



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BİR GRUP ÖĞRENCİDE UMUT, KAYGI VE MUTLULUK
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Ayşegül NAMDAR

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ Dilek Meltem TAŞDEMİR ERİNÇ**

İSTANBUL - 2018

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BİR GRUP ÖĞRENCİDE UMUT, KAYGI VE MUTLULUK
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Ayşegül NAMDAR
164102159**

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ Dilek Meltem TAŞDEMİR ERİNÇ**

İSTANBUL – 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102159
Öğrenci Adı Soyadı	: Ayşegül Namdar
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Dilek Meltem Taşdemir Erinç
Tezin Başlığı	: Bir grup öğrencide umut,kaygı ve mutluluk arasındaki ilişki

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 20.07.2018	Saati	: 14:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. <i>(En fazla 3 ay)</i></p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.</p>			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.</p>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğr. Üyesi Dilek Meltem Taşdemir Erinç	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Alptekin Çetin	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Özgül Gök	

Yemin Metni

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Bir Grup Öğrencide Umut, Kaygı ve Mutluluk arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

20/07/2018

Ayşegül NAMDAR

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Ayşegül Namdar
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Dilek Meltem Taşdemir Erinç
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Umut, kaygı, mutluluk

ÖZET

BİR GRUP ÖĞRENCİDE UMUT, KAYGI VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın temel amacı; ortaokul öğrencilerinin umut ve kaygı düzeylerinin mutluluk üzerindeki ilişkisinin incelenmesidir. Bu çerçevede 5., 6., 7. ve 8. sınıf öğrencileri örneklem olarak belirlenmiş. Öğrencilerin cinsiyet, kaçınıcı sınıfta oldukları ve çeşitli sosyodemografik özelliklerine göre umut, kaygı ve mutluluk arasında ilişkinin anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı incelenerek literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Bu araştırma kapsamında yaşları 10 ile 14 arasında değişmekte olan toplam 150 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırmanın temel değişkenleri bağlamında herhangi bir katılımcının uç değerlere (outliers) sahip olmadığını saptamak amacı ile yapılan ilk analiz sonuçlarına göre 150 kişilik çalışma grubunda herhangi bir katılımcının uç değerlere sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısı ile bu çalışma kapsamında veri setinin ilk halini oluşturan toplam 150 katılımcıdan elde edilen veriler kullanılmıştır. Çalışma kapsamında veri toplamak amacı ile sırasıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan demografik bilgi formu, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (Hills &

Argyle, 2002), Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck vd., 1974) ve Beck Anksiyete Ölçeği (Beck vd., 1988) uygulanmıştır. Bu çalışma kapsamında yapılan analizlerin tümü SPSS 21 paket programı kullanılarak tamamlanmıştır. Verilerin analizinin ilk aşamasında verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacı ile ölçme araçlarından alınan puanların betimleyici istatistikleri hesaplanmıştır. Betimleyici istatistiklerin hesaplanmasının ardından, çalışma kapsamındaki temel değişkenlere ilişkin olarak kullanılan ölçme araçlarından aldıkları puan ortalamalarının birtakım demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadıklarını tespit etmek amacıyla parametrik teknikler arasında yer alan İlişkisiz Grup T-Testi analizleri, parametrik olmayan teknikler arasında yer alan Kruskal Wallis Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmanın son bölümünde ise değişkenler arası ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin mutluluk ve umutsuzluk düzeyleri arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin mutluluk düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeyleri düşmekte ve umut düzeyleri artmaktadır. Öğrencilerin kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptandı. Öğrencilerin kaygı düzeyi arttıkça mutluluk düzeyleri azalmaktadır. Öğrencilerin geleceğe yönelik plan yapıp yapmadıklarına ve geleceğe ilişkin bakış açılarına göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin geleceğe yönelik plan yapıp yapmadıklarına ve geleceğe ilişkin bakış açılarına göre umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın bulunduğu sonucu saptandı.

ABSTRACT

The main aim of this study is to examine the relation between hope and anxiety levels of the middleschool students on the happiness. In this framework 5.,6.,7. and 8 grade studens are spesified as samples. It is aimed to contribute to literature by examining to find out if relation between hope, anxiety and happiness is differentiated signifacantly or not according to gender, being in which grade and various sociodemographic properties of the students.

In the scope of this research data is collected from 150 participants in total whose ages changes between 10 and 14. According to the first analysis research in order to detect any participant from study group of 150 students In the context of the main variables of the resource it is found out that no participant has extreme values. Accordingly, data taken from 150 participants who are constituted original state of data set in the scope of this study is used. Demographic information form that is prepared by the researcher respectively in order to collect data in the study Oxford Happiness Scale Short Form (Hills&Argyle, 2002), Beck Anxiety Scale (Beck et al., 1974) and Beck Anxiety Scale (Beck et al., 1988) is applied. All of the analysis that are made in the scope of this research have been completed by using SPSS 21 packaged software. In the first step of the analysis descriptive statistics of the points taking from the measurement tools have been calculated in order to find out if data shows normal distribution or not. After calculation of descriptive statistics in order to find out if the point averges is differeniated according to some demographic variables, which is taken from the measurements tools Unrelated Samples t-Test analysis, Kruskal Wallis Test and Mann Whitney U Test that are placed in parametric techniques have been used. On the other hand, in the last dection of the research Pearson Coefficient of Correlatiin is calculated in order to fix the relations between the variables.

According to the findings of research, it is found out that there is a significant relation as being statistical in negative direction between the happiness and anxiety levels of the students. The more increasing happiness levels the lower anxiety level. It is well seen that there is a significant relation in negative direction between anxiety and

happiness levels of the students. The more anxiety level the lower happiness level. It is found out that there is a significant difference in point of statistic in the happiness levels according to the perspectives to the future and planning they made or not made accordingly. On the other hand, it is found out that there is a significant difference in statistical point of view according to any plan made or not made for the future for the students.



ÖNSÖZ

Tezimin yazım aşamasında baştan sona çok önemli etkisi olan, bana her konuda sahip çıkan, yol gösteren ve desteğini her daim eksik etmeyen sayın hocam Yrd. Doç. Dr. Dilek Meltem Taşdemir Erinç' e teşekkürü bir borç bilirim.

Araştırmamın başından sonuna kadar beni destekleyen, cesaretlendiren ve her konuda bana yardım eden sevgili dostum Duygu Ergen'e teşekkür ederim.

Tüm eğitim hayatım boyunca her koşulda yanımda olan ve desteklerini her zaman en içten şekilde hissettiğim, en büyük destekçim aileme sonsuz teşekkür ederim.

AYŞEGÜL NAMDAR

01.07.2018

İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
ABSTRACT	III
ÖNSÖZ	V
İÇİNDEKİLER	VI
BİRİNCİ BÖLÜM	VII
İKİNCİ BÖLÜM	VII
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	VIII
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	VIII
BEŞİNCİ BÖLÜM	IX
TABLolar LİSTESİ	X
EKLER LİSTESİ	XII

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Konusu.....	1
1.2. Araştırmanın Problemi.....	1
1.3. Araştırmanın Amacı.....	2
1.4. Araştırmanın Önemi.....	2
1.5. Araştırmanın Sayıtlıları.....	3
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
1.7. Tanımlar.....	4

İKİNCİ BÖLÜM

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	4
2.1. Umut Kavramı.....	4
2.1.1. İyimserlik.....	5
2.1.2. Çocukluk Döneminde Umut.....	7
2.1.3. Ergenlik Döneminde Umut.....	8
2.1.4. Umutlu İnsan Tutumları.....	9
2.2. Kaygı Kavramı.....	10
2.2.1. Stres ve Kaygı.....	11
2.2.2. Korku ve Kaygı.....	12
2.2.3. Çocuk ve Ergenlerde Kaygı.....	14
2.2.4. Kaygının Nedensel Etkenleri.....	15
2.3. Mutluluk Kavramı.....	17

2.3.1. Öznel İyi Oluş.....	17
----------------------------	----

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.YÖNTEM.....	18
3.1.Örnekleme.....	18
3.2.Süreç.....	20
3.3.Veriler Toplama Araçları.....	20
3.3.1.Sosyodemografik Veri Formu.....	20
3.3.2.Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	20
3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	21
3.3.4. Beck Anksiyete Ölçeği.....	21
3.4.Verilerin Analizi.....	22

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.BULGULAR.....	23
4.1. “Öğrencilerin anksiyete , umutsuzluk ve mutluluk puanları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusuna yönelik bulgular.....	25
4.2. “Öğrencilerin anksiyete, umutsuzluk ve mutluluk puanları sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusuna yönelik bulgular.....	26
4.3. “Öğrencilerin anksiyete puanları gelecekle ilgili plan yapıp yapmadıklarına göre farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusuna yönelik bulgular.....	27
4.4. “Öğrencilerin umutsuzluk puanları gelecekle ilgili plan yapıp yapmadıklarına göre farklılaşmakta mıdır? Araştırma sorusuna yönelik bulgular.....	28

4.5. “Öğrencilerin mutluluk puanları gelecekle ilgili plan yapıp yapmadıklarına göre farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusuna yönelik bulgular.....	29
4.6. “Öğrencilerin anksiyete puanları geleceğe ilişkin bakış açlarına göre farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusuna yönelik bulgular.....	30
4.7. “Öğrencilerin umutsuzluk puanları geleceğe ilişkin bakış açlarına göre farklılaşmakta mıdır? araştırma sorusuna yönelik bulgular.....	31
4.8. “Öğrencilerin mutluluk puanları geleceğe ilişkin bakış açlarına göre farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusuna yönelik bulgular.....	34
4.9. “Öğrencilerin anksiyete puanları ile umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	37
4.10. Öğrencilerin mutluluk puanları ile umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	38
4.11. Öğrencilerin mutluluk puanları ve umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?.....	40

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA VE SONUÇ	41
5.1. Öneriler.....	45

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.	Katılımcıların demografik özellikleri.....	23
Tablo 2.	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'ndan, Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden ve Beck Anksiyete Ölçeği'nden Alınan Toplam Puanlara İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	25
Tablo 3.	Öğrencilerin Anksiyete, Umutsuzluk ve Mutluluk Puanlarının Cinsiyete Göre Farkları.....	26
Tablo 4.	Öğrencilerin Anksiyete, Umutsuzluk ve Mutluluk Puanlarının Öğrencilerin Ailelerinin Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Farkları.....	27
Tablo 5.	Öğrencilerin Gelecekle İlgili Plan Yapıp Yapmadıklarına Göre Anksiyete Puanları Arasındaki Fark.....	28
Tablo 6.	Öğrencilerin Gelecekle İlgili Plan Yapıp Yapmadıklarına Göre Umutsuzluk Puanları Arasındaki Fark.....	29
Tablo 7.	Öğrencilerin Gelecekle İlgili Plan Yapıp Yapmadıklarına Göre Mutluluk Puanları Arasındaki Fark.....	30
Tablo 8.	Öğrencilerin Anksiyete Puanlarının Geleceklerine İlişkin Bakış Açılarına Göre Farkı.....	31
Tablo 9.	Öğrencilerin Umutsuzluk Puanlarının Geleceklerine İlişkin Bakış Açılarına Göre Farkı.....	32
Tablo 10.	Öğrencilerin Umutsuzluk Puanlarının Gruplar Arasındaki Farkı – 1	33
Tablo 11.	Öğrencilerin Umutsuzluk Puanlarının Gruplar Arasındaki Farkı – 2	33
Tablo 12.	Öğrencilerin Umutsuzluk Puanlarının Gruplar Arasındaki Farkı – 3	34
Tablo 13.	Öğrencilerin Mutluluk Puanlarının Geleceklerine İlişkin Bakış Açılarına Göre Farkı.....	34
Tablo 14.	Öğrencilerin Mutluluk Puanlarının Gruplar Arasındaki Farkı-1.....	35
Tablo 15.	Öğrencilerin Mutluluk Puanlarının Gruplar Arasındaki Farkı-2.....	36
Tablo 16.	Öğrencilerin Mutluluk Puanlarının Gruplar Arasındaki Farkı-3.....	36
Tablo 17.	Öğrencilerin Anksiyete Puanları ile Umutsuzluk Puanları Arasındaki İlişki.....	37

Tablo 18. Öğrencilerin Anksiyete Puanları ile Mutluluk Puanları Arasındaki İlişki.....	39
Tablo 19. Öğrencilerin Mutluluk Puanları ile Umutsuzluk Puanları Arasındaki İlişki.....	40



EKLER LİSTESİ

Ek.1. Sosyodemografik Veri Formu.....	56
Ek.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	60
Ek.3. Beck Anksiyete Ölçeği.....	62
Ek.4. Oxford Mutluluk Ölçeği.....	64



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Konusu

Bu araştırmada, ergenlik dönemini yaşayan ortaokul öğrencilerinde umut, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir.

Ergenlik, bireyin kişiliğinde ve yaşamındaki farklı alanlarda önemli değişimlerin olduğu gelişimsel bir dönemdir. Ergenler yaşamlarında gerçekleşen bu değişimlere uyum sağlamak, gelecekteki yaşantıları hakkında kararlar vermek, amaçlar belirlemek ve bunlara ulaşmak için uğraşmak durumundadır. Bu nedenlerle ergenlik kaygı, stres ve ruhsal sıkıntıların inişli çıkışlı yaşandığı bir dönem olabildiği gibi (Andersen ve Teicher 2008; Davey, Yücel ve Allen, 2008), gençlerin kimliklerini olumlu biçimde geliştirdiği (Park, 2004) bir dönem olarak da yaşanabilir. Ergenlik bireyin yaşamındaki diğer gelişim dönemleri gibi, olumlu gelişimlerin ve stresin bir arada yaşandığı ve gencin bir kimlik inşa ettiği (Erikson, 1968) bir dönemdir. Kaygı ve umudun bir arada yaşandığı bu dönemde mutluluk dalgalı bir süreç takip eder.

1.2. Araştırmanın Problemi

Ortaokul öğrencilerinin umut, kaygı ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmek bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

Araştırmanın alt problemleri :

1.Öğrencilerin cinsiyetine göre umut, kaygı ve mutluluk puanları farklılaşmakta mıdır?

2.Öğrencilerin gelir düzeylerine göre umut, kaygı ve mutluluk puanları farklılaşmakta mıdır?

3.Öğrencilerin gelecekle ilgili plan yapıp yapmamalarına göre kaygı puanları farklılaşır mı?

4.Öğrencilerin gelecekle ilgili plan yapıp yapmamalarına göre umut puanları farklılaşır mı?

5.Öğrencilerin gelecekle ilgili plan yapıp yapmamalarına göre mutluluk puanları farklılaşır mı?

6.Öğrencilerin geleceğe bakış açılarına göre kaygı puanları farklılaşır mı?

7.Öğrencilerin geleceğe bakış açılarına göre umut puanları farklılaşır mı?

8.Öğrencilerin geleceğe bakış açılarına göre mutluluk puanları farklılaşır mı?

9.Öğrencilerin kaygı puanları ile umut puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

10.Öğrencilerin kaygı puanları ile mutluluk puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

11. Öğrencilerin mutluluk ve umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; ortaokul öğrencilerinin umut ve kaygı düzeylerinin mutluluk üzerindeki ilişkisinin incelenmesidir. Bu çerçevede 5.,6.,7. Ve 8. Sınıf öğrencileri örneklem olarak belirlenmiş. Öğrencilerin cinsiyet, kaçınıcı sınıfta oldukları ve çeşitli sosyodemografik özelliklerine göre kaygı, umut ve mutluluk arasında ilişkinin anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı incelenerek literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Günümüzde insan sürekli değişim ve dönüşüm ihtiyacı içindedir. Bu ihtiyaç sayesinde de eğitim sisteminde sürekli olarak değişimler ve yenilenmeler görülmektedir (Özkan, 2016). Özellikle son yıllarda 4+4+4 sistemine geçilmesi, TEOG sınavının kaldırılıp yerine Merkezi Sınav Sistemi'nin getirilmesi, birçok pilot ilde uygulanan 5. Sınıflara yönelik Milli İzleme Sınavı (MİS) denemeleri ortaokul öğrencilerinin eğitim

öğretimle ilgili duygu ve düşüncelerini sık sık değiştirmektedir. Bu değişimlerle birlikte ergenliğe adım atan öğrenciler duygusal çalkantılar yaşayabilir. Ergenlik bireyin yaşamının farklı alanlarında ve kişiliğinde birçok değişimin meydana geldiği önemli bir gelişim ve farklılaşma dönemidir. (Çankaya, Meydan, 2018) Bu dönemde yaşanan duygusal, fiziksel ve psikolojik değişimler ergenlerin mutluluk düzeylerini etkileyebilir. Dolayısıyla umut ve kaygı bu dönemde, ergenler için daha önemli hale gelmektedir.

Öğrencilerin karşılaştıkları sistemsel değişiklikler duygusal değişimlere sebep olabilir. Duygusal değişimler öğrencilerde farklı düzeyde kaygıya ve buna bağlı olarak farklı umut düzeylerini oluşturabilir. Sonucunda mutluluk düzeylerinin farklılaşmasına yol açabilir.

İlgili alan yazılarına bakıldığında ergenlerin mutluluklarını etkileyen değişkenlerin ortaya çıkarılmasına ilişkin araştırmalar olduğu görülmektedir. Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde ise kaygı ve umut kavramlarının tek başlarına ele alındığı görülmüştür. Yapacağımız bu araştırmada öğrencilerdeki kaygı, umut ve mutluluk ilişkilerini üçlü olarak inceleyen ilk çalışma olması çalışmanın önemini arttırmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sayıtları

1. Araştırmada seçilen örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin, ölçme araçlarına samimi ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.
3. Araştırma için kullanılan veri toplama araçları geçerli ve güvenilirlerdir.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2017-2018 öğretim yılı içerisinde Sakarya Bil Kolejinde ortaokul kademesinde okuyan öğrencilerden alınan verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmada kullanılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu”, “Beck Umutsuzluk Ölçeği”, “Beck Anksiyete Ölçeği” ve “Sosyodemografik Veri Formu” sonuçları ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Umut: Kişinin dünyaya olan olumlu bakış açısını, inancını, güvenini ve hayatının yaşamak için değerli olduğu düşüncesini içinde barındıran bir insanlık durumu. (Zournazi, 2004)

Kaygı: İç ve dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike ihtimali ya da birey tarafından tehlike olarak algılanıp yorumlanan durumlar karşısında yaşanan duygudur. (Işık, 1996)

Mutluluk: Bireyin yaşamına dair olumlu duygu ve düşüncelerin miktarca üstünlüğüdür. (Kangal, 2013)

İKİNCİ BÖLÜM

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Umut Kavramı

Umut yüzyıllar boyunca neredeyse yaşamın her alanında araştırılmış insanlar için iyi mi yoksa kötü mü olduğu tartışılmıştır. Türk Dil Kurumunda kelime anlamı olarak “olması beklenen veya olacağı düşünülen şey”, “ummaktan doğan güven duygusu” olarak tanımlanmıştır.

Umut sözcüğünün bugün ve dünde insanlar için ne anlama geldiği birçok araştırmacı tarafından araştırılmış ve tanımlanmaya çalışılmıştır. Kuramsal yönden ele alındığında “umut” sözcüğüne pek çok farklı anlam yüklenildiği görülmüştür. Frank, umudun tanımını “insana iyilik duygusu aşıl原因 ve bireyi hareket haline geçirmek için motive eden bir özellik” olarak yapar. (Frank, 1968’den aktaran: Akman ve Korkut, 1993:9)

Umut, kişilerin şu anında ve hayalini kurdukları gelecekte, yaşamlarında oluşturdukları hedeflere ulaşmak için önemli bir role sahiptir. Bu sebeple de insanların

ne tür amaçlara sahip oldukları, bu amaçlara nasıl ulaşacakları ve bu amaçlara ulaştıklarında elde edecekleri kazanımları nasıl değerlendireceklerini bilebilmek için her şeyden önce umudun tanımının, insanlarda ne seviyede olduğunun ve insanlarca ne kadar yaşatılabildiğinin biliniyor olması gerekir (Sağdıç, 2005: 40).

Snyder'in umut teorisinde, umut, bireyin hedef oluşturması, bu hedeflere gidecek yollar inşa etmesi, bu yollara doğru hareket etme gücünü bulması ve belirlediği hedeflere yönelik bir düşünme türü olarak tanımlanmıştır. Bireyin yaşamında bir amaç oluşturup bu doğrultuda gittiğini bu sebeple amacın umut modelinin dayandığı bilişsel ve duygusal parça olduğunu belirtmiştir. Amaçların değişken zaman diliminde ve gerçekleşme ihtimali az olandan kesinlikle gerçekleşecek olana kadar birçok farklı derecede olabileceğini ileri sürmüştür (Snyder 2002, 2005). Amaçlar istenilen bitiş noktalarını içerdiğinden dolayı bütün planlı davranışların içindedir. Snyder'in umut teorisinde davranışları motive eden amaçlar, ulaşılabilir ama bir yandan da gerçekleşme ihtimali bir parça belirsiz olmalıdır. Eğer hedef ulaşılmaz gibi gözükmüşse bireyi hedeften alıkoymak cesaretini kıracaktır. Diğer yandan ise eğer başarının kesin olduğu bilirse birey hedefine ulaşacağını bildiği için motivasyonunda düşüş yaşanacaktır. Bu yüzden umut teorisinde amaçlar oldukça önemlidir (Snyder, 1994, 2000, 2003).

Umudun tanımı iyimserlik, özsaygı ve öz yeterlik gibi kavramlardan farklıdır. İyimserlik umutla benzer olan bilişsel bir süreç olmasıyla beraber, Snyder umudun kritik yönünün, kişileri amaçlarına ulaştıracak ve sorunlara çözümler bulmalarını sağlayacak yollar düşünmeleri ve geliştirmeleri olduğunu belirtmektedir (Scheier ve Carver, 1985; Snyder, 2002).

2.1.1. İyimserlik

Umutsuzluk ve biçare tutumların organik işlevler üzerinde yıkıcı etkileri olabilir. Örneğin umutsuzluk duygusu kalp krizine ve felce yol açan damar sertliğinin ilerleyişini hızlandırır (Everson ve diğerleri, 1997). İyi şeylerin olacağı beklentisi içinde olan iyimserlerde ve umut taşıyanlarda ise durum çok daha iyi bir seyir halinde olur (Carver ve Scheier, 2002). Günümüzde birçok cerrah ve doktor, hasta sonuçlar konusunda makul bir iyimserlik düzeyine ulaşana dek büyük ameliyatları ertelemeyi uygun bulur.

İyimserlik genel, gündelik anlamıyla hastalıklara karşı bir tampon rolü oynar (Scheier ve Carver, 1987, 1992). Her ne kadar insanların sağlık durumları konusunda çok fazla iyimser olmaları potansiyel sağlık sorunları konusunda yardım arayışına girmemelerine yol açabilse de, verilerin büyük bir bölümü iyimserliğin getirdiği avantajların dezavantajlara oranla çok daha fazla olduğunu gösteriyor (Carver ve Scheier, 2002)

Güven ile umut arasındaki bir yerde bulunan iyimserlik (Kurzweil,2009), iyimserlik tanımını araştıran bazı araştırmacılar tarafından yaşama karşı beslenen olumlu duygular, moralini hep yüksek tutma becerisini geliştirme, etkili bir problem çözebilme yeteneği, meslekî ve akademik başarı, depresyona ve çöküşe yakalanmamak için önemli bir yol olarak tanımlanabilir demişlerdir (Çalık, 2008).

Halpern'e göre iyimserlik, geleceğe yönelik bakarken işleri daha iyiye gidecek şekilde plan yapmaktır (Halpern, 2009), Spengler ise iyimserliği korkaklık olarak tanımlamıştır (Spengler, 2010). Spengler'in iyimserlik kavramına yüklemiş olduğu anlam hayatın gerçekliği karşısında biraz sığ gibi görünmektedir. Ne olursa olsun, hayat insanın her zaman öngöremediği ve üstesinden gelemediği bir takım problemlerle dolu olsa bile, iyimser olmak için birçok sebep vardır (Carr, 2009) ve bu nedenle de insanlık bu noktalara gelebilmiştir. Vazgeçmek için her zaman birtakım sebepler bulunabilir. Ancak zaman zaman gelen umutsuzluğa ve yaşananlara rağmen, insanın yola devam etme konusundaki inancı varsa, içindeki gücü sayesinde hayatta kalabilir. Bu yönden bakınca ise iyimserlik Norretranders'a göre, aksini iddia edecek kimse kalmayana hiçbir kişi kadar her zaman kazanmaya devam edecek olan bir duygudur.

(Norretranders, 2009)

Hayata iyimser ve umutlu bakış açısının sağlık açısından yararlı sonuçlar doğurduğunu söyleyebiliriz. Gerçekten de pozitif psikolojiye yönelik ilgi her geçen gün artıyor. Bu psikoloji ekolü fiziksel ve zihinsel sağlığımızı doğrudan ve olumlu yönde etkileyebilecek ayırıcı özelliklerimizi inceliyor ve hayata umutlu bakmanın yönlerini ortaya çıkarıyor. "Olumluyu vurgulamanın" üzerine yürütülen araştırmalar yeni olsa da, sağlık açısından potansiyel yararlarına dair ipuçları şimdiden kendini göstermeye başladı. Örneğin, kahkaha atmanın bağışıklık işlevlerini güçlendirdiğini gösteren velilere ulaşıldı. (Berk, 1988)

2.1.2. Çocukluk Döneminde Umut

Umut kavramının insanda hangi dönemler ortaya çıktığı ve nasıl oluştuğu incelendiğinde çocukluğunun ilk yıllarına inmek gerekebilir. Önemli bir göreve sahip olduğundan dolayı yaşamın her dönemi sürekli çalışmaya devam eder.

Amaçlar, çocukluk döneminde yaş grubuna uygun olarak geliştirebilir ve bu amaçlara yönelik basamakları çıkarken hedefe ulaşmak için attıkları her adımda umutlu düşünceyi geliştirebiliriz. Çocuklar, hayatlarının ileri dönemlerinde karşılaşacağı zorlukları bu dönemde geliştirdikleri umutlu düşünce sayesinde aşabilirler (Snyder, 2000). Özellikle çocukluk döneminde geliştirilen umut, bireylere hayatta karşılaştıkları olaylara olumlu bakış açısıyla yaklaşma yetisi kazandırır. Olayların olumlu ve olumsuz yönleri iç içedir. Aynı olayın birçok olumlu ve olumsuz yönü olabilir. Umutlu düşünceyi geliştirmiş birey olayların olumlu yönünü görmeye daha yatkındır.

Erikson'un psikososyal kuramında kişilik yaşam boyu devam eder ve kişilik gelişiminde umut, insanı motive eden bir kaynaktır. Bireyin yaşantısının ilk yıllarını kapsayan temel güvene karşı güvensizlik döneminde, umut zihinde temel ego olarak gelişir. (Erikson,1982)

5-6 yaşlarındaki çocuklar, bilişsel işlevlerdeki önemli değişikliklerin yardımıyla, okul öncesi döneminin sonuna doğru başlayan arkadaş ve oyun arkadaşları çevresini genişletmeyi sürdürürler. Bu süreç çocuklar 1. Sınıfa gitmeye başladığından itibaren önemli ölçüde hızlanır, okul aynı yaş ilişkileri için en önemli yerdir (Gander, Gardiner, 1993). Yüksek umutlu bireylerin kolayca yakın arkadaş edinebildiği bu dönemde eşitlik, ortaklık ve karşılıklılık temellerinde yakın bir ilişki kurulamazsa bireyler kendisine yalnızlığın eşlik etmiş olduğu yoğun bir umutsuzluk duygusu yaşayabilirler. (Gençtan, 2002)

Orta çocukluk dönemine doğru ilerledikçe, dönemin gelişim görevi kişisel bağımsızlığın kazanılmasıdır. Bu, özellikle ana babadan kişisel ayrılığın ve bağımsızlığın kazanılması yönünden doğrudur. Grubun üyeleri çok sık ana babalar, kardeşler, öğretmenler, okul çalışmaları, kızgınlıkla başa çıkma yolları, cinsiyet rolleri ve uyma ilgili karşılıklı sorunlarını tartışırlar. Kuşkusuz bütün bu etkileşimler yeni fikir ve tutumların desteklenmesi ve için gruba büyük bir bağımlılıkla sonuçlanır, arkadaş ilişkileri güçlenir (Gençtan, 2002). Tam anlamıyla egosantrik düşünmeden

kurtulamayan bu evre çocuklarına neredeyse hiç tolerans gösterilmez; belki de bu toleranssızlığın en kötü ifadesi, “Çocukluğu bırak!” tarzındaki tehditvâri ifadelerdir. Çocukların bağımsızlıkla ilgili bakış açılarını dikkate almayan bu ifadeler, çocuktaki umutlu düşünceyi köreltici bir durum arz etmektedir. (Snyder, 2000)

2.1.3. Ergenlik Döneminde Umut

Sieg'e göre ergenlik, bireyin yetişkin kişilere tanınan ayrıcalıkların kendisine verilmediğini fark ettiği zaman başlayan ve bu ayrıcalıkların kendisini verildiğini hissettiği zaman sona eren gelişim dönemidir (Sieg, 1971).

İlk ergenliğin büyük ölçüde aynı cinsten arkadaşlıklardan kurulurken şimdi yerine daha olgun ilişkilere bırakmalıdır. Ergen birey, herhangi bir grup içindeyken gülüşmeden, kızarmadan, terlemeden ne söyleyeceğini, yetişkinlere özgü çeşitli toplumsal etkinliklere nasıl katılacağını öğrenmek durumundadır. Kültür, bu toplumsal ilişkileri büyük ölçüde belirler; bu ilişkiler bir toplumlar arasında değişiklik gösterir (Gander, Gardiner, 1993). İlişki desenlerinin gelgitlerle şekillendiği bu dönemde ergen, ilişkiler ağı kurma ihtiyacı yolunda önüne çıkan engelleri aşarak hedeflerine ulaşmak için umutlu düşünce sürecini nasıl yürüteceğine dair planlar yapar.

Ergenler sosyal yeterliliklerinin gelişmiş olmalarını isterler. Gander bu durumu, anne babadan bağımsız olmaya girişen ergenler, genellikle izin almak istemezler, ayrıntılı rapor vermeden arkadaşları ile birlikte bir şeyler yapmak isterler (Gander, Gardiner, 1993). Bu alanda ailesinde destek gören bireyin kendine olan güveni ve geleceğe olan umutlu bakışı artar.

Umudun bireyin yaşamına olan etkisine bakıldığında sadece çocukluk ve ergenlik yılları ile sınırlı değildir, tüm gelişim sürecini şekillendirmekte olduğu görülmüştür. Bu noktada umudu sürekli olarak sürdürme kapasitesi, başarılı yaşlanmanın önemli bir parçasıdır. Amaçlar geliştirmek, alternatif yollar üretmek ve yapıcı bileşenler yaşlılıkta da umutlu düşünme için gereklidir (Wroblecki ve Snyder, 2005).

2.1.4. Umutlu İnsan Tutumları

Umut düzeyi yüksek insanlar, amaçlar oluşturur, bu amaçlara ulaşmak için gerçekçi planlar yapar, yeteneklerine ve kendilerine güvenirlere (Moulden ve Marshall, 2005). Umut ve iyimserliğin ele alınıp çok yönlü incelenmesinde en farkında olunması gereken şey, insanların kendi duyguları konusunda ne düşündükleri değil neyi nasıl hissettikleri ve vücudundaki tepkileridir. Umutlu duruş insanların sözlerinden ve cümlelerinden bazen pek anlaşılabilir. İyi ifade edilemese bile bu durum insanların yüzlerindeki anlatımdan, yürüme biçimlerinden, gözlerinin önündeki bir şeye yönelim tarzlarından kendisini ele verebilir. (Froom, 2012)

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre kendini gerçekleştiren bireyler hayata daha umutla yaklaşabilen bireylerdir. Kendini gerçekleştiren bireyler kendilerini ve diğerlerini olduğu gibi kabul ederler ve insanın zayıf taraflarına karşı daha toleranslıdır. Bu yüzden de kendilerine ve başkalarına karşı daha az yargılayıcıdır. Psikolojik açıdan sağlıklı kişiler yapmış oldukları hatalardan dolayı suçluluk ve kaygı duyarak zaman kaybetmek yerine kendi eksikliklerinin farkına varırlar ve bunları gidermek için çaba harcarlar. Tembellik, düşüncesizlik gibi düzeltilmesi olası kusurlardan, kıskançlık, önyargı gibi duygulardan ya da bazı kötü alışkanlıklardan dolayı utanç duyabilirler çünkü bunlar doğal olmayıp öğrenilmiş olan davranışlardır ve düzeltilmeleri mümkündür. Kendini gerçekleştiren bireyler mükemmel olmadıklarının farkındadırlar ancak kendilerini oldukları gibi kabul edip severler. Bu kişiler yalnızca kendilerini değil diğer insanları ve varlıkları da oldukları gibi kabul ederler. Bireyler davranışlarında daha içten ve doğaldırlar çünkü kendi güdülerini, duygularını, yetilerini ve güçlü yanlarını daha iyi algırlar. Bu kişiler yapaylıktan, ikiyüzlülüğten, etiketten ve merasimden hoşlanmazlar. Kendi yaşamları dışındaki problemlerle de ilgilenirler. Kendi iç dünyaları ve sorunlarına dönük olmaktansa geniş bir bakış açısıyla diğerlerini ilgilendiren sorunlar konusunda kendilerini sorumlu hissederek bu sorunlarla ilgilenme eğilimindedirler. Küçük ayrıntılar üzerinde durmayı yaşamı sadece kendileri için değil aynı zamanda çevrelerindeki insanlar için de daha kolay hale getirir. Kendini gerçekleştirmiş bireyler tüm insanlıkla anlamlı empati kurabilirler. Kendisi dışındaki insanların problemlerine, acılarına karşı duyarlı ve onlara yardım etmeye isteklidirler (İnanç, Yerlikaya, 2008).

Adler'e göre (1994), umutlu insanlar güçlüklerle mücadele ederler ve asla pes etmezler. Bu mücadele sürecinde sakin ve soğukkanlı kalabilmeyi başarırlar, telaşa ve karmaşaya kapılmazlar, başaramayacaklarını düşünmezler. İletişim yönleri kuvvetli olan bu insanlar, kolaylıkla dost olabilirler. Kendileri ile barışıktırlar, hata yapabileceklerini bilirler ama sonradan umutsuzluğa kapılmazlar, bu hatayı düzeltebileceklerine inanırlar (Kızıroğlu, 2012).

Aslında umut, bireyin stresli yaşam olayları ile karşılaştığında başa çıkma konusunda önemli bir yere sahiptir. Belli oranda yaşanan stresin ve olumsuz düşüncenin bireyin umuduna yönelik bir tehdit oluşturmasına rağmen, umutlu insanlar bu tehdide boyun eğmeyip, hedefe yönelik planlarını devreye sokarlar ve bu sayede enerjileri ve umut seviyesi yüksektir (Scott, 2000). Bu yönden bakıldığında umudu yüksek bireylerin memnuniyet verici ya da tatmin edici bir duygu elde ederek, öznel iyi oluşunun artmasına izin verecek olan çabalarında başarılı olması daha ihtimal dahilindedir. (John, Karen, 2012).

2.2. Kaygı Kavramı

Türk Dil Kurumunda kelime anlamı olarak “üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa”; “genellikle kötü bir şey olacaktıymış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu” olarak tanımlanmıştır.

Kaygı, insanın yapısında olan, çevresel ve psikolojik bir uyarı ile karşılaştığında geliştirdiği duygusal tepkidir (Öner, 1985). Bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanamaması durumunda oluşabilecek rahatsız edici ve huzursuz edici duyguya kaygı denir (Baymur, 1994). Kaygı yaşamında tehdit olarak düşünülen veya çevresel kaynaklı tehlike olasılığı ya da tehlike olarak algılanıp, birey tarafından yorumlanan bir durum karşısında yaşanan duygu durumudur (Güleç, 1997).

Kaygı, stresi oluşturan durumları yaratan duygularla ilgili ve gözlenebilir tepkilerdir (Spielberger, 1972). Yine Spielberger'in kaygı tanımında durumluk kaygı, sürekli kaygı olarak iki tür kaygı vardır. Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan geçerken hissettiği öznel korkudur (Öner, 1985). Bireysel korkularla şekillenen geçici bir durumdur. Sürekli kaygı, belirli bir zamana ya da duruma göre

ortaya çıkmayan zaten bireyde var olan durumluk kaygının yoğunlaşması halidir. Nispeten sürekli olan bir kaygıyı gösterir (Croft, 2000).

2.2.1. Stres ve Kaygı

Genelde stres adını verdiğimiz psikolojik gerginliğimiz hem çocuk hem genç hem de ileri yaşlarda bizi yıpratır bir durumdur (Çelen, 2009) . Psikolog Lazarus ve Folkman, stresin büyüklüğünün bireyin durumu algılamasından kaynaklandığını söylüyorlar. Eğer birey içinde bulunduğu durumu olumlu değerler çerçevesinde ele alıyorsa ya da bir başka deyişle durumu olumlu algılıyorsa, olumlu duygusal tepkiler üretecektir. Fizyolojik ve davranışsal tepkileri de ona göre olacaktır. Birey içinde bulunduğu durumu olumsuz algılıyorsa, olumsuz duygusal tepkiler üretecek ve buna ister istemez kötü fizyolojik tepkiler eşlik edecektir.

Stresiniz fazla da olabilir, az da. Önemli olan sizin durumu olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmenize bağlıdır. Farklı olaylar aynı stres faktörü görevi görebilir. Aynı olaylar ise farklı zamanlarda farklı değerlendirilebilir. Her şey düzgün giderken öğretmeniniz ya da büyüğünüz tarafından söylenen kinayeli bir söz sizde stres faktörü oluşturmaz. Ama kendinizi başarısız, çirkin bulduğunuzda, işittiğiniz fazla olumsuzluk yüklü olmayan bir söz bile stres faktörünüz olabilir. Stresler problem odaklı duygusal odaklı ve role ilişkin odaklıdır (Çelen, 2009)

Gençler mali konularda ve iş, yeni kurulan aile ve yaşam stilleri ile ilgili konularda stres yaşarlarken yaşı ilerlemiş olanlar hastalık, çocuklar, iş kaybı gibi konularda stres yaşarlar. Gençlerin stres faktörlerinin oluşturduğu fizyolojik hasarı tamir etmeleri daha kolaydır. İleri yaşlarda ise stres faktörünü çözümlenmek, gençlere oranla daha başarılıdır. Yetişkinler zaman içinde farklı çözüm yolları öğrenmişlerdir. Stresle baş etmede bilişsel yapının önemi büyüktür. Olaya karşı bakış açımızı değiştirmeye bilişsel yapı neden olur. Bazen stresi öfke nöbetleriyle yok etmeye çalışırız, ama öfke stresi azaltmaz tam tersine artırır. Bazen inkar, mantıksallaştırma, yansıtma gibi bilinçdışı ego savunma mekanizmalarımız harekete geçip bizi bir süre olumsuzluktan korur. Bunun devam etmesi sakıncalıdır. Bazıları da dine sığınarak çözüm üretir. Stresin yaşanması bireyden bireye değişebilir. Birinin stres kaynağı diğerinin stres kaynağı olmayabilir. Stres kaynakları biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel bazlı olabilir. Bazı insanlar geçici

ve bir duruma ait stres yaşarken bazıları sürekli stres yaşayabilirler. Eğer kişi sürekli stres yaşıyorsa bağışıklık sistemi bundan olumsuz etkilenir (Çelen, 2009)

2.2.2. Korku ve Kaygı

Korku ve kaygı duygularının birbirinden ayrı kavramlar olduğu konusunda hiçbir zaman tam bir ifade ve görüş birliği olamamıştır. Geçmişte korku ile kaygıyı birbirinden ayırt etmenin en yaygın yolu çoğu insan tarafından gerçek olarak görülen bariz bir tehlike kaynağının olup olmamasıydı. Tehlike kaynağı belirgin olduğunda hissedilen duygu korku olarak adlandırılırdı. Buna karşılık kaygıda genellikle tehlikenin ne olduğunu tam olarak belirtemeyiz (Butcher, Mineka, Hooley, 2011). Bununla birlikte son yıllarda birçok önde gelen araştırmacı korku ve kaygı arasında daha temel bir ayrım öne sürüyor (Barlow, 1988). Bazı kuramcılara göre korku otonom sinir sisteminin “savaş ya da kaç” tepkisinin etkinleştiği (birçok hayvanda ortak olan) temel bir duygudur. Bu tehlikeli bir yırtıcı ya da silah tutan biri gibi yakın bir tehlikeye neredeyse anında verilen bir tepkidir. Yakın bir tehlikeye ilkel bir alarm tepkisi olarak uyumsal değeri, bu tehlikeden kaçmamızı sağlamasıdır. Korku tepkisinin belirgin bir dış tehlike olmadığı halde ortaya çıkması durumunda bir panik atak yaşandığını söyleriz. Panik atak belirtileri neredeyse korku durumunda yaşananlarla aynıdır, ancak buna öznel şekilde yaklaşan felaket hissi, örneğin ölüm, çıldırma ya da kontrolünü kaybetme korkuları eşlik eder. Bu bilişsel belirtiler genellikle korku durumlarında ortaya çıkmaz. Dolayısıyla korku ve panik üç öğeden oluşur.

1. Bilişsel / öznel öğeler (“Korkuyorum / Dehşete kapıldım”; “Öleceğim”),
2. Fizyolojik öğeler (örneğin, kalp atışlarının ve soluk almanın hızlanması),
3. Davranışsal öğeler (güçlü bir kaçma ve kurtulma isteği; Lang, 1968).

Bu öğeler arasındaki bağlantı “gevşektir” (Lang, 1985), örneğin, insan öznel öğe olmadan korku ya da paniğin fizyolojik ve davranışsal semptomlarını sergileyebilir ve bunun tersi de olabilir (Butcher, Mineka, Hooley, 2011).

Korku ve paniğin aksine, kaygı daha çok geleceğe yönelik olan ve korkudan çok daha dağınık, hoş gitmeyen duygu ve bilişlerin karmaşık şekilde bir araya gelmesidir (Barlow, 1988). Öte yandan, korkuda olduğu gibi yalnızca bilişsel / öznel öğelerden oluşmaz, fizyolojik ve davranışsal öğelerde içerir. Bilişsel/öznel düzeyde olumsuz duygu durumu, gelecekteki olası tehlike ya da tehditlere dair endişe, kendine dair endişeler ve gelecekteki tehlikeyi öngörememe, gerçekleştiğinde denetleyememe duyguları söz konusudur. Fizyolojik düzeyde, kaygı genellikle bir gerilim ve kronik aşırı uyarılma durumu yaratır ve bu da ortaya çıkması gereken tehlikeye karşı hazır olma durumunu yansıtır. Her ne kadar korkunun aksine kaç -ya da- savaş durumu etkinleşirse de, kaygı, beklenen tehlikenin gerçekleşmesi olasılığına karşı insanı kaç – ya da – savaş tepkisine hazırlar ya da önceler. Kaygı, davranışsal düzeyde, tehlike yaratabilecek durumlardan kaçınmaya yönelik güçlü bir eğilim doğurabilir, ancak korkuda olduğu gibi hemen kurtulmaya yönelik davranışsal bir dürtü yoktur (Barlow, 1988). Kaygının betimsel ve işlevsel olarak korku ya da panikten ayrı olduğu düşüncesini hem panik ve kaygı üzerine öznel bildirimlerin karmaşık istatistiksel analizleri hem de çok sayıda nörobiyolojik veri destekliyor. (Bouton, Mineka & Barlow, 2001)

Kaygının uyumsal değeri olası tehditler konusunda plan ve hazırlık yapmamıza yardım etmesi olabilir. Hafif ve orta derecede kaygı gerçekten de öğrenme ve performansı arttırabilir. Örneğin, bir sonraki sınavda ya da tenis maçındaki performansınız konusunda hafif bir kaygı duymanız gerçekten de başarmamıza yardım edebilir. Öte yandan, hafif ve orta derecede kaygı uyum açısından değerliken, kronik ya da şiddetli kaygı, kaygı bozuklukları tanısı konan insanlarda görüldüğü gibi, uyumsuzluğa neden olabilir (Butcher, Mineka, Hooley, 2011).

Koşulsuz olarak korku ya da kaygı yaratan birçok tehlikeli durum olsa da birçok korku ve kaygı kaynağı öğrenilmiştir. İnsanlar ve insan olmayan hayvanlar uzun yıllar boyunca yürütülen deneyler temel korku ve kaygı tepki örüntülerinin yüksek düzeyde koşullanabilir olduğunu kanıtladı. Yani, önceden nötr ya da yeni olan uyarıcılar (koşullu uyarıcılar) fiziksel ya da psikolojik travma yaratan çeşitli tipte korkutucu ya da nahoş olayla (koşulsuz uyarıcılar) sürekli eşleştiğinde ve bu olayları güvenli bir şekilde öngördüğünde kendi başlarına korku ya da kaygı yaratma kapasitesi kazanabilirler (koşullu tepki). Bu tip bir koşullanma öncesindeki işaretin güvenilir bir şekilde

yenilenmesi durumunda, gelecekteki tehlikeli olayları öngörmeyi öğrenmemizi sağlayan normal ve uyuma yönelik bir süreçtir. Öte yandan, bu normal ve uyumsal süreç bazı durumlarda klinik açıdan önemli korku ve kaygıların doğmasına neden olabilir (Butcher, Mineka, Hooley, 2011).

2.2.3. Çocuk ve Ergenlerde Kaygı

Modern toplumda hiç kimse kaygı yaratan olay ve durumlardan bütünüyle yalıtılmış değil ve çocuğa uygun olmayan olaylar yaşandığında kaygının ortaya çıkması olasıdır (Dorahy, 2001). Çoğu çocuk büyümenin bir parçası olan korku ve belirsizliklere karşı savunmasızdır ve yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da genelleştirilmiş kaygılar olabilir. Bununla birlikte, kaygı bozuklukları olan çocukların davranışları (normal) , kaygı yaşayan çocuklara oranla daha uçtadır. Bu çocuklar aşağıdaki özelliklerden birçoğunu paylaşır:

1. Aşırı duyarlılık,
2. Gerçekçi olmayan korkular,
3. Utangaçlık ve çekingenlik,
4. Yayılmış yetersizlik duyguları,
5. Uyku sıkıntıları,
6. Okul korkusu. (Goodyer, 2000)

Kaygı bozukluğu olan çocuklar tipik olarak korkularıyla baş etmek için başkalarının destek ve yardımına aşırı bağımlı olurlar. DSM' de çocuk ve ergenlerde kaygı bozuklukları yetişkinlerdeki kaygı bozukluklarına benzer şekilde sınıflandırılmıştır. Araştırmalar kaygı bozukluklarının genellikle depresif bozukluklarla eş zamanlı olduğunu ve daha sonraki depresyonu etkileyebileceğini gösteriyor; bu iki durumu eş zamanlı yaşayan çocuklardaki belirtiler depresyon olmadan kaygı bozukluğu yaşayan çocuklarda olduğundan kayda değer oranda daha fazladır (Butcher, Mineka, Hooley, 2011).

Kaygı bozuklukları çocuklar arasında yaygındır. Gerçekten de bir topluluk temelli okul örneklemindeki çocukların % 9,7' sinin bir kaygı temelli bozukluk tanı ölçütlerine uyduğu görülmüştür. Kız çocuklar arasında kaygı temelli bozukluklara, erkek çocuklara daha çok rastlanır. Geniş kapsamlı bir topluluk temelli epidemiyolojik çalışma yürüten Goodwin ve Godlib'e (2004) göre ergenler arasında bir panik atakların görülme oranı % 3,3' dür.

2.2.4. Kaygının Nedensel Etkenleri

Çocuklukta görülen kaygıların açıklanmasında çeşitli nedensel etkiler vurgulanmıştır. Çocuklardaki kaygıların kökeninde önemli olan etken anne babanın davranışlardır. Kaygılı çocuklar genellikle istenmeyen uyarıcılar tarafından kolaylıkla koşullanabilmelerine neden olan sıra dışı yapısal bir duyarlılık sergiler. Örneğin, oyuncasını kaybetmek ya da çok yaşlı bir köpekle karşılaşmak gibi küçük hayal kırıklıkları nedeniyle sinirleri alt üst olur. Sakinleşmeleri de kolay olmaz ve bu da artan korku tepkilerinin büyümesine ve genelleşmesine neden olabilir. Acı ve rahatsızlığa neden olan erken hastalıklar, kazalar ya da kayıplar çocukta kaygı yaratabilir. Hastaneye yatırılmak gibi deneyimlerin travma yaratan etkileri bu çocukların kendilerine güvensiz ve yetersiz hissetmelerine neden olur. Arkadaşlardan uzakta bir yere taşınmak ve yeni durumlar yaşamak gibi yaşanan belirli değişikliklerin travma yaratan doğası da çocuğun uyumunu derin ve olumsuz bir şekilde etkileyebilir (Butcher, Mineka, Hooley, 2011). Kashani ve arkadaşları (1981) psikiyatrik yardım alan çocuklarda rastlanan en yaygın yakın zamanlı değişikliğin yeni bir okul bölgesine taşınmak olduğunu bulmuştur.

Aşırı kaygılı çocuklar genellikle çocuğu dış dünyanın tehlike ve tehditlerine karşı duyarlaştıran aşırı kaygılı ve koruyucu anne babayı model alır. Anne babanın aşırı koruyuculuğu genellikle çocuğun başa çıkma yeteneğinin yetersiz olduğu düşüncesini aktarır ve bu da çocuğun yetersizlik duygusunu pekiştirir (Woodruff – Borden ve diğerleri, 2002)

Kayıtsız (Chartier, Walker, & Stein, 2011) ve reddedici anne babalar (Hudson & Rapee, 2011) çocuklarda kaygıyı besler. Çocuk temel yeterliliklerde ustalaşma ve olumlu bir benlik kavramı edinmede yeterince desteklenmediğini hissedebilir. Zayıf

öğrenme becerilerinden kaynaklanan tekrarlanan başarısızlık deneyimleri sonradan görülecek “tehditkar” durumlar karşısında ortaya çıkan kaygı ya da geri çekilme örüntülerine yol açabilir. Diğerleri ise yeterince başarılı olsalar bile kendilerini aşırı eleştirirler ve anne babanın saygı ve sevgisini kazanmaya yetecek kadar başarılı olmadıklarını düşünerek yoğun bir kaygı ve değersizlik duygusu hissederler (Butcher, Mineka, Hooley, 2011).

Kaygı temelli bozukluklarda sosyal çevresel etkenlerin oynadığı düşünülen rol, önemli olmakta birlikte, yeterince anlaşılammıştır. Korkular üzerine yürütülen kültürler arası bir çalışmada (Ollendick ve diğerleri, 1996) Amerikalı, Avustralyalı, Nijeryalı ve Çinli çocuk ve ergenler arasında kayda değer farklılıklar saptanmıştır. Bu araştırmacılara göre ket vurma, uyum ve boyun eğmenin yeğlendiği kültürlerde bildirilen korku düzeyleri yükselme eğilimindedir. ABD’de yürütülen bir başka çalışmada Last ve Perrin (1993) kaygı bozukluğunun iki tipi bakımından Afrika kökenli Amerikalı çocuklar ile beyaz çocuklar arasında bazı farklılıklar olduğunu görmüştür. Beyaz çocuklarda daha çok okulda reddedilme görülürken, Afrika kökenli Amerikalı çocuklarda TSSB belirtileri öne çıkmaktadır. Bu farklılık Amerika kökenli Amerikalı ve beyaz ailelerin sergilediği farklı gönderme örüntülerinden ya da çocuklar üzerindeki farklı çevresel stres yaratıcılardan kaynaklanıyor olabilir. Çeşitli çalışmalarda şiddete maruz kalma ile azalan güvelik duygusu ve akıl sağlığı arasında güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Cooley – Quille, Body ve diğerleri, 2001). Bir çocuğun kaygı ve depresyona karşı incinebilir olmasını çevresindeki pekiştirici olaylar üzerinde “denetimi” olmadığı duygusunu yaratan erken deneyimleri tetikleyebilir (Chorpita & Barlow, 1988). Olumsuz çevresel etkenler üzerindeki denetim duygusu azalan bir çocuk, stresli koşulları yönetme yeterliği hisseden bir çocuğa oranla kaygıya karşıda savunmasız olabilir.

2.3. Mutluluk Kavramı

Türk Dil Kurumunda kelime anlamı olarak “bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” olarak tanımlanmıştır.

Lyubomirsky (2007) mutluluğu yaşamdan alınan doyum, neşe, tatmin ve saadet olarak tanımlar. Freud(2003)’un mutluluk tanımı ise sevmek ve çalışmaktır. Doğan (2013), mutluluğu yaşamdan üst seviyede doyum almak, yaşamda pozitif duyguları daha fazla yaşarken, sıkıntı veren olumsuz duyguları ise daha az yaşamak olarak tanımlar. Mutluluk, insanların ulaşmak istediği en büyük amaç olduğu için filozoflar, sosyologlar, astrologlar, din bilimciler, psikologlar ve birçok bilim insanı tarafından derinlemesine araştırılmıştır (Tuncer, 2006). 2012 yılında Birleşmiş Milletlerin (BM) aldığı karar ile tüm dünyada 20 Martın “Dünya Mutluluk Günü” olarak kutlanması (TRT, 2014)ve sosyal mutluluğu sağlama adına Venezuela’da “Sosyal Yüksek Mutluluk Bakanlığının” kurulması (BBC, 2014) mutluluğun evrensel önemini anlatmaktadır. Mutluluk iyi bir yaşamı oluşturan temel bileşenlerden biridir. Memnun olma, yaşam doyumu, pozitif duygular, yaşamda anlam ve amaç sahibi olma gibi kavramları içinde barındırmaktadır (Çankaya, Meydan, 2018). Günlük hayatta mutluluk ile ilgili alan yazılarında mutluluk, öznel iyi oluş olarak tanımlanmakta, bazen de bu iki kavram birbirinin yerine kullanılmaktadır (Diener, Scollon ve Lucas, 2003; Park, 2004)

2.3.1. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi olma alanında yetkili ilk doktora tezini Warner Wilson 1960 senesinde yapmıştır (Yetim, 2001). Wilson ayrıca 1967 yılında yaptığı çalışmasında ilk kez mutlu kişinin genel profilini belirleyerek öznel iyi olma için milat sayılabilecek açıklamalarda bulunmuştur. Wilson (1967)’un ilk saptaması en mutlu olanın, en avantajlı olduğu yönündedir (Diener, 1984).

Mutluluk kelimesinin birçok farklı anlama gelmesi nedeniyle bilim adamları tarafından mutluluk yerine daha özellikli bir tanım olan öznel iyi oluş kavramını

kullanmaktadır (Canbay, 2010). Araştırmalar incelendiğinde ise mutluluk ile eş anlamlı olarak kullanılan öznel iyi oluşun, 2 boyut ve 3 kavramın üzerinde yapılandırıldığı bulunmuştur. Bu kavramlardan duygusal boyutu olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım oluştururken bilişsel boyutu, yaşam doyumunu oluşturmaktadır (Diener, 1984).

1. Duyuşsal Boyut
 - 1.1. Olumlu Duygulanım
 - 1.2. Olumsuz Duygulanım
2. Bilişsel Boyut
 - 2.1. Yaşam Doyumu

Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin, yaşam doyumunu algısının yüksek olması, özellikle olumlu duygularının daha yüksek olması ve nadir olarak üzüntü, öfke, kızgınlık gibi olumsuz duygular yaşaması beklenmektedir. Öznel iyi oluş düzeyi düşük olan bireylerin ise yaşamlarından doyum alması çok beklenemez, olumlu duygulardan çok öfke, gerginlik, kaygı, depresyon gibi olumsuz duyguları yaşaması beklenir (Lucas, Diener ve Suh, 1996).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.YÖNTEM

3.1. Örneklem

Bu araştırma kapsamında yaşları 10 ile 14 arasında değişmekte olan toplam 150 katılımcıdan veri toplanmıştır. Araştırmanın temel değişkenleri bağlamında herhangi bir katılımcının uç değerlere (outliers) sahip olmadığını saptamak amacı ile yapılan ilk analiz sonuçlarına göre 150 kişilik çalışma grubunda herhangi bir katılımcının uç değerlere sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısı ile bu çalışma kapsamında veri setinin ilk halini oluşturan toplam 150 katılımcıdan elde edilen veriler kullanılmıştır.

Araştırmanın ilk demografik değişkenlerinden olan doğum yılı değişkenine göre katılımcıların dağılımı incelendiğinde %54'ü (n=81) erkek olan katılımcıların %36,7'sinin (n=55) 2007, %18,7'sinin (n=28) 2006, %17,3'ünün (n=26) 2005, %13,4'ünün (n=20) 2004 ve %14'ünün (n=21) 2008 yılında doğduğu görülmektedir. Katılımcıların sınıf düzeyi değişkenine göre dağılımları incelendiğinde, grubun %51,3'ünün (n=77) 5. Sınıf düzeyinde, %22,7'sinin (n=34) 5. Sınıf düzeyinde, %13,3'ünün (n=20) 7. Sınıf düzeyinde, %12,7'sinin (n=19) ise 8. Sınıf düzeyinde öğrenim gördükleri sonucuna erişildi. Ek olarak, katılımcıların yarısından fazlasının (%62, n=93) sadece bir kardeşinin bulunduğu, katılımcıların %16,7'sinin (n=25) kardeşinin bulunmadığı ve kalan grubun ise (%21,4, n=32) 2 ve daha fazla sayıda kardeşinin bulunduğu görüldü. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların birlikte yaşadığı kişiler değişkenine göre dağılımları incelendiğinde grubun büyük bir bölümünün (%83,3, n=125) ebeveynleri ile birlikte yaşadığını, kalan katılımcıların (%16,6, n=25) ise ebeveynlerinden sadece biri ile birlikte yaşadıkları tespit edildi.

Araştırma grubunda yer alan katılımcıların gelecekle ilgili plan yapıp yapmadıklarını belirlemek için sorulan soruya verdikleri yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların %91,3'ünün (n=137) gelecekle ilgili plan yaptıkları saptandı. Bununla birlikte katılımcıların geleceğe nasıl baktıklarını belirlemek için sorulan soruya yönelik katılımcı yanıtları incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun (%85,3, 128) geleceğe "güvenle ve umutla" baktıkları sonucuna erişildi. Kalan katılımcıların %5,3'ünün (n=8) geleceğe "korku ve kaygıyla", yine %5,3'ünün (n=8) gelecek hakkında hiç düşünmedikleri ifade edildi. Toplam 6 katılımcı ise (%4) bu soruya herhangi bir yanıt vermedi.

Katılımcıların ebeveynlerine yönelik demografik bilgilerine ilişkin değişkenleri incelendiğinde, araştırma grubundaki katılımcıların annelerinin %49,3'ünün (n=74) lisans mezunu olduğu, %30,7'sinin (n=46) lise mezunu olduğu, %12,7'sinin (n=19) lisansüstü bir eğitim programından mezun olduğu, %4,7'sinin (n=7) ortaokul mezunu olduğu ve %2,7'sinin (n=4) ilkokul mezunu olduğu saptandı. Katılımcıların babalarının eğitim durumuna ilişkin dağılım incelendiğinde de babaların %57,3'ünün (n=86) lisans mezunu olduğu, %20'sinin (n=30) lise mezunu olduğu, %18'inin (n=28) lisansüstü bir eğitim programından mezun olduğu, %2,7'sinin (n=4) ortaokul mezunu olduğu ve %1,3'ünün (n=2) ilkokul mezunu olduğu saptandı. Katılımcıların ailelerinin ekonomik

geliri değişkeni incelendiğinde, çalışma grubunun yarısının sosyoekonomik düzeylerini yüksek (5000 TL ve üzeri) olarak tanımladıkları, kalan diğer yarısının ise orta (1300-5000 TL arası) şeklinde tanımladıkları saptandı.

3.2.Süreç

Araştırma kapsamında ortaokul öğrencilerinden toplanan veriler 2017-2018 eğitim-ğretim yılının bahar döneminde, ortalama 20 dakika kadar süren uygulama ile sınıf ortamında ve araştırmacı tarafından toplandı.

3.3.Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında veri toplamak amacı ile sırasıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan demografik bilgi formu, Oxford Mutluluk lği Kısa Formu (Hills & Argyle, 2002), Beck Umutsuzluk lği (Beck vd., 1974) ve Beck Anksiyete lği (Beck vd., 1988) uygulanmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin tanımlayıcı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1.Sosyodemografik Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan demografik bilgi formunda katılımcıların doğum yıllarına, cinsiyetlerine, kardeş sayılarına, birlikte yaşadığı kişilere, annelerinin ve babalarının eğitim düzeylerine, sosyoekonomik düzeylerine, gelecekle ilgili plan yapıp yapmadıklarına ve geleceğe nasıl baktıklarına ilişkin sorular yneltirmiştir.

3.3.2.Oxford Mutluluk lği Kısa Formu (Hills & Argyle, 2002). Bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirebilmek amacı ile geliştirilmiş olan ve orijinal formu 8 maddeden oluşan Oxford Mutluluk lği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlama alışması Doğan ve Akıncı tk (2011) tarafından yapılmıştır. Tamamlanan Türkçe uyarlama çalışması sonucunda orijinal formda yer alan 4. Maddenin lme aracından çıkarılmasına karar verilmiştir. Dolayısı ile Oxford Mutluluk lği Kısa Formu'nun

Türkçe versiyonu toplam 7 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert Tipi (1=Hiç Katılmıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum) şeklinde yanıtlanan ve tek faktörden oluşan ölçme aracının 1. ve 7. maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçme aracının Türkçe uyarlama çalışmaları incelendiğinde tek faktörlü orijinal yapının korunduğu ve Cronbach alpha iç tutarlık güvenilirlik katsayısının.74 şeklinde ve test tekrar test güvenilirlik katsayısının ise.85 şeklinde hesaplandığı görülmektedir. Bu çalışma kapsamında Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun Cronbach alpha iç tutarlık güvenilirlik katsayısının.78 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3.Beck Umutsuzluk Ölçeği (Beck vd., 1974). Bireylerin umutsuzluk düzeylerini belirlemek amacı ile Beck ve diğerleri (1974) tarafından geliştirilmiş olan Beck Umutsuzluk Ölçeği 11 doğru 9 yanlış anahtar yanıtı olan toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Beck ve diğerleri (1974) tarafından geliştirilmiş olan orijinal formu gelecekle ilgili duygular, gelecekle ilgili beklentiler ve motivasyon kaybı şeklinde adlandırılan üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bununla birlikte ölçekten alınan toplam puan da “umutsuzluk puanı” olarak kabul edilmektedir. Türkçe uyarlama çalışması Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin (1993) tarafından tamamlanmış olan Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Cronbach alpha iç tutarlık güvenilirlik katsayısı.86 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4.Beck Anksiyete Ölçeği (Beck vd., 1988). Beck ve diğerleri (1988) tarafından bireylerdeki anksiyete belirtilerinin sıklığını belirlemek amacı ile geliştirilmiş olan ve toplam 21 maddeden oluşan bu ölçme aracı 4'lü Likert Tipi (1=Hiç, 4=Ciddi düzeyde) şeklinde yanıtlanmaktadır. Tek boyuttan oluşan ölçme aracından alınabilecek puan 0 ile 63 arasında değişim göstermektedir ve alınan yüksek puan anksiyete düzeyinin ve şiddetinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Orijinali Beck ve diğerleri tarafından 1988 yılında geliştirilmiş olan bu ölçme aracının Türkçe uyarlama çalışması Ulusoy ve diğerleri (1998) tarafından tamamlanmıştır. Bu çalışma kapsamında Beck Anksiyete Ölçeği'nin Cronbach alpha iç tutarlık güvenilirlik katsayısı.93 olarak hesaplanmıştır.

3.4.Verilerin Analizi

Bu çalışma kapsamında yapılan analizlerin tümü SPSS 21 paket programı kullanılarak tamamlandı. Verilerin analizinin ilk aşamasında verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacı ile ölçme araçlarından alınan puanların betimleyici istatistikleri hesaplandı (Tablo 2). Tablo 2.'de de görüldüğü gibi tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 aralığında yer aldığı görülmektedir. Bu sebeple verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edildi ve analizler esnasında parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Betimleyici istatistiklerin hesaplanmasının ardından, çalışma kapsamındaki temel değişkenlere ilişkin olarak kullanılan ölçme araçlarından aldıkları puan ortalamalarının birtakım demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadıklarını tespit etmek amacıyla parametrik teknikler arasında yer alan İlişkisiz Grup T-Testi analizleri, parametrik olmayan teknikler arasında yer alan Kruskal Wallis Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmanın son bölümünde ise değişkenler arası ilişkileri tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır

Tüm bunlara ek olarak, her araştırma kapsamında yer alan temel değişkenlerin normal dağılım gösterdiği tespit edilse de araştırma sorularının sınanması sırasında demografik değişkenlerdeki katılımcı sayısı temel alınmıştır. Bu nedenle çalışma kapsamında herhangi bir alt grupta yer alan katılımcı sayısının 30'dan daha az olması durumunda parametrik olmayan tekniklerin kullanılmasına (örneğin geleceğe ilişkin bakış açısı), tüm alt gruplardaki katılımcı sayısının 30'dan büyük olduğu durumlarda (örneğin, cinsiyet, sosyoekonomik düzey) ise parametrik tekniklerin kullanılmasına karar verilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler	f	%
Doğum yılı	2008	21 %14
	2007	55 %36,7
	2006	28 %18,7
	2005	26 %17,3
	2004	20 %13,4
Cinsiyet	Kadın	69 %46
	Erkek	81 %54
Sınıf Düzeyi	5. Sınıf	77 %51,3
	6. Sınıf	34 %22,7
	7. Sınıf	20 %13,3
	8. Sınıf	19 %12,7
Kardeş sayısı	Kardeş yok	25 %16,7
	Bir kardeş	93 %62
	İki ve daha fazla kardeş	32 %21,4
Birlikte yaşanan kişiler	Anne ve baba ile birlikte	125 %83,4
	Sadece annesi ve babası ile birlikte	25 %16,6

Tablo 1. Devamı

Gelecekle ilgili plan yapma durumu	Evet	137	%91,3
	Hayır	13	%7,7
Geleceğe nasıl bakılıyor?	Güvenle ve umutla	128	%85,3
	Korku ve kaygıyla	8	%5,3
	Hiç düşünmedim umurumda değil.	8	%5,3
	Yanıt yok	6	%4
Annenin eğitim durumu	İlkokul mezunu	4	%2,7
	Ortaokul mezunu	7	%4,7
	Lise mezunu	46	%30,7
	Lisans Mezunu	74	%49,3
	Lisansüstü bir programdan mezun	19	%12,7
Babanın eğitim durumu	İlkokul mezunu	2	%1,3
	Ortaokul mezunu	4	%2,7
	Lise mezunu	20	%30
	Lisans Mezunu	86	%57,3
	Lisansüstü bir programdan mezun	28	%18
Sosyoekonomik düzey	Orta Düzey (1300-5000 TL)	75	%50
	Yüksek Düzey (5000 TL ve üzeri)	75	%50

Tablo 2. *Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'ndan, Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden ve Beck Anksiyete Ölçeği'nden Alınan Toplam Puanlara İlişkin Betimleyici İstatistikler*

	<i>N</i>	\bar{x}	<i>SS</i>	Çarpıklık	Basıklık
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	150	27,88	0,42	-0,75	0,28
Beck Umutsuzluk Ölçeği	150	9,13	0,14	0,43	0,89
Beck Anksiyete Ölçeği	150	13,94	1,03	1,14	0,62

Not: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'ndan alınacak toplam puan 0-35 arasında; Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden alınacak toplam puan 0-20 arasında; Beck Anksiyete Ölçeği'nden alınacak toplam puan 0-63 arasında değişim göstermektedir.

4.1. “Öğrencilerin anksiyete, umutsuzluk ve mutluluk puanları cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusuna yönelik bulgular.

Öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacı ile tamamlanan İlişkisiz Grup T-Testi sonuçları Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 3. Öğrencilerin Anksiyete , Umutsuzluk ve Mutluluk Puanlarının Cinsiyete Göre Farkları

Puan	Gruplar	n	\bar{X}	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Anksiyete Puanları	Kadın	68	13,54	11,93	1,44	-0,359	147	0,72
	Erkek	81	14,29	13,35	1,48			
Umutsuzluk Puanları	Kadın	68	9,26	2,01	0,24	0,840	147	0,40
	Erkek	81	9,01	1,64	0,18			
Mutluluk Puanları	Kadın	68	28,36	5,41	0,65	1,058	147	0,29
	Erkek	81	27,46	4,93	0,54			

p<0,05

Tablo 3.'te sunulduğu üzere, katılımcıların anksiyete (t : -0,359, p : 0,72) , umutsuzluk (t : 0,840 , p : 0,40) , mutluluk (t : 1,058 , p : 0,29) düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan İlişkisiz Grup T-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

4.2. “Öğrencilerin anksiyete umutsuzluk ve mutluluk puanları sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusuna yönelik bulgular.

Öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalamalarının ailelerinin sosyoekonomik düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacı ile tamamlanan İlişkisiz Grup T-Testi sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Öğrencilerin Anksiyete, Umutsuzluk ve Mutluluk Puanlarının Öğrencilerin Ailelerinin Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Farkları

Puan	Gruplar	n	\bar{X}	SS	SH _x	t testi		
						t	Sd	p
Anksiyete Puanları	Orta SED	75	14,44	11,92	1,37	0,476	148	0,63
	Yüksek SED	75	13,45	13,39	1,54			
Umutsuzluk Puanları	Orta SED	75	9,13	1,91	0,22	0,000	148	1,0
	Yüksek SED	75	9,13	1,72	0,19			
Mutluluk Puanları	Orta SED	75	27,70	4,67	0,54	-0,427	148	0,67
	Yüksek SED	75	28,06	5,60	0,64			

p<0,05

Tablo 4.'te sunulduğu gibi, katılımcıların anksiyete (t: 0,476, p: 0,63) , umutsuzluk (t:0,000, p: 1,0), mutluluk (t:-0,427, p:0,67) düzeylerinin öğrencilerin ailelerinin sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan İlişkisiz Grup T-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir.

4.3. “Öğrencilerin anksiyete puanları gelecekle ilgili plan yapıp yapmadıklarına göre farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusuna yönelik bulgular.

Öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalamalarının gelecekle ilgili plan yapıp yapmadıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacı ile tamamlanan Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 5'te sunulmaktadır.

Tablo 5. Öğrencilerin Gelecekle İlgili Plan Yapıp Yapmadıklarına Göre Anksiyete Puanları Arasındaki Fark

Gruplar	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Plan Yok	13	77,92	1013,00			
Plan Var	137	75,27	10312,00	18859,00	-0,211	0,833
Toplam	150					

p<0,05

Tablo 5.'te de görüldüğü gibi, öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlarının, gelecekle ilgili plan yapıp yapmadıklarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmadı (p: 0,833).

4.4. “Öğrencilerin umutsuzluk puanları gelecekle ilgili plan yapıp yapmadıklarına göre farklılaşmakta mıdır? Araştırma sorusuna yönelik bulgular.

Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalamalarının öğrencilerin gelecekle ilgili plan yapıp yapmadıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacı ile tamamlanan Mann Whitney U Testi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin Gelecekle İlgili Plan Yapıp Yapmadıklarına Göre Umutsuzluk Puanları Arasındaki Fark

Gruplar	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Plan Yok	13	106,92	1390,00			
Plan Var	137	72,52	9935,00	482,00	-2,791	0,005
Toplam	150					

p<0,05

Tablo 6.'da da görüldüğü gibi, öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden aldıkları puanlarının, gelecekle ilgili plan yapıp yapmadıklarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptandı (p: 0,005). Bu fark geleceğe ilişkin planı olmayan öğrenciler lehinedir.

4.5. “Öğrencilerin mutluluk puanları gelecekle ilgili plan yapıp yapmadıklarına göre farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusuna yönelik bulgular.

Öğrencilerin Oxford Mutluluk Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ortalamalarının öğrencilerin gelecekle ilgili plan yapıp yapmadıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacı ile tamamlanan Mann Whitney U Testi sonuçları aşağıda verilen Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7. Öğrencilerin Gelecekle İlgili Plan Yapıp Yapmadıklarına Göre Mutluluk Puanları Arasındaki Fark

Gruplar	n	S.O.	S.T.	U	z	p
Plan Yok	13	52,08	677,00			
Plan Var	137	727,72	10648,00	586,00	-2,039	0,041
Toplam	150					

p<0,05

Tablo 7’de de özetlendiği gibi öğrencilerin Oxford Mutluluk Ölçeği’nden aldıkları puanlarının, gelecekle ilgili plan yapıp yapmadıklarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptandı (p:0,041). Bu fark geleceğe ilişkin planı olan öğrenciler lehine olduğu görülmektedir.

4.6. “Öğrencilerin anksiyete puanları geleceğe ilişkin bakış açılarına göre farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusuna yönelik bulgular.

Öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği’nden aldıkları toplam puan ortalamalarının öğrencilerin geleceklerine ilişkin bakış açılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacı ile tamamlanan Kruskal Wallis Testi sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8. Öğrencilerin Anksiyete Puanlarının Geleceklerine İlişkin Bakış Açıklarına Göre Farkı

Puan	Gruplar	n	Sıralar Ortalaması	Ki kare	Sd	p
Anksiyete Puanları	Güvenle ve umutla	128	74,48			
	Korku ve kaygıyla	11	98,73			
	Hiç düşünmedim umurumda değil	11	64,09	3,980	2	0,137
	Toplam	150				

p<0,05

Tablo 8’de de görüldüğü gibi öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği’nden aldıkları puanlarının, geleceğe ilişkin bakış açıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan non-parametrik Kruskal Wallis Testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmadı (p: 0,137).

4.7. “Öğrencilerin umutsuzluk puanları geleceğe ilişkin bakış açıklarına göre farklılaşmakta mıdır? araştırma sorusuna yönelik bulgular.

Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği’nden aldıkları toplam puan ortalamalarının öğrencilerin geleceklerine ilişkin bakış açıklarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacı ile tamamlanan Kruskal Wallis Testi sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Öğrencilerin Umutsuzluk Puanlarının Geleceklerine İlişkin Bakış Açıklarına Göre Farkı

Puan	Gruplar	n	Sıralar Ortalaması	Ki kare	Sd	p
Umutsuzluk Puanları	Güvenle ve umutla	128	70,83	10,585	2	0,005
	Korku ve kaygıyla	11	101,23			
	Hiç düşünmedim umurumda değil	11	104,14			
	Toplam	150				

p<0,05

Tablo 9’da da sunulduğu gibi öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği’nden aldıkları puanlarının, geleceğe ilişkin bakış açılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan non-parametrik Kruskal Wallis Testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptandı (p: 0,005). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Mann Whitney U Testi kullanılarak ek analizler yapılmıştır. Bu analizler sonucunda geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcılar ile geleceğe “korku ve kaygıyla” bakan katılımcıların Beck Umutsuzluk Ölçeği’nden aldıkları puanları karşılaştırıldığında, gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna erişilmiştir. Geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcıların umutsuzluk puanlarının geleceğe “korku ve kaygıyla” bakan katılımcılara göre daha düşük olduğu saptandı (Tablo 10). Benzer bir biçimde geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcılarla gelecek hakkında “hiç düşünmedim, umurumda değil” seçeneğini işaretleyen katılımcıların puanları karşılaştırıldığında, bu iki grup arasındaki farkında da istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda da geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcıların umutsuzluk puanlarının diğer gruptaki katılımcılara göre daha düşük olduğu saptandı (Tablo 11). Son olarak, geleceğe “korku ve kaygı” ile bakan katılımcıların umutsuzluk puanları ile gelecek hakkında “hiç düşünmedim, umurumda değil” seçeneğini işaretleyen

katılımcıların puanları karşılaştığında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşıldı (Tablo 12).

Tablo 10. Öğrencilerin Umutsuzluk Puanlarının Gruplar Arasındaki Farkı - 1

Gruplar	n	S.O.	S.T.	U	z	P
Güvenle ve umutla	128	67,79	8676,50			
Korku ve kaygıyla	11	95,77	1053,50	420,500	-2,266	0,023
Toplam	139					

p<0,05

Tablo 11. Öğrencilerin Umutsuzluk Puanlarının Gruplar Arasındaki Farkı- 2

Gruplar	n	S.O.	S.T.	U	z	P
Güvenle ve umutla	128	67,54	8645,50			
Hiç düşünmedim umurumda değil	11	98,59	1084,50	389,500	-2,519	0,012
Toplam	139					

p<0,05

Tablo 12. Öğrencilerin Umutsuzluk Puanlarının Gruplar Arasındaki Farkı - 3

Gruplar	n	S.O.	S.T.	U	z	P
Korku ve kaygı ile	11	11,45	126,00			
Hiç düşünmedim umurumda değil	11	11,55	127,00	60,00	-0,33	0,974
Toplam	22					

p<0,05

4.8. “Öğrencilerin mutluluk puanları geleceğe ilişkin bakış açılarına göre farklılaşmakta mıdır?” araştırma sorusuna yönelik bulgular.

Öğrencilerin Oxford Mutluluk Ölçeği’nden aldıkları toplam puan ortalamalarının öğrencilerin geleceklere ilişkin bakış açılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacı ile tamamlanan Kruskal Wallis Testi sonuçları Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13. Öğrencilerin Mutluluk Puanlarının Geleceklerine İlişkin Bakış Açıklarına Göre Farkı

Puan	Gruplar	n	Sıralar Ortalaması	Ki kare	Sd	p
Mutluluk Puanları	Güvenle ve umutla	128	81,56			
	Korku ve kaygıyla	11	42,45			
	Hiç düşünmedim umurumda değil	11	38,05	17,115	2	0,000
	Toplam	150				

p<0,05

Tablo 13'te de sunulduğu gibi Oxford Mutluluk Ölçeği'nden aldıkları puanlarının, geleceğe ilişkin bakış açılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere uygulanan non-parametrik Kruskal Wallis Testi sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptandı. Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Mann Whitney U Testi kullanılarak ek analizler yapılmıştır. Bu analizler sonucunda geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcılar ile geleceğe “korku ve kaygıyla” bakan katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği'nden aldıkları puanları karşılaştırıldığında, gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna erişilmiştir. Bu farkın geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcıların lehine olduğu saptandı (Tablo 14). Benzer bir biçimde geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcılarla gelecek hakkında “hiç düşünmedim, umurumda değil” seçeneğini işaretleyen katılımcıların puanları karşılaştırıldığında, bu iki grup arasındaki farkında da istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşıldı. Bu karşılaştırma sonucunda da geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcıların mutluluk puanlarının diğer gruptaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptandı (Tablo 15). Son olarak, geleceğe “korku ve kaygı” ile bakan katılımcıların mutluluk puanları ile gelecek hakkında “hiç düşünmedim, umurumda değil” seçeneğini işaretleyen katılımcıların puanları karşılaştırıldığında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşıldı (Tablo 16).

Tablo 14. Öğrencilerin Mutluluk Puanlarının Gruplar Arasındaki Farkı-1

Gruplar	n	S.O.	S.T.	U	z	P
Güvenle ve umutla	128	72,93	9335,00			
Korku ve kaygıyla	11	35,91	395,00	329,00	-2,934	0,003
Toplam	139					

p<0,05

Tablo 15. Öğrencilerin Mutluluk Puanlarının Gruplar Arasındaki Farkı-2

Gruplar	n	S.O.	S.T.	U	z	P
Güvenle ve umutla	128	73,13	9360,50			
Hiç düşünmedim umurumda değil	11	33,59	369,50	303,500	-3,133	0,002
Toplam	139					

Tablo 16. Öğrencilerin Mutluluk Puanlarının Gruplar Arasındaki Farkı-3

Gruplar	n	S.O.	S.T.	U	z	P
Korku ve kaygı ile	11	12,55	138,00			
Hiç düşünmedim umurumda değil	11	10,45	115,00	49,00	-7,59	0,478
Toplam	22					

p<0,05

4.9. “Öğrencilerin anksiyete puanları ile umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?”

Öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği’nden aldıkları toplam puanlar ile Beck Umutsuzluk Ölçeği’nden aldıkları toplam puanlar arasındaki olası ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 17.’de sunulmaktadır.

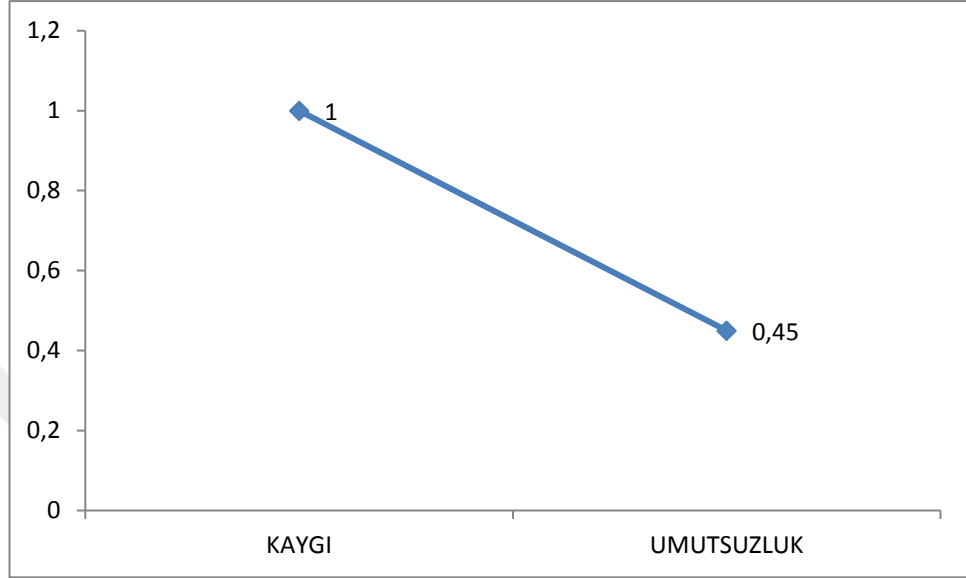
Tablo 17. Öğrencilerin Anksiyete Puanları ile Umutsuzluk Puanları Arasındaki İlişki

	<i>n</i>	\bar{X}	SS	Anksiyete	Umutsuzluk
Anksiyete	150	13,94	12,65	1	
Umutsuzluk	150	9,13	1,81	0,45	1

**p<0,01, *p<0,05

Tablo 17’de de sunulduğu üzere, öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği’nden aldıkları toplam puanlar ile Beck Umutsuzluk Ölçeği’nden aldıkları toplam puanlar arasındaki olası ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan analizlere göre değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptandı. Anksiyete ve umutsuzluk matris grafiği Tablo 17.ek'te gösterilmiştir.

Tablo 17.Ek. *Anksiyete ve Umutsuzluk Matris Grafiği*



4.10. Öğrencilerin Anksiyete puanları ile mutluluk puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar ile Oxford Mutluluk Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar arasındaki olası ilişkiyi tespit etmek amacıyla da Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Analiz sonuçları aşağıda yer alan Tablo 18'de paylaşılmaktadır.

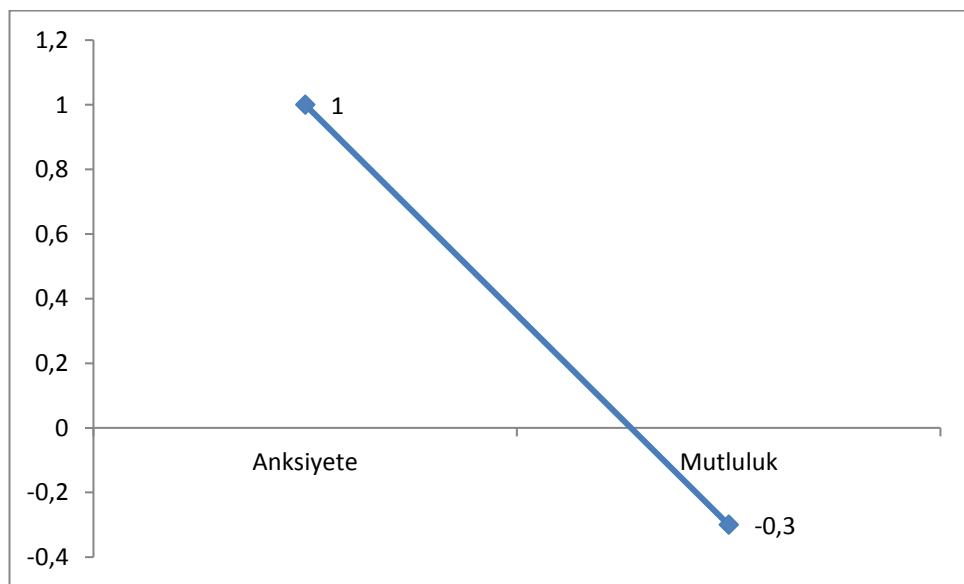
Tablo 18. Öğrencilerin Anksiyete Puanları ile Mutluluk Puanları Arasındaki İlişki

	<i>n</i>	\bar{X}	SS	Anksiyete	Mutluluk
Anksiyete	150	13,94	12,65	1	
Mutluluk	150	27,88	5,14	-0,30*	1

**p<0,01, *p<0,05

Tablo 18’de de görüldüğü gibi, öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği’nden aldıkları toplam puanlar ile Oxford Mutluluk Ölçeği’nden aldıkları toplam puanlar arasındaki olası ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan analizlere göre Anksiyete ile Mutluluk değişkenleri arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptandı. Anksiyete ve mutluluk arasında saptanan ilişkinin matris grafiği Tablo 18.ek'te gösterilmiştir.

Tablo 18. Ek. Anksiyete ve Mutluluk Matris Grafiği



4.11. Öğrencilerin mutluluk puanları ile umutsuzluk puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Öğrencilerin Oxford Mutluluk Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar ile Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar arasındaki olası ilişkiyi tespit etmek amacıyla da Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Analiz sonuçları aşağıda yer alan Tablo 19'da yer almaktadır.

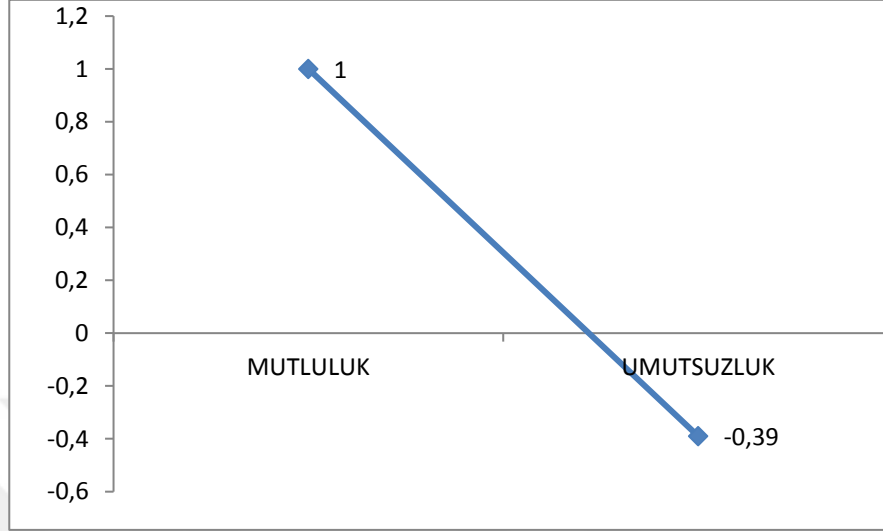
Tablo 19. Öğrencilerin Mutluluk Puanları ile Umutsuzluk Puanları Arasındaki İlişki

Değişkenler	<i>n</i>	\bar{X}	SS	Mutluluk	Umutsuzluk
Mutluluk	150	27,88	5,14	1	
Umutsuzluk	150	9,13	1,81	-0,39**	1

**p<0,01, *p<0,05

Tablo 19'da da paylaşıldığı gibi, öğrencilerin Oxford Mutluluk Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar ile Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar arasındaki olası ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan analizlere göre değişkenler arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptandı. Mutluluk ve umutsuzluk arasındaki saptanan ilişkinin matris grafiği Tablo 19.ek'te gösterilmiştir.

Tablo 19.Ek. *Mutluluk ve Umutsuzluk Matris Grafîgi*



BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada umutsuzluk düzeyini açıklamada etkili olabilecek cinsiyet, ailenin sosyoekonomik düzeyi, geleceğe yönelik plan yapıp yapmamaları ve geleceğe ilişkin bakış açıları incelenmiştir.

Öğrencilerin cinsiyet ve ailenin sosyoekonomik durumu ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 3. Tablo 4). Cinsiyet ve umudu araştıran diğer alan yazılarında cinsiyet değişkenine göre umut düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucunu vermektedir (Atik ve Kemer,2009; Aydın, 2010; Gerede, 2002; Ottekin, 2009; Vahapoğlu, 2013). Umut teorisinin dayanak noktası “amaçlar”dır. Umut teorisinin dayanak noktası olan amaçlar örneklendirilirken cinsiyetlere göre ayrıma gidilmediği, bireylerin amaçları, insanların amaçları, kişilerin hedefleri vb. genel ifadeler kullanıldığı görülmektedir (Altıntaş, 2005). Sosyoekonomik düzey ve umudu araştıran diğer alan yazıları incelendiğinde öğrencilerinin umut

düzeylerinin aile gelir düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran araştırma sonuçlarının olmadığı görülmektedir.

Öğrencilerin geleceğe yönelik plan yapıp yapmadıklarına ve geleceğe ilişkin bakış açılarına göre umutsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın bulunduğu sonucuna ulaşıldı (Tablo 6. Tablo 9). Geleceğe ilişkin bakış açılarında bu farkın geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcılar ile geleceğe “korku ve kaygıyla” bakan gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna erişildi (Tablo 10). Geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcıların umut puanlarının geleceğe “korku ve kaygıyla” bakan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer bir biçimde geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcılarla gelecek hakkında “hiç düşünmedim, umurumda değil” seçeneğini işaretleyen katılımcıların puanları karşılaştırdığında, bu iki grup arasındaki farkında da istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşıldı (Tablo 11). Bu karşılaştırma sonucunda da geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcıların umut puanlarının diğer gruptaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptandı. Son olarak, geleceğe “korku ve kaygı” ile bakan katılımcıların umutsuzluk puanları ile gelecek hakkında “hiç düşünmedim, umurumda değil” seçeneğini işaretleyen katılımcıların puanları karşılaştırdığında gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşıldı. Umut düzeyleri ile ilgili yapılan benzer alan çalışmalarında, Barnum ve arkadaşları hayatta karşılaşılan güçlüklerde umudun çok önemli bir etkisinin olduğunu söyler. Umut düzeyi yüksek bireyler, umut düzeyi düşük bireylere göre hayatlarında karşılarına çıkan engelleri aşmaya, hayatın değişen şartlarına uyum sağlamaya ve gelecek hakkında plan yapmaya daha yatkındırlar (Barnum ve diğerleri, 1998: 17-18). Benard (1991) gençliğin sahip olduğu en önemli özelliklerden birinin umut olduğunu söyler. Umut kişinin kendi hayatı için amaçlar belirlemesine, olumlu bir gelecek inancı yetiştirmesine ve kararlılıkla bu amaçlara ulaşmalarına olanak tanımaktadır. Çaresizliği öğrenmiş bireylerin aksine umutlu gençler enerjilerini güçlüklerle başa çıkmaya harcarlar, onlar için engeller geçici ve aşılabildir (Martinek ve Hellison, 1997).

Yapılan araştırmada kaygı düzeyini açıklamada etkili olabilecek cinsiyet, ailenin sosyoekonomik düzeyi, geleceğe yönelik plan yapıp yapmamaları ve geleceğe ilişkin bakış açıları da incelenmiş ve kaygı ile aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 3. Tablo 4. Tablo 5. Tablo 8)

Cinsiyet ve kaygı ile ilgili yapılan araştırma sonucuna paralel olarak, Küçükturan'ın 1987 senesinde yaptığı araştırmasında kaygı ve cinsiyet arasındaki ilişkinin önemsiz olduğu bulunmuştur (Sekmenli, 2000). Gençdoğan (2003), lise öğrencilerinin boyun eğicilik düzeyleri ile sınav kaygısı ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulunmuştur. Yemişçigil (2006: 40), tıp fakültesindeki öğrencilerin başarı güdüsü ve kaygı düzeyleri farklılıklarının araştırmasında kaygı düzeyinin cinsiyete göre belirleyici düzeyde önemli bir fark göstermediğini belirtir. Gürsoy (2006), farklı sosyo – ekonomik düzeye sahip ergenlerin benlik tasarımları ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında cinsiyetin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılığa neden olmadığını belirlemiştir. Sosyoekonomik düzey ve kaygı ile ilgili yapılan araştırma sonucuna paralel olarak, Kısa (1996: 54), yapmış olduğu araştırmasında öğrencilerin ailelerinin ekonomik düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kayapınar (2006)'ın araştırmasında sınav kaygı puanlarına göre ailelerinin aylık gelirleri arasında anlamlı bir farklılık belirlemiştir. Araştırma sonucuna göre düşük gelire sahip ailelerin çocuklarının sınav kaygı düzeyleri diğer gruplara göre daha yüksek olduğu fark edilmiştir. Bu sonuç ise, bizim araştırmamızın sonucuyla benzerlik göstermemektedir.

Yapılan araştırmada mutluluk düzeyini açıklamada etkili olabilecek cinsiyet, ailenin sosyoekonomik düzeyi, geleceğe yönelik plan yapma yapmamaları ve geleceğe ilişkin bakış açıları incelendi.

Öğrencilerin cinsiyet ve ailenin sosyoekonomik durumu ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 3. Tablo 4). Araştırma sonuçlarına paralel olarak, Toprak (2014) kadın ve erkek ergenlerde yaptığı araştırmasında mutluluk açısından anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Çirkin'in 2015 senesinde bireylerin mutluluk düzeyleri ve ailelerinin gelirleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 662 kişi üzerinde yaptığı araştırma sonucunda gelir düzeyi ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığına ulaşmıştır. Şaşmaz (2016) araştırmasında, bireylerin maddi gücünün mutluluk üzerinde fazla etkisinin olmaması sonucuna ulaşmıştır. Görüldüğü gibi daha önceden yapılan çalışmalarda bulguları destekler niteliktedir.

Öğrencilerin geleceğe yönelik plan yapma yapmadıklarına ve geleceğe ilişkin bakış açılarına göre mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın

bulunduğu sonucuna ulaşıldı (Tablo 7. Tablo 13). Geleceğe ilişkin plan yapma yapıp yapmadıkları kısmında farkın geleceğe ilişkin planı olan öğrenciler lehine olduğu saptandı. Geleceğe ilişkin bakış açısında bu farkın, geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcılar ile geleceğe “korku ve kaygıyla” bakan katılımcılar arasında anlamlı fark olduğu sonucuna erişildi ve farkın geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcıların lehine olduğu görüldü (Tablo 14). Benzer bir biçimde geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcılarla gelecek hakkında “hiç düşünmedim, umurumda değil” seçeneğini işaretleyen katılımcıların puanları karşılaştırdığında, bu iki grup arasındaki farkında da istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşıldı (Tablo 15). Bu karşılaştırma sonucunda da geleceğe “güvenle ve umutla” bakan katılımcıların mutluluk puanlarının diğer gruptaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Küsgülü’ye göre kendisinin yeterliliklerini ve çevresinin kendisine sunduğu imkanları fark ederek plan yapması, bireyin mutluluklarını pozitif olarak etkilediği düşünülmektedir.(Küsgülü,2014)

Öğrencilerin Oxford Mutluluk Ölçeği’nden aldıkları toplam puanlar ve Beck Umutsuzluk Ölçeği’nden aldıkları toplam puanlar arasındaki olası ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan analizlere göre değişkenler arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 19). Öğrencilerin mutluluk düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeyleri düşmekte ve umut düzeyleri artmaktadır. Umudun ve mutlulukla ilgili yapılan diğer alan araştırmalarında, ergenlere nasıl umutlu düşünmeleri öğretildiğinde ve ergenlerin hayata karşı umut düzeyleri yükseltildiğinde, kendilerini çok daha mutlu hissetmeleri mümkün olabilir. Umudun düzeyi yüksek ergenlerin, hayatlarında karşılarına çıkan olaylarının üstesinden gelme konusunda daha iyimser, daha motive ve planlı olmaları sayesinde daha mutlu oldukları düşünülmektedir (Çankaya ve Meydan 2018). Alan yazındaki araştırmalar ve görüşlerde umudun mutlulukla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir (Şahin Aydın ve Sarı, 2012; Sayar, 2009a; N. Tarhan, 2010b).

Öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği’nden aldıkları toplam puanlar ile Oxford Mutluluk Ölçeği’nden aldıkları toplam puanlar arasındaki olası ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan analizlere göre kaygı ile mutluluk değişkenleri arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunduğu görülmektedir (Tablo 18). Öğrencilerin kaygı düzeyi arttıkça mutluluk düzeyleri azalmaktadır. Daha önceki alan

yazıları incelendiğinde mutluluk ve kaygının bir arada ele alındığı alan yazısına rastlanmamıştır.

Tüm bu sonuçlarla birlikte ilgili alan yazılarına bakıldığında ergenlerin mutluluklarını etkileyen değişkenlerin ortaya çıkarılmasına ilişkin araştırmalar olduğu görülmektedir. Daha önce yapılan araştırmalar incelendiğinde ise kaygı ve umut kavramlarının tek başlarına ele alındığı görülmüştür. Yapacağımız bu araştırmada öğrencilerdeki kaygı, umut ve mutluluk ilişkilerini üçlü olarak inceleyen ilk çalışma olması çalışmanın önemini arttırmaktadır.

5.1. Öneriler

- 1.** Ortaokul öğrencilerinin umut düzeylerini olumsuz yönde etkileyen faktörler araştırılarak öğrencilerin geleceğe yönelik daha umutlu bakmaları sağlanabilir.
- 2.** Araştırmacılar tarafından, öğrencilerin gelişim dönemleri göz önüne alınarak, kapsamlı gelişimsel rehberlik programları kapsamında değerlendirilen beceri eğitimleri şeklinde, öğrencilerin umut ve mutluluk düzeylerini artırıcı programlar geliştirilebilir, kaygı düzeyleri azaltıcı etkinlikler oluşturulabilir.
- 3.** Bu araştırmanın örneklemini Sakarya Bil Koleji ortaokul öğrencileri ile sınırlı olduğu için bulguların diğer eğitim kurumlarında bulunan öğrenciler için genellenemeyebilir. Ortaokul dışında farklı eğitim düzeyinde yapılan çalışmalar bu alandaki sorunların çözüm yolları için katkı sağlayabilir.

Kaynakça

Akman, Y., Korkut, F.(1993), “Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma” , Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9, 193-202.

Altıntaş, H.(2005). Mutlu olmanın yolları veya yeni ufuklar. Ankara: Cantekin Matbacılık.

Andersen, S. L., Teicher, M. H. (2008). Stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. Trends in Neurosciences, 31(4) ,183–191.

Atik, G., Kemer, G. (2009). Psychometric properties of children’s hope scale: validity and reliability study. Elementary Education Online, 8(2), 379-390

Aydın, B. (2010).Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Barlow, D. H. (1988). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic. New York: Guilford.

Barnum, David B. ve diğerleri (1998), “Hope and Social Sport in the Psychological Adjustment of Children Who Have Survived Burn Injuries and Their Matched Controls” , Children’s Health Care, 27(1), 15-30.

Baymur, F.(1994). Genel Psikoloji, İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Beck A.(1974). The measurement of pessimism. The hopelessness scale. J Consult Clin Psycholgy, 42, 861-865

Benard, Bonnie (1991), “Fostering Resiliency in Kids” <http://hopeworks.org/formation/documents/FosteringResiliency.pdf>, 20.03.2010

Bouton, M. E. , Mineka, S., & Barlow, D. H. (2001). A modern learning theory perspective on the etiology og panic disorder. *Psychol. Rev.*, 108, 4-32.

Buthcher , J., Mineka , S., Hooley , J.(2011). Abnormal psychology (O, Gündüz). İstanbul: Kaknüs yayınları.

Canbay, H. (2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi .Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Carr, G. (2009) “Malthus Hatalıydı”, İyimser Gelecek, (Edt.) John Brockman, (E. Bulut, M. E. Dinçer, Çev.) İstanbul: NTV Yayınları, ss.176-177, s.176.

Chartier, M. J., Walker, J. R., &Stein, M. B. (2011). Social phobia and potential childhood risk factors in a community sample. *Psychol. Med.*, 31, 307-15.

Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychol. Bull.*, 124(1), 3 – 21.

Cihangir Çankaya,Z. , Meydan,T. (2018). ‘Ergenlik döneminde mutluluk ve umut’ , Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 65, 207-222.

Cooley – Quille, M., Body, R., Frantz, E., & Walsh, J. (2001). Emotional and behavioral impact of exposure to community violence in innercity adolescents. *J. Clin. Child Psychol.*, 30, 199 – 206.

Croft, W.E.(200). Attitude of Electronics Technology Majors at Indiana State University Toward Mathematics. *Journal of Industrial Technology*, 16(2), 1-8.

Çalık, E. (2008). İlköğretim Öğrencilerinin İyimserlik Düzeylerinin ve Okula İlişkin Algılarının İncelenmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, s. 15.

Çelen, H. N. (2009). *Bana neler oluyor?* Ankara: İmge kitapevi yayınları.

Çankaya, Z., Meydan, Z.(2018) Ergenlik döneminde mutluluk ve umut, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.

Davey, C. G., Yücel, M. Ve Allen, N. B. (2008). The emergence of depression in adolescence:Development of the prefrontal cortex and the representation of reward.*Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 32(1), 1-19.

Diener, E. (1984). “Subjective Well-Being”, *Psychological Bulletin*, 75(3):542–575.

Diener, E., Oishi, S. veLucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1),403-425.

Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1),v56-64.

Dorahy, M. J. (2001). Dissociative identity disorder and memory dysfunction: The current state of experimental research and its future directions. *Clin. Psychol. Rev.*,21 , 771-95.

Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: W. W. Norton Company.

Erikson, E.H. (1982). *Childhood and society*. Granada: Triad.

Everson , S. A., et al. (1997) Hopelessness and 4-year progression of carotid atherosclerosis: The Kuopio ischemic heart disease risk factor study. *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology*, 17, 1490-95.

Freud, S.(2003). *Sevgi ve cinsellik üzerine*. İzmir: İlya Yayınevi.

Fromm, Eric(2012). *Umut Devrimi:İnsancıllaşmış Bir Teknolojiye Doğru*, (Çev.: Şemsa YeğİN), İstanbul: Payel Yayınları.

Gander , M., Gandiner , H. (1993). *Çocuk ve ergen gelişimi*. (A. Sönmez, N. Çelen, B.Onur, Çev.) Ankara: İmge Kitapevi Yayınları.

Gençdoğan, B. (2003). *Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Boyun Eğicilik Düzeyleri ve Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkiler*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. (09 –11 Temmuz 2003). Malatya: İnönü Üniversitesi.

Gençtan, Engin.(2002) *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Metis Yayınları.

Gerede, A. (2002). *İlköğretimde okuyan çocukların umutsuzluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Goodyer, I. (2000). Emotional disorders with their onset in childhood. In M. G. Gleider, J. J. Lopez – Ibor, Jr., & N. Andreason, *New Oxford textbook of psychiatry* (pp. 1762 – 71). Oxford: Oxford University Press.

Goodwin, R. D., & Gotlib, I. H. (2004). Panic attack and psychopathology among youth. *Acta Psychiatr. Scandin.*, 109(3), 216 – 21.

Güleç, C. Koroğlu, E.(1997) *Psikiyatri Temel Kitabı*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Gürsoy, F. (2006). Farklı Sosyo –Ekonomik Düzeydeki Ergenlerin Benlik Tasarım Düzeyleri İle Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. Cilt 15,Sayı 2: 183 –190 (2006).

Halpern, D.(2009) “Teknolojinin Dünyayı Kurtarma Şekli”, *İyimser Gelecek*, Edt. J, Brockman, (E. Bulut, Mehmet E. Dinçer, Çev.), İstanbul: NTV Yayınları, ss.99-103 ,s.100.

Hills, P., Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082.

Hudson, J. L., & Rapee, R.M. (2011). Parent – child interactions and anxiety disorders: An observational study. *Behav. Res. Ther.*, 39(12), 1411-27.

Işık,E.Nevrozlar.(1996) Kent Matbaası, Ankara. John Addy S. Garcia, Karen Gayle Sison,(2012). “Locus of Hope And Subjective Well-Being”, *International Journal of Research Studies In Psychology, Special Issue on Positive Psychology*, 1 (3), ss. 53-58., S. 55.

Kangal, A. (2013). ‘Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar’, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*,44, 214-233.

Kashani, J. H., Hodges, K.K. Simonds, J. F., & Hilderbrand, E. (1981). Life events and hospitalization in children: A comparison with a general population. *Brit. J. Psychiat.*, 139, 221-25.

Kısa, S. S. (1996). İzmir İl Merkezinde Dershaneye Devam Eden Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygılarıyla Ana –Baba Tutumları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, D.E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kızıroğlu, M. (2012). Sınıf öğretmenlerinin sosyodemografik özelliklere göre umutsuzluk düzeyleri. (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Kurzwell, R. (2009). “Güven ve Umut Arasında İyimserlik ve Süreklilik”, İyimser Gelecek, (Edt.) John Brockman, (Çev.: Ergin Bulut, Mehmet Evren Dinçer), İstanbul : NTV Yayınları, ss.305-308 ,s.305.

Küsgülü, Ü. (2014). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Lang , P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior : Problems in treating a construct. In J. M. Shlien (Ed) , *Research in psychotherapy* (Vol. 3.) Washington, DC: American Psychological Association.

Lang , P . J. (1985). The cognitive psychophysiology of emotion : Fear and anxiety . In A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.) , *Anxiety and the anxiety disorders*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Last, C. G., & Perrin, S. (1993). Anxiety disorders in African – American and white children. *J. Abnorm. Child Psychol.*, 21, 153 – 64.

Lyubomirsky, S.(2007). Nasıl mutlu olunur. (çev.G.Göze). İstanbul: Mediacat Kitapları

Lucas, R. E., Diener, E. ve Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.

Martinek, Thomas J. Ve Hellison, Donald R. (1997), “Fostering Resiliency in Undeserved Youth Through Physical Activity” , *Quest*, 49, 34-49.

Moulden, H. M. and Marshall, W. L. (2005). Hope in the treatment of sexual offenders: The potential application of hope theory. *Psychology, Crime & Law*, 11(3), 329-342.

Norretranders, T. (2009) “İyimserliğin Parlak Bir geleceği Var”, İyimser Gelecek, (Edt.) John Brockman, (E. Bulut, M. E. Dinçer, Çev.), İstanbul: NTV Yayınları, ss.124-125, s.125.

Ollendick, T. H., Yang, B., King, N.J., Dong, Q. (1996). Fears in American, Australian, Chinese, and Nigerian children and adolescents: A cross – cultural study. *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Sciences*, 37(2), 213 – 20.

Ottekin, N. (2009). Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

Öner, N. ,Le Compte A. (1985). Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Özkan, E.(2016). ‘Ortaöğretime geçiş sisteminde yapılan değişikliklere ilişkin öğrenci görüşmelerinin analizi’, İstanbul Medeniyet Üniversitesi,10

Park, N. (2004). The role of subjective well-beingin positive youth development.The Annuals of the American Academy of Political and Social Science, 591(1), 25–39.

Sağdıç, M., (2005). Öğrencilerin Meslek Lisesi Tercihini Etkileyen Etmenler ve Umut Düzeyleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Sayar, K.(2009a). Yavaşla. İstanbul: Timaş Yayınları.

Sekmenli, T. (2000). Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Düzeyleri İle Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Scheier, M. F. Ve Carver, C. S. (1985).Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies.Health Psychology, 4, 219-247.

Scheier, M. F., Carver, C. S. (1992) Effect of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. Cog. Ther. Res., 16(2), 201-28.

Scott T. Michael, “Hope Conquers Fear: Overcoming Anxiety and Panic Attacks”, (Edt. C.R. Snyder), Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications, Akademic Press, San Diego, San Fransisco, New York, Boston, London, Sydney, Tokyo 2000, ss. 301-319., s.311.

Sieg, A. (1971). Why adolescence occurs? , Adolescence , 6 , 337-348.

Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of Hope: You Can Get There From Here*. New York: FreePress.

Snyder, C. R. (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications*. San Diego, CA: Academic Press.

Snyder, Charles Richard "Rick", "Genesis: The Birth and Growth of Hope", (Ed. C.R. Snyder), *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, (ss. 25-38), Akademik Press, San Diego, San Fransisco, New York, Boston, London, Sydney, Tokyo 2000.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*,13(4), 249–275.

Snyder, C. R. (2003). *The Psychology of Hope: You Can Get There From Here*. New York: Free Press.

Snyder, C. R. (2005). Teaching: The lessons of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (1), 72-84.

Spengler,O. (2010) *The Decline of West, 1923'ten aktaran Ridley, Matt, Akılcı İyimserlik: Refahın Evrimi*, (Çev.: Mehmet Doğan), İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, s. 300.

Şahin, M.Aydın B. veSarı S. V.(2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.

Şaşmaz, Ş. C. (2016).Çocuğu Olan Evli ve Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi,Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Tarhan, N. (2010b). Duyguların psikolojisi. İstanbul: Timaş Yayınları.

Toprak , H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlılık ve psikolojik ihtiyaç doyumu. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Vahapoğlu, Z. (2013). Ön lisans öğrencilerinin umut düzeyleri ve başarı yönelimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Woodroof – Borden, J., Morrow, C., Bourland, S., & Cambron, S. (2002). The behavior of anxious parents: Examining mechanisms of transmission of anxiety from parents to child. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 31(3), 364-74.

Yazgan İnanç, B. Yerlikaya , E. (2008). Kişilik kuramları. Ankara: Pegem akademi.

Yemişçigil, A. (2006). Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Başarı Güdüsü ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Farklılıklarının Araştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, D.E.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yetim, Ü. (2001). “Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri” Bağlam Yayınları, İstanbul.

Zournazi, M. (2004). Umut değişim için yeni felsefeler (çev. U. Abacı). İstanbul: Literatür.

Wroblewski, K. K. and Snyder, C. R. (2005). Hopeful thinking in older adults: Back to the future. *Experimental Aging Research*, 31, 217-233.

EKLER

EK.1 Sosyodemografik Veri Formu

Okulunuzun ismi :

1. Doğum Tarihi (gün/ay/yıl):/...../.....

2. Cinsiyet:

1 () K

2 () E

3 . Kaçınıcı sınıftasınız?

1 () 5.Sınıf

2 () 6.Sınıf

3 () 7.Sınıf

4 () 8.Sınıf

3. Doğum Yeri:

1- İl

2- İlçe

3- Köy

4. Öz kardeş sayısı:

1 () Yok

2 () Var (Belirtiniz)

5. Birlikte yaşadığı kişiler:

1 () Yalnız

2 () Anne-Baba-Kardeş

3 () Arkadaş

4 () Akraba

5 () Eş

6 () Diğer (Belirtiniz).....

6. Annenin eğitim durumu

1 () İlkokul

2 () Ortaokul

3 () Lise

4 () Üniversite

5 () Yüksek Lisans ve üstü

7. Babanın eğitim durumu

1 () İlkokul

2 () Ortaokul

3 () Lise

4 () Üniversite

5 () Yüksek Lisans ve üstü

8. Ekonomik gelirinizi nasıl tanımlarsınız?

1 () Düşük (Asgari ücret ve altı)

2 () Orta (1300-5000)

3 () Yüksek (5000 üstü)

9. Gelecekle ilgili olarak plan yapar mısınız/ planlarınız var mıdır?

1 () Hayır

2 () Evet

10. . Geleceğinize nasıl bakıyorsunuz?

1 () Güvenle ve umutla

2 () Korku ve kaygıyla

3 () Hiç düşünmedim umurumda değil

4 () Diğer (Belirtiniz)



EK.2. Beck Umutsuzluk Ölçeği

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

	EVET	HAYIR
1. Geleceğe umut ve çöşku ile bakıyorum.		
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.		
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.		
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.		
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri yapmak için yeterli zamanım var.		
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.		
7. geleceğimi karanlık görüyorum.		
8. Dünyanın nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.		
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.		
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.		
11. Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.		
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi umuyorum.		
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.		
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.		
15. Geleceğe büyük inancım var.		
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek		

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



EK.3. Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin bugün dahil son bir haftanın sizi ne kadar rahatsız ettiği yandaki uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif Düzeyde <i>Beni Pek Etkilemedi</i>	Orta Düzeyde <i>Hoş değildi ama Katlanabildim</i>	Ciddi Düzeyde <i>Dayanmakta çok zorlandım</i>
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da				

rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				



EK.4. Oxford Mutluluk Ölçeği

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	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

AYŞEGÜL NAMDAR

E-mail : aysegulnamdar@hotmail.com

EĞİTİM DURUMU

09.2016 – Devam	Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji
09.2012 - 06.2016	T.C Maltepe Üniversitesi (%100 Burslu) Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü (Mezuniyet Ortalaması:3,28, Onur Öğrencisi)
09.2006 - 06.2010	Sakarya Yenikent Anadolu Lisesi
09.1999 - 06.2006	17 Ağustos İlköğretim Okulu, İlk ve ortaöğretim

STAJ

2014 Güz Dönemi, Marmara İlköğretim Okulu

2015 Güz Dönemi, Bağcılar Engelliler Sarayı

2016 Bahar Dönemi, Adnan Kahveci Ortaokulu

YABANCI DİL

İngilizce (orta düzeyde)