları.

Not: \* $p < .01$ , <sup>a</sup> $p < .10$ . N=479. Çözüm Odaklı Envanter Alt Boyut Toplam Puanları: Problemlerden Ayırma, Kaynakları Harekete Geçirme, Hedefe Yönelim, Sürekli Umut Ölçeği Alt Boyut Toplam Puanları: Alternatif Yollar Düşüncesi, Eyleyici Düşünce, Yaşam Doymumu Ölçeği Maddelerinden Alınan Puanlar: Yaşam Doymumu Madde 1-5:, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Maddelerinden Alınan Puanlar: Mutluluk Madde1-7. Parantez içinde verilen değerler iki değişken arasındaki diğer değişkenlerin etkisi olmadığında elde edilen yol katsayısını ifade eder.

Kadın örnekleminde, hipotez model olarak belirlenen model test edildiğinde elde edilen uyum iyiliği değerleri Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16

*Kadın Örnekleme Yapısal Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları*

Uyum indeksleri	Değerler	Uyum
$X^2/Sd$	3.74	İyi uyum
RMSEA	0.076	Kabul edilebilir uyum
CFI	0.90	Kabul edilebilir uyum
GFI	0.91	Kabul edilebilir uyum
IFI	0.89	Kabul edilebilir uyum

$\chi^2/Sd$  (422.48/113)=3.74,  $p=.001$ ,  $IFI=.89$ ;  $CFI=.90$ ;  $GFI=.91$ ;  $RMSEA=.076$  ( $RMSEA$  için güven aralığı=.068–.083) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

Yapısal modele ilişkin eşitlikler Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17

*Kadın Örnekleme Yapısal Modeline İlişkin Standardize Değerler ve t Değerleri*

Yapısal İlişkiler	Standartlaştırılmış Yük.( $\beta$ )	t değerleri
Çözüm Odaklı Düşünce --> Umut	0.88	10.32
Çözüm Odaklı Düşünce --> Yaşam Doyumu	0.51	6.74
Yaşam Doyumu --> Mutluluk	0.54	7.80
Umut --> Mutluluk	0.28	1.75
Çözüm Odaklı Düşünce --> Mutluluk	0.17	1.06
Yapısal Eşitlikler		R <sup>2</sup>
Umut = 0.88*ÇÖD		0.78
Yaşam Doyumu = 0.51*ÇÖD		0.26
Mutluluk = 0.17*ÇÖD + 0.28*Umut + 0.54*YD		0.76

Yapısal model analizi sonucuna göre, çözüm odaklı düşüncenin, umut ( $\beta=.88$ ,  $t= 10.32$ ,  $p<.05$ ) ve yaşam doyumu ( $\beta=.51$ ,  $t= 6.74$ ,  $p<.05$ ) üzerinde; ayrıca, yaşam doyumunun ( $\beta=.54$ ,  $t= 7.80$ ,  $p<.05$ ) mutluluk üzerinde ve umudun ( $\beta=.28$ ,  $t= 1.75$ ,  $p= .08$ ) mutluluk üzerinde anlamlı yordayıcı etkisi olduğu, ancak çözüm odaklı düşüncenin ( $\beta=.17$ ,  $t= 1.06$ ,  $p>.05$ ) mutluluk üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olmadığı görülmektedir.

Modelde açıklanan varyanslar değerlendirildiğinde, çözüm odaklı düşünce, umut ve yaşam doyumu değişkenlerinin birlikte mutluluk değişkeninin yaklaşık % 76’ısını açıkladığı belirlenmiştir.

**Yapısal Model için Aracılık Testi-Kadın Örnekleme.** Kadın örnekleminde, yapılan model testinde çözüm odaklı düşünceden mutluluğa giden yol katsayısının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $\beta=.17$ ,  $p>.05$ ). Ancak bu yol katsayısının diğer değişkenlerin etkileri olmadığına ( $\beta=.70$ ,  $p<.05$ ) düzeyinde ve anlamlı olduğu gözlenmiştir. Bu yol modelden çıkarılarak modeldeki bozulma değerlendirilmiştir. Bu yol modelden çıkarılıp model yeniden test edildiğinde elde edilen uyum değerleri Tablo 18’de verilmiştir.

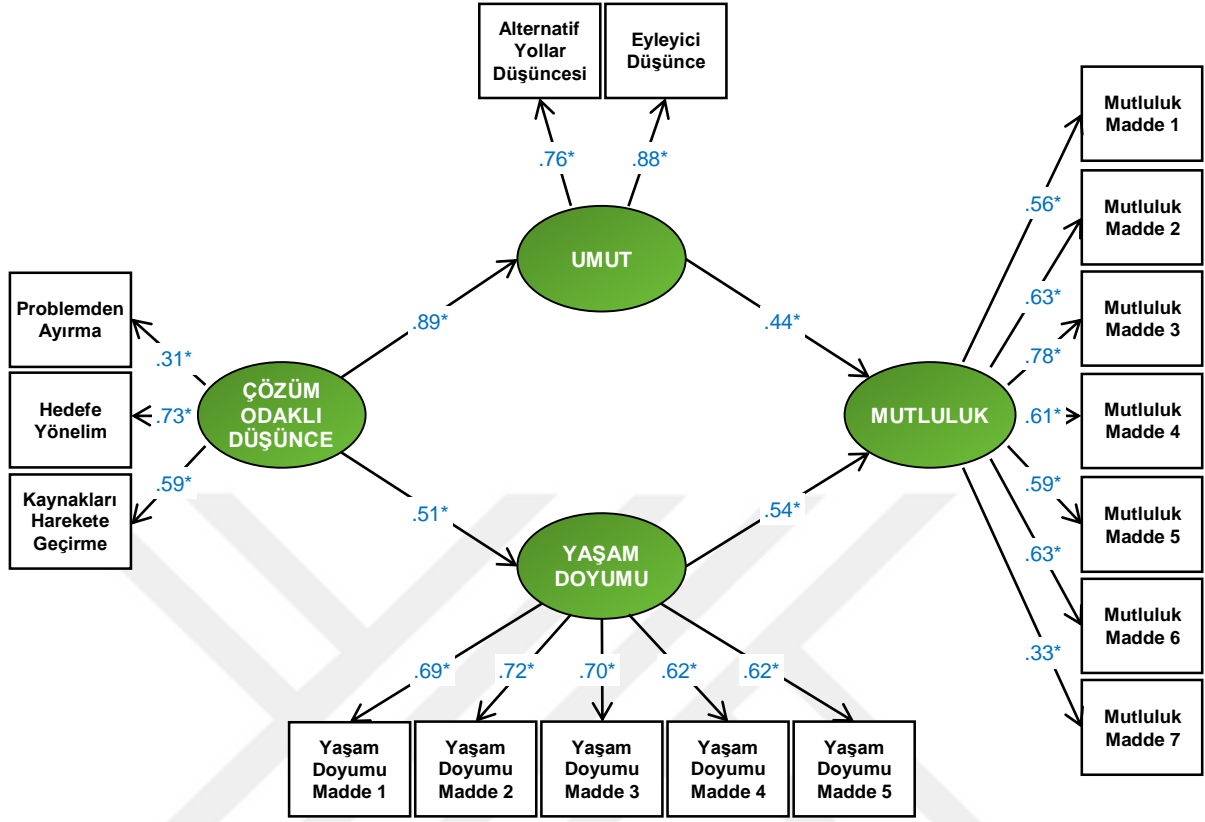
Tablo 18

*Kadın Örnekleme Tam Aracılı Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları*

Uyum indeksleri	Değerler	Uyum
$\chi^2/Sd$	3.72	İyi uyum
RMSEA	0.076	Kabul edilebilir uyum
CFI	0.90	Kabul edilebilir uyum
GFI	0.91	Kabul edilebilir uyum
IFI	0.89	Kabul edilebilir uyum

Uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2/Sd$  (423.47/114)=3.72,  $p=.001$ , IFI=.89; CFI=.90; GFI=.91; RMSEA=.075 (RMSEA için güven aralığı=.068–.083) şeklinde olduğu belirlenmiştir.

Ki-kare farklılık testi sonucuna göre bu yolun çıkarılmasının modelde anlamlı bir bozulmaya yol açmadığı belirlenmiştir [ $\chi^2(1)=.99$ ,  $p>.05$ ]. Anlamlı bir bozulma olmadığı belirlendiğinden bu yolun modelden çıkarılmasına karar verilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen final model Şekil 6'da verilmiştir.



Şekil 6. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları.

Not: \* $p < 0.05$ ,  $N = 479$ . Çözüm Odaklı Envanter Alt Boyut Toplam Puanları: Problemleri Ayırma, Kaynakları Harekete Geçirme, Hedefe Yönelim, Sürekli Umut Ölçeği Alt Boyut Toplam Puanları: Alternatif Yollar Düşüncesi, Eyleyici Düşünce, Yaşam Doyumu Ölçeği Maddelerinden Alınan Puanlar: Yaşam Doyumu Madde 1-5; Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Maddelerinden Alınan Puanlar: Mutluluk Madde 1-7. Parantez içinde verilen değerler iki değişken arasındaki diğer değişkenlerin etkisi olmadığında elde edilen yol katsayısını ifade eder.

Kadın örnekleminde test edilen modelde yer alan aracılık ilişkileri değerlendirildiğinde, çözüm odaklı düşünceden mutluluğa giden yol modelden çıkarıldığından, çözüm odaklı düşünce ile mutluluk arasındaki ilişkide umut ve yaşam doyumunun tam aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Yapısal modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı için tahmin aralıkları hesaplanmış Tablo 19'da verilmiştir.



Tablo 19

*Bootstrap Test Sonuçları*

Bağımsız Değişken	Aracı (lar)	Bağımlı Değişken	Yol Katsayısı ( $\beta$ )	%95 CI
Çözüm Odaklı Düşünce	Umut- Yaşam Doyumu	Mutluluk	.17 (.70*)	[.003, .317]; p=.049

Not. Bootstrap 1000 örneklem üzerinden yapılmıştır.  $\beta$  =Standardize Edilmiş. \*p<.05.

Boostrapping analizi sonuçları modelde belirlenen dolaylı etkinin anlamlı olduğu göstermektedir.

**Ölçme Modelinin Test Edilmesi – Erkek Örnekleme.** Erkek örnekleminde gerçekleştirilen ölçüm modeli testi sonucunda oluşan bu modele ait uyum değerleri Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20

*Erkek Örnekleme Ölçüm Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları*

Uyum indeksleri	Değerler	Uyum
$\chi^2/Sd$	3.27	İyi uyum
RMSEA	0.086	Kabul edilebilir uyum
CFI	0.89	Kabul edilebilir uyum
GFI	0.90	Kabul edilebilir uyum
IFI	0.89	Kabul edilebilir uyum

$\chi^2/Sd$  (369.14/113)=3.27, p=.001, IFI=.89; CFI=.89; RMSEA=.086 (RMSEA için güven aralığı=.076–.096) şeklinde ve kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu belirlenmiştir.

Ölçüm modeli test edildiğinde, örtük değişkenlere ilişkin korelasyonlar elde edilmiştir. Elde edilen korelasyon değerleri Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21

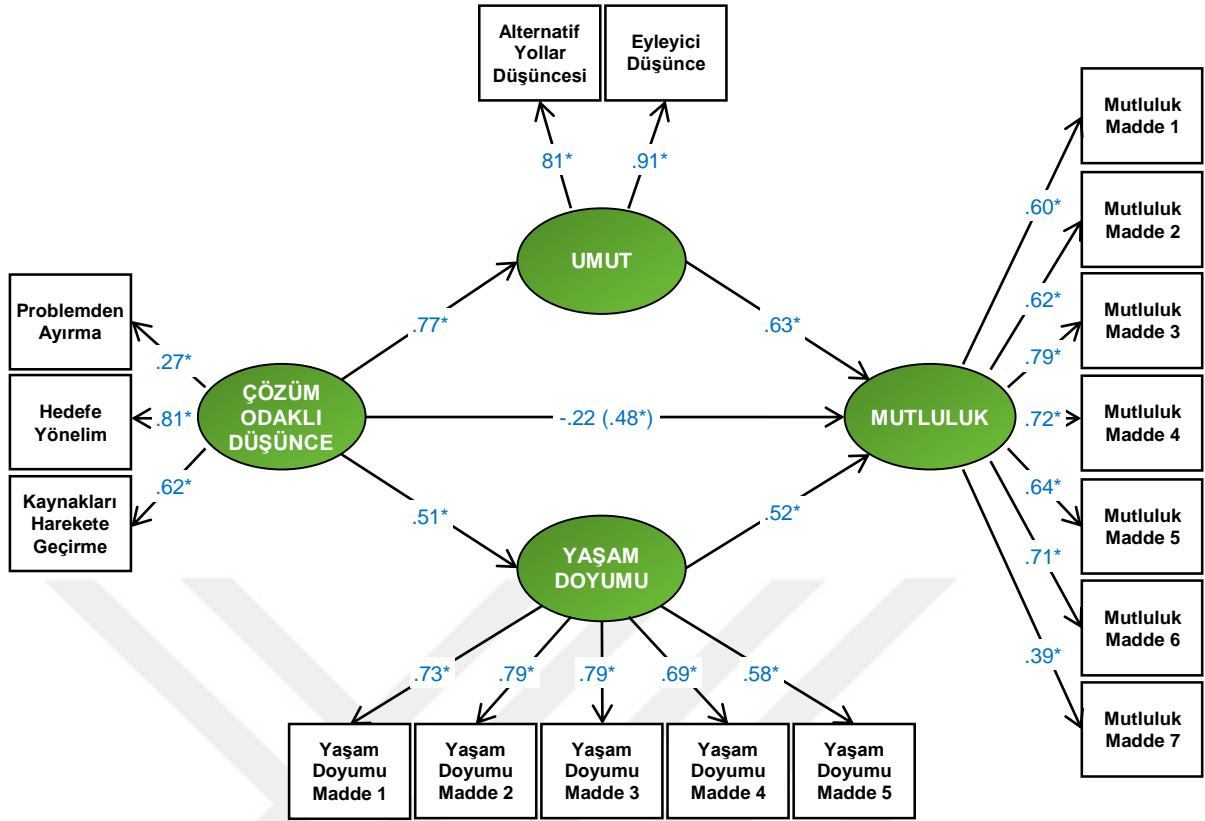
*Erkek Örnekleme Ölçüm Modelinde Yer Alan Örtük Değişkenlere İlişkin Korelasyonlar*

Örtük Değişken	1	2	3
1. Yaşam Doyumu	-		
2. Çözüm Odaklı	.42*	-	
3. Umut	.50*	.77*	-
4. Mutluluk	.74*	.48*	.72*

\*p<.01

Elde edilen korelasyon değerleri incelendiğinde tüm korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Örtük değişkenler arasında en yüksek ilişki katsayısı çözüm odaklı düşünce ile umut arasında ( $r=.77$ ,  $p<.01$ ) gözlenirken, en düşük ilişki katsayısı yaşam doyumu ile çözüm odaklı düşünce arasında ( $r=.42$ ,  $p<.01$ ) gözlenmiştir.

**Yapısal Model Testi-Erkek Örnekleme.** Erkek örnekleminde yapısal eşitlik modellemesi yapılarak analiz sonucunda oluşan modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 7’de verilmiştir.



Şekil 7. Yapısal modelde hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları.

Not: \* $p < 0.05$ ,  $N=307$ . Çözüm Odaklı Envanter Alt Boyut Toplam Puanları: Problemleri Ayırma, Kaynakları Harekete Geçirme, Hedefe Yönelim, Sürekli Umut Ölçeği Alt Boyut Toplam Puanları: Alternatif Yollar Düşüncesi, Eyleyici Düşünce, Yaşam Doymu Ölçeği Maddelerinden Alınan Puanlar: Yaşam Doymu Madde 1-5., Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Maddelerinden Alınan Puanlar: Mutluluk Madde1-7. Parantez içinde verilen değerler iki değişken arasındaki diğer değişkenlerin etkisi olmadığında elde edilen yol katsayısını ifade eder.

Erkek örnekleminde, hipotez model olarak belirlenen model test edildiğinde elde edilen uyum iyiliği değerleri Tablo 22'de verilmiştir.

Tablo 22

*Erkek Örnekleme Yapısal Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları*

Uyum indeksleri	Değerler	Uyum
$\chi^2/Sd$	3.27	İyi uyum
RMSEA	0.086	Kabul edilebilir uyum
CFI	0.89	Kabul edilebilir uyum
GFI	0.90	Kabul edilebilir uyum
IFI	0.89	Kabul edilebilir uyum

$\chi^2/Sd$  (369.14/113)=3.27,  $p=.001$ ,  $IFI=.89$ ;  $CFI=.89$ ;  $RMSEA=.086$  ( $RMSEA$  için güven aralığı=.076–.096) şeklinde ve kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

Analiz sonucunda hesaplanan eşitlikler Tablo 23'te verilmiştir.

Tablo 23

*Erkek Örneklem Yapısal Modeline İlişkin Standardize Değerler ve t Değerleri*

Yapısal İlişkiler		Standartlaştırılmış Yük.( $\beta$ )	t değerleri
Çözüm Odaklı Düşünce	--> Umut	0.77	8.99
Çözüm Odaklı Düşünce	--> Yaşam Doyumu	0.42	5.29
Yaşam Doyumu	--> Mutluluk	0.52	6.93
Umut	--> Mutluluk	0.63	5.14
Çözüm Odaklı Düşünce	--> Mutluluk	-0.22	-2.02
Yapısal Eşitlikler			$R^2$
Umut	=	$0.76 \cdot \text{ÇÖD}$	0.60
Yaşam Doyumu	=	$0.42 \cdot \text{ÇÖD}$	0.18
Mutluluk	=	$0.22 \cdot \text{ÇÖD} + 0.63 \cdot \text{Umut} + 0.52 \cdot \text{YD}$	0.73

Yapısal model analizi sonucuna göre, çözüm odaklı düşüncenin, umut ( $\beta=.77$ ,  $t= 8.99$ ,  $p<.05$ ), mutluluk ( $\beta=-.22$ ,  $t= 2.02$ ,  $p<.05$ ) ve yaşam doyumu ( $\beta=.42$ ,  $t= 5.29$ ,  $p<.05$ ) üzerinde; ayrıca, yaşam doyumunun ( $\beta=.52$ ,  $t= 6.93$ ,  $p<.05$ ) mutluluk üzerinde ve umudun ( $\beta=.63$ ,  $t= 5.14$ ,  $p= .08$ ) mutluluk üzerinde anlamlı yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir.

Modelde açıklanan varyanslar değerlendirildiğinde, çözüm odaklı düşünce, umut ve yaşam doyumu değişkenlerinin birlikte mutluluk değişkeninin yaklaşık % 73'ünü açıkladığı belirlenmiştir.

**Yapısal Model için Aracılık Testi-Erkek Örneklemi.** Erkek örneğinde, yapılan model testinde çözüm odaklı düşünceden mutluluğa giden yol katsayısının ( $\beta=-.22$ ,  $p>.05$ ) olduğu belirlenmiştir. Ancak bu yol katsayısının diğer değişkenlerin etkileri olmadığında ( $\beta=.48$ ,  $p<.05$ ) düzeyinde olduğu gözlenmiştir. Bu yol modelden çıkarılarak modeldeki bozulma değerlendirilmiştir. Bu yol modelden çıkarılıp model yeniden test edildiğinde, uyum iyiliği değerleri Tablo 24'te verilmiştir.

Tablo 24

*Erkek Örnekleme Aracı Modeline İlişkin Uyum Değerleri Sonuçları*

Uyum indeksleri	Değerler	Uyum
X <sup>2</sup> /Sd	3.28	İyi uyum
RMSEA	0.086	Kabul edilebilir uyum
CFI	0.89	Kabul edilebilir uyum
GFI	0.90	Kabul edilebilir uyum
IFI	0.89	Kabul edilebilir uyum

$\chi^2/Sd$  (373.34/114)=3.28,  $p=.001$ , IFI=.89; CFI=.89; RMSEA=.086 (RMSEA için güven aralığı=.077–.096) şeklinde olduğu belirlenmiştir.

Ki-kare farklılık testi sonucuna göre bu yolun çıkarılmasının modelde anlamlı bir bozulmaya yol açtığı belirlenmiştir [ $\chi^2(1)=4.2$ ,  $p<.05$ ]. Anlamlı bir bozulma olduğu belirlendiğinden bu yolun modelde kalmasına karar verilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen Şekil 7’de verilen model final model olarak kabul edilmiştir.

Erkek örnekleminde test edilen modelde yer alan aracılık ilişkileri değerlendirildiğinde, çözüm odaklı düşünceden mutluluğa giden yol modelde olduğundan, çözüm odaklı düşünce ile mutluluk arasındaki ilişkide umut ve yaşam doyumu kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Yapısal modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı için tahmin aralıkları hesaplanmış Tablo 25’te verilmiştir.

Tablo 25

*Bootstrap Test Sonuçları*

Bağımsız Değişken	Aracı (lar)	Bağımlı Değişken	Yol Katsayısı ( $\beta$ )	%95 CI
Çözüm Odaklı Düşünce	Umut- Yaşam Doyumu	Mutluluk	.22* (.48*)	[.538, 1.049]; $p=.001$

Not. Bootstrap 1000 örnekleme üzerinden yapılmıştır.  $\beta$  =Standardize Edilmiş. \* $p<.05$ .

Boostrapping analizi sonuçları modelde belirlenen dolaylı etkinin anlamlı olduğu göstermektedir.

Araştırma kapsamında önerilen model kadın örnekleminde tam aracılık ile erkek örnekleminde ise kısmi aracılık ile doğrulanmış olup bu farkın her iki

cinsiyetteki çözüm odaklı düşüncenin alt boyutlarına ilişkin ortalama farktan kaynaklandığı düşünülmektedir.



## **Bölüm 5**

### **Sonuç, Tartışma ve Öneriler**

Bu araştırmayla ayrıntılı bir alanyazın taraması ışığında önerilen bir modelin MEB'e bağlı okulöncesi, ilkokul, ortaokul, lise ve RAM'larda çalışan öğretmenler üzerinde test edilmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma kapsamında ayrıca öğretmenlerin çözüm odaklı düşünce, mutluluk, umut ve yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyetlerine ve istenilen sosyal ilişkilere sahip olma durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın örnekleminde yer alan öğretmenlerin çözüm odaklı düşünceleri ile mutlulukları arasındaki ilişkide sürekli umut ve yaşam doyumlarının aracı rolünün olup olmadığı yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir. Yapısal eşitlik modellemesine geçilmeden önce modelde yer alan gözlenen değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlılığına bakılmıştır. Bu aşamadan sonra yapısal eşitlik modellemesi varsayımlarından olan ölçme modeli test edilmiştir. Ölçme modelinin testinde kabul edilebilir uyum değerleri görüldüğünden yapısal eşitlik modellemesine geçilmesine karar verilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesinde kabul edilebilir uyum iyiliği değerleri alındıktan sonra araştırmanın modeline ilişkin çoklu grup analizleri gerçekleştirilmiştir. Önerilen model önce kadın ve erkek gruplarında ayrı ayrı test edilmiş daha sonra çoklu grup ölçme modeli ve çoklu yapısal model testlerine tabii tutulmuştur.

Bu bölümde araştırmanın bulgularından hareketle tartışma, sonuç ve öneriler yer almaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan problem cümleleri tartışılmış olup daha sonra araştırmanın sonuçları kapsamında araştırmacılar ve alandaki uygulayıcılar için öneriler sıralanmıştır.

#### **Tartışma**

Bu bölümde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın alt problem cümleleri doğrultusunda alanyazından hareketle tartışılmıştır.

**Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünce, sürekli umut, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?** Araştırma kapsamında yapılan fark istatistikleri sonucunda öğretmenlerin çözüm odaklı düşüncenin alt boyutlarından olan problemden ayırma ve kaynakları harekete geçirme ortalama puanları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşırken çözüm odaklı düşüncenin bir diğer alt boyutu olan hedefe yönelim ortalama puanları cinsiyetlerine göre farklılaşmamıştır. Erkek öğretmenlerin çözüm odaklı düşüncenin problemden ayırma alt boyutundan aldıkları ortalama puanlarının kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu; kadın öğretmenlerin çözüm odaklı düşüncenin kaynakları harekete geçirme alt boyutundan aldıkları ortalama puanların erkek öğretmenlere göre daha yüksek olduğu; erkek öğretmenler ile kadın öğretmenlerin hedefe yönelim alt boyutundan aldıkları ortalama puanları arasında ise fark olmadığı bulunmuştur. Çözüm odaklı düşüncenin toplamında alınan ortalamalar değerlendirildiğinde ise her iki cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Al-Ma'seb'in (2018) araştırmasında çözüm odaklı düşüncenin alt boyutu olan problemden ayırmanın erkeklerde daha yüksek olduğu ve hedefe yönelim alt boyutu için her iki cinsiyet açısından ortalama puanların farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bulgu araştırmamızın bulgusuyla tutarlılık göstermektedir. Ancak Al-Ma'seb (2018) aynı araştırmada çözüm odaklı düşünce toplam puan ortalamalarının erkeklerin lehine olduğunu da saptamıştır. Bu bulgu ise araştırmamızın bulgusuyla örtüşmemektedir. Türkçe alanyazında çözüm odaklı düşüncenin alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmasını araştıran araştırma bulunmamaktadır. Ancak Şanal Karahan, Bakalım ve Yoleri (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmalarında çözüm odaklı düşünceyi toplam puanlar üzerinden değerlendirmiş olup cinsiyete ilişkin bir karşılaştırma sunmuşlardır. Araştırmacılar bu araştırma ile erkeklerin kadınlara göre daha çözüm odaklı olduklarını ortaya koymuşlardır. Bunun dışında Türkçe alanyazında Sari, Uyumaz ve Kaya (2019) çözüm odaklı düşüncenin toplam puanlarında cinsiyete göre bir farklılık saptamamışlardır. Bu tez araştırması kapsamında elde edilen



çözüm odaklı düşünce toplam puanının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusu Sari, Uyumaz ve Kaya'nın (2019) araştırmasındaki bulgularla örtüşürken Şanal Karahan ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları araştırmanın bulguları ile zıtlık göstermektedir. Buradan hareketle çözüm odaklı düşünce alt boyutları ve toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının tartışmalı bir konu olduğu söylenebilir. Grant'a (2011) göre çözüm odaklı düşüncenin alt boyutu olan problemden ayırma bireyin probleme sapanarak çözüme ilişkin alanı fark edememesi, doğal olarak problemden uzaklaşmamasıdır. Buna göre erkek öğretmenlerin problemin çözümüne ilişkin bakış açılarının kadın öğretmenlere göre daha geniş olduğu ve problemden daha fazla uzaklaşma eğiliminde olduğu bu tez araştırması sonucunda söylenebilir. Bu yüzden erkek öğretmenlerin problemin nedenine ve problemin analizine daha az odaklandıkları düşünülebilir. Kadınların erkeklere göre daha yüksek ruminasyon düzeyine sahip oldukları (Johnson ve Whisman, 2013) da bu bulguyu açıklamayı kolaylaştırabilir. Kaynakları harekete geçirme olarak bilinen ve bireyin mevcut kaynaklarının farkına vararak bu kaynaklarını çözüme ilişkin yola koymasına (Grant, 2011) ilişkin çözüm odaklı düşüncenin alt boyutunun kadın öğretmenlerde daha yüksek olması kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre bazı problemlerinin çözümünde faydası bulunan daha fazla kişilerarası iletişim becerilerine sahip olması (Sungur, 2018) ile açıklanabilir.

Yapılan fark istatistikleri kapsamında kadın öğretmenlerin yaşam doyumuna ilişkin ortalama puanları erkek öğretmenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazında yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin çalışmalar görülmektedir. Nitekim Çelik ve Tümkaya (2012) öğretim elemanları üzerinde yürüttükleri çalışmalarında yaşam doyum düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını saptamışlardır. Bunun aksine alanyazında araştırmamız kapsamında saptadığımız bu bulguyu destekler nitelikte araştırma sonuçlarıyla karşılaşmak da mümkündür. Taş'ın (2011) yaptığı araştırmada kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre bizim araştırmamızdaki gibi yaşamdan daha fazla doyum aldıkları bulunmuştur. Kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha fazla yaşam doyumuna sahip

olmaları toplumsal rol ve sorumluluklar bağlamında daha gerçekçi ulaşılabilir hedefler belirlemeleri ve bu hedeflere ulaşmaları ile ilişkili olabilir. Özellikle toplumumuzda erkeklere ilişkin daha fazla beklentinin olması erkek öğretmenlerin daha zorlu yaşam amaçları oluşturmalarını dolayısıyla bu amaçlara ulaşılmadığında da yaşam doyumlarının düştüğü şeklinde yorumlanabilir.

Araştırma kapsamında ele alınan umut ve mutluluğun cinsiyet değişkenine göre değişmediği de bu alt problem kapsamında yapılan analizler ile saptanmıştır. Alan yazında bireylerin mutluluk ve umut düzeylerinin cinsiyetlerine göre değişip değişmediğine ilişkin araştırmalar mevcuttur. Mutluluğun bu araştırmada saptanan bulgularda olduğu gibi cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığına ilişkin yapılan araştırmalar bulunsa da (Akyüz vd., 2017;Çelik, 2008;Saygın, 2008;Şahin, 2011); mutluluğun erkeklerin ya da kadınların lehine göre farklılaştığı araştırmalar da bulunmaktadır (Bektaş, 2018; Eryılmaz ve Ercan, 2016; Fujita, Diener ve Sandvik, 1991; Kiralp ve Türköz, 2019; Saföz Güven, 2008). Alanyazında bu araştırmada saptandığı gibi umudun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığına (Aydın, 2010; Kardas v.d., 2019; Turkay vd., 2019; Uzun Özer, 2009) ilişkin daha fazla çalışma olduğu gibi umudun iki cinsiyetten birinin lehine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı çalışmalara da rastlamak mümkündür. Ayrıca umut kavramına ilişkin yapılan görüşmeleri içeren nitel bir araştırmada umudun sahip olunan cinsiyetten değil de cinsiyet rollerinden ötürü farklılaştığı (Tarhan ve Bacanlı, 2016) bulgusu bilinmektedir. Umut ve mutluluk puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı araştırmamızdaki bu bulgu her iki değişkenin cinsiyetten bağımsız bir şekilde tüm bireyler tarafından istenilen pozitif özellikler olmalarından kaynaklanabilir.

**Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünce, sürekli umut, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri istenilen sosyal ilişkilere sahip olma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?** Araştırma kapsamında yapılan karşılaştırma testlerine göre öğretmenlerin sürekli umut düzeyleri, yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri istenilen sosyal ilişkilere sahip olma

durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Yapılan analizlerde istenilen sosyal ilişkilere sahip olma sorusuna evet cevabı veren katılımcıların sürekli umut, yaşam doyumu ve mutluluk ortalama puanları kısmen ve hayır cevabı veren katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Bireyin sosyal yaşamında iletişim halinde olması, diğer insanların desteğini hissetmesi ve yaşadığı ilişkilerinden memnun olması, bireye birçok yönden fayda sağlayabilir. Sosyal destek ile mutluluk arasındaki araştırmadaki bu bulgu, alanyazında yapılmış diğer araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir (Çevik Akyıl vd., 2018; Saygın, 2008; Şahin, 2011). Aynı şekilde yaşam doyumunun algılanan sosyal desteğe göre farklılaştığı bu bulgu, Uygur'un (2018) yaptığı araştırmanın bulguları ile örtüşmektedir Uygur (2018), araştırmasında yaşam doyumunun yordayıcı değişkeni olarak sosyal desteği saptamıştır. Topkaya ve Büyükgöze Kavas'ın (2015) araştırmasında da yine aynı şekilde algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur. Kemer ve Atik (2013), kırsal bölgede ve il merkezinde öğrenim gören lise öğrencilerinde sahip oldukları umut düzeyinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırdıkları araştırmalarında algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça umut düzeyinin de arttığına ilişkin sonucu raporlamıştır. Yine Yarcheski ve Mahon (2016), umut kavramının yordayıcı değişkenleri konusunda yaptıkları araştırmalarında 1990 ile 2012 arasında yayımlanan yüksek lisans ve doktora tezlerini incelemişlerdir. Umudu en çok yordayan değişkenler arasında sosyal desteğin yer aldığını belirtmişlerdir. Algılanan sosyal desteğin umutsuzluk üzerinde etkisi de yine alanyazında görülmektedir. Arslantaş, Adana, Kaya ve Turan (2010) yatan hastalar üzerinde yürütmüş oldukları araştırmalarında hastalık süresi arttıkça algılanan sosyal desteğin azaldığı bu azalma ile birlikte umutsuzluğun yükseldiğini saptamışlardır.

Alanyazında istenilen sosyal ilişkilere sahip olmama durumunun bireyi nasıl etkilediği bir başka şekilde, yalnızlık üzerinden araştırılmaya çalışılmıştır. Demirli (2012), üniversite öğrencilerinde yalnızlığın umut ve alt boyutları ile olan ilişkisini incelemiş olup yalnızlığın umudun amaca güdülenme, amaca ulaşma

yolları ile negatif yönlü ilişkisini saptamıştır. Sosyal bir varlık olan insanın diğer insanlar ile yakın ilişkiler kurması kendisini mutlu etmesi için önemli bir etkidir. Sosyal desteğin bebeklikten yaşlılığa kadar tüm yaş grupları için gerekli olduğu araştırmacılarla kanıtlanmıştır. Araştırmanın bu bulgusu ve alinyazındaki benzer bulgularla değerlendirildiğinde sosyal desteğin, başka bir ifadeyle istenilen sosyal ilişkilere sahip olmanın, birçok yönden koruyucu yönü bulunmaktadır. Bireyin herhangi bir alanda karşılaştığı sorunlardan ötürü kendini çözümsüz hissettiği durumlarda, gördüğü sosyal destek onu yaşamdan doyum almasını, geleceğe umutla bakmasını ve mutlu olmasını sağlayabilir.

Sürekli umut, yaşam doyumunu ve mutlulukta olduğu gibi çözüm odaklı düşünce ve alt boyutlarındaki puan ortalamalarında da istenilen sosyal ilişkilere sahip olma açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Yapılan analizlerde istenilen sosyal ilişkilere sahip olma sorusuna evet cevabı veren katılımcıların çözüm odaklı düşünce ve alt boyutlarındaki ortalama puanları kısmen ve hayır cevabı veren katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın bu bulgusu Al-Ma'seb'in (2018) araştırma sonucuyla örtüşmektedir. Al-Ma'seb (2018) araştırmasında, sosyal desteğin çözüm odaklı değişimi destekleyen düşüncede yordayıcı role sahip olduğunu raporlamıştır. Araştırmanın bu sonucu daha fazla sosyal desteğe sahip danışanların; hedeflerine ulaşma, problemlerden ayırma, güçlerini ve kaynaklarını bulma arzusu etrafında dönen çözüm odaklı değişimi destekleyen düşüncelere sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu yönünde yorumlanmıştır. Çözüm odaklı düşüncenin içinde yer alan ve bireyin kendini toparlama gücü olarak bilinen psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki de araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Nitekim Terzi (2008), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmasında algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönlü anlamlı ilişkisini saptamıştır. Çözüm odaklı düşünce bireyin mevcut kaynaklarının çözüme ilişkin önemli yardımcıları olduğunu savunur. Buradan hareketle bireyin herhangi bir problem karşısında yakın çevresinde iletişim kuracağı ve desteğini hissettiği diğer bireylerin varlığı kişiyi güçlü kılabilir ve stres yaratan durumlar karşısında koruyabilir. Terzi (2008),

bireyin sosyal destek olarak gördüğü kişilerin ebeveynler, eş, sevgili, iş arkadaşları, komşular, uzmanlar gibi kimseler olabileceğini ve bunların da bireyin potansiyel kaynakları olarak sayılabileceğini belirtmiştir. Çözüm odaklı düşünce ve alt boyutlarının istenilen sosyal ilişkilere sahip olma durumuna göre farklılaşması sonucu algılanan sosyal desteğin mi çözüm odaklı düşünceyi doğurduğu çözüm odaklı düşüncenin mi algılanan sosyal desteği doğurduğu gibi neden sonuç ilişkisi vermek için yeterli olmadığı göz önüne alındığında, çözüm odaklı düşüncenin ya da çözüm odaklı yaklaşım temelli programların bireylerin sosyal ilişkilerinde önemli etkilerinin olduğu çalışmalardan bahsetmek, araştırmanın bu bulgusunu anlamak için yerinde olacaktır. Nitekim Sarıcı Bulut (2010) ilköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde yürüttüğü deneysel çalışmasında çözüm odaklı yaklaşım temelli programın öğrencilerin saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliği azaltmada etkili olduğunu saptamıştır. Saldırganlığın, algılanan sosyal desteğe zarar verici olduğu düşünüldüğünde bu bulgunun araştırmanın bulgusuyla örtüştüğü söylenebilir. Aynı şekilde çözüm odaklı kısa süreli yaklaşım temelli psiko-eğitim programlarının, sosyal desteğe olumsuz etkisi bulunan öfke (Siyez, Tan Tuna, 2014), sosyal fobi (Ateş ve Gençdoğan, 2017) ve akran zorbalığına (Arslan ve Akın, 2016) olumlu etkileri bulunmaktadır.

Araştırmanın bu bulgusundan hareketle, istenilen sosyal ilişkilere sahip olan öğretmenlerin bu ilişkileri, problemle karşılaştığında mevcut kaynak olarak değerlendirebileceği, bireysel amaç belirlerken destek alabilecekleri, yaşanan probleme farklı bir bakış açısıyla yaklaşılmasını sağlayabilecekleri, bireye iyi gelen şeylerin yapılmasında destek sunabilecekleri güçlü yanlar ve potansiyel kaynak olarak değerlendiriliriz.

**Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünceleri ile mutluluk düzeyleri arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?**

Araştırmanın üçüncü problem cümlesi “Kadın ve Erkek gruplarının her ikisinde, çözüm odaklı düşünce ile mutluluk arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?” ifadesidir. Bu problem cümlesine ilişkin yapılan yapısal eşitlik modellemesinde elde edilen yol katsayılarına göre çözüm odaklı düşünce ile

mutluluk arasında her iki cinsiyet grubunda da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çözüm odaklı düşünce ile mutluluk arasında saptanan bu anlamlı ilişki modelde yer alan yaşam doyumu ve sürekli umut aracı değişkenleri ile sağlanmaktadır. Çözüm odaklı düşünce ile mutluluk ilişkisinde erkek örneğinde sürekli umut ve yaşam doyumunun kısmi aracılığı, kadın örneğinde ise sürekli umut ve yaşam doyumunun tam aracılık rolü saptanmıştır. Yani öğretmenlerin çözüm odaklı düşünceleri mutluluğa giden yolda kadın örneğinde sürekli umut ve yaşam doyumu üzerinde gerçekleşirken, erkek örneğinde sürekli umut ve yaşam doyumunun dışında çözüm odaklı düşünce ile mutluluk ilişkisinde direkt bir etkinin olduğu saptanmıştır. Bu bulgu araştırmanın en önemli bulgusu olarak öne çıkmaktadır.

Çözüm odaklı düşüncenin mutluluk üzerinde dolaylı etkisinin istatikselsel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Alanyazında çözüm odaklı düşünce ile mutluluk ilişkisini direkt olarak araştıran sınırlı çalışma bulunmaktadır. Ancak Şanal Karahan ve Hamarta'nın (2015), Çözüm Odaklı Envanter'i Türkçeye uyarlamasında yapmış oldukları ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında çözüm odaklı düşünce ve tüm alt boyutları ile pozitif duygular arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki ve depresyon ile negatif yönlü anlamlı ilişki saptamışlardır. Benzer şekilde Şanal Karahan (2016), çözüm odaklı düşüncenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluşta olumlu bir şekilde yordayıcılığının olduğunu tespit etmiştir. Alanyazın incelendiğinde çözüm odaklı düşüncenin alt boyutları olan problemden ayırma, hedefe yönelim ve kaynakları harekete geçirme ile ilişkili değişkenlerin mutlulukla ilişkisinin olduğu görülebilir. Bu yüzden araştırmamızın bu bulgusuna yönelik tartışma, çözüm odaklı düşünce alt boyutları olan problemden ayırma, kaynakları harekete geçirme ve hedef yönelim ile ilişkili değişkenlerle yapılmıştır. Problemden ayırma alt boyutu problemin olumsuz yanlarına odaklanmadan uzaklaşmayı başka bir ifadeyle problemden sıyrılmayı içerir (Grant, 2011). Problemden ayırma aynı zamanda problem ile problemin nedeni arasındaki doğrusal ilişkiden uzaklaşmak gerektiğini açıklar (Sparrer, 2012). Bireyin hayatta karşılaştığı sorunlara problem odaklı yaklaşması, problemin çözümsüzlüğüne aşırı takılması ya da bireyin hayatında iyi giden

şeylerden ziyade kötü gidenleri görmede daha duyarlı olması ruminasyon ve olumsuz düşüncülerle ilişkili olduğu düşünülebilir. Ruminasyonun, mutlulukla negatif yönlü ilişkisi bilinen depresyonla pozitif ilişkisinin olduğu bilinmektedir. Nitekim Yağmur (2018) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında ruminasyon ile depresyon arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki saptamıştır. Benzer bir şekilde Yapan (2018), hem ruminasyonun hem de otomatik düşüncelerin depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığına dair bulguya ulaşmıştır. Bunun aksine çözüm odaklı kısa süreli terapi yaklaşımını psiko-eğitim programlarının ruminasyonun azalttığı çalışmalar mevcuttur. Örneğin Sarıçam (2014) üniversite öğrencilerine uyguladığı çözüm odaklı kısa süreli müdahale programının sonucunda deney grubuna uygulanan ÇOKSMP'nin gruptaki öğrencilerdeki ruminasyon düzeyini azalttığı ve kalıcılık ölçümlerinde de ruminasyon düzeyinin düşük seviyede olduğunu saptanmıştır.

Problemden ayırma, ayrıca problemden ziyade çözüme iyimser bir bakış açısı ile yaklaşmayı da içerir. Bu iyimser bakış açısını sağlamak için olumlu düşünmek, her problemin mutlaka en az bir çözüm yolunun olduğunu bilmek veya probleme ilişkin algıyı değiştirmek gerekebilir. Bu da ancak çözüm odaklı düşüncenin alt boyutları ile ilişkili olduğu düşünülen olumlu düşünme ile gerçekleşebilir. Alanyazında olumlu düşünme ile mutluluk arasında ilişkinin olduğu çalışmalar mevcuttur. Karagöz (2011), ergenler üzerinde yürüttüğü deneysel çalışmasında olumlu düşünme eğitimi programının etkililiğini sınamıştır. Bir grup öğrenci üzerinde deneysel olarak tasarladığı çalışmasında olumlu düşünme eğitiminin bireylerin, iyimserlik puanlarını arttırırken, depresyon ve bilişsel çarpıtma puanlarını da azalttığını ortaya koymuştur.

Çözüm odaklı düşüncenin bir diğer alt boyutu olan kaynakları harekete geçirme, bireyin kendini toparlama gücünü ve öz kaynaklarının olduğunu belirtir (Grant, 2011). Bireyin problem durumu ile karşılaştığında çözüme ilişkin kaynaklarının farkına varması, çözüm yolunda ilerlemesini sağlayabilir, çözüme ilişkin inancını güçlendirebilir. Kaynakları harekete geçirme alt boyutu bu yönüyle öz yeterlik ile ilişkili bir kavram olarak düşünülebilir. Nitekim Yılmaz Bingöl ve Akın (2018), çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup

rehberliğini uyguladıkları ergenlerde uygulanan programın ergenlerin öz yeterlik düzeylerini arttırdıklarını bulmuşlardır. Cantez (2018) ise, öz yeterlilik ile mutluluk ilişkisini araştırdıkları araştırmalarında bu iki değişken arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki saptamışlardır. Bu araştırmanın bu bulgusunda çözüm odaklı düşüncenin içerdiği kendini toparlama gücü de mutluluğu yordamakta önemli bir rol oynamış olabilir. Alanyazında kendini toparlama gücü ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen Çetinkaya ve Sarıcı Bulut (2019) bu iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptamışlardır.

Çözüm odaklı düşüncenin üçüncü alt boyutu ise hedefe yönelim olup bu alt boyutta bireyin öz düzenleme yoluyla çözüme ilişkin oluşturulan hedefleri tanımlanmaktadır (Grant, 2011). Bireyin çözüm odaklı düşünce yapısını oluşturan hedefe yönelimli olması onun öz düzenlemesi ile yakından ilişkilidir. Selwyn ve Grant (2019) yapmış oldukları araştırmalarında içgörü, öz düzenleme, çözüm odaklı düşünce ve öznel iyi oluş ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre içgörü ve öz düzenlemenin öznel iyi oluş üzerinde direkt bir etkisi olmadığı ancak çözüm odaklı düşüncenin içgörü ve öz düzenleme ile öznel iyi oluş arasında aracılık etkisinin bulunduğu saptanmıştır. Bu araştırmaya göre öz düzenlemenin çözüm odaklı düşünce üzerinde önemli bir rol oynadığı çözüm odaklı düşüncenin de mutluluk olarak da bilinen öznel iyi oluş üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır. Yani daha fazla öz düzenleme daha fazla çözüm odaklı düşünme eğilimini doğurmakta ve mutluluğu sağlamaktadır. Bu bulgu araştırmamızın bulgusu ile tutarlılık göstermektedir.

Bu araştırmanın en önemli bulgusu çözüm odaklı düşünce ile mutluluk ilişkisinde kadın örnekleminde umut ve yaşam doyumu tam aracılık sağlarken erkek örnekleminde umut ve yaşam doyumunun dışında çözüm odaklı düşünce ile mutluluk arasında ayrıca bir yordayıcılığın olduğudur. Erkek örnekleminde çözüm odaklı düşüncenin mutluluk üzerinde direkt yordayıcı rolünün olması, çözüm odaklı düşüncenin alt boyutlarından olan problemden ayırma alt boyutundaki erkek ve kadın örnekleminin arasındaki farktan kaynaklanıyor olabilir. Erkeklerin problemden ayırma alt boyutundan aldıkları puanların yüksek olması daha fazla pozitif düşünce eğilimli olduklarını gösterebilir. Çünkü problemden



ayırma genel olarak problemin çözüme götürülen alanlarını keşfetmekle ilişkilidir (Grant, 2011). Problemden ayırma boyutu hayatta karşılaşılan durumların parlak yanlarına bakmayı içeren (Naseem ve Khalid, 2010) pozitif düşünce ile bu bakımdan benzerlik göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde araştırmamızın bu bulgusuyla benzer bir biçimde pozitif düşüncenin erkeklerde kadınlara oranla daha fazla olduğunu söylemek mümkündür (Caprara ve Steca, 2005; Karadağ, 2019). Dolayısıyla çözüm odaklı düşünce, umut, yaşam doyum ve mutluluk arasındaki yapısal modelde erkek örneğinde saptanan çözüm odaklı düşünce ile mutluluk arasındaki doğrudan yolu çözüm odaklı düşüncenin alt boyutundaki cinsiyete ilişkin farka dayanarak açıklayabiliriz.

Araştırmanın ele alınan yukarıdaki alt problemine ilişkin bulgudan hareketle araştırmaya dâhil edilen öğretmenlerin çözüm odaklı düşünce eğilimleri mutluluklarını yordamaktadır. Öğretmenlerin ev, iş, sosyal yaşam alanlarında karşılaştıkları problemlere çözüm odaklı eğilmeleri mutluluğu beraberinde getirebilir ve böylece rol model oldukları öğrencilere pozitif duygular yansıtabilirler.

**Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünceleri ile sürekli umut düzeyleri arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?** Araştırmanın dördüncü problem cümlesi “Kadın ve Erkek gruplarının her ikisinde, çözüm odaklı düşünce ile sürekli umut düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?” ifadesidir. Bu problem cümlesine ilişkin yapılan yapısal eşitlik modellemesinde elde edilen yol katsayılarına göre çözüm odaklı düşünce ile sürekli umut arasında her iki cinsiyet grubunda da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde, Köktuna (2007), çözüm odaklı düşüncenin temeli olan çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bireyle psikolojik danışma hizmetinin etkililiğini sınamak üzere alt sosyo ekonomik düzeye sahip kadınların katıldığı araştırmasında, çözüm odaklı bireysel psikolojik danışmanın alt sosyo ekonomik düzeyde bulunan kadınların umutsuzluk puanlarını düşürdüğü ve boyun eğici davranışları da azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmanın

deneysel olması çözüm odaklı danışma yaklaşımının uygulamada etkili olan bir danışma yaklaşımı olduğunu göstermiştir. Green, Oades ve Grant (2006), 28'inin deney diğer 28'inin ise kontrol grubuna atandığı 56 katılımcının dâhil edildiği araştırmalarında çözüm odaklı düşünce yaklaşımı temelli programın bireylerin hedefe ulaşma, öznel iyi oluş ve umut puanlarını arttırıp arttırmadığını araştırmışlardır. Uygulama sonunda hedefe ulaşma puanları, umut ve öznel iyi oluş puanlarının arttığını saptamışlardır. Çözüm odaklı düşüncenin probleme pozitif bir şekilde yaklaşması, problemin çözümüne ilişkin iyimser bakışı pozitif düşünce ile umut arasındaki ilişkiyi de incelemeyi bu bulgunun tartışmasında gerekli kılabilir. Farnam (2016), yaşlılar üzerinde yürüttüğü deneysel çalışmasında pozitif düşünce eğitiminin yaşlıların umut düzeylerini arttırdığını bulgulamıştır. Benzer bir şekilde Mohammad-Najar, Khoshnevis ve Banisi'nin (2017) bir grup ilaç bağımlısı üzerinde yürüttükleri araştırmada pozitif düşünme eğitiminin bireylerin umutlarını arttırıcı etkisinin olduğu saptanmıştır. Bu yönüyle araştırmamızın bu bulgusu alanyazında yapılmış araştırmaların bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Öğretmenlerin çözüm odaklı düşüncelerini sağlayan problemden ayırma, kaynakları harekete geçirme ve hedefe yönelimleri umudun eyleyici düşünce ve alternatif yollar düşünceleri ile ilişkilidir. Öğretmenlerin odaklarını problemden çözüme çevirdiklerinde, mevcut kaynaklarını harekete geçirdiklerinde ve hedeflerine yöneldiklerinde umutlu olmaları da doğal sonuç olarak ortaya çıkmaktadır.

**Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünceleri ile yaşam doyumları arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?** Araştırmanın beşinci problem cümlesi “Kadın ve Erkek gruplarının her ikisinde, çözüm odaklı düşünce ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” ifadesidir. Bu problem cümlesine ilişkin yapılan analizler sonucunda çözüm odaklı düşünce ile yaşam doyumu arasında her iki cinsiyet grubunda da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Alanyazın incelendiğinde çözüm odaklı düşünce ile yaşam doyumunun beraber ele alındığı araştırmalar bulunmaktadır. Sari, Uyumaz ve Kaya (2019), bu araştırmada araştırılan ilişkiyi ters yön ile incelemişlerdir. Yani bizim

araştırmamızda bulunan çözüm odaklı düşüncenin yaşam doyumunu yordaması bulgusu, Sari, Uyumaz ve Kaya'nın (2019) araştırmasında yaşam doyumunun çözüm odaklılığı yordaması olarak elde edilmiştir. Her iki araştırma karşılaştırıldığına yaşam doyumunu ile çözüm odaklılık arasında olumlu bir ilişkinin olduğu ve iki değişkenin herhangi birisinde beklenen artış diğer değişkende de artışa yol açmasının yanında birbirlerini karşılıklı yordamaları söz konusudur diyebiliriz. Gündoğdu (2019), psikolojik danışman adayları ile çözüm odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması yürütmüş ve bu uygulama sonucunda psikolojik danışman adaylarının yaşam doyumunu ve çözüm odaklı düşünme eğilimlerini değerlendirmiştir. Yapılan çalışma sonrasında elde edilen son test sonuçlarına göre çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın çözüm odaklılığın her üç alt boyutu ve yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkisi bulunmuştur. Yani bireylerin çözüm odaklı grupla psikolojik danışma uygulamasından sonra çözüm odaklı eğilimleri ve yaşam doyumları artmıştır. Şanal Karahan (2016), çözüm odaklı düşüncenin tüm alt boyutları ile yaşam doyumunu ile ilişkili bir kavram olan psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptamıştır. Araştırmamızın bu bulgusu alanyazındaki diğer çalışmaların bulguları ile paralellik göstermekte olup bireylerin mutluluğuna giden yolda yaşam doyumunun etkisinin olduğu söylenebilir.

**Öğretmenlerin sürekli umutları ile mutluluk düzeyleri arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?** Araştırmanın "Kadın ve Erkek gruplarının her ikisinde, umutları ile mutlulukları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" alt problemi bağlamında yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Umut değişkeni ile mutluluk değişkeni arasında her iki cinsiyet grubunda saptanan bu anlamlı ilişki, bu değişkenler arasında doğrudan sağlanmaktadır. Yani umut değişkeni, mutluluk değişkenini anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Alanyazında umut ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkinin olduğu çalışmalara rastlamak mümkündür. Cihangir Çankaya ve Meydan (2018), ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada umudun mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Yani umut düzeyi yüksek bireylerin daha

mutlu olduğu bulgusu ortaya konmuştur. Benzer bir şekilde Kardas ve arkadaşları (2019), mutlulukla ilişkili olan psikolojik iyi oluşun yordayıcı değişkenlerini araştırdıkları araştırmada bireylerin iyi oluş düzeylerini yordayan önemli değişkenlerden biri olarak umudu bulmuşlardır. Umudun psikolojik iyi oluşu şükrandan sonra en fazla yordayan değişken olduğu raporlanmıştır. Kocaman (2019), bir grup yetişkin üzerinde yürüttüğü çalışmasında umudun psikolojik iyi oluşla anlamlı ilişkisinin olduğuna ulaşmıştır. Bu ilişkinin pozitif yönde anlamlı olmasından hareketle bireylerin umut düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı yorumuna ulaşılmıştır. Umut, amaçlara ulaşmak için alternatif yollar bulma ve bu yollar aracılığıyla amaca ulaşmak üzere motivasyonel bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Umudun öznel iyi oluş üzerindeki olumlu etkisinin bir başka araştırmada özellikle demografik değişkenlere bağılı olarak arttığı ve öznel iyi oluşu yordadığı bulunmuştur (Demirli, Türkmen ve Arık, 2014). Bireylerin belli hedeflere sahip olması da yine umutları ile ilişkilidir. Çözüm odaklı düşüncenin hedeflere ulaşmada olumlu etkilerinin olduğu üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir grupta saptanmıştır (Neipp, Beyebach, Nuñez ve Martínez-González, 2016). Buna ek olarak yaşama dair amaçları olan bireylerin daha umutlu olduğundan söz edebiliriz. Umudun yaşam amaçlarıyla bu yönden bir ilişkisini araştırmacılar saptamışlardır (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012). Şahin ve arkadaşları (2012), umudun yaşam amaçları oluşturma konusunda anlamlı bir yordayıcı olduğunu bulmuşlardır. Umudun yaşam amaçlarının özellikle “anlam arayışı” ve “anlam varlığı” ile ilişkili olduğunu ve mutluluğu yordadığını aktarmışlardır (Şahin vd., 2012). Benzer bir şekilde Öztürk (2015) umudun kavramsal temelinde de bulunan amaçlarla ilişkili olan yaşam amaçları ile öznel iyi oluş arasında ilişki bulmuş olup içsel yaşam amacına sahip olmanın öznel iyi oluşu arttırdığı saptanmıştır.

Bu araştırma kapsamında çalışma grubuna dâhil edilen öğretmenler, “Zorunlu Hizmet Bölgesi” olarak adlandırılan ve diğer illere görece daha kısıtlı sosyal imkânları olan bir şehirde (Muş) yaşamaları, umutlarını canlı tutmak için olası bazı amaçlara sahip oldukları düşünülebilir. Örneğin isteğe, özre bağılı

atamalar ya da zorunlu çalışma yükümlülüğünün tamamlanmasına ilişkin atamalar, öğretmenlerin gelecek beklentisini olumlu yönde etkileyebilir. Bu beklentiler içerisinde olan öğretmenlerin geçici süreyle kaldıkları zorunlu hizmet bölgesinden isteğe ya da özre bağlı yer değiştirme düşünceleri umutlarını beslemiş olabilir. Benzer bir şekilde öğretmenlerin görevde yükselmek istemeleri, mesleki başarılar elde etmeleri, hayatta evlilik, ebeveyn olma vb. gibi yaşam rollerine ilişkin beklentileri umutlarını güçlendirebilir ve mutlu olmalarını sağlayabilir.

**Öğretmenlerin yaşam doyumları ile mutluluk düzeyleri arasında her iki cinsiyet grubunda anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?** Araştırmanın "Kadın ve Erkek gruplarının her ikisinde, yaşam doyumları ile mutlulukları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" alt problemi bağlamında yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyumu değişkeni ile mutluluk değişkeni arasında her iki cinsiyet grubunda saptanan bu anlamlı ilişki, bu değişkenler arasında doğrudan sağlanmaktadır. Yani yaşam doyumu değişkeni, mutluluk değişkenini anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Alanyazında yaşam doyumu ile mutluluk arasındaki ilişki sıklıkla çalışılmıştır ve bu iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Demir ve Murat, 2017; Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011). Benzer bir şekilde alanyazında yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişki de incelenmiştir. Depresyonun ile mutluluğun negatif yönlü ilişkisi göz önüne alındığında yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaları da incelemek gerekebilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmada yaşam doyumu ile depresyon arasında negatif yönlü yüksek düzeyde ilişki saptanmıştır (Sohbet, Sincar, Birimoglu Okuyan ve Karasu, 2020). Swami ve arkadaşları da (2006), yaşam doyumu ile depresyon arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptamışlardır. Araştırmamızdaki bulgular alanyazındaki diğer araştırma sonuçları ile örtüşmektedir.

Öğretmenlerin yaşam doyumunu etkileyen birçok değişken bulunmaktadır. Avşaroğlu ve arkadaşları (2005), bu değişkenleri gelir durumu,

mesleki pozisyonları, iş yerlerindeki koşullar, çevrenin şartları ve beklentileri olarak sıralamıştır. Bu bakımdan bakıldığında bu araştırmmanın çalışma grubuna dâhil edilen öğretmenler, mesleki pozisyonları, iş yerindeki şartların kendilerine uygunluğu, yaşadıkları küçük ilin sosyal imkânlarının kısıtlı olması, ailelerinden uzak olmaları, zorunlu hizmet süresinin uzunluğu, özlük haklarına ilişkin sorunlar vb. gibi sorunlar yaşam doyumlarını arttırıp düşürmede etkili olabilir. Ayrıca Aralık 2019'da ortaya çıkan ve dünya çapında pandemiye yol açan (Karcioğlu, 2020) aynı zamanda bu araştırmmanın yürütüldüğü zamanlarda etkisi devam eden COVID-19 salgının da öğretmenlerin yaşam doyumuna olumsuz etkisi olduğu söylenebilir.

## **Sonuç**

Bu araştırmayla ayrıntılı bir alanyazın taraması ışığında önerilen bir modelin MEB'e bağlı okulöncesi, ilkokul, ortaokul, lise ve RAM'larda çalışan öğretmenler üzerinde test edilmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma kapsamında ayrıca öğretmenlerin çözüm odaklı düşünce, mutluluk, umut ve yaşam doyumu düzeylerinin psikolojik yardım alma ve istenilen sosyal ilişkilere sahip olma açısından farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubuna alınan öğretmenlerin çözüm odaklı düşünceleri ile mutlulukları arasındaki ilişkide sürekli umut ve yaşam doyumlarının aracı rolünün olup olmadığı yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir. Araştırma kapsamında aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Araştırma kapsamında çözüm odaklı düşüncenin bileşenleri olan problemden ayırma ile kaynakları harekete geçirme cinsiyete göre farklılaşmıştır. Öğretmenlerin çözüm odaklı düşüncenin alt boyutlarından olan problemden ayırma alt boyutundan aldıkları ortalama puanların erkek öğretmenlerde daha yüksek iken kaynakları harekete geçirme alt boyutundan aldıkları ortalama puanların ise kadın öğretmenlerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Her iki gruptaki bu farkın istatistiki olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Öğretmenlerin yaşam doyumundan aldıkları ortalama

puanlar kadın öğretmenlerin lehine farklılaşmıştır. Öğretmenlerin sürekli umut, mutluluk ve çözüm odaklı düşünceleri cinsiyetleri açısından farklılaşmamıştır.

2. Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünce tüm alt boyutları ve çözüm odaklı düşünce toplam puanları, sürekli umut düzeyleri, yaşam doyumları ve mutluluk düzeyleri istenilen sosyal ilişkilere sahip olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. İstenilen ilişkilere sahip olduğunu belirten öğretmenlerin bu alanlardaki puanları hem istenilen ilişkilere sahip olmayanlara göre hem de istenilen ilişkilere kısmen sahip olanlara göre daha yüksektir.
3. Katılımcıların çözüm odaklı düşünce, sürekli umut, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu değişkenlerden birinde olan artış ya da azalış diğer değişkenleri de aynı yönde etkilemektedir.
4. Araştırma da önerilen hipotez model kabul edilebilir uyum değerleri ile doğrulanmıştır. Erkek katılımcılarda çözüm odaklı düşünce ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun kısmi aracı rolü bulunurken, kadın katılımcılarda çözüm odaklı düşünce ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun tam aracı rolü bulunmuştur. Yani öğretmenlerin çözüm odaklı düşünceleri mutluluğa giden yolda kadın örnekleminde sürekli umut ve yaşam doyumunu üzerinde gerçekleştirirken, erkek örnekleminde sürekli umut ve yaşam doyumunun dışında çözüm odaklı düşünce ile mutluluk ilişkisinde direkt bir etkinin olduğu saptanmıştır.
5. Çözüm odaklı düşüncenin mutluluk üzerinde dolaylı etkisinin her iki cinsiyet grubunda da istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu duruma göre çözüm odaklı düşünce sürekli umut ve yaşam doyumunu aracılığıyla mutluluğu etkilemektedir. Bireylerin hayatlarında karşılaştıkları problemlere çözüm odaklı bakış açısıyla yaklaştıklarında daha mutlu olabilirler.

6. Çözüm odaklı düşünce ile sürekli umut arasında her iki cinsiyet grubunda da anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, çözüm odaklı düşüncenin sürekli umut değişkenini yordadığını gösterir. Buna göre çözüm odaklı düşünme eğiliminde olan bireyler daha umutlu olabilmektedir.
7. Çözüm odaklı düşünce ile yaşam doyumu arasında her iki cinsiyet grubunda da anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, çözüm odaklı düşüncenin yaşam doyumu değişkenini yordadığını gösterir. Buna göre çözüm odaklı düşünme eğiliminde olan bireyler yaşamdan daha fazla doyum alabilmektedir.
8. Sürekli umut ile mutluluk arasında her iki cinsiyet grubunda da anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, umudun mutluluğu yordadığını gösterir. Buna göre umut düzeyi artan bireylerin mutluluk düzeyleri de artar.
9. Yaşam doyumu ile mutluluk arasında her iki cinsiyet grubunda da anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, yaşam doyumunun mutluluğu yordadığını gösterir. Buna göre yaşam doyumu düzeyi artan bireylerin mutluluk düzeyleri de artar.

## Öneriler

Araştırmanın planlanmasından sonlanmasına kadar geçen sürede edinilen izlenimler ve araştırma sonuçlarından hareketle genel anlamda ruhsal iyi oluş özel olarak da Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında çalışmalar yürüten araştırmacılara ve uygulayıcılara aşağıdaki öneriler sıralanmıştır. Sunulan öneriler araştırma kapsamında elde edilen sonuçların uygulayıcılar tarafından uygulanması, araştırmacılar tarafından da yeni araştırmalara fikir vermesi açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

**Araştırmacılara Öneriler.** Araştırmanın tüm aşamalarından elde edilen izlenimlerden hareketle araştırmacıların aşağıda listelenen önerileri dikkate almaları yeni araştırmaların şekillenmesini sağlayacağı düşünülmektedir.



1. Araştırma kapsamında sunularak kabul edilebilir uyum değerleri ile test edilen modelin farklı meslek grupları, öğrenciler, ergenler ve ebeveynler gibi gruplarda sınanması modelin bu örneklerdeki durumunu anlamak açısından önemli olup bu gruplarla yapılacak çalışmaların karşılaştırmalı sonuçları alan yazına katkı sunabilir.
2. Bu araştırma kapsamında çözüm odaklı düşünce ile mutluluk ilişkisinde seçilen sürekli umut ve yaşam doyumu aracı değişkenlerinden farklı aracı (öz düzenleme, yaşam amaçları, iyimserlik vb.) değişkenlerin kullanılması ilgili alan yazına katkı sağlayabilir.
3. Bu araştırmada sınanıp kabul edilen model, bu araştırmada ele alınan değişkenlerin farklı özellik ve niteliklerini ölçen diğer ölçme araçları kullanılarak yapısal eşitlik modellemesi ile test edilebilir.
4. Bu araştırmada sınanıp kabul edilen model, ilişkisel tarama modeli ile öğretmenlerden edinilen nicel verilerle sınırlıdır. Alanyazına dayalı olarak ortaya konan bu modelin deneysel çalışmalarla ele alınması modelin uygulamada etkili olup olmadığını anlamak için incelenebilir.
5. Araştırmada kullanılan tüm ölçekler yurt dışında geliştirilen ölçekler olup farklı araştırmacılar tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Her ne kadar bu ölçekler bu araştırmada da test edildiği üzere güvenilir ölçekler olsa da kültüre özgü özellikler dikkate alınarak aynı özellikleri ölçen farklı ölçme araçlarının geliştirilmesi yararlı olabilir.

**Uygulayıcılara Öneriler.** Araştırmanın tüm aşamalarından elde edilen izlenimlerden hareketle uygulayıcıların aşağıda listelenen önerileri dikkate almalarının yararlı olacağı düşünülmektedir.

1. Araştırma kapsamında çözüm odaklı düşüncenin bileşenleri olan problemden ayırma ile kaynakları harekete geçirme cinsiyete göre farklılaşmıştır. Çözüm odaklı düşünce toplam puanı cinsiyete göre farklılaşmamıştır. Çözüm odaklı düşünce, tüm alt boyutları ile genel

bir düşünce yapısını ortaya koyduğundan öğretmenlere yönelik Milli Eğitim Bakanlığı ya da Milli Eğitim Müdürlükleri tarafından planlanacak çözüm odaklı düşüncenin tüm alt boyutlarını içeren hizmetçi eğitimler planlanabilir. Bu eğitimler aracılığıyla öğretmenlerin cinsiyet farkı gözetmeksizin çözüm odaklı düşüncenin problemlerden ayırma, kaynakları harekete geçirme ve hedefe yönelim bileşenlerinden oluşan çözüm odaklı düşünce yapısına ilişkin farkındalık kazanmaları sağlanabilir.

2. İstenilen sosyal ilişkilere sahip olan öğretmenlerin bu araştırma kapsamında ele alınan çözüm odaklı düşünce, sürekli umut, yaşam doyumu ve mutluluk değişkenlerindeki puanlarının yüksek olması istenilen sosyal ilişkilerin birçok yönden olumlu bir öge olarak ele alınmasını sağlamıştır. Bu kapsamda öğretmenlerin pozitif özelliklerini arttırmak için öğretmenlerin sosyal desteklerini arttırmaları gerekebilir. Bu bağlamda öğretmenlerin aile, yakın sosyal çevre ve iş arkadaşları ile olan ilişkilerinin güçlendirilmesi sağlanarak pozitif özelliklerin artması sağlanabilir. Yeni atanan öğretmenlere verilen okula ve çevreye uyum seminerleri kapsamında öğretmenlerin atandıkları bölgede sosyal ilişkilerini nasıl geliştirebilecekleri ve kimlerden yardım alabilecekleri konularında eğitimler verilebilir.
3. Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünme eğilimleri umut aracılığıyla mutluluk seviyelerini etkilemektedir. Bu bağlamda öğretmenlerin çözüm odaklı düşüncelerine ek olarak umut seviyelerini arttıracak çalışmaların yapılması ve bu çalışmaların öğretmenlerin özlük haklarını da içine alacak şekilde düzenlenmesi önemlidir. Özellikle öğretmenlerin umutlarını canlı tutacak iş koşullarının sağlanması ve mesleğin standartlarının oluşturulması bu anlamda önemlidir. Başta görevde yükselme, uzmanlık, başarının ödüllendirilmesi, atama ve yer değiştirme gibi öğretmenlerin mesleki hedefleri ile ilişkili olan konularda öğretmenlerin görüşlerine de başvurulacak

düzenlemeler öğretmenlerin umut seviyelerini arttıracak olup mutluluklarına olumlu yönde katkı sağlayacaktır.

4. Öğretmenlerin çözüm odaklı düşünce ile mutlulukları arasında sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı rolünün bulunması öğretmenlerin mutluluk seviyelerini arttırmak için umut ve yaşam doyumunu düzeylerin arttırmanın önemli olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda öğretmenlerin umut ve yaşam doyumunu düzeylerinin nelerden etkilendiğinin ve bu değişkenleri olumsuz etkileyen faktörlerin nasıl azaltılacağına ilişkin MEB tarafından kapsamlı saha araştırmalarının yapılması önemli olabilir. Bunun dışında İl ve İlçe Milli Eğitim Müdürlükleri ile Rehberlik ve Araştırma Merkezleri iş birliği yoluyla bu kapsamda araştırmalar planlayabilir ve sürekli umut ile yaşam doyumunu etkileyen olumsuz faktörlerin azaltılmasına ilişkin önlemler alabilirler.

## Kaynaklar

- Ak, M. (2017). Mevlana'nın düşünceye yaklaşımının bilişsel terapi bağlamında değerlendirilmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 82-87.
- Akgül Gündoğdu, N., Zincir, H. ve Güler N. (2016). Çözüm odaklı yaklaşım ve hemşirelikte kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 145-152.
- Akın, E. (2018). Meslek lisesi öğrencilerinin iletişim becerilerinin güçlendirilmesinde çözüm odaklı grup çalışmasının etkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5 (6), 86-97.
- Aknin, L.B., Dunn, E.W. ve Norton, M.I. (2012). Happiness runs in a circular motion: evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *J Happiness Stud* 13, 347–355. DOI: 10.1007/s10902-011-9267-5
- Akpınar, R. (2006). Duygusal yüz ifadelerini anlama becerisini geliştirmeye yönelik örnek bir öğretim programı. *Journal of Human Sciences*, 1(1), 2-10.
- Akyol, E. Y. ve Bacanlı, F. (2019). Building a solution-focused career counselling strategy for career indecision. *Australian Journal of Career Development*, 28(1), 73–79. DOI:10.1177/1038416218779623
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. ve Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3 (Özel Sayı 2), 253-262.
- Alarcon, G. M., Bowling, N. A. ve Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 821–827. DO:10.1016/j.paid.2012.12.004

- Al-Ma'seb, H. (2018). Social support as a predictive factor: solution-focused thinking in clinical social work. *International Social Work*, 63(3), 323–336. DOI:10.1177/0020872818799432
- Altuntaş, S. ve Genç, H. (2018). Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık: Öğretmen Örnekleminin İncelenmesi. *Hacettepe University Journal of Education*, 1-15. DOI: 10.16986/HUJE.2018046021
- Appleton, S. Song L. (2008). Life satisfaction in urban china: components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325–2340. DOI: 10.1016/j.worlddev.2008.04.009
- Argyle, M., Martin, M. ve Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P.Forgas ve J.M.Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: an international perspective* (pp.189–203). North-Holland: Elsevier.
- Arslan, H. (2019). Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1 (1) , 17-35.
- Arslan, N. ve Akın, A. (2016). Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın lise öğrencilerinin akran zorbalığına etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 72-84.
- Arslan, S. ve Özpınar, İ. (2008). Öğretmen nitelikleri: ilköğretim programlarının beklentileri ve eğitim fakültelerinin kazandırdıkları. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi (EFMED)*, 2(1), 38-63.
- Arslantaş, H., Adana, F., Kaya, F. ve Turan D. (2010). Yatan hastalarda umutsuzluk ve sosyal destek düzeyi ve bunları etkileyen faktörler. *İ.Ü.F.N Hemşirelik Dergisi*, 18 (2), 87-97.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211.

- Ateş, B. ve Gençdoğan, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkma yöntemlerinde çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 188 -203. DOI: 10.17679/inuefd.306513
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 115-129.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Ayten, A. (2016). *Erdeme dönüş psikoloji ve mutluluk yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Bacanlı, H. ve Aydın, B. (2018). *Yetkin problem çözme*. İstanbul: Enes Eğitim Öğretim Yayıncılık.
- Bakar, H. (2018). *Lise öğretmenlerinin duygusal emek davranışı ile öznel iyi oluş düzeyleri ve aralarındaki ilişkilerin incelenmesi: Kastamonu ili örneği*. Kastamonu Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139–161. DOI:10.1016/0146-6402(78)90002-4
- Bannink, F. P. (2007). Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(2), 87–94. DOI: 10.1007/s10879-006-9040-y
- Baygül, Ş. ve Avcı, R. (2016). Çözüm odaklı kısa süreli aile danışmanlığı kuramına dayalı olarak geliştirilen evlilik programının çiftlerin evlilik uyumlarını artırmadaki etkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(36), 114-129.

- Becet, A. (2019). *Öğretmenlerde tükenmişlik sendromu ve sigara içme arzusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Begum, S., Jabeen, S. ve Awan, A. B. (2014). Happiness: a psycho-philosophical appraisal. *The Dialogue*, 9(3), 313-325.
- Bektaş, C. (2018). *The relation of family boundary violation to subjective well-being and trait anxiety among adolescents*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Bektaş, H. ve Arslan, İ . (2020). Bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerine etkisinde benlik saygısının aracı rolü: üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Marmara University Atatürk Education Faculty Journal of Educational Sciences*, 51(51), 95-115. DOI: 10.15285/maruaebd.579985
- Bilge, A. ve Engin, E. (2016). Kişilerarası ilişkiler kuramı temelli çözüm odaklı terapinin etkinliği: geriye dönük bir inceleme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17 (4), 261-269.
- Bruininks, P. ve Malle, B. F. (2005). Distinguishing hope from optimism and related affective states. *Motivation and Emotion*, 29(4), 324–352. DOI:10.1007/s11031-006-9010-4
- Bulut, M. ve Yıldız, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yaşam doyumlarına etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24 (2), 397-412.
- Bulut, S, Dilmaç, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9 (16), 349-374. DOI: 10.26466/opus.472450
- Bury, S. M., Wenzel, M. ve Woodyatt, L. (2016). Giving hope a sporting chance: Hope as distinct from optimism when events are possible but not probable. *Motivation and Emotion*, 40(4), 588–601. DOI: 10.1007/s11031-016-9560-z

- Bushman, B. J., Baumeister, R. F. ve Phillips, C. M. (2001). Do people aggress to improve their mood? catharsis beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 17–32.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Canbulat, N. ve Cihangir Çankaya, Z. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576. DOI: 10.12984/eed.67597
- Cantez, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Caprara, G. V. ve Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10(4), 275–286. DOI:10.1027/1016-9040.10.4.275
- Carlsson, F., Lampi, E., Li, W. ve Martinsson, P. (2014). Subjective wellbeing among preadolescents and their parents—evidence of intergenerational transmission of well-being from urban China. *The Journal of Socio-Economics*, 48, 11–18. DOI: 10.1016/j.socec.2013.10.003
- Cavanagh, M. J. ve Grant, A. M. (2010). The solution-focused coaching approach to coaching. E. Cox ve T. Bachkirova (Ed.), *The Complete handbook of coaching* içinde (s. 54-67). Londra: Sage.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cepukiene, V. ve Pakrošnis, R. (2011). The outcome of solution-focused brief therapy among foster care adolescents: the changes of behavior and



- perceived somatic and cognitive difficulties. *Children and Youth Services Review*, 33(6), 791–797. DOI:10.1016/j.childyouth.2010.11.027
- Chang, E. C., ve DeSimone, S. L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: A test of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 117–129. DOI:10.1521/jscp.20.2.117.22262
- Chen, H., Wigand, R. T. ve Nilan, M. (2000). Exploring web users' optimal flow experiences. *Information Technology & People*, 13(4), 263–281.
- Chen, W. (2011). How education enhances happiness: comparison of mediating factors in four east asian countries. *Social Indicators Research*, 106(1), 117–131. DOI:10.1007/s11205-011-9798-5
- Cihangir Çankaya, Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. DOI: 10.17755/esosder.316977
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (çev. Tuncay ERGENE). Ankara: Mentis Yayınları.
- Crooker, K. J. ve Near, J. P. (1998). Happiness and satisfaction: Measures of affect and cognition? *Social Indicators Research*, 44(2), 195-224.
- Cuñado, J. ve de Gracia, F. P. (2011). Does education affect happiness? evidence for Spain. *Social Indicators Research*, 108 (1), 185–196. DOI:10.1007/s11205-011-9874-x
- Cüceloğlu, D. (2014, 5 Aralık). Mutluluğun 7 formülü [Video]. Erişim adresi: <https://www.youtube.com/watch?v=QTrvVsH3Xk8>
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ.(2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler*, 4(39), 13–23.
- Çelik, M. ve Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 13(1), 223-238.

- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Çetinkaya, A. ve Sarıcı Bulut, S. (2019). Lise öğrencilerinde kendini toplama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1053-1084.
- Çetinkaya, B. (2006). *Türkiye Türkçesi'nde mutluluk ve üzüntü göstergeleri*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Çevik Akyıl R., Adıbelli D., Erdem N., Kırığ N., Aktaş B. ve Karadakovan A. (2018). Huzurevinde ve evde kalan yaşlılarda yalnızlık ve algılanan sosyal destek ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(1). 33-41.
- Çirkin, Z. ve Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71 (2), 375-400. DOI: 10.1501/SBFder\_0000002397
- Çivitçi, A. ve Topbaşoğlu, T. (2015). Akılcı duygusal eğitimin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 16 (1), 13-29. DOI: 10.12984/eed.56560
- Çivitçi, D. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyum ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (2), 321-336.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dağlı, A. ve Baysal N. (2016). Yaşam doyum ölçüğünün Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250 -1262. DOI:10.17755/esosder.75955
- Dağlı, B, Aypek Arslan, A. (2020). Temsiller bağlamında umut kavramı . *Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, 26(44), 1-9. DOI: 10.32547/ataunigsed.675188

- De Pretto, L. D., Mansilla, O. P., Russo, E., Shin, S-H. ve Tan, D. E. S. Y. (2020). The experience of hope among Italian undergraduate students. *Current Psychology*. DOI: 10.1007/s12144-020-01057-9
- Değer, G. (2017). *Evli bireylerde partnere saygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of Society Researches*, 7(13), 347-378.
- Demir, Ü. (2020). Aile Özellikleri ve Mutluluk: Çanakkale’de Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28 (3) , 1296-1306. DOI: 10.24106/kefdergi.3855
- Demirel, C. (2018). *Yetişkinlerde bağlanma stillerinin mutluluk yaşam doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi*. Işık Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12 (3), 1-9. DOI: 10.1501/Kriz\_0000000210
- Demirli, A. (2012). Algılanan anababa tutumları, bağlanma boyutları, yalnızlık ve umudun yapısal ilişkileri. *TC. Maltepe Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (2012/1+2), 100-115.
- Demirli, A., Türkmen, M. ve Arık, R. S. (2015). Investigation of dispositional and state hope levels' relations with student subjective well-being. *Social Indicators Research*, 120(2), 601–613. DOI: 10.1007/s11205-014-0607-9
- Demirok, İ., Alphan Şimşek, Y. ve Süsen, Y. (2014). Mutluluğu ararken: teorik yaklaşımlar ve psikoterapiye yönelik çıkarımlar. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(2), 40-54. DOI: 10.31682/ayna.470578

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542–575. DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities, *Social Indicators Research*, 31 (2), 103–157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being, the science of happiness and a proposal for a national index, *American Psychologist*, 55 (1), 34-39.
- Diener, E. Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926–935. DOI:10.1037/0022-3514.68.5.926
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391-406. DOI: 10.1177/008124630903900402
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1): 81-84.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54 (1), 403-425. DOI: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Oishi, S. ve Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253-60.
- Dikmen, A. (1995). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50 (03), DOI: 10.1501/SBFder\_0000001851
- Dixson, D. D. (2020). How hope measures up: hope predicts school variables beyond growth mindset and school belonging. *Current Psychology*. DOI:10.1007/s12144-020-00975-y

- Doğan, S. (1999). Çözüm-odaklı kısa süreli terapi: kuramsal bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (12), 28-38.
- Doğan, T. (t.y.). *Psikolojik Ölçme Araçları*. [<https://www.tayfundogan.net/psikolojik-olcme-araclari/>], Erişim tarihi: 25.11.2020
- Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Dora, S. (2003). *Sosyal problem çözme envanteri (revize edilmiş formu)'nin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Duran, A. (2016). *Okul yöneticilerinin mutluluk düzeylerinin öz-yeterlikleriyle ilişkisi (Amasya ili örneği)*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Durmuş, S. ve Günay, O.(2007). Hemşirelerde iş doyumunu ve anksiyete düzeyini etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi (Erciyes Medical Journal)*, 29(2), 139–146.
- Emmons, R. A. Ve McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2): 377–389.
- Erez, A., Johnson, D. E. ve Judge, T. A. (1995). Self-deception as a mediator of the relationship between dispositions and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 19 (5), 597-612. DOI: 10.1016/0191-8869(95)00088-N
- Eryılmaz, A. (2009). *Başta çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.

- Eryılmaz, A. (2011). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 24(24), 93-102.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Farina, C. J., Herth, K. A. ve Popovich, J. M. (1995). *Hope And Hopelessness: Critical Clinical Constructs*. Sage.
- Farnam, A. (2016). The Effect of Positive Thinking Training in Enhancement of Quality and Hope of life among the Elderly. *Positive Psychology Research*, 2(1), 75-88. DOI: 10.22108/ppls.2016.21298
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: Mc Graw Hill.
- Freud, S. (2014). *Uygarlık Huzursuzluğu*. (çev. Haluk Barışçan). İstanbul: Metis Yayınları.
- Fujita, F., Diener, E. ve Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434. DOI: 10.1037//0022-3514.61.3.427
- Geçtan, E. (1996) *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gelbal, S. (1991). Problem Çözme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6), 167-173.
- Genç, E. (2000). *Öğretmenlerde denetim odağının problem çözmeye yönelik yaratıcılıklarıyla ilişkisi*. Marmara Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Goldbeck, L. Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P. ve Henrich, G.(2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Qual Life Res*, 16(6), 969–979. DOI:10.1007/s11136-007-9205-5

- Gök, E. ve Kocayörük, E. (2019). Temel psikolojik ihtiyaçlar, aile aidiyeti ve ebeveyn algısı değişkenlerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 21-51.
- Görgeç, İ., Deniz, S. ve Kiriş, A. (2011). Eğitim fakültesi öğretmen adaylarının problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Education Sciences*, 6(1), 673-681.
- Grant, A. M. (2011). The solution-focused inventory: A tripartite taxonomy for teaching, measuring and conceptualising solution-focused approaches to coaching. *The Coaching Psychologist*, 7(2), 98-106.
- Grant, A. M., Cavanagh, M. J., Kleitman, S., Spence, Gordon, Lakato, M. ve Yu, N. (2012). Development and validation of the solution-focused inventory. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 334-348. DOI: 10.1080/17439760.2012.697184
- Grant, A. ve Gerrard, B. (2019). Comparing problem-focused, solution-focused and combined problem-focused/solution-focused coaching approach: solution-focused coaching questions mitigate the negative impact of dysfunctional attitudes. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*. 1-17. DOI: 10.1080/17521882.2019.1599030.
- Green, L. S., Oades, L. G. ve Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 142–149. DOI: 10.1080/17439760600619849
- Greenberg, G., Ganshorn, K. ve Danilkewich, A. (2001). Solution-focused therapy. Counseling model for busy family physicians. *Canadian Family Physician Le Médecin de famille canadien*. 47. 2289-2295.
- Groot, D. S. (2002). *Shifting gears: an integration of solution - focused therapy and experiential therapy in couples counselling*. University of Manitoba: Unpublished Master Thesis.

- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Fatih Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Gündoğdu, R. (2019). The effect of solution-focused group counseling with psychological counselor candidates on solution-focused tendency and satisfaction with life. *Journal of Education and e-Learning Research*, 6 (1), 26-37. DOI: 10.20448/journal.509.2019.61.26.37
- Güner, O. (2018). *Çözüm bende saklı*. Ankara: Efil Yayınevi.
- Haroz, E. E., Jordans, M., Jong, J., Gross, A., Bass, J. ve Tol, W. (2017). Measuring hope among children affected by armed conflict: cross-cultural construct validity of the children's hope scale. *Assessment*, 24(4), 528-539. DOI: 10.1177/1073191115612924
- Heller, D., Watson, D. ve Hies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574–600. DOI: 10.1037/0033-2909.130.4.574
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.
- İlbay, A. B. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Javanmiri, L., Kimiaee, S. A. ve Abadi, B. A. G. H. (2013). The study of solution-focused group counseling in decreasing depression among teenage girls. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1). DOI: 10.5539/ijps.v5n1p105
- Johnson, D. P. ve Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367–374. DOI:10.1016/j.paid.2013.03.019



- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Electronic Journal of Social Sciences*, 12(44), 214-233.
- Karababa, A. (2018). Ön ergenlerin umut düzeylerinin ebeveynlik stilleri açısından incelenmesi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 1(1), 48-64.
- Karadağ, Ş. (2019). Üniversite öğrencilerinde olumlu düşünme becerisinin kişilerarası iletişim becerisi ile ilişkisi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(Eğitim & Psikoloji), 131-136. DOI: 10.18506/anemon.521122
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğine yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karcioğlu, Ö. (2020). What is corona viruses, and how can we protect ourselves? *Phnx Med Journal*, 2(1), 66-71.
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M. ve Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100.
- Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the oxford happiness questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36(5), 1225-1232. DOI: 10.1016/S0191-8869(03)00213-7
- Kaya, Ö. (2006). *Askeri öğrencilerin yaşam doyumları üzerine bir araştırma*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Kemer, G. ve Atik, G. (2013). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması . *Marmara University Atatürk Education Faculty Journal of Educational Sciences*, 21 (21), 161-168.

- Kenny, D. A. ve McCoach, D. B. (2009). Effect of the number of variables on measures of fit in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 10(3), 333–351. DOI: 10.1207/S15328007SEM1003\_1
- Kırık, A. ve Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisini incelenmesi. *İNİF E - Dergi*, 2 (1), 15-26.
- Kim H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52–54. DOI:10.5395/rde.2013.38.1.52
- Kıralp, F. S. Ş. ve Türköz, S. (2019). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş, algılanan sosyal destek ve kendini saklama düzeylerinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(2), 51-66. DOI: 10.7822/omuefd.529526
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Koç, H. (2016). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası problem çözme yaklaşımlarının çözüm odaklı yaklaşım ve mizah tarzları açısından incelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Koçak, Ö. F. (2014). *Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. Erciyes Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Viinamäki, H., Heikkilä, K., Kaprio, J. ve Koskenvuo, M. (2001). Life satisfaction and suicide: a 20-year follow-up study. *American Journal of Psychiatry*, 158(3), 433–439. DOI:10.1176/appi.ajp.158.3.433
- Kondrat, D. ve Teater, B. (2010). Solution-focused therapy in an emergency room setting: Increasing hope in persons presenting with suicidal

ideation. *Journal of Social Work*, 12(1), 3–15.  
DOI:10.1177/1468017310379756

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Köktuna, Z. S. (2007). *Çözüm odaklı kısa terapi tekniğinin alt sosyo ekonomik seviyedeki kadınların geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici davranışlarına etkisinin incelenmesi*. Maltepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Kruger, P. S. (2010). Wellbeing-the five essential elements. *Applied Research in Quality of Life*, 6(3), 325–328. DOI:10.1007/s11482-010-9127-1

Küsgülü, Ü. (2014). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Lazarus, R. S. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 66, 665 - 669.

Lim, C. ve Putnam, R. D. (2010). Religion, social networks, and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6), 914–933.  
DOI:10.1177/0003122410386686

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.

Lykken, D. ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x

Lyubomirsky, S. (2008). *Nasıl Mutlu Olunur?* (çev. Gülfer Göze). Mediacat Yayınları: İstanbul.

- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The Benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Mckergow, M. ve Korman, H. (2009). Inbetween—neither inside nor outside: the radical simplicity of solution-focused brief therapy. *Journal of Systemic Therapies*. 28(2). 34-49. DOI: 10.1521/jsyt.2009.28.2.34
- Mert, A. ve Kahraman, M. (2018). Ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14 (3), 1070-1081. DOI: 10.17860/mersinefd.441437
- Meydan, B. (2013). Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma: okullardaki etkililiği üzerine bir inceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 120-129.
- Mohammad-Najar, N., Khoshnevis, E. ve Banisi, P. (2017). Effectiveness of positive thinking skills training on the hope and quality of life of drug-dependent people. *Addict Health*, 9 (13), 120–128.
- Moulden, H. M. ve Marshall, W. L. (2005). Hope in the treatment of sexual offenders: the potential application of hope theory. *Psychology, Crime & Law*, 11(3), 329-342. DOI: 10.1080/10683160512331316361
- Murdock, N. L. (2016). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları:olgu sunumu yaklaşımıyla*. (çev. Füsun AKKOYUN). Ankara: Nobel Yayınları.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- Naseem, Z. ve Khalid, R. (2010). Positive thinking in coping with stress and health outcomes: literature review. *Journal of Research & Reflections in Education (JRRE)*, 4(1), 42-61.

- Neipp, M.C., Beyebach, M., Rosa M Nuñez, R. M. ve Martínez-González, M.C. (2016). The effect of solution-focused versus problem-focused questions: A replication. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(3): 525-535. DOI: 10.1111/jmft.12140
- Nettle, D. (2005). *Happiness the science behind your smile*. New York: Oxford University Press.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143. DOI:10.1093/geronj/16.2.134
- Niles, S. G. (2011). Career flow: a hope-centered model of career development. *Journal of Employment Counseling*, 48(4), 173–175.
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S. ve Galinha, I. C. (2013). Concepts of Happiness Across Time and Cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 559–577. DOI: 10.1177/0146167213480042
- Oliver, C. ve Charles, G. (2015). Which strengths-based practice? reconciling strengths-based practice and mandated authority in child protection work. *Social Work*, 60(2), 135-143. DOI: 10.1093/sw/swu058
- Öğretir, A. (2004). *Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceleri üzerinde etkisi*. Ankara Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Öz, T. ve Tatar, A. (2020). Evlilik doyumu ile depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş arası ilişkide evlilik süresinin aracı rolü. *Humanistic Perspective*, 2(1), 18-31.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö.(2007). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatri*, 6(2), 72-74.
- Özkara, B., Özmen, M. (2016). Akış deneyimine ilişkin kavramsal bir model önerisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(3), 71-100. DOI: 10.17153/oguiibf.272248

- Özkul, R. ve Cömert, M. (2018). Ortaokul öğretmenlerinde yaşam doyum düzeyi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 707-724. DOI: 10.17556/erziefd.418640
- Öztürk, A . (2015). Öğretmenlerin sahip oldukları yaşam amaçları ve sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015 (5), 338-347.
- Padilla-Walker, L. M., Hardy, S. A. ve Christensen, K. J. (2011). Adolescent hope as a mediator between parent-child connectedness and adolescent outcomes. *The Journal of Early Adolescence*, 31(6), 853–879. DOI: 10.1177/0272431610376249
- Palmer B., Donaldson, C. ve Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 33 (7), 1091–1100. DOI:10.1016/s0191-8869(01)00215-x
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. ve Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149–161. DOI: 10.1207/s15327752jpa5701\_17
- Pettit, P. (2004). Hope and its place in mind. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 592, 152-165.
- Plosker, R. ve Chang, J. (2014). A solution-focused therapy group designed for caregivers of stroke survivors. *Journal of Systemic Therapies*, 33(2), 35-49. DOI: 10.1521/jsyt.2014.33.2.35
- Ramezani, S., Khosravi, A., Motaghi, Z., Hamidzadeh, A. ve Mousavi, S. A. (2016). The effect of cognitive-behavioural and solution-focused counselling on prevention of postpartum depression in nulliparous pregnant women. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 35(2), 172–182. DOI: 10.1080/02646838.2016.1266470

- Recepoğlu, E. ve Ülker Tümlü, G. (2015). Üniversite akademik personelinin mesleki ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4), 1851-1868.
- Reisoğlu, S. ve Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(4), 888-912. DOI: 10.7596/taksad.v6i4.973
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Saföz Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Sahin Baltacı, H. (2018). Comparison of hope and life satisfaction levels of Turkish and American middle school students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 74, 99-122.
- Salmela, M. (2008). The logical structure of joy (and many other emotions). Collegium- studies across disciplines in the humanities and. *Social Sciences*, 3, 23–40.
- Sarıcı Bulut, S. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sınav kaygıları, saldırganlık eğilimleri ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin sağaltımında grupla çözüm odaklı kısa terapinin etkileri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 325-356.
- Sarıçam, H. (2014). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı bir müdahale programının ruminasyon üzerinde etkisi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora lisans tezi.
- Sari, E., Uyumaz, G. ve Kaya, C. (2019). Çözüm odaklılığın yordayıcı değişkenleri: yaşam doyumunu, stres, depresyon ve yılmazlık. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(21), 423-438.

- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve özel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H. ve Santos, M. A. dos. (2013). From authentic happiness to well-being: the flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663–670. DOI:10.1590/s0102-79722013000400006
- Segrin, C. ve Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646. DOI: 10.1016/j.paid.2007.01.017
- Seligman, M. E. P. (2019). *Öğrenilmiş iyimserlik*. (çev. Semre KUNT-AKBAŞ). Ankara: Eksi Kitaplar.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Selwyn J. ve Grant A. M. (2019) Self-regulation and solution-focused thinking mediate the relationship between self-insight and subjective well-being within a goal-focused context: An exploratory study, *Cogent Psychology*, 6, 1, 1-15. DOI: 10.1080/23311908.2019.1695413
- Shinn, D. C. (1986). Education and the quality of life in korea and the united states: a cross-cultural perspective. *Public Opinion Quarterly*, 50(3), 360-370. DOI: 10.1086/268989
- Shrout, P. E. ve Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422–445. DOI: 10.1037/1082-989X.7.4.422



- Sin, N. L. ve Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. DOI: 10.1002/jclp.20593
- Sirgy, M. J. (2012). *The psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia*. New York: Springer.
- Siyez, D. ve Tan Tuna, D. (2014). Lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerilerinde çözüm odaklı psiko-eğitim programının etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41) , 11-22.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B. ve Woodward, J. T. (2002). False hope. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (9), 1003-1022.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, Measuring, and Nurturing Hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355–360. DOI: 10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. DOI: 10.1207/S15327965PLI1304\_01
- Snyder, C. R. (2005). Teaching: the lessons of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(1), 72-84.
- Snyder, C. R., Feldman, B. D., Shorey, H. S. ve Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: aschool counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5 (5), 298-307.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T. ... Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. DOI: 10.1037/0022-3514.60.4.570
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L. ve Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 122–139.

- Soba, M., Babayigit, A. ve Demir, E. (2017). Yaşam doyumu ve tükenmişlik; öğretmenler üzerine bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (19), 269-286. DOI: 10.20875/makusobed.323873
- Sohbet, R., Sincar, S., Birimoglu Okuyan, C. ve Karasu, F. (2020). Üniversite öğrencileri arasında yaşam doyumu ve depresyon: kesitsel bir çalışma yaşam doyumu ve depresyon. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 93-100.
- Sparrer, I. (2012). *Çözüm odaklı yaklaşıma ve sistemik yapısal dizime giriş*. (çev. Esin SUVARİEROL). İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Sungur, S. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri algısı ile kişilerarası ilişki boyutları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Selçuk İletişim*, 11(2), 126-138.
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D. ve Furnham, A. (2006). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(2), 161–166. DOI: 10.1007/s00127-006-0140-5
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Dokuz Eylül Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S., Kaya, S. ve Pala, H . (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (3), 827-836.
- Şahin, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Şanal Karahan F., Bakalım, O. ve Yoleri, S. (2017). Eğitim fakültesi öğrencilerinde çözüm odaklı düşünme ve empati. *Educational Administration and Management*, 14(4), 4383-4392.
- Şanal Karahan, F. (2016). *Üniversite öğrencilerinde çözüm odaklı düşünmenin depresyon, anksiyete, stres ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Şanal Karahan, F. ve Hamarta, E. (2015). Çözüm odaklı envanter: güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Elementary Education Online*, 14(2), 757-769. DOI: 10.17051/ieo.2015.15313
- Şen-Baz, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu yordamada kariyer kararı öz-yeterliği ve umudun rolünün incelenmesi. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(2), 144-165.
- Şişman, M. ve Acat, M. B. (2003). Öğretmenlik uygulaması çalışmalarının öğretmenlik mesleğinin algılanmasındaki etkisi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 235-250.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Ma: Pearson.
- Takano, K. ve Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy*, 47(3), 260–264. DOI: 10.1016/j.brat.2008.12.008
- Tanrıverdi, S. (2018). *Dil ile depresyon ve anksiyete ilişkisinde sosyal faktörlerin aracı etkisinin incelenmesi*. İstanbul Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Tarhan, S. (2012). *Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.

- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 86-112.
- Tartaglia, S., Gattino, S. ve Fedi, A. (2018). Life satisfaction and alcohol consumption among young adults at social gatherings. *J Happiness Stud* 19, 2023–2034. DOI: 10.1007/s10902-017-9907-5
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Tel, H., Koç, M. ve Tel Aydın, H. (2020). Evde yaşayan yaşlılarda yalnızlık, yaşam doyumu ve ölüm kaygısının belirlenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 2020 Milli Mücadele'nin 100. Yılı Özel Sayısı, 1-10. DOI: 10.21733/ibad.760027
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- The Happiness Effect. (2011). Bulletin of the World Health Organization. <https://www.who.int/bulletin/volumes/89/4/11-020411/en/> Erişim tarihi:11.11.2020
- The National Archives (TNA). (2020). Declaration of Independence: A Transcription, [www.archives.gov], Erişim tarihi: 25.11.2020.
- Tigli, A. (2019). Fizyoterapistlerde empati becerisinin mutluluk ve tükenmişlik düzeyi ile ilişkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 1011-1024. DOI: 10.26466/opus.600820
- Topkaya, N. ve Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki

ilişkiler: bir model çalışması. *Journal of Turkish Studies* 10(2), 979-996.  
DOI: 10.7827/TurkishStudies.7768

- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Totan, T., Ercan, B. ve Öztürk, E. (2019). Mutluluk ve benlik saygısının yalnızlıkla internet bağımlılığına etkilerinin incelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(10), 20-35.
- Traş, Z., Öztemel, K. ve Koçak, M. (2019). Öğretmen adaylarının mutluluk düzeylerinin bazı öznel niteliklerine göre incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 47-56.
- Turkay, H., Aydın, A. D., Ari, Ç. ve Güngöz, E. (2019). Spor Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Umut Düzeylerinin İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 51-58. DOI: 10.30769/usbd.624924^
- Turkay, Y. (2009). *İlköğretim okullarındaki öğretmenlerin mutlu eğitim yöneticisi algısı* Beykent Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103–110.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2020). *Çıkmadık candan umut kesilmez*, [https://sozluk.gov.tr/], Erişim tarihi: 11.11.2020.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2020). *Doyum*, [https://sozluk.gov.tr/], Erişim tarihi: 11.11.2020.
- Tüzel, H. (2019). *Özel öğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerde görülen psikososyal risk faktörleri ve meslek hastalıkları*. Tarsus Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Usta, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve umut düzeyleri arasındaki ilişki*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Uygur, S. (2018). Yaşam doyumunun yordanmasında kendini açma ve sosyal desteğin rolü. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 2 (1), 16-33.
- Uzun Özer, B. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (32), 12-19.
- Ünal, A. Ö. ve Şahin, M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(3), 46-63.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1–34. DOI:10.1007/bf00292648
- Walter, J. L. ve Peller, J. E. (1992). *Becoming solution-Focused in brief counseling*. NewYork: Brunner-Mazel.
- Wong, S. S. ve Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 648-652. DOI: 10.1016/j.paid.2009.01.009
- Wu, F. (2020). An examination of the effects of consumption expenditures on life satisfaction in australia. *J Happiness Stud* 21, 2735–2771. DOI: 10.1007/s10902-019-00161-3
- Xiang, Li, Du, Liu, Xiao ve Chen (2020). Links between family cohesion and subjective well-being in adolescents and early adults: The mediating role of self-concept clarity and hope. *Current Psychology*, DOI:10.1007/s12144-020-00795-0
- Yağmur, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, ruminasyon ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Yalvaç Arıcı, H. (2020). Mutluluk Tarihi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, (9), 217-243.
- Yapan, S. (2018). *Depresyon ve anksiyete belirtilerinin yordayıcıları olarak ruminasyon, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve düşünce baskılama*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yarcheski, A. ve Mahon, N. E. (2016). Meta-analyses of predictors of hope in adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 38(3), 345-368. DOI: 10.1177/0193945914559545
- Yazıcı Çelebi, G. ve Çelebi, B. (2020). Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 179-189.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29, 277-289.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan bireye mutluluk resimleri. Bağlam yayınları.
- Yıldız Akyol, E. ve Işık, Ş. (2018). Romantik ilişkilerde umut: bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 139-156.
- Yıldız, Y. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Yılmaz Bingöl, T. ve Akın, A. (2018). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öz-yeterlik inancına etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 321-340. DOI: 10.26466/opus.406195
- Yoncalık, O. (2018). *Lise öğrencilerinde azim, mutluluk ve umutsuzluğun yaşam doyumları ve akademik başarılarına etkisi*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

Zhang, A., Ji, Q., Currin-McCulloch, J., Solomon, P., Chen, Y., Li, Y., ... Nowicki, J. (2018). The effectiveness of solution-focused brief therapy for psychological distress among Chinese parents of children with a cancer diagnosis: a pilot randomized controlled trial. *Supportive Care in Cancer*, 26(8), 2901–2910. DOI: 10.1007/s00520-018-4141-1





## EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi

Evrak Tarih ve Sayısı: 07/07/2020-44358



T.C.  
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu

Sayı : 85157263-604.01.02-E.44358  
Konu : 7. Dr. Öğr. Üyesi Selami  
TANRIVERDİ'nin çalışması hk.  
alınan kurul kararı

07/07/2020

Sayın Dr. Öğr. Ü. Selami TANRIVERDİ

Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 02/07/2020 tarih ve 2020/07-07 sayılı kararı gereğince; Yürütücülüğünü yapmayı tasarladığınız, "Öğretmenlerde Çözüm Odaklı Düşünmenin Mutluluk, Sürekli Umut ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" adlı çalışmanız ile ilgili kurulumuz tarafından alınan karar ekte sunulmuştur. Gereğini bilgilerinize rica ederim.

**e-imzalıdır**  
Prof. Dr. Orhan DENİZ  
Etik Kurulu Başkanı

Ek: 7. Dr. Öğr. Üyesi Selami TANRIVERDİ (1 sayfa)

Adres: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik  
Kurulu Zeve Kampüsü 65080 Tuşba/VAN  
Telefon: +90 432 2251701-04 / +90 4445065 Faks: +90 432 4865413  
e-Posta: rektorluk@yyu.edu.tr Elektronik Ağ: http://www.yyu.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Mehmet Şah OĞUZ  
Unvanı: Şef

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

	<p style="text-align: center;"><b>T.C.</b> <b>VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ</b> <b>SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN</b> <b>ETİK KURUL BAŞKANLIĞI</b>  <b>ETİK KURUL KARARLARI</b></p>
<b>TOPLANTI TARİHİ: 02.07.2020</b> <b>OTURUM SAYISI: 2020/07</b> <b>TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 10</b>	<b>Sayfa: 07/10</b>

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 02/07/2020 tarihinde saat 10.00' da Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlük toplantı salonunda Prof. Dr. Orhan DENİZ başkanlığında yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

**KARAR NO 2020/07-07.** Yürütücülüğünü Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Öğr. Üyesi Selami TANRIVERDİ'nin yaptığı, "Öğretmenlerde Çözüm Odaklı Düşünmenin Mutluluk, Sürekli Umud ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" adlı çalışmasında kullanılacak olan araçlar incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına karar verilmiştir.

	<b>BAŞKAN</b> Prof. Dr. Orhan DENİZ Edebiyat Fakültesi	
<b>ÜYE</b> Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇIKAR İlahiyat Fakültesi	<b>ÜYE</b> Prof. Dr. Hayati AYDIN İlahiyat Fakültesi	<b>ÜYE</b> Prof. Dr. Reha SAYDAN İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
<b>ÜYE</b> Prof. Dr. Metin AYIŞIĞI Edebiyat Fakültesi	<b>ÜYE</b> Prof. Dr. Hasan ÇİÇEK Eğitim Fakültesi (Katılmadı)	<b>ÜYE</b> Prof. Dr. Zihni MEREY Eğitim Fakültesi

## EK-B: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

...../...../.....

Fuat AYDOĞDU

## EK-C: Çözüm Odaklı Envanter Kullanım İzni

### Çözüm Odaklı Envanter Kullanım İzni



**Fuat AYDOĞDU** <pskdanfuat@gmail.com>

Alıcı: faika.karahan ▾

Sayın Hocam Merhabalar,

Ben Fuat AYDOĞDU. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Dr. Öğr. Üyesi Selami TANRIVERDİ danışmanlığında yürüttüğüm yüksek lisans tezimde uyarladığınız "Çözüm Odaklı Envanter"i eğer izniniz olursa kullanmak istiyorum.

İyi Çalışmalar Dilerim.

Saygılarımla

Fuat AYDOĞDU  
Psikolojik Danışman



**faika.karahan@usak.edu.tr**

Alıcı: ben ▾

Çözüm odaklı envanteri çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

## EK-D: Sürekli Umut Ölçeği Kullanım İzni

### Sürekli Umut Ölçeği Kullanım İzni



**Fuat AYDOĞDU** <pskdanfuat@gmail.com>

Alici: tarhansinem ▾

Sayın Hocam Merhabalar,

Ben Fuat AYDOĞDU. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Dr. Öğr. Üyesi Selami TANRIVERDİ danışmanlığında yürüttüğüm yüksek lisans tezimde uyarladığınız "Sürekli Umut Ölçeği"ni eğer izniniz olursa kullanmak istiyorum.

İyi Çalışmalar Dilerim.

Saygılarımla

Fuat AYDOĞDU  
Psikolojik Danışman



**Sinem Tarhan** <tarhansinem@gmail.com>

Alici: ben ▾

Fuat merhaba,  
Sürekli Umut Ölçeği'ni yüksek lisans tezinde kullanabilirsin. Başarılar dilerim

## EK-E: Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni

### Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni



**Fuat AYDOĞDU** <pskdanfuat@gmail.com>

Alici: unsal.yetim ▾

Sayın Hocam Merhabalar,

Ben Fuat AYDOĞDU. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Dr. Öğr. Üyesi Selami TANRIVERDİ danışmanlığında yürüttüğüm yüksek lisans tezimde "Yaşam Doyumu Ölçeği" nizi eğer izniniz olursa kullanmak istiyorum. Şimdiden çok teşekkür ederim.

İyi Çalışmalar Dilerim.

Saygılarımla

Fuat AYDOĞDU  
Psikolojik Danışman



**YETİM, Ünsal**

Alici: ben ▾

Elbette izin veriyorum. Ekte ölçeği ve psikometrik bilgilerine ulaşabilirsin. İyi çalışmalar.

## EK-F: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni

tayfundogan.net/psikolojik-olcme-araclari/

Son yazılar Medeni Bazı İnsanları Diğerlerinden Daha Mutludur?

 **Tayfun Doğan**  
Pozitif Psikoloji

“Mutluluk, hayal”

HAKKIMDA POZİTİF PSİKOLOJİ PSİKOLOJİK ÖLÇME ARAÇLARI AKADEMİK YAYINLAR VİDEOLAR

Buradasınız Home Psikolojik Ölçme Araçları

### Psikolojik Ölçme Araçları

Uyarlamasını yaptığımız aşağıdaki ölçme araçlarını akademik araştırmalarınızda dilediğiniz gibi kullanabilirsiniz. Ayrıca izin almanıza gerek yoktur. Aşağıdaki bağlantılara tıklayarak ölçüğü indirebilirsiniz. Telif hakları nedeniyle ölçüklerin makalelerini buraya koymıyorum. Onları da, yayınlanan dergilerin sayfalarından temin edebilirsiniz. Anlamadığınız bir nokta olursa, iletişim sayfamızdan sorularınızı iletebilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

## EK-G: Veri Toplama İzni



T.C.  
MUŞ VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 63326527-719-E.10248937  
Konu : Veri Toplama Talebi  
Fuat AYDOĞDU

06/08/2020

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi :Muş Alparslan Üniversitesinin 09.07.2020 tarih E.7357 sayılı yazınız.

Yüzüncüyıl Üniversitesi Eğitim Anabilim, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Yüksek Lisans Öğrencisi Fuat AYDOĞDU' nun Müdürlüğümüze bağlı okullarda Öğretmenler ile Online olarak gerçekleştirmek istediği "Öğretmenlere çözüm odaklı düşünmenin mutluluk, sürekli umut ve yaşam doyumu üzerinde etkisinin incelenmesi " konulu araştırma ve anket izni; Valilik Makamının ekte gönderilen olurları ile araştırmanın online olarak okullarımızda yapılması uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.

İdris AKÇA  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

Ek: Valilik Olur yazısı



Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden e527-6364-370b-8aec-0a51 kodu ile teyit edilebilir.





T.C.  
MUŞ VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 63326527-719-E.9877555  
Konu :Veri Toplama Talebi  
Fuat AYDOĞDU

27/07/2020

VALİLİK MAKAMINA

Yüzüncüyıl Üniversitesi Eğitim Anabilim, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Yüksek Lisans Öğrencisi Fuat AYDOĞDU' nun Müdürlüğümüze bağlı okullarda Öğretmenler ile Online olarak gerçekleştirmek istediği "Öğretmenlere çözüm odaklı düşünmenin mutluluk, sürekli umut ve yaşam doyumu üzerinde etkisinin incelenmesi " konulu araştırma ve anket izni; Anket ve Araştırma İzni komisyonunca incelenmiş olup, Müdürlüğümüze bağlı Okullarda gönüllülük esasına uygun olmak şartıyla uygulama yapmaları veya uygulamalara katılmaları uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Emin ENGİN  
Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
27/07/2020

Kamuran Mustafa BALLI  
Vali a.  
Vali Yardımcısı



Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 7d17-6204-33f6-b760-dd12 kodu ile teyit edilebilir.

## EK-H: Çözüm Odaklı Envanter

Aşağıda çözüm odaklı düşünmeyi temel alan bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatli okuyunuz ve bu ifadelere katılıp katılmadığınızı 1 - 6 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Her bir maddeye tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.

Teşekkür ederiz.

1: Kesinlikle Katılmıyorum 2: Katılmıyorum 3: Biraz Katılmıyorum

4: Biraz Katılıyorum 5: Katılıyorum 6: Kesinlikle Katılıyorum

MADELER	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.						
2. Problemlerimi düşünmeye takılıp kalmaya eğilimliyim.	1	2	3	4	5	6
3. Her problemin mutlaka bir çözümü vardır.	1	2	3	4	5	6
4.						
5. İşlerin yolunda gittiğini fark etmede çok iyi değilim.	1	2	3	4	5	6
6.						
7.						
8.						
9. Hedeflerimi kafamda canlandırırım ve sonra onlara yönelik çalışırım.	1	2	3	4	5	6
10. Hedeflerimin izinde ilerlerim.	1	2	3	4	5	6
11.	1	2	3	4	5	6
12. Her zaman hedeflerimi gerçekleştiririm.	1	2	3	4	5	6

## EK-I: Yaşam Doyumu Ölçeği

Lütfen aşağıdaki her bir ifadenin, sizi ne derece yansıttığını, gösterilen dereceleme üzerinde **1** ile **7** arasında işaretleyerek belirtiniz.

MADDELER	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kismen Katılmıyorum	Kararsızım	Kismen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
	1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6
2.	1	2	3	4	5	6	7
3.	1	2	3	4	5	6	7
4.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

## EK-J: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu


Lütfen aşağıdaki her bir ifadenin, sizi ne derece yansıttığını, gösterilen dereceleme üzerinde **1** ile **5** arasında işaretleyerek belirtiniz.

MADDELER	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
	1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4
2.					
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4.					
5.					
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

### EK-K: Sürekli Umut Ölçeği Türkçe Formu

Lütfen aşağıdaki her bir ifadenin, sizi ne derece yansıttığını, gösterilen dereceleme üzerinde 1 ile 8 arasında işaretleyerek belirtiniz.								
MADDELER	Kesinlikle Yanlış	Çoğunlukla Yanlış	Oldukça Yanlış	Biraz Yanlış	Biraz Doğru	Oldukça Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2.								
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
5.								
6.								
7.	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile sorunu çözecek bir yol bulabileceğimi bilirim.								
9.								
10. Hayatta oldukça başarılıyım	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.	1	2	3	4	5	6	7	8
12.								

## EK-L: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

	<p>VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimler Enstitüsü</p> <p><b>LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU</b></p> <p>VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimler Enstitüsü</p>	<p>11/01/2021</p>
<p>Tez Başlığı</p> <p><b>Öğretmenlerde Çözüm Odaklı Düşünme İle Mutluluk İlişkisinde Sürekli Umut Ve Yaşam Doyumunun Aracı Etkisinin İncelenmesi</b></p>		
<p>Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 114 sayfalık kısmına ilişkin, 11/01/2021 tarihinde şahsım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 5 (beş)'tir.</p>		
<p><b>Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kabul ve onay sayfası hariç,</li><li>- Teşekkür hariç,</li><li>- İçindekiler hariç,</li><li>- Simge ve kısaltmalar hariç,</li><li>- Gereç ve yöntemler hariç,</li><li>- Kaynakça hariç,</li><li>- Alıntılar hariç,</li><li>- Tezden çıkan yayınlar hariç,</li><li>- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)</li></ul>		
<p>Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.</p>		
<p>Gereğini bilgilerinize arz ederim.</p>		
<p>11/01/2021 Fuat AYDOĞDU</p>		
<p><b>Adı Soyadı</b> : Fuat AYDOĞDU</p> <p><b>Öğrenci No</b> : 18940001207</p> <p><b>Anabilim Dalı</b> : Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı</p> <p><b>Programı</b> : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık</p> <p><b>Statüsü</b> : Y. Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/></p>		
<p><b>DANIŞMAN</b> Dr. Öğr. Üyesi Selami TANRIVERDİ</p> <p>11/01/2021</p>		<p><b>ENSTİTÜ ONAYI</b> U Y G U N D U R</p> <p>...../...../201....</p> <p><b>Servet CAN</b> Enstitü Sekreteri</p>