

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE
UMUT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FATİH USTA

MAYIS 2013

**T. C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE
UMUT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FATİH USTA

**DANIŞMAN:
PROF. DR. ERSİN ALTINTAŞ**

MAYIS 2013

BİLDİRİM

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



FATİH USTA

20.05.2013

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

“Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve umut düzeyleri arasındaki ilişki” başlıklı yüksek lisans tezi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

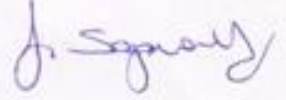
Başkan Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ

(İmza)



Üye Yrd. Doç. Dr. Fatma SAPMAZ

(İmza)



Üye Yrd. Doç. Dr. Özcan Erkan AKGÜN

(İmza)



Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

13.6/2013

(İmza)



Doç. Dr. İsmail GÜLEÇ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖNSÖZ

Üniversite yılları bireyin yaşamında önemli dönüm noktalarından biri olarak kabul edilmektedir. Mutlu bir geleceğin ilk adımı olarak görülen üniversite yılları boyunca öğrenciler pek çok stres yaratan durumla baş etmek zorunda kalabilmektedir. Öğrencilerin bu stres yaratan durumlarla başa çıkıp geleceğe umutla bakabilmeleri ve iyilik hallerini sürdürmeleri ruh sağlıkları açısından önem arz etmektedir. Bu zorluklarla baş etmede umut içsel bir kaynak olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşamın önemli dönüm noktalarından biri olan üniversite yılları boyunca öğrencilerin güçlü ve zayıf yönlerini, neleri yapıp yapamayacağını, nelerin ona iyi geldiğini ya da acı çektirdiğini, çevresinin onu nasıl etkilediğini bilmesi daha kaliteli bir yaşam sürmesini sağlar. Umut ve psikolojik iyi olma pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biridir. Bu iki kavram arasındaki ilişkinin ve bu kavramların çeşitli değişkenlerle olan ilişkisinin araştırılmasının psikolojik danışma ve pozitif psikoloji ve literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tez sürecinin başından sonuna kadar annemin, babamın ve kardeşlerimin bana verdikleri destek ve tez çalışması nedeniyle onlara zaman ayıramadığımda gösterdikleri anlayış için teşekkür ederim. Tez konusunun seçilmesinde ve tez yazımında bana yol gösteren değerli hocalarım Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ'a, Doç. Dr. Ahmet Akın'a ve Dr. Eyüp ÇELİK'e teşekkür ederim. Son olarak ölçekleri büyük bir ilgi ve istekle cevaplandıran bütün öğrencilere teşekkür ederim.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA VE UMUT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

USTA, Fatih

Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ

Mayıs, 2013, 125 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, umut ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi ve umut kavramının cinsiyet, aile gelir düzeyi, algılanan ebeveyn tutumları ve algılanan akademik başarı değişkenlerine göre değişiklik gösterip göstermediğini incelemektir.

Araştırmanın çalışma grubu; 2011-2012 öğretim yılında Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesininin çeşitli bölümlerinde lisans öğrenimi gören 366 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada öğrencilerin; cinsiyet, öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi, aile gelir düzeyi, ebeveyn tutumları ve algılanan akademik başarı değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Bilgi Toplama Formu kullanılmıştır.

Öğrencilerin umut düzeylerini belirlemek amacıyla, Schrank, Woppmann, Sibitz ve Lauber (2011) tarafından geliştirilen ve Akın, Akın, Gediksiz, Sariçam ve Arslan (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Bütünleyici Umut Ölçeği (BUÖ) kullanılmıştır. Öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla, Ryff (1989a) tarafından geliştirilen ve Akın (2008), tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİOÖ) kullanılmıştır. Veriler; Çoklu Regresyon Analizi, Tek Yönlü Varyans Analizi, t-testi, Welch testi, Tukey HSD testi, Tamhane's T2 testi ve Levene istatistiği ile analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda, umut ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yüksek düzeyde psikolojik iyi olma düzeylerine sahip öğrencilerin umut düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve öz-kabul değişkenlerinin

yordadığı görülmektedir. Diğer taraftan özerklik, bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişki kurma değişkenlerinin yordama düzeyinin önemsiz olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin cinsiyet, aile gelir düzeyi, algılanan ebeveyn tutumları ve algılanan akademik başarı açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgular ışığında, kız öğrencilerin umut düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yüksek aile gelir düzeyine ve akademik başarıya sahip öğrenciler, düşük ve orta düzeyde düzeyde aile gelir düzeyine ve düşük veya orta düzeyde akademik başarıya sahip öğrencilerle karşılaştırıldığında daha yüksek umut puan ortalamalarına sahip oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte, koruyucu ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin umut düzeylerinin diğer ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, araştırma sonuçları tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Umut, Psikolojik İyi Olma, Akademik Başarı, Ebeveyn Tutumları

ABSTRACT

THE RELATION BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND HOPE LEVEL CONSIDERING COLLEGE STUDENTS

USTA, Fatih

Master's Thesis, Institute of Educational Sciences,

Department of Educational Sciences,

Subfield of Psychological Services in Education

Supervisor: Prof. Dr. Ersin ALTINTAŞ

May, 2013. 125 Pages.

The aim of this study is to investigate the relationship between hope and psychological well-being and examine the differences between these two concepts in terms of the variables of gender, perceived income status, perceived parental attitudes and perceived academic achievement.

The research consists of 366 students studying at Bursa Uludağ University in 2011-2012 academic year. In the research, a data collection form is used for this purpose as the instrument of measurement to gather information concerning high school students' genders, students' department, level of class, perceived academic achievement, perceived income status and parental attitudes. In addition, The Integrative Hope Scale Form, developed by Schrank, Woppmann, Sibitz and Lauber (2011) and adapted into Turkish by Akın, Akın, Gediksiz, Sariçam and Arslan (2012) to measure the hope level. Scales of Psychological Well-Being Form, developed by Ryff (1989a), and adapted into Turkish by Akın (2008) has been used to measure the psychological well-being of students. Data are analyzed via Multiple Regression Analysis, One-Way ANOVA, t-test, Welch's test, Tukey HSD test, Tamhane's T2 test and Levene Statistic.

As a result of this research, it is seen there's substantive relationships between hope level and psychological well-being. Students with high levels of psychological well-being at the highest levels were found to be hoping level. Hope level that the results of the regression analysis examined the levels of environmental university students', the purpose of life and self-acceptance is predicted variables. The other hand,

autonomy, personal development and positive relationships with others, to establish the level of predictive variables were found to be insignificant.

Hope level of university students' gender, perceived income status, perceived parental attitudes and perceived academic achievement were found to show significant differences. According to the research findings, the hope levels of girl students are higher than the boy students. As compared with, the students who have high family income and academic success get higher hope point averages than those who have low or middle family income and low or middle level academic success. Besides, the students' who have protective family attitudes have higher hope levels than the other students. According the research results are discussed and made some suggestions are stated for future researches.

Keywords: Hope, Psychological Well-Being, Academic Achievement, Parental Attitudes

İÇİNDEKİLER

Bildirim.....	ii
Jüri Üyelerinin İmza Sayfası.....	iii
Önsöz.....	iv
Türkçe özet.....	v
İngilizce Özet.....	vii
İçindekiler	ix
Tablolar Listesi.....	xii
Şekiller Listesi.....	xiii
Bölüm I, Giriş	1
1.1.Problem Cümlesi.....	4
1.2. Alt Problemler.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.6. Tanımlar	7
1.7 Simgeler ve Kısaltmalar	7
Bölüm II, Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi ve İlgili Araştırmalar	8
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	8
2.1.1. Umut.....	8
2.1.1.1. Umut Teorileri.....	10
2.1.1.1.1. Snyder’ın Umut Teorisi.....	10
2.1.1.1.2.Snyder’ın Umut Teorisinin İlişkili Olduğu Modellerle Karşılaştırılması ...	12
2.1.1.1.3. Umuda İlişkin Diğer Teoriler	13
2.1.1.2. Umut Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	13
2.1.1.3. Umut Düşüncelerinin Gelişimi	14
2.1.1.4. Danışma Sürecinde Umudun Rolü.....	16
2.1.1.5. Umut ve Akademik Başarı	18
2.1.1.6. Umut ve Cinsiyet	20
2.1.1.7. Umut ve Başa Çıkma	21
2.1.1.8. Umut ve Sosyal Destek	23
2.1.1.9. Umut ve Fiziksel Sağlık	24

2.1.2. Psikolojik İyi Olma	25
2.1.2.1. İyi Olma Kavramı	25
2.1.2.2. Psikolojik İyi Olma Kavramı	26
2.1.2.3. Ryff'ın Psikolojik İyi Olma Modeli	27
2.1.2.4. Psikolojik İyi Olma ve Umut	31
2.1.2.5. Psikolojik İyi Olma ve Cinsiyet	33
2.1.2.6. Psikolojik İyi Olma ve Yaş	34
2.1.2.7. Psikolojik İyi Olma ve Evlilik	35
2.1.2.8. Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Destek	36
2.1.2.9. Psikolojik İyi Olma ve Kültür	37
2.1.2.10. Psikolojik İyi Olma ve Sosyo-Ekonomik Düzey	39
2.2. Umut ve Psikolojik İyi Olma İle İlgili Araştırmalar	39
2.2.1. Umut Alanında Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	39
2.2.2. Umut İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	41
2.2.3. Psikolojik İyi Olma Alanında Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	43
2.2.3. Psikolojik İyi Olma Alanında Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	45
Bölüm III, Yöntem	48
3.1. Araştırmanın Modeli	48
3.2. Çalışma Grubu	48
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	49
3.3.1. Bilgi Toplama Formu	49
3.3.2. Bütünleyici Umut Ölçeği (BUÖ)	50
3.3.3. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ)	52
3.5. Veri Analiz Teknikleri	54
Bölüm IV, Bulgular ve Yorum	57
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri İle Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasında Anlamlı İlişkiler Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Yorum	57
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeylerini Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Anlamlı Bir Biçimde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular ve Yorum	58
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum	62
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum	63
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Çevresel Hakimiyet Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum	64

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Bireysel Gelişim Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum	65
4.7. Üniversite Öğrencilerinin Diğerleriyle Olumlu İlişki Kurma Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum.....	65
4.8. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amacı Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum	66
4.9. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Kabul Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum.....	67
4. 2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular ve Yorum.....	68
4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum.....	68
4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum.....	69
4.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumuna Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum.....	71
4.2.8. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarı Algısına Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum	73
Bölüm V, Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	75
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	75
5.1.1. Umut ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler	75
5.1.2. Umut ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler	77
5.1.2.1. Umut Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı İle İlgili Sonuçlar ve Tartışma	77
5.1.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma	78
5.1.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumuna Göre Umut Düzeylerine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma	79
5.1.2.7. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarı Algısına Göre Umut Düzeylerine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	80
5.2. Öneriler	81
5.2.1 Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	81
5.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin Öneriler	82
Kaynakça.....	83
Ekler	103
Özgeçmiş.....	111

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Örnekleminin Sosyo-Demografik Özellikleri.....	49
Tablo 2. Araştırmada Ele Alınan Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi.....	57
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi ANOVA Sonuçları	60
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi ANOVA Sonuçları	60
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri.....	62
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri.....	63
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Çevresel Hakimiyet Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri.....	64
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Bireysel Gelişim Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri.....	65
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Diğerleriyle Olumlu İlişki Kurma Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri	66
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amacı Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri.....	67
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Öz-kabul Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri.....	68
Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri	68
Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	69
Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları	70
Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarına İlişkin Tukey HSD Testinin Sonuçları.....	70
Tablo 16. Farklı Ebeveyn Tutumuna Sahip Olan Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları	71
Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumuna Göre Umut Düzeyi Puanlarına İlişkin Tamhane's T2 Testinin Sonuçları.....	72
Tablo 18. Farklı Başarı Algısına Sahip Olan Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	73
Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarı Algısına Göre Umut Düzeyi Puanlarına İlişkin Tamhane's T2 Testinin Sonuçları.....	74

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil-1. Çocukluk çağı boyunca umut düşüncelerinin gelişim basamakları.....	15
Şekil-2. Ryff' ın Psikolojik İyi Olma Modeli	28
Şekil-3. Psikolojik İyi Olmanın Temel Boyutları ve Teorik Temelleri	29

BÖLÜM I

GİRİŞ

“Gelecekte ne bekliyorsun?” şeklindeki bir soruya genellikle “mutluluk ve sağlık” yanıtını aldığımız çok olmuştur. İnsan doğası gereği mutlu olmak istemektedir. Bununla birlikte mutluluğun ne olduğu, mutluluğa nasıl ulaşıldığı gibi sorular yüzyıllar boyunca tartışıla gelmiştir. Mutluluğa ilişkin psikolojik ve felsefi ilk açıklamaları bundan yaklaşık 2500 yıl öncesinde Çin, Hindistan ve Yunan medeniyetlerinde yaşamış olan Konfüçyüs, Buda, Sokrates ve Aristoteles yapmıştır. Yapılan bu ilk açıklamalar daha çok felsefi ve dini bir içerik taşımaktadır. Psikolojinin bir bilim dalı olarak ortaya çıkışından önce daha çok felsefi ve dinsel olarak ele alınan mutluluk, psikolojinin bir bilim olarak doğuşundan itibaren bilimsel olarak araştırılmaya başlanmıştır.

Psikoloji alanında çalışan araştırmacılar son çeyrek yüzyıla kadar insanı daha çok olumsuz yanlarını ele alarak incelemiş, insanların kendi güçlerini ve kapasitelerini fark edip psikolojik işlevselliklerini geliştirmelerine yardım etmekten çok normalden sapan davranışlara ve bunların tedavisine odaklanmışlardır. Ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar insanların problemlerini çözme ve hastalıklarının üstesinden gelmede insanlara yardımcı oldukları ölçüde kendilerini başarılı saymışlardır (Carruthers ve Hood, 2004). 1967 ve 1994 yılları arasında psikoloji alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırmaların 46.380’inin depresyon, 36.851’inin kaygı ve 5.099’unun öfke ile ilgili olduğu, sadece 2340’inin yaşam doyumu, 2389’ünün mutluluk ve 405’inin sevinç ile ilgili olduğu görülmektedir (Myers ve Diener, 1997).

Son yıllarda psikopatoloji odaklı yaklaşımlara tepki olarak insanların kapasitesini ve güçlü yanlarını vurgulayan, yaşam kalitesini ve psikolojik işlevselliği artırmayı amaçlayan yeni bir yaklaşım; pozitif psikoloji yaklaşımı ortaya çıkmıştır (Fava ve Ruini, 2003; Martin, Puhlik, Larsen, Gray ve Weir, 2003; Seligman ve

Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojiye ilginin artmasıyla birlikte iyilik hali, memnuniyet, doyum, umut, iyimserlik, akış ve mutluluk gibi pozitif kavramlar daha sıklıkla araştırılmaya başlanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Üniversite yılları bireyin yaşamında önemli dönüm noktalarından biri olarak kabul edilmektedir. Mutlu bir geleceğin ilk adımı olarak görülen üniversite yılları boyunca öğrenciler akademik sorumlulukların yanı sıra aile ve sosyal çevresinden ayrılma, yeni ortama uyum, iş bulma kaygıları, romantik ilişkiler ve maddi zorluklar gibi pek çok stres yaratan durumla baş etmek zorunda kalabilmektedir. Öğrencilerin bu stres yaratan durumlarla başa çıkıp geleceğe umutla bakabilmeleri ve iyilik hallerini sürdürmeleri ruh sağlıkları açısından önem arz etmektedir.

Ryff (1989a) psikolojik iyi olmayı olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunun birleşimi olarak formüle eden kavramsallaştırmaların ötesinde yaşam tutumlarını da içeren çok boyutlu bir yapı olduğunu öne sürmektedir. Ryff'nin (1989a) önerdiği psikolojik iyi olma modeli altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (öz-kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güveni (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda etrafındaki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik-otonomi) içermektedir (Akın, 2009; Ryff, 1989a; Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999, Gülaçtı, 2009).

Araştırmanın ikinci değişkeni olan umut, Türk Dil Kurumu tarafından yayımlanan güncel Türkçe sözlük'te "ummaktan doğan güven duygusu" ve "olması beklenen veya olacağı düşünülen şey" olarak tanımlanmaktadır. Tanımlarda da belirtildiği üzere umut, insanlara geleceğe yönelik olarak olumlu beklentilere sahip olma duygusunu vermektedir. Geleceğe umut ile bakabilen bireyler kendilerini güçlü hissetmekte ve gelecekte karşılaşılabileceği olumsuz yaşantılarla baş edebileceği duygusunu taşımaktadırlar. Bununla birlikte yaşamımızda karşılaştığımız herhangi bir zorlukta, bu durumdan kurtulmak için ilk başvurduğumuz içsel gücümüz umuttur. Yapılan araştırmalarda araştırmacılar umudu temel bir kişisel özellik (Snyder ve diğerleri, 1991), insan yaşamı için bir kaynak (Kylma, 2005) ve iyilik halinin

geliştirmesini destekleyen bir güç olarak kabul edilmektedirler (Holdcraft ve Williamson, 1991).

Snyder ve arkadaşları umudu “amaca ulaşmayı isteme, bu amaca hizmet eden yollar planlama ve amaca yönelik kendini motive ederek planladığı yolları kullanmaya ilişkin kişinin algıladığı kapasiteyi ifade eden bilişsel bir yapı” olarak tanımlamaktadır (Irving ve diğerleri 2004: 420). Bu iki bileşenin odak noktasını amaçlar oluşturmaktadır. Bu amaçlar bireylerin ulaşmayı arzuladıkları sonu yansıtmaktadırlar. Umudun amaç ilişkili düşünceye eşlik eden iki temel ögesi bulunmaktadır: “pathways” ve “agency”. Pathways, bireyin amaca götüren yollar planlamaya ilişkin algıladığı kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Agency ise umudun motivasyonel ögesidir. Bireyin amacı doğrultusunda harekete geçmesi ve bu hareketi sürdürmesine ilişkin kendisinde güç hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Snyder, 2000; 2002). Umudun bu iki bileşeni, bireylere gelecekte amaçladıkları şeylere ulaşabileceklerine dair olumlu bir bakış açısı kazandırmaktadır (Snyder, 2005).

Umut, insanoğlunun doğasında bulunan en değerli kaynaktır ve insanın yoksunluk, yetersizlik, sıkıntı, yalnızlık ve acı çekme gibi zor ve stresli durumlarla başa çıkmasını sağlar. Hastada enerji oluşturur, belli amaçların başarılması için istek ve güdünün kanalize edilmesini ve geleceğe doğru yönelmeyi sağlar, keder ve üzüntüyü engeller (Duyan ve Er, 1996, akt. Esenay, 2007).

Pozitif psikoloji literatürü incelendiğinde umut ve psikolojik iyi olmanın birbiriyle pozitif yönde ilişkili kavramlar olduğu görülmektedir. Umudun ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar (Kashdan ve diğerleri, 2002; Michael ve Snyder, 2005; Shorey, Snyder, Yang ve Lewin, 2003; Snyder ve diğerleri, 1996; Valle, Huebner ve Suldo, 2006), umudun ve psikolojik iyi olma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulmuştur. Gall ve diğerleri (2005) umudun ve iyilik hali arasındaki araştırmaları kapsamlı biçimde inceledikleri çalışmalarında, umudun iyileştirebilir bir etkiye sahip olduğu ve iyilik halinin fiziksel ve psikolojik yönleriyle pozitif olarak ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Bu araştırmada, umudun ve psikolojik iyi olma arasında nasıl bir ilişki olduğu ve birbirlerini nasıl etkiledikleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Bununla birlikte, psikolojik iyi olma ve alt boyutlarının umudu anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığı da incelenmiştir.

1.1. PROBLEM CÜMLESİ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri, psikolojik iyi olma, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişki kurma becerisi, yaşam amacı, öz-kabul açısından incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin umut düzeyleri demografik değişkenler (cinsiyet, aile gelir düzeyi, ebeveyn tutumları ve algılanan akademik başarı) açısından da incelenmiştir.

1.2. ALT PROBLEMLER

Araştırmanın temel amacı kapsamında ele alınan değişkenlere göre belirlenen alt problemler aşağıda verilmiştir:

1.2.1. Psikolojik İyi Olma ile İlgili Alt Problemler

1.2.1.1. Üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ile psikolojik iyi olma, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişki kurma becerisi, yaşam amacı, öz-kabul arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

1.2.1.2. Üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini psikolojik iyi olma düzeyleri anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

1.2.1.3. Üniversite öğrencilerinin;

a) Psikolojik iyi olma düzeylerine,

b) Özerklik düzeylerine,

c) Çevresel hakimiyet düzeylerine,

d) Bireysel gelişim düzeylerine,

e) Diğerleriyle olumlu ilişki kurma düzeylerine,

f) Yaşam amacı düzeylerine

g) Öz-kabul düzeylerine göre umut düzeyleri anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

1.2.2. Demografik Değişkenlerle İlgili Alt Problemler

- 1.2.2.1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre umut düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 1.2.2.2. Üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyine göre umut düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 1.2.2.3. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumlarına göre umut düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 1.2.2.4. Üniversite öğrencilerinin akademik başarı algısına göre umut düzeyleri önemli bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Üniversite yılları bireyin yaşamında önemli dönüm noktalarından biri olarak kabul edilmektedir. Mutlu bir geleceğin ilk adımı olarak görülen üniversite yılları boyunca öğrenciler akademik sorumlulukların yanı sıra aile ve sosyal çevresinden ayrılma, yeni ortama uyum, iş bulma kaygıları, romantik ilişkiler ve maddi zorluklar gibi pek çok stres yaratan durumla baş etmek zorunda kalabilmektedir. Öğrencilerin bu stres yaratan durumlarla başa çıkıp geleceğe umutla bakabilmeleri ve iyilik hallerini sürdürmeleri ruh sağlıkları açısından önem arz etmektedir. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin umut ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkileri akademik başarı başta olmak üzere çeşitli değişkenler açısından ortaya koyması bakımından önemlidir.

Ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde olumlu psikolojik işlevsellikle ilgili çalışmaların, bireyi olumsuz yönleriyle ele alan ve daha çok çeşitli psikolojik sorunlar üzerinden inceleyen çalışmalara oranla dikkate değer ölçüde az olduğu görülmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Ülkemizde de yapılan çalışmalarda da benzer bir durum göze çarpmaktadır. Yapılan çalışmalar daha çok anksiyete, depresyon gibi psikolojik sorunların ne oranda var olduğunu belirlemeye dönüktür. Son yıllarda bireyin psikolojik işlevselliğine yönelik çalışmalar giderek artmaktadır. Umut ve psikolojik iyi olma pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biridir. Bu iki

kavram arasında ilişkiyi ve bu kavramların diğer değişkenlerle ilişkisini ortaya koymanın, bireyin olumlu ve gcl yönlerinin ortaya çıkarılmasını ve geliştirilmesini öneren pozitif psikoloji ve psikolojik danışma alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yurt dışında umut ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Ülkemizde bu iki kavram arasındaki ilişkileri inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte bu araştırma, umut ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkilerin yanı sıra niversite ğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin umut düzeyleri üzerindeki etkisini incelemesi bakımından önemlidir.

1.4. ARAşTIRMANIN VARSAYIMLARI

Araştırmacılar genellikle çalışmalarına ilişkin bazı varsayımlarda bulunurlar. Bu çalışmanın kavramsallaştırılması ve uygulanmasıyla ilişkili temel varsayımlar aşağıda belirtilmektedir:

1.Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan lme araçlarına içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. ARAşTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmıştır:

1. Bu araştırma 2012-2013 eğitim ğretim yılında Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 366 niversite öğrencisinin yanıtlarıyla sınırlıdır.
2. Araştırma; cinsiyet, gelir durumu, akademik başarı, ebeveyn tutumları değişkenleri ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Umut: Umut bireyin amaçlarını belirlemesini, amaçlarına ulaşmak için gerekli motivasyona sahip olmasını ve amacına ulaşabilmesi için uygun yollar bulabilmesini içeren bilişsel süreç (Snyder, 1994, 1995).

Psikolojik İyi Olma: Psikolojik iyi olma kavramı; bireyin benliğini olumlu algılamasını, çevresindeki insanlarla gvене dayalı ve samimi ilişkiler kurabilmesini, aynı zamanda özerk olabilmesini, çevresini isteklerini ve ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde düzenlemesini, yaşamının amacının olmasını ve kendini geliştirmesi gibi özellikleri barındıran kapsamlı yapı (Ryff, 1989a, 1989b, 1995).

1.7 SİMGELER VE KISALTMALAR

PİOÖ: Psikolojik İyi Olma leği

BUÖ: Bütünleyici Umut leği

DASÖ: Depresyon Anksiyete Stres leği

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2. 1. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1.1. Umut

Umut yüzyıllar boyunca bir çok mitolojik ve dini efsaneye konu olmuştur. Bu efsanelerin en ünlüsü umudun bütün kötülüklerle baş edebileceğini öne süren Pandora'nın kutusudur. Meşhur Yunan efsanesinde dünyadaki bütün kötülüklerin içinde bulunduğu kutuyu Hermes Pandora'nın evine bırakır ve hiçbir koşulda açmamasını söyler. Pandora meraklı bir kadın olduğu için kutuyu açar ve bütün kötülükler serbest kalır. Efsaneye göre en sonunda kutudan tek bir iyilik çıkar, o da en dipte hapsedilmiş olan umuttur. Efsane şu soruyla devam eder umut tek başına bütün kötülüklerle baş edebilir mi? (Snyder, 2000).

Araştırmacılar umudu; bir ihtiyaç (Hinds, 1984), benzersiz kişisel bir deneyim (Owen, 1989), bir insan kapasitesi (Miller ve Powers, 1988), bir içsel hazır oluş (Carson, Soeken ve Grimm, 1988) ve bir durum (Farran ve Popovich, 1990) olarak farklı şekillerde tanımlamışlardır. Tüm bu tanımlamalar çerçevesinde umut; bir davranış, bir duygu ve bir düşünme yolu olarak görülebilir (Dufault ve Martocchio, 1985; Herth, 1993).

Umut kelime anlamı olarak “olması beklenen veya olacağı düşünülen şey” şeklinde tanımlanmaktadır (Tdk, 2006). Kuramsal açıdan ele alındığında ise umut sözcüğüne yüklenen anlamların farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Stotland (1969) umudu “bir amacı gerçekleştirmek için sıfırdan fazla olan beklentiler” olarak tanımlamıştır (Stotland, 1969, Akt: Snyder, 1995, s.355-356). Umut teorisini geliştiren Snyder ise umudu duygusal ve bilişsel olmak üzere iki boyutta ele alarak tanımlamıştır. İlk

boyutu amaca ulaşmak için kendinde güç hissetme olarak, ikinci boyutu ise amaca ulaşabilmek için uygun yollar bulabilme becerisi olarak tanımlamaktadır (Snyder, 2000). Umudun duygusal (Averill, Catlin ve Chon, 1990) bir yapı mı, bilişsel (Snyder, 1989) bir yapı mı olduğu konusunda kuramcılar farklı görüşlere sahiptir. Bazı kuramcılar, umudu duygusal içerikli olarak ele alırken; bazıları ise umutta duygusal boyuta ek ve daha ağırlıklı olarak bilişsel boyutun da bulunduğunu öne sürerek iki boyutlu olarak ele almaktadır. Frank (1968) umudu duygu ve düşüncenin anlamlı bir birleşimi olarak tanımlayıp, umudun bilişsel ve duygusal boyutlarını vurgulayan ilk kuramcıdır.

Averill, Catlin ve Chon (1990) umudu sosyal sistemler ve bireyin davranışlarıyla ilişkisi yoluyla incelemiştir. Araştırmacılara göre sosyal normlar ve kurallar umudu ortaya çıkarmaktadır. Averill ve arkadaşları umudu bir duygu olarak ele almışlar ve 4 kurala dayanarak umutlu insanı karakterize etmişlerdir. Bu kurallardan ilkinde göre umut ancak birey başarı olasılığını gerçekçi biçimde değerlendirdiğinde ortaya çıkar. İkinci kurala göre insanlar ancak kişisel ve sosyal olarak kabul edilebilir değerlendirdikleri şeyler için umut ederler. Üçüncü kurala göre sadece sonuçlar ve olaylar umut etmek için önemlidir. Dördüncü kurala göre ise yüksek umut düzeyine sahip bireyler düşük umut düzeyine sahip bireylere göre amaçlarını gerçekleştirmek için uygun işleri yapmaya daha isteklidirler.

Dufault ve Martocchio (1985) umudu kompleks ve çok boyutlu dinamik bir yapı olarak ele almışlardır. Onlara göre umut; pek çok düşünce, duygu ve eylemden oluşan ve zamanla birlikte değişen kompleks bir yapıdır ve genelleştirilmiş ve özelleştirilmiş umut olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. Genelleştirilmiş umut belirli bir nesneye bağlı değilken, özelleştirilmiş umut bireyin sahip olunacak en önemli hedef olarak neyi algıladığını tanımlar. Başka bir deyişle; genelleştirilmiş umut, bireyin sadece umutlu bir düşünceye sahip olmasıdır. Özelleştirilmiş umut ise, bireyin değerli bir şeyin olması için taşıdığı umuttur. Yani özelleştirilmiş umut için sonuçlar daha önemlidir. Dufault ve Martocchio (1985) umudu; duygulanım boyutu, bilişsel boyut, davranışsal boyut, bağlamsal boyut, zaman boyutu ve yakınlık boyutu olmak üzere 6 boyutta ele almıştır. Duygulanım boyutu, sonuçlara ilişkin güven ve belirsizlik duygularını ifade etmektedir. Umudun bilişsel süreci umut etme, hayal etme, şaşırma, algılama, düşünme, hatırlama ve yargılama gibi bileşenleri içermektedir. Davranışsal boyut, bireyin uyum becerisi ve amaçlanan objeye dönük

bireyin hareketleri ile ilişkilidir. Yakınlık boyutu bireyin başkalarıyla bağlantılı olma duygusunu içermektedir. Zaman boyutu ise geçmiş, şu an ve gelecek bağlantısını içermektedir.

Umudu bilişsel bir süreç olarak kavramsallaştıran Snyder'e ek olarak Farran ve Popovich (1990) umudun dört süreç özelliğini tanımlamışlardır. Bunlar;

- Deneyimsel süreç: Kayıp ve acısının farkında olma, umut arama, umut ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi fark etme süreci.
- İlişkisel süreç: Diğerleri ile ilişkiyi geliştirme süreci.
- Spiritüel süreç: Kendinden daha büyük bir güçle ilişki, bu güce inanç ile yaşamında anlam ve amaç arama süreci
- Mantıksal düşünce süreci: Amaç geliştirme ve bilişsel yeniden yapılandırma stratejileri gibi bilişsel süreçler (Farran, Wilken ve Fidler, 1995).

2.1.1.1. Umut Teorileri

Umut kavramıyla ilgili yapılan literatür taramasında 3 teoriye rastlanmıştır. Bunlardan ilki Stotland (1969) tarafından geliştirilmiş olan umut teorisidir. İkinci umut teorisi Averill, Caitlin ve Chon (1990) tarafından geliştirilmiştir. Umuda ilişkin en kapsamlı ve son teoriyi ise Snyder (1989) geliştirmiştir.

2.1.1.1.1. Snyder'in Umut Teorisi

Umut genellikle gelecekte olması arzulanan şeyler hakkındaki beklentilere dayanan duygusal bir süreç olarak algılanmaktadır. Umuda ilişkin kapsamlı bir teori geliştiren Snyder (2000) umudu; amaca ulaşmayı isteme (agency) ve amaca ulaşma yolları bulabilme becerisi (pathway) olmak üzere amaca yönelik ilişkili ve gerekli iki bileşenden oluşan bilişsel bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bu iki bileşenin odak noktasını amaçlar oluşturmaktadır. Amaçlar zihnimizde arzuladığımız ve hayal ettiğimiz nesnelere, deneyimleri ve sonuçları kapsamaktadır. Amaçlar arzulanan bitiş noktalarını içerdiğinden dolayı bütün planlı davranışların doğasında bulunmaktadır. Umut teorisinde davranışları motive eden değerler olarak yer alan amaçlar, ulaşılabilir ve gerçekleşme ihtimali bir parça belirsiz olmalıdır. Eğer hedef tamamen

ulaşılmazsa bireyi hedeften alıkoyarak cesaretini kıracaktır. Diğer taraftan eğer başarının kesin olduğu algılanırsa bireyin motivasyonunda düşüş yaşanacaktır. Bu yüzden umut teorisinde amaçlar önemli bir öğedir (Snyder, 1994, 2000, 2003).

Umut teorisine göre belirli bir hedefe yönelik amaçlı hareket uygulanabilir yollar ve amaca dönük güç düşüncelerinin her ikisini de gerektirir. Uygulanabilir yollar ve amaca dönük güç düşünceleri içe içe ve tekrarlanır olduğu için bir bileşenin artması diğer bileşenin de artmasına neden olacaktır. Örneğin, amaca dönük güç düşüncelerinin artması uygulanabilir yolların nasıl üretilebileceği düşüncelerini kolaylaştıracaktır. Bunun tersi olarak amaca yönelik uygulanabilir yollar düşüncesinin artması aynı anda amaca yönelik güç düşüncelerinde de artışa yol açacaktır (Snyder, 1994, 2000, 2003; Snyder, Ilardi, Cheavens, Michael, Yamhure ve Sympson, 2000).

Bireyler harekete geçebilmek ve hedefe ulaşabilmek için uygun yollar üretebileceklerine inanmalıdırlar. Amaca yönelik uygun yollar düşüncesi, hedef ulaşmak için akla yakın yollar planlama da kişisel yetenek algısını yansıtmaktadır. Bununla birlikte amaca yönelik uygun yollar düşüncesi bir hedef için bir ya da daha fazla yönler üretebilme kapasitesine de vurgu yapmaktadır. Birey bir yön üzerine odaklanır ve eğer o yön tıkanırsa, iyimser düşünceleri sürdürmek için alternatif yollar düşünülmelidir. Araştırma bulgularına göre yüksek umut düşüncelerine sahip insanlar ilk yol başarısız olduğunda alternatif yollar bulmada yeterli oldukları algısına sahiptirler. Diğer taraftan, bu insanlar düşük umut düşüncelerine sahip kimselerle karşılaştırıldığında daha fazla yol bulabilmektedirler (Rand ve Chavens, 2009; Snyder, 2000, 2003; Snyder ve diğerleri, 2000).

Amaca uygun bir yol bulabilmenin dışında, birey bir hedefe doğru hayali bir yön boyunca ilerleyebilme motivasyonuna sahip olmalıdır. Umut teorisinde harekete geçmenin altında yatan hedefe yönelik kararlılık “agency” olarak adlandırılmaktadır. Amaca yönelik kararlılık, belirlenmiş bir hedefe yönelik uygun olduğu düşünülen yol boyunca harekete geçebilme ve hareketi sürdürebilme inancıdır. Amaca yönelik kararlılık düşünceleri motivasyona yardım eder ve sıklıkla “Başarabileceğimi biliyorum” ve “Başaracam” şeklindeki kişisel ifadelerle ortaya çıkar (Snyder, 2000, 2003; Snyder, LaPointe, Crowson ve Early, 1998).

2.1.1.1.2.Snyder'in Umut Teorisinin İlişkili Olduğu Modellerle Karşılaştırılması

Umut teorisi sıklıkla bazı pozitif psikoloji teorileriyle karıştırılmaktadır. Umut ve diğer teoriler bazı noktalarda birbirlerine benzemelerine karşın birbirinden farklıdırlar. Umut teorisinin sıklıkla karıştırıldığı iyimserlik modellerinden özellikle atıflar noktasında ayrılmaktadır. Birçok iyimserlik modeli olmasına karşın son on yılda iyimserlik modellerinde dikkate değer ölçüde ilgi gören model olan Seligman'nın iyimserlik modeli yaşamımızda ortaya çıkan olumsuz sonuçların içsel, sabit ve evrensel atıflardan ziyade; dışsal, değişken ve özgül atıflar sonucu oluştuğunu öne sürmektedir. Umut teorisinden farklı olarak, bu teori atıfları vurgulamakta ve sonuçların birey için önemli olduğunu varsaymaktadır. Seligman'ın iyimserlik teorisi bireyi olumsuz sonuçlardan uzak tutmayı amaçlarken, umut teorisi gelecekte arzulanan olumlu sonuçlara bağlanan bireyler hakkındadır. Ayrıca umut teorisi başarılı olma sürecinde bilişsel niyetlere açıkça vurgu yapmaktadır. Umut teorisinde gelecek vurgusu iyimserlik modelinden daha fazla yer almaktadır (Snyder ve diğerleri, 1998).

Umut teorisine ilişkili bir diğer model Bandura'nın öz-etkililik teorisidir. Öz-etkililik teorisine göre bir sonuç bireyin sürekli dikkatini çekebilecek nitelikte olmalıdır. Bu teoride amaçlar umut teorisine benzer olarak vurgulanmasına karşın, durumsal ve çapraz-durumsal amaca yönelik düşüncenin sürekli olduğunu açıklamasıyla umut teorisinden ayrılmaktadır. Snyder'in umut teorisine göre umut düşünceleri durumsal olarak var olabildiği gibi, çapraz-durumsal olarak da ortaya çıkabilmektedir. Bandura'nın öz-etkililik teorisi bireylerin amaçlara ulaşmak için bireyin yeteneklerine ilişkin kişisel değerlendirmelerine odaklanırken, umut teorisinde bireylerin amaca yönelik motivasyon ve amaca uygun yollar üretebilme becerilerine ilişkin algıları eşit derece önemsenmektedir (Snyder, 2002; Snyder ve diğerleri, 1998).

Umut teorisini ilişkili olduğu teorilerden problem çözme teorileri, adından da anlaşılacağı üzere problem çözme becerilerini içermekte ve ulaşılmak istenen bir hedefin kişisel tanımlanmasına vurgu yapmaktadır. Bunun yanı sıra hedefler problem çözme teorisi için de önemlidir. Umut teorisine benzer olarak problemi çözebilmek için bir ya da daha fazla yönün var olmasının gerekliliği açık bir şekilde vurgulanmıştır. Problem çözme teorileriyle ilgili olarak umut teorisi ayrıca amaca yönelik motivasyon düşüncelerine de değinmiştir (Snyder ve diğerleri, 1998). Umut

teorisi ve ilişkili olduğu modeller belirli konularda birbirinden ayrılrsa da insanlara psikolojik ve fiziksel yarar sağlama boyutuyla birbirleriyle benzeşmektedir.

2.1.1.1.3. Umuda İlişkin Diğer Teoriler

Umuda ilişkin ilk teori Stotland (1969) tarafından geliştirilmiştir. Stotland'ın geliştirmiş olduğu umut teorisi bilişsel şemaları temel almaktadır. Stotland kuramın temel felsefesini “Bir amaca ulaşmak için sıfırdan fazla beklentiler içinde olma” olarak ifade etmektedir (Stotland, 1969, s.2; Akt, Snyder, 1995). Stotland' a göre yüksek umut düzeyi, bireyin amaçlara ulaşma şansını yüksek olduğuna inanmasın sonucudur. Stotland ayrıca eyleme geçebilmek için az da olsa amaç düşüncelerine sahip olmanın gerekli olduğunu vurgulamaktadır. Bu teori Snyder'in umut teorisinde olduğu gibi amaçla ilgili bireyin bilişsel değerlendirmelerini önemsemektedir. Stotland umudun ölçülmesine ilişkin bir model önermemesine karşın bireyin davranışlarından anlaşılabilirliğini öne sürmüştür (Stotland, 1969, Akt. Snyder, 1995; Guthrie, 2011).

Umuda ilişkin bir diğer teori Averill, Caitlin ve Chon (1990) tarafından geliştirilmiştir. Bu teori, umudu bilişsel kuralların yönettiği bir duygu olarak ele almaktadır. Teoriye göre umut duygusu amaçlar önemli, kontrol altında, ulaşılabilir ve sosyal olarak kabul edilebilir olduğu zaman ortaya çıkmaktadır. Bu teori bilişsel boyuta ek olarak sosyal normları da önemsemesi bakımından umut teorisinden daha kompleks ve karmaşıktır (Averill, Caitlin ve Chon, 1990).

2.1.1.2. Umut Kavramının Tarihsel Gelişimi

Umut kavramı ile ilgili kavramsal çalışmaların geçmişi ise 13. y.y.'a kadar uzanmaktadır. Bu yüzyılda teolog Aquinas, sonraki yüzyıllarda Hume ve Kant gibi düşünürler, umudu insan doğasında var olan temel duygulardan biri olarak ele almaktadır. 1950-1960 yıllara gelindiğinde psikologlar (Cantril, 1964; Farber, 1968; Mowrer, 1960; Stotland, 1969) ve psikiyatristler (Frank, 1968; Frankl, 1963; Melges ve Bowlby, 1969; Menninger, 1959; Schactel, 1959) umudu amaçlara ulaşmak için pozitif beklentiler olarak kavramsallaştırdılar. Bu görüş umudu amaca ulaşma algısını içeren tek boyutlu bir yapıda tanımlamıştır (Snyder, 2000; Snyder ve diğerleri, 2000). O yıllarda umut kavramına ilişkin umut verici bu çalışmalar, umut

konusuna şüpheyle yaklaşan geniş bir bilimsel topluluğun desteğini alamamıştır. 1970' li yıllara gelindiğinde umut ile stres, başa çıkma ve hastalık gibi kavramlar arasındaki ilişkileri inceleyen yazılarda artış yaşanmıştır. Bu yıllarda yapılan araştırmalar (Cohen, 1979; Cohen ve Lazarus, 1979; Frank, 1975) olumsuz düşünce ve duyguların iyileşme sürecini ve başa çıkma becerilerini olumsuz etkilediğini iddia etmişlerdir. Bu yıllarda sağlık psikolojisi önemli gelişmeler kaydetmiş, umut ve benzeri bir çok yapı sıklıkla araştırmalara konu olmuştur (Snyder, 2000).

1970 ve 1980' li yıllarda kavramsal tanımlamaların ötesinde önceki yıllara göre daha kapsamlı araştırmalar yapılmış, farklı alanlardan bir çok araştırmacı umut üzerine teoriler geliştirmişlerdir. Bu araştırmacılar umudu kavramsallaştırmak için bireyin amaca yönelik aktiviteler hakkındaki düşüncelerinin daha sonraki başarılarının olumlu sonuçları üzerinde önemli bir rol oynadığı varsayımından hareket etmişlerdir. Araştırmacıların sağlıklı ve kronik hasta yetişkinlerle umudun ölçümü ve kavramsallaştırılması üzerine yaptıkları çalışmalarda amaç beklentisi, gelecek veya zaman yönlü ve kişilerarası boyut başta olmak üzere umudu farklı boyutlarda tanımlanmıştır. Örneğin, Dufault ve Martocchio umut kavramını (1) duygusal boyut (2) bilişsel boyut (3) davranışsal boyut (4) bağımlı boyut (5) zamansal boyut (6) içerik boyutu olmak üzere 6 boyutta tanımlamıştır (Timmermans, Bogaard, Brouwers, Herth ve Nieuwenhuizen, 2010). 1990' lı yılların başında umut kavramı üzerine çalışmaya başlayan Snyder ve diğer bazı araştırmacılar umut teorisini geliştirmişlerdir. Umut kapsamlı bir biçimde ele alan bu teori amaca ulaşmayı isteme (agency) ve amaca ulaşma yolları bulabilme becerisi (pathway) olmak üzere amaca yönelik ilişkili ve gerekli iki bileşenden oluşmaktadır (Snyder, 2000). Özellikle pozitif psikolojideki gelişmelerle birlikte umut ve ilişkili olduğu kavramlarla ilgili son 20 yılda çok sayıda araştırma yayınlanmıştır.

2.1.1.3. Umut Düşüncelerinin Gelişimi

Snyder (1994) umut düşüncelerinin gelişiminin bebeklikten itibaren gelişmeye başladığını öne sürmektedir. Doğumdan itibaren bebekler dış dünyayı algılamak için duyularını kullanırlar. Örneğin, farklı yüzler arasından annesinin yüzünü ayırt edip tepki verirler (Maurer, ve Barrera, 1981). Bu ilk deneyimlerle birlikte bebekler olayların birbiriyle ilişkili olduğunu kavrarlar. Böylece bir şeyin başka bir şeye sebep olduğunu ve bazı olayların öngörülebileceğini düşünmeye başlarlar. İki yaşına

yollar üretme, bu amaçlarını başarmaları için motivasyonlarını sürdürebilme, dolayısıyla umut düzeylerini artırmalarını öğrenmede yardımcı olabilirler (Snyder ve diğerleri, 1997). Kliwer ve Lewis (1995) yaptıkları araştırmada orak hücre hastalığına yakalanan çocukların ebeveynlerinin kullandıkları aktif başa çıkma telkinlerinin, çocukların umut düzeyleriyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Örnek'te de görüldüğü üzere aileler güçlüklerle başa çıkmada rol model olarak çocukların umut düzeylerine pozitif etki edebilmektedirler. Bununla birlikte çocuklar zorlukların üstesinden geldikçe ve arzulanan hedeflere ulaşabileceklerine inandıkça umut düzeyleri artmaktadır.

2.1.1.4. Danışma Sürecinde Umudun Rolü

Danışma yaşamı, gelişimi ve iyilik halini destekleyerek önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Umudun öneminin farkına varılmasıyla özellikle çeşitli sağlık hizmeti alanlarında umudun terapötik yararlarına ilişkin kanıtlarla birlikte son 20 yılda umut araştırmalarında gözle görülür bir artış yaşanmıştır. Bu araştırmalarda ilgi çeken konulardan biri de umudun danışma uygulamalarında ki rolüdür. Umudun danışma oturumlarında danışanın iyilik halini geliştirmede tamamlayıcı bir rol oynamaktadır (Larsen, Edey ve Lemay, 2007).

1950'lerde, Karl Menninger ve umut üzerine çalışan diğer bazı araştırmacılar akıl hastalıklarının umudun yetersizliğinden kaynaklandığını ve terapistlerin terapi seanslarında danışanlara umut duygusunun tekrar kazandırılmasını amaçlamaları gerektiğini ileri sürmüşlerdir. Umudun üzerine ilk çalışmaları yapan bu araştırmacılar pozitif beklentilerin akıl sağlığı ve iyilik hali için gerekli olduğu konusunda fikir birliği içindedirler (Irving ve diğerleri, 2004; Snyder, Rand ve Sigmon, 2002; Tedeschi ve Kilmer, 2005). Son yıllarda umudun danışma oturumlarında yer alması gerektiği ve psikolojik iyilik hali için gerekli olduğu hipotezini destekleyen pek çok araştırma yayınlanmıştır (Bergin ve Walsh, 2005; Isaacowitz, Vaillant ve Seligman, 2003; Snyder, Michael ve Cheavins, 1999).

Araştırmalar tutarlı bir şekilde kuramsal yöneltmenin karşısında terapötik etkililik için umudun önemli bir yardımcı değişken olduğunu kabul etmektedirler. Plasebo etkisi üzerine çalışan ünlü psikiyatrist Jerome Frank (1973) ikna edici biçimde umutsuzluğun iyileşmeyi geciktirdiği veya ölümü hızlandırırken, umudun

iyileşmenin birçok formunda önemli bir rol oynadığını iddia etmektedir. Lopez ve diğerleri (2004) ise herhangi bir psikoterapi sisteminde meydana gelen olumlu değişimlerin umuda atfedilebileceğini iddia etmektedir. Araştırmalar özellikle ilk danışma oturumlarında umudun çok önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Örneğin, umut hasta için psikiyatrik bir tedavinin etkili olup olmayacağını önceden kestirmede önemli bir değişkendir. Bu sebeple umut danışma yaklaşımlarında kullanılan yaygın bir değişken olarak danışmanın başlangıç ve takip eden süreçlerinde aktif ve güvenilir bir mekanizma olabilir. Umut danışanın daha iyi bir geleceğin olanaklı olduğuna inanabilmesi için danışanı destekleyebilir.

Araştırmacılar ve danışmanlar arasında umudun terapi oturumlarının önemli bir yönü olduğu noktasında giderek artan bir görüş birliği olmasına karşın, umudun terapi oturumlarında etkili biçimde nasıl uygulanabileceği konusunda çok fazla tartışma bulunmaktadır. Diğer bir tartışma konusu ise umudun danışma oturumlarında örtük olarak mı yoksa açık bir şekilde mi uygulanacağıdır. Bazı araştırmacılar ve danışmanlar umudu terapi seanslarında kasıtlı olarak kullanmanın önemli olduğuna inanmaktadırlar. Bununla birlikte danışma sürecinde umut hakkında açıkça konuşmak tavsiye edilmez. Bu görüşe dayanan kayıp konulu danışma çalışmasında araştırmacı John Cutcliffe (2004), rastgele 8 terapist-danışan ve 4 danışan-katılımcı görüşmesine dayandırdığı araştırmasında, katılımcı ve danışanlar umudun danışanları iyileştirmek için gerekli bir unsur olduğuna inanmaktadırlar. Ancak bu etkinin güçlü bir danışman-danışan ilişkisinin terapötik yararlarına yakından bağlı olduğunu ifade etmektedirler. Ayrıca umudun danışmada örtük kalmasının ve doğrudan terapistin yönlendirmesiyle artan bir öge olmamasının gerekliliğine inanmaktadırlar.

Umudun danışmada örtük olarak kullanılmasını destekleyen araştırmacılara ve danışmanlara karşın, umudun açık bir şekilde kullanılmasının gerekliliğine inanan araştırmacılar ve danışmanlar da bulunmaktadır. Umudun danışmada açıkça konuşulmasını önerenler, umudun danışmada etkili bir odak noktası olabileceğini öne sürmektedirler. Bu yaklaşımın birçok faydası deneysel olarak kanıtlanmıştır. Bu yaklaşımı benimseyen araştırmacılardan Hert, umudu artırmak için umudun çok boyutlu yapısına dayanan 8 grup oturumu şeklinde Hert müdahale programını geliştirmiştir. 38 kanser hastasına hastalıkları ilk kez nüksettikten kısa bir süre sonra bu program uygulanmıştır. Yapılan değerlendirme sonuçlarına göre Hert müdahale programı, katılımcıları umutlarını yeniden inşa etme ve sürdürme de pozitif bir

şekilde etkilemektedir. Hert müdahale programı topluluk hissi oluşturma, umut için araştırma, başkalarıyla iletişime geçme, sınırları genişletme, umutlu bir görünüm oluşturma ve yansıtma başlıklarını içermektedir (Larsen ve diğerleri, 2007).

Danışma psikolojisi uygulamalarına özgü olarak, Edey ve Jevne (2003), umut odaklı danışma üzerine yaptıkları çalışmaya göre umudu danışma oturumlarında açık olarak çalışmak için birçok yol bulunmaktadır. Edey ve Jevne (2003) göre umut odaklı danışmada dilin kullanımı anahtar bir yol rol oynamaktadır. Umud odaklı dil yaygın danışma uygulamalarına dayandırılan basit soruları içermelidir. Örneğin, danışman danışanına “1 den ona kadar bir skalada ne kadar umutlusun” şeklinde bir soru sorabilir. Danışanın verdiği yanıtı göre danışman “Neden 1 veya 10 düzeyinde değil” şeklinde takip eden sorular sorabilirler. Edey ve Jevne (2003), danışanların terapi oturumlarında umutlarını nasıl büyüteceklerini aktif olarak öğrendiklerine inanmaktadır.

Umudu danışma oturumlarında açık ve örtük olarak kullanılması gerektiğine ilişkin farklı görüşler olmasına karşın, bazı araştırmalar her ikisinin de birlikte kullanılmasının gerekliliğine inanmaktadır. Bu araştırmalara göre terapötik uygulamalarda her iki yaklaşımın birleşimini kullanmak umudu geliştirmek için daha yararlı olacaktır (Larsen ve diğerleri, 2007).

2.1.1.5. Umud ve Akademik Başarı

Yaygın kanının aksine zeka ve yetenek öğrencilerin okul başarısının tek belirleyicisi değildir (Dweck, 1999). Öğrenciler üstün zeka ve yeteneklere sahip olsalar bile, potansiyelleriyle tutarlı başarıları elde edemeyebilirler (Diener ve Dweck, 1980). Bu yüzden öğrencileri akademik hedefleri için motive eden ve hedeflerini gerçekleştirmede etkili olan faktörleri belirlemek önem arz etmektedir. Akademik başarıyı etkileyen faktörlerin neler olduğuna ilişkin yapılan araştırmalar öz-etkililik (Bandura, 1982), iyimserlik (Scheier ve Carver, 1985) ve amaç teorisi gibi motivasyonel yapılar üzerine yoğunlaşmıştır (Snyder ve diğerleri, 2002).

Akademik başarı alanı başta olmak üzere başarılı olmayı tartışırken, hedefe ulaşabilmek için birden fazla uygun yol üretebilmemiz gerekmektedir. Bu çerçevede öğrencilerin akademik hedeflerine ulaşmak için karşılaştıkları engelleri aşmada uygun yollar üretebilme yetenekleri öğrencilere yardım edebilir. Amaç teorisi

bireylerin amaç yönelimleri ve davranışsal tepkileri arasında nedensel bir ilişkinin var olduğunu ileri sürmektedir. Amaç teorisine göre öğrencilerin öğrenme ve performans olmak üzere genellikle izledikleri iki farklı amaç türü bulunmaktadır. Öğrenme amacı yeni hedeflere ulaşabilmek için yeni beceriler edinmeyi ifade etmektedir. Bu amaç türünü seçmiş öğrenciler ev ödevlerini içeren bireysel öğrenmelere aktif olarak bağlanırlar. Performans öğrenme türünü benimseyen öğrenciler mevcut potansiyelleriyle başarılı olabilecekleri potansiyelleri daha düşük seviyeli sınıflarda yer almak isterler. Bu öğrenciler başarısızlıkları sonrası genellikle başarılarını yükseltmek için daha fazla çaba göstermezler (Snyder ve diğerleri, 2002).

Amaç teorisi öğrencilerin bu iki farklı amaç türünden birini seçme nedenlerine açıklama getirememiştir. Ancak umut teorisi bu seçime açıklama getirmiştir. Umut teorisine göre öğrencilerin umut düzeyleri öğrenme ve performans amaçlarından birini seçmede öğrencileri etkilemektedir. Bu varsayımı destekleyen bir araştırma amaç araştırmacıları tarafından yapılmıştır. Araştırmada umut ölçeği kullanılarak öğrenme ve amaç yönelimleri ile umudun bileşenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrenme amaç yönelimi ile amaca ulaşmayı isteme ve amaca uygun yollar bileşenleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın diğer bir sonucu umut ölçeği skorları gelecekteki akademik başarı için güvenilir bir göstergedir (Snyder ve diğerleri, 2002).

Umut teorisine göre yüksek umut düzeyine sahip öğrenciler düşük umut düzeyine sahip öğrencilere göre akademik olarak daha iyi performans göstermektedirler. Bu görüşü destekleyen bir araştırma Wyoming Üniversitesinde yapılmıştır. Umut ölçeğinin önceden tahmin kapasitesinden farklı kademelerde ki öğrenciler için yararlanılabilir mi düşüncesinden hareketle yapılan bu araştırma 6 yıl sürmüştür. Araştırmada bir grup öğrenciye umut düşünceleri öğretilerek umut düzeylerinin artırılması amaçlanmıştır. Bu kurs ile öğrencilerin umut düzeylerindeki artış ile birlikte benlik saygısı ve akademik performans düzeylerinde de artış yaşandığı görülmüştür (Snyder, 2002).

Umut ve akademik başarı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma (Ciarrochi, Heaven ve Davies, 2007; Leeson, Ciarrochi ve Heaven, 2008; Rand, 2009) sonuçlarına göre umut akademik başarıyı anlamlı biçimde yordamaktadır.

Akademik başarı ve umut arasındaki ilişkileri belirlemek üzere farklı yaş gruplarıyla yapılan çalışmalarda umut ve akademik başarı anlamlı ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. İlköğretim, lise ve üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda umut düzeyi yüksek akademik başarı ile ilişkili bulunmuştur. Örneğin, umut ile ilköğretim öğrencilerin dönem sonu başarı test puanları, lise öğrencilerinin bütün puan ortalamaları ve üniversite öğrencilerinin dönem ve yıl sonu puan ortalamaları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Başka bir araştırma 100 erkek ve 100 kız üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Araştırmada öğrencilerin umut ölçeği puanları öğrencilerin üniversiteye başladıkları 1. dönem başında ölçülmüştür. Öğrenciler 6 yıl boyunca ilerlemelerinin saptanması amacıyla takip edilmişlerdir. Öğrencilerin yüksek puan ortalamaları umut skorları yardımıyla önemli ölçüde doğru tahmin edilmiştir (Snyder, 2002).

Rand, Martin ve Shea (2011), 86 1. sınıf hukuk öğrencisi üzerinde yürüttüğü boylamsal araştırmalarında umudun akademik başarıyı yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma bulgularına göre umudun akademik başarıyı anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur. Umut düzeyi yüksek öğrencilerin zeka düzeyi kontrol altında tutulduktan sonra bile umut düzeyi düşük öğrencilerden daha iyi akademik performans gösterdikleri bulgulanmıştır (Curry, Snyder, Cook, Ruby ve Rehm, 1997; Snyder, 2002). Day, Hanson, Maltby, Proctor ve Wood (2010) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri ve üç yıl süren boylamsal çalışmalarında, umudun akademik başarıyı yordayıp yordamadığını zeka, kişilik ve öğrencilerin önceki akademik başarılarını dikkate alarak incelemiştir. Araştırma sonucunda, umudun akademik başarıyı tek başına anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur.

Umut ve akademik performans arasındaki ilişkiyi öğretmenler açısından ele alan diğer bir araştırmada, düşük umut düzeyi ile karşılaştırıldığında yüksek umut düzeyine sahip öğretmenlerin akademik amaçlara ulaşmaları için öğrencilerini daha fazla cesaretlendirdikleri bulgulanmıştır (Snyder, 2002).

2.1.1.6. Umut ve Cinsiyet

Umut kavramı ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalardan farklı sonuçlar elde edilmiştir. Hendricks-Ferguson (2006) tarafından yapılan bir araştırmada kanser hastası ergenlerin umut ve ruhsal iyi olma düzeyleri ile cinsiyet ve yaş arasındaki

ilişki incelenmiştir. Kanseri tanısı almış 78 ergen ile yapılan araştırma sonucunda kız ergenlerin umut düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Heaven ve Ciarrochi (2008) tarafından 4 yıl boyunca özsaygı ve umut özelliklerinin gelişimsel çizgisi, cinsiyet ve algılanan anne baba tutumlarının bu gelişimsel çizgiye etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre umut düzeyi düşük öğrenciler karşılaştırıldığında, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla umut düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Buna karşın umut düzeyi yüksek öğrenciler karşılaştırıldığında, kız öğrencilerin umut puanları erkek öğrencilere oranla daha düşük bulunmuştur (Heaven ve Ciarrochi, 2008).

Chang (2003) tarafından orta yaş grubundaki katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmada ise erkeklerin umudun her iki boyutunda da (amaca götüren yollar planlama ve amaca ilişkin motivasyon) kadınlardan daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Yine Venning, Eliot, Kettler, ve Wilson (2009) ergenler üzerinde yürüttükleri çalışmada, erkek ergenlerin umut puanlarının kadın ergenlerden daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Umut düzeylerinin açısından cinsiyet farklılaşmalarını ortaya koyan araştırmaların yanı sıra herhangi bir farklılaşmanın olmadığını öne süren araştırmacılar da bulunmaktadır. Snyder ve arkadaşları, umut düzeyi açısından cinsiyetler arası farklılıklardan çok benzerliklerin ortaya çıkmasının beklendiğini belirtmektedirler (Snyder ve diğerleri, 1997). Bazı araştırmalar (Day ve Padilla-Walker, 2009; Vacek, Coyle ve Vera, 2010) Snyder ve arkadaşlarının bu görüşünü destekler niteliktedir.

2.1.1.7. Umut ve Başa Çıkma

Hastalıkla mücadele eden bir yakınımızdan sağlık dışındaki diğer bütün şeylerin değersiz olduğuna ve tekrar sağlıklı olma haline dönük yüksek umut düzeylerine yönelik cümleler duymuşuzdur. Başa çıkma ile ilgili literatürde umut, hastalık ve kayıp süreciyle baş etme ve iyilik haline ulaşmada dinamik, çok boyutlu, karmaşık ve potansiyel bir güç olarak tanımlanır (Hinds ve Martin 1988; Farran ve diğerleri, 1995; Stephenson, 1991). Umut, insanoğlunun doğasında bulunan en değerli kaynaktır ve insanın yoksunluk, yetersizlik, sıkıntı, yalnızlık ve acı çekme gibi zor ve stresli durumlarla başa çıkmasını sağlar. Hastada enerji oluşturur, belli amaçların

başarılması için istek ve güdünün kanalize edilmesini ve geleceğe doğru yönelmeyi sağlar, keder ve üzüntüyü engeller (Duyan ve Er, 1996, Akt. Esenay, 2007).

Umut ve başa çıkma üzerine çalışan araştırmacılar bireylerin amaçlarına nasıl ulaştıkları, nasıl başarılı oldukları ve zorluklarla nasıl mücadele ettiklerini üzerine odaklanmışlardır (Frydenberg, 2002). Umut teorisine göre yüksek umut düzeyine sahip bireylerin hedeflerini daha açık bir şekilde kavramaları, stres ile başa çıkmak için yeteneklerine daha fazla güvenmeleri ve hedeflerine ulaşmak için aktif başa çıkma stratejiler kullanmaları için daha fazla motivasyona sahip olmaları beklenir. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler amaçlarına ulaşma yolunda engellerle karşılaştıklarında, bu durumla başa çıkmak için alternatif yollar üretmektedirler. Düşük umut düzeyine sahip bireyler ise herhangi bir engelle karşılaştıklarında başa çıkma yerine daha çok kaçınma tepkileri vermektedirler (Snyder, 1996). Yapılan araştırma sonuçları umudun başa çıkma üzerinde olumlu etkisini ortaya koymaktadır. Farklı umut düzeyindeki bireyler stres durumlarını farklı şekilde algılayabilirler. Örneğin yüksek umut düzeyine sahip bireyler stresli durumları tehdit olarak değil mücadele olarak görebilirler (Lewis ve Kliewer, 1996).

Irving, Snyder ve Crowson (1998) 115 bayan üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında, umut ve kanserle başa çıkma aktiviteleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonuçları umut düzeyi yüksek öğrencilerin kanser hakkında daha fazla bilgiye sahip olduklarını göstermektedir. Umut ve başa çıkma arasındaki bu ilişki, öğrencilerin geçmiş akademik başarıları, aile veya arkadaşları arasında kanser tecrübesini yaşama, olumlu ya da olumsuz duygulanım değişkenleri kontrol edildiğinde de devam etmektedir.

Chang ve Desimone (2001), 341 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü araştırmalarında umudun stres etkenlerine ilişkin birincil ve ikincil değerlendirme, başa çıkma ve huzursuzluk üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonuçları umudun ikincil değerlendirme ve başa çıkma üzerinde önemli etkisinin olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte umut, değerlendirme ve başa çıkmadan bağımsız olarak huzursuzluğu önemli düzeyde yordamaktadır.

Danoff-Burg, Prelow ve Swenson (2004), siyah üniversite öğrencilerinin umut ve ırkla ilişkili stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre düşük umut düzeyine sahip öğrencilerle karşılaştırıldığında yüksek umut düzeyine sahip öğrenciler çok sayıda başa çıkma

stratejisine sahiptir. Bununla birlikte yüksek umut düzeyine sahip öğrenciler daha fazla problem odaklı başa çıkma, daha fazla olumlu yeniden yapılandırma ve daha fazla duygusal süreç kullanmaktadırlar (Danoff-Burg, Prelow ve Swenson, 2004).

Konu ile ilgili çalışan araştırmacılardan Chang (1998) umudun stresli akademik durumlarla başa çıkma üzerindeki etkisini incelemiş ve yüksek umut düzeyine sahip öğrencilerin daha az geri çekilme davranışı sergilediğini bulmuştur. Araştırmada yüksek umut düzeyine sahip öğrenciler problem çözme becerilerinde düşük umut düzeyine sahip öğrencilerden daha yüksek skorlar elde etmiştir (Chang, 1998). Lewis ve Kliever (1996) bir grup olarak hücre hastalığı olan çocuk ve ergenle yaptıkları çalışmada umudun aktif başa çıkma becerileri üzerinde olumlu etkisi olduğunu ispatlamışlardır. Bu bulgular yüksek umut düzeyine sahip insanların engellerin üstesinden gelmede daha fazla alternatif yön düşüncelerine sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Lewis ve Kliever, 1996).

Kuiken (2008), umudun kalp yetmezliği hastalığıyla mücadele eden hastaların öz bakım becerileriyle ilişkisini incelediği ve 67 kişi üzerinde yürüttüğü araştırmasında, yaş ve umudun öz bakımın önemli yordayıcıları olduğunu bulmuştur. Yine araştırmaya göre ruh hali bozukluğu, umut ve öz bakım ile negatif yönde güçlü bir ilişkiye sahiptir.

2.1.1.8. Umut ve Sosyal Destek

Umut, hastaların amaçlarını gerçekleştirmesi, hastalıklarına alışmada onlara yardım etmesi ve akıl ve fiziksel sağlığını iyileştirmek için hastaları cesaretlendirme de işlevseldir. Özellikle kanser gibi ölümcül hastalıklarda umudun yanı sıra sosyal destek de önemli bir başa çıkma yöntemidir. Göğüs kanseri hastalığı olan ve kemoterapi gören 159 Çinli kadın ile yapılan çalışmada umut, başa çıkma stilleri ve sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre hastaların umut düzeyleri ve başa çıkma stilleri arasında negatif yönlü, umut ve sosyal destek arasında ise pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır (Zhang, Gao, Wang ve Wu, 2010).

Umut ve sosyal destekle ilişkili bir diğer araştırma da yanık izi taşıyan 29 ergenle yapılmıştır. Araştırmada umut, sosyal destek, aile çevresi, demografik değişkenler ve yanık karakteristiği arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre umut ve sosyal destek ile başa çıkma becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki

bulunmuştur. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucunda umudun problem davranış skorlarını yansıtmaya da tek yordayıcı değişken olduğu bulunmuştur (David ve Snyder, 1998). Piazza, Holcombe, Foote, Paul, Love ve Daffin (1991) belkemiği bağ zedelenmesi yaşayan hastaların umut, sosyal destek ve öz saygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda, umut ve sosyal destek istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, sosyal desteğin umudu yordadığı bulunmuştur.

Palermo (2008), koruyucu faktörler olarak umut ve sosyal desteğin doğum sonrası psikolojik stresle arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, koruyucu faktörler olarak umut ve sosyal desteğin doğum sonrası psikolojik stres üzerinde anlamlı düzeyde rol oynadığını bulmuştur. Cooke (2010) umut, iyimserlik, sosyal destek ve ebeveyn davranışları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarında, umut ve sosyal destek zeka engelli çocukların bakıcılarının yaşayabileceği olumsuz duygulanımlara karşı koruyucu faktörler olarak anlamlı bulunmuştur.

2.1.1.9. Umut ve Fiziksel Sağlık

Sağlık psikolojisinde odak nokta; sağlıklı olma halini geliştirmek ve sürdürmek, hastalıkları ortaya çıkmadan önlemek, ortaya çıktıktan sonra tespit edip ortadan kaldırmaktır (Matarazzo, 1982). Yapılan araştırmalarda umudun tüm bu alanlarda pozitif etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Irving ve diğerleri, 1998; Snyder, 1996; Snyder, 1998; Snyder, Irvine ve Anderson, 1991). Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder ve Adams (2000) umudun birincil ve ikincil önlemedeki etkili olduğunu ifade etmektedirler. Birincil önleme gelecekte meydana gelecek olan sağlık problemlerinin etkisini azaltmaya veya ortadan kaldırmaya dönük düşünce veya eylemleri içermektedir. İkincil önleme ise ortaya çıkan problemin etkisini azaltmaya veya ortadan kaldırmaya dönük düşünce ve eylemleri içermektedir (Snyder ve diğerleri, 2000).

Bireysel olarak ele alacak olursak, yüksek umut düzeyine sahip bireyler hastalığın sebepleriyle ilgili yardımcı olacak bilgilere kendilerini yaralayan bilgilerden daha fazla yer vermektedir. Umut teorisinde bilgi önleme için bir yol olarak yer almaktadır. Kanser hastalarıyla yapılan bir araştırmada yüksek umut düzeyine sahip kanserli bayanlar düşük umut düzeyine sahip olanlara göre kanser gerçeğiyle

yüzleşme testinde daha iyi performans sergilemişlerdir (Irvin ve diğerleri, 1998). Bireysel önlemenin ötesinde birincil önleme toplumsal olarak da fiziksel hastalıkların önlenmesinde uygulanabilir. Toplumsal birincil önlemede riskleri azaltma ve farklı grupları aşılama yoluyla hastalıklar önlenebilir.

2.1.2. Psikolojik İyi Olma

2.1.2.1. İyi Olma Kavramı

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı “yalnız hastalık ve sakatlığın olmaması durumu olarak değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönlerde tam bir iyilik hali” olarak tanımlamıştır (Greenspoon ve Saklofske, 2000; Witmer ve Sweeney, 1992). Tanımda da belirtildiği üzere sağlık, sadece fiziksel ve sosyal olarak değil ruh sağlığı açısından da iyi olmayı gerektirmektedir. İyi olma, kelime anlamı olarak “mutlu, sağlıklı ve esenlik içinde olma durumu” anlamlarına gelmekte ve “optimal düzeyde psikolojik işlevselliği ve deneyimi” içermektedir (Deci ve Ryan, 2008). İyi olma kavramı üzerine çalışan araştırmacıların kavramı farklı şekillerde tanımlamalarına karşın, araştırmacıların iyi olma kavramıyla ilgili fikir birliği içinde oldukları noktalar da bulunmaktadır. Araştırmacılara göre; iyi olma kavramı mutluluk ve memnuniyet gibi pozitif duygu ve duygu durumlarını içermekte, depresyon ve anksiyete gibi negatif duygu ve duygu durumlarını içermemektedir (Diener, 2000; Myers ve Diener, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

İyi olma kavramı özellikle pozitif psikolojinin gelişmesiyle çok sayıda araştırmaya konu olmuş ve farklı şekillerde tanımlanmıştır. Pozitif psikoloji literatürü incelendiğinde iyi olma kavramıyla ilgili iki temel bakış açısının olduğu görülmektedir. Bu iki bakış açısından ilki olan hazcı (hedonic) bakış açısı mutluluğa odaklanmakta ve iyi olmanın temel koşulu olarak mutluluk ve doyumunu görmektedir. Bu yaklaşım iyi olmayı mutluluğa odaklanma ve acıdan kaçınma açısından tanımlamaktadır. Hedonic bakış açısında temel olan şey bireyin yaşamına ve yaşamdan aldığı mutluluk ve doyumuna ilişkin kendi öznel değerlendirmeleridir (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Kahneman, Diener ve Schwarz, 1999; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001, Deci ve Ryan, 2008).

İyi olma kavramına ilişkin ikinci bakış açısı olan psikolojik işlevsellik (eudaimonic) ise kendini gerçekleştirme ve tam olarak fonksiyonda bulunmayı temel alarak iyi

olma kavramını tanımlamaktadır. Bu yaklaşımda bireyin öznel değerlendirmeleri değil teoriler tarafından belirlenen sağlıklı davranış kriterleri iyi oluşun temel göstergesi olarak kabul edilir. Bu iki yaklaşım birbirinden tamamen farklı olmasına karşın, iyi olma halinin yapısını tanımlarken birbirlerini tamamlamaktadır. Öznel iyi olma hazcı yaklaşımı, psikolojik iyi olma ise psikolojik işlevsellik yaklaşımına dayanan kavramlardır (Fava ve Riuni, 2003; Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993).

2.1.2.2. Psikolojik İyi Olma Kavramı

Karmaşık ve kompleks bir yapı olan psikolojik iyi olma kavramını farklı disiplinlerden araştırmacılar farklı kavramlar yardımıyla anlaşılır kılmaya çalışmışlardır. Psikolojik iyi olma kavramı üzerinde ilk çalışmaları yapan araştırmacılar kavramı; mutluluk (Bradburn, 1969), yaşam doyumu (Andrews ve McKennell, 1976; Bryant ve Veroff, 1982), manevi güç(moral) (Lawton, 1975), öz saygı (Rosenberg, 1965), öznel iyi olma ve yaşam kalitesi (Kozma, Stones ve McNeil, 1991) gibi yakın ve ilişkili kavramlarla ve depresyon (Lawton, 1984) gibi zıt kavramlar yardımıyla açıklamaya çalışmışlardır. Psikolojik iyi olma ve ilişkili olduğu yapıları anlamamıza önemli katkılar sağlayan bu araştırma bulgularına karşın, Ryff ve Keyes (1995) bu araştırmaların “Psikolojik olarak iyi olma nedir?” temel sorusuna yanıt olmada başarısız olduklarını öne sürmektedir. Ryff bu araştırmaların üç yönden yetersiz olduğunu öne sürmektedir. Birincisi bu yaklaşımlardan çok azı güvenilir ölçme ve değerlendirme süreçleri üretmiş olmaları, ikincisi her bir yaklaşımın psikolojik iyi olma için öne sürdüğü kriterlerin birbirinden farklı olması, üçüncüsü ise bu yaklaşımların teorik ve yüzeysel olmalarıdır (Dupuis ve Smale, 1995; Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995).

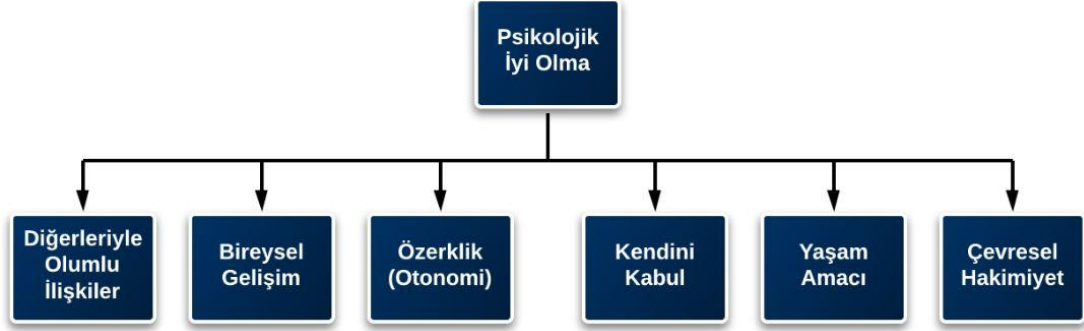
Psikolojik iyi olmaya kavramına ilişkin literatürdeki tanımlar incelendiğinde, psikolojik belirtilerin yokluğunu, yaşam doyumu ve mutluluğa ilişkin kişisel algıları ve otonomi, yaşam amaçları ve başkalarıyla duygusal ilişkiler gibi çeşitli varoluşsal faktörlerin var olmasını içeren farklı tanımlar bulunmaktadır. Bu tanımlarda psikolojik iyi olma çoğunlukla psikopatolojinin yokluğu veya pozitif algı, durum ve duyguların var olması üzerinden tanımlanmaktadır. Ancak sıklıkla gözden kaçan nokta, psikolojik iyi olmanın sadece her hangi bir olumsuzluğun olmaması veya pozitif duygu ve durumların var olması üzerinden tanımlanamayacağıdır (Diener 2000; Keyes 2007; Vallerand, 2012). Nasıl ki fakir olmamak zengin olma ile aynı

değilse, herhangi bir psikolojik problem yaşamıyor olmak psikolojik iyi olmayla eşdeğer değildir (Huppert, 2009; Seligman, 2011). Psikolojik iyi olma kavramına ilişkin ilk tanımlardan birini yapan araştırmacılardan olan Bradburn (1969) psikolojik iyi olmayı pozitif ve negatif duygulanım arasında bir denge olarak ele almış ve psikolojik iyi olmayı pozitif duyguların daha çok yaşandığı bir durum olarak tanımlamıştır. Bradburn'a (1969) göre pozitif ve negatif duygulanımlar birbirinden bağımsız olmasına karşın, pozitif ve negatif duygulanımların sıklığı psikolojik iyi olma düzeyini belirlemektedir.

Psikolojik iyi olmanın yapısını inceleyen araştırmacılardan Huppert (2009) psikolojik iyi olmayı, iyi hissetme ve etkin fonksiyonda bulunmanın bir kombinasyonu olarak tanımlamaktadır. Bu iki bileşenden birincisi olan iyi hissetme kavramı mutluluk ve memnuniyete ilişkin pozitif duyguların yanı sıra ilgi, sorumluluk, güven ve bağlılık gibi duyguları da içermektedir. İkinci bileşen olan etkin işlevsellik kavramı ise bireyin; potansiyelini geliştirmesini, yaşamı üzerinde kontrol sahibi olmasını, bir amaç duygusuna sahip olmasını ve pozitif ilişki deneyimlerini içermektedir.

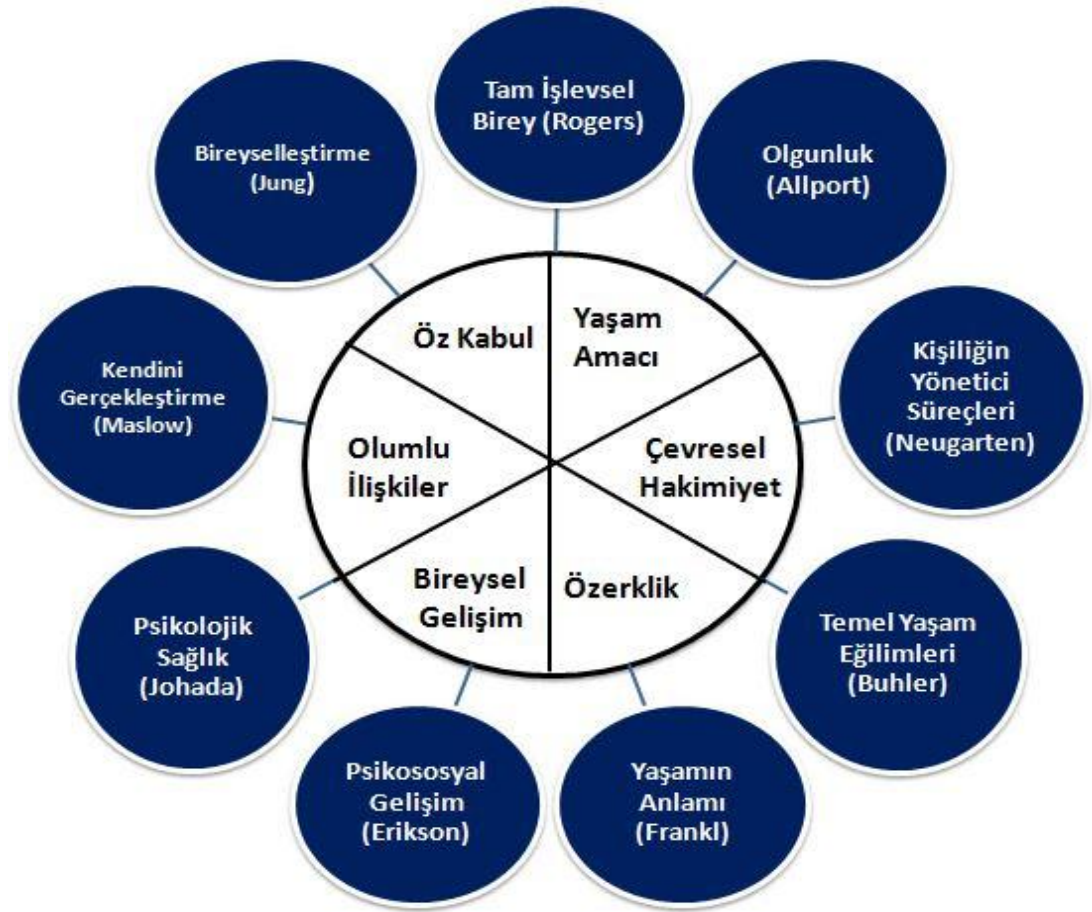
2.1.2.3. Ryff'in Psikolojik İyi Olma Modeli

Ryff (1989a) psikolojik iyi olmayı olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunun birleşimi olarak formüle eden kavramsallaştırmaların ötesinde yaşam tutumlarını da içeren çok boyutlu bir yapı olduğunu öne sürmektedir. Ryff'in (1989a) önerdiği psikolojik iyi olma modeli altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (öz-kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güveni (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda etrafındaki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini (çevresel hakimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik-otonomi) içermektedir (Ryff, 1989a; Ryff ve diğerleri, 1999, Gülaçtı, 2009).



Şekil-2. Ryff' in Psikolojik İyi Olma Modeli (Ryff, 1989a)

Psikolojik iyi olma kavramına ilişkin en kapsamlı araştırmaları yapan Ryff (1989a) 6 boyutlu bir model geliştirdi. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) bu modelin psikolojik iyi olmayı psikolojik işlevsellik (eudaimonic) perspektifinden ele aldığını ve modelin temelinde; Maslow' un kendini gerçekleştirme (Maslow, 1968), Rogers'ın tam işlevsel birey (Rogers, 1961), Allport'un olgunluk (Allport, 1961), Jung'un bireyselleşme (Jung, 1933), adlı psikolojik işlevsellik teorilerinin birleşimi olduğunu ifade etmektedir. Bu yaklaşımlara ek olarak Erikson'un psikososyal gelişim (Erikson, 1959), Buhler'in temel yaşam eğilimleri (Buhler, 1935), Neugarten'in kişiliğin yönetici süreçleri, Jahoda'nın psikolojik sağlık ve Frankl'in (1959) yaşamın anlamı ve amacı teorileri Rfyf'nin modeline katkı sağlayan diğer yaklaşımlardır (akt. Ryff ve Singer, 1996).



Şekil-3. Psikolojik İyi Olmanın Temel Boyutları ve Teorik Temelleri (Ryff, 1995)

Ryff'in çok boyutlu psikolojik iyi olma modelinin birinci boyutu, özerkliktir. Özerklik, "hür iradeyi, bağımsızlığı ve davranışın içsel düzenlenmesini" (Ryff, 1989a, s. 1071) içermektedir. Özerkliğe sahip bireyler içsel denetim odağına sahip oldukları için kendi kararlarını kendileri alabilirler. Ryff ve diğerlerine (1999) göre özerkliğe sahip birey toplumsal korkulara sahip değildir ve toplumsal inanç ve kanunların bu bireyler üzerindeki etkisi sınırlıdır. Dolayısıyla yüksek düzeyde özerkliğe sahip bireyler, toplumsal inanç ve kanunlara uygun düşünme ve davranma zorunluluklarının olmadığını düşünürken, özerklik düzeyi düşük olan bireyler kendilerini toplumsal baskılara uyma, diğerlerinin kendilerine yönelik yargı ve değerlendirmelerini önemseme ve karar verirken diğer bireylerin görüşlerini alma zorunda hissederler (Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Christopher (1999), Ryff'in özerkliği kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlemesi gibi kavramlarla eş tuttuğunu belirtmektedir. Özerkliğin altında yatan inanca göre kişinin düşünce ve eylemleri

kendisi tarafından belirlenmekte, bireyin kontrolü dışındaki nedenler ve araçlarla belirlenmemektedir. Christopher'a (1999) göre özerklik batı kültüründe tarihsel nedenlerle doğmuş bir değerdir ve batılı olmayan kültürler için ne derece uygun olduğu açık değildir. Örneğin, özerklik ve saygı Amerika ve Çin kültürel tarihlerinde yer alan değerlerdir. Bununla birlikte Çin kültüründe saygı daha önemliken, Amerikan kültüründe özerklik daha önce gelir (Christopher, 1999).

Psikolojik iyi olma modelinin ikinci boyutu, bireyin çevresini düzenleme ve psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını giderebilmek için kendisini çevreye veya çevreyi kendisine uydurabilme becerisi olarak tanımlanan çevresel hâkimiyettir (Keyes ve Ryff, 2002). Ryff çevre hâkimiyetini "bireyin kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme" (Ryff, 1989a, s.1071) yeteneği olarak tanımlamaktadır. Yüksek düzeyde çevresel hakimiyete sahip bireyler çevrelerindeki olanakları etkili biçimde kullanan, karmaşık çevresel etkinlikleri kontrol edebilen, çevrelerini yönetebilme becerisine sahip olan, öznel değer ve ihtiyaçlarına uygun çevreleri seçebilen bireylerdir. Düşük çevresel hakimiyete sahip bireyler ise günlük yaşam olaylarını yönetmede zorlanan, çevrelerindeki olanakların farkında olmayan, çevrelerindeki koşullar üzerinde hakimiyeti bulunmayan ve dış dünyaya hâkim olma duygusundan yoksun olan bireylerdir (Christopher, 1999; Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Psikolojik iyi olmanın üçüncü boyutu olan bireysel gelişim, bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirmesini ifade etmektedir (Ryff, 1989a). Bireysel gelişim düzeyi yüksek olan bireyler, gelişmeye devam ettiği duygusuna sahip, yeni yaşantılara açık, davranışlarında ve ruhsal dünyalarında meydana gelen gelişim ve değişimlerin farkında olan bireylerdir. Bireysel gelişim düzeyi düşük olan bireyler ise kişisel olarak durgunluk yaşayan, zamanla geliştiği ve büyüdüğü duygusundan yoksun olan, yeni davranış ve tutumlar geliştiremeyen bireylerdir (Christopher, 1999; Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Bireyin diğerleriyle olumlu ilişkiler kurması ve sürdürmesi psikolojik iyi olmanın dördüncü boyutudur. Bu boyut, psikolojik iyi olmanın sosyal ve kişiler-arası yönüyle ilişkilidir (Keyes ve Ryff, 2002). Ryff'a (1989a) göre başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma, güçlü empati ve sevgi duyguları psikolojik iyi olmanın önemli göstergelerinden biridir. Psikolojik iyi olmaya dönük bu modelden önceki teorilerin pek çoğu sıcak ve güvene dayalı kişiler arası ilişkilerin önemini vurgulamış ve

sevginin akıl sağlığının temel bileşenlerinden biri olduğunu belirtmiştir. Diğerlerine olumlu ve sıcak ilişkiler kurabilen bireyler başkalarıyla sıcak, tatmin edici ve güvene dayalı ilişkiler kurabilirler. Ayrıca bu bireyler başkalarının mutlu olmalarını isteyen; güçlü empati kurabilen ve sıkı dostluk ilişkileri olan bireylerdir (Christopher, 1999; Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Bireyin yaşam amaçlarına sahip olması psikolojik iyi olma modelinin beşinci boyutudur. Bu boyut, bireyin yaşamının anlam ve amacını kavramasıyla ilişkilidir. Ryff'a göre yaşam amacı, yaşamda bir yön ve amaçlılık duygusuna sahip olmayı ifade etmektedir (Ryff, 1989a). Yaşam amacına dair bu duyguların bireysellik ve özgürlükle ilgili sıkı bir ilişki içinde olduğu düşünülmektedir. Sahip olunan inançlar yaşama amacını oluşturmaktadır. Yaşamında yön ve amaç duygusuna sahip bireyler net hedefler belirleyebilirler. Bu bireyler geçmiş ve şimdiki zamanda anlamlılık duygusuna sahiptirler. Yaşam amaçları belli olmayan bireyler ise çok az amaç veya hedefe sahip, geçmişini anlamlandıramayan, yaşamına anlam katacak hiçbir görüşü ve inancı olmayan bireylerdir (Christopher, 1999; Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Psikolojik iyi olmanın altıncı boyutu, öz-kabuldür. Ryff (1989) öz-kabülü olumlu psikolojik işlevselliğin önemli bir unsuru olarak ele almakta ve kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak tanımlamaktadır. Öz-kabul düzeyi yüksek bireyler, kendilerine karşı olumlu bir tutum içinde olan, olumlu ve olumsuz yanları ile benliğinin farklı yönlerini kabul eden ve geçmiş yaşamı hakkında olumlu duygular sahip olan bireyleri ifade etmektedir. Öz-kabul düzeyi düşük bireyler ise kendilerinden memnun olmayan, kişisel özelliklerinden dolayı mutsuzluk yaşayan, geçmiş yaşantılarından huzursuz olan olduğundan farklı biri olmayı isteyen bireylerdir (Christopher, 1999; Ryff, 1989a, 1989b, 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

2.1.2.4. Psikolojik İyi Olma ve Umut

Araştırmacılar umudu temel bir kişisel özellik (Snyder ve diğerleri, 1991), insan yaşamı için bir kaynak (Kylma, 2005) ve iyilik halinin geliştirilmesini destekleyen bir güç olarak kabul edilmektedirler (Holdcraft ve Williamson, 1991). Pozitif psikoloji literatürü incelendiğinde umut ve psikolojik iyi olmanın birbiriyle pozitif yönde

ilişkili kavramlar olduğu görülmektedir. Umut ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar (Kashdan ve diğerleri, 2002; Michael ve Snyder, 2005; Shorey, Snyder, Yang ve Lewin, 2003; Snyder ve diğerleri, 1996; Valle, Huebner ve Suldo, 2006) umudun psikolojik iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır.

Umut ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkilere teorik açıklama getiren araştırmacılardan Muyskens'e (1979) göre bireyin umut ettiği şey, bireyin iyilik haliyle yapıcı biçimde ilişkilidir. Dufault ve Martocchio (1985) ise umut sahibi bireylerin, umudun kendi iyilik halleri için önemli olduklarına inandıklarını öne sürmektedir.

Bazı araştırmacılar umut ve psikolojik iyi olma ile ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre umut, özsaygı (Hinds, 2000; Ritchie, 2001), öz-değer (Snyder ve diğerleri, 1997), öz-etkililik (Tollett ve Thomas, 1995), yaşam kalitesi (Farran ve Popovich, 1990; Rustoen, 1995) ve kontrol odağıyla (Hinds, 2000) pozitif ilişkili; depresyon (Tollett ve Thomas, 1995) ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Umut ve psikolojik iyi olma üzerine yapılan araştırmalar, genellikle zorlu ve stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada ve iyilik halini geliştirmede umudun rolü üzerine odaklanmıştır. Jafari ve diğerleri (2010) kanser hastalarında tinsel iyilik hali, umut ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarında, tinsel iyilik hali ve umudun yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordadığını bulmuşlardır. Palermo (2008) umudu koruyucu bir faktör olarak ele aldığı araştırmasında, koruyucu faktörler olarak umut ve sosyal destek ile doğum sonrası psikolojik stres arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre umut ve sosyal destek, doğum sonrası psikolojik stresle baş etmede koruyucu faktörler olarak anlamlı bulunmuştur.

Umut alanında en kapsamlı araştırmaları yapan Snyder (2000, 2002) araştırmalarında, umut ve psikolojik iyi olma arasında tutarlı bir ilişki bulunmuştur. Gall ve diğerleri (2005) umut ve iyilik hali arasındaki araştırmaları kapsamlı biçimde inceledikleri çalışmalarında, umudun iyileştirebilir bir etkiye sahip olduğu ve iyilik halinin fiziksel ve psikolojik yönleriyle pozitif olarak ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Bu araştırmacılara göre yüksek umut düzeyine sahip bireyler, zorlu veya travmatik olaylarda anlam arama eğilimindedirler. Magaletta ve Oliver (1999) 204 psikoloji üniversite öğrencisiyle yürüttükleri araştırmalarında, umut yapısının

öz-etkililik, iyimserlik ve genel iyilik hali arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre umut öz-etkililik, iyimserlik ve genel iyilik hali ile pozitif yönde anlamlı biçimde ilişkili bulunmuştur.

2.1.2.5. Psikolojik İyi Olma ve Cinsiyet

Cinsiyet açısından psikolojik iyi olmayı ele alan araştırmalar daha çok cinsiyet rolleri üzerinden yürütülmüş ve bu araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bazı araştırmalar (Haring, Stock, ve Okun, 1984; Mills, Grasmick, Morgan ve Wenk, 1992; Roothman, Kirsten ve Wissing, 2003) psikolojik iyi olma açısından erkeklerin bayanlardan daha iyi puanlara sahip olduğu sonucunu elde ederken, bazı araştırmalarda (Lee, Seccombe ve Shehan, 1991) tam tersi bir bulgu elde edilmiştir.

Cinsiyete göre psikolojik iyi olma halindeki farklılaşmaları inceleyen teorisyenler, bu farklılaşmaları sosyal rolleri ve sosyal ilişkileri referans göstererek açıklamaktadırlar. Sosyal roller açısından bu farklılaşmayı ele alan teorisyenler (Pearlin 1975; Radloff 1975), rollerin artışıyla birlikte bireyin rol çatışmaları yaşayacağını ve bu durumun psikolojik iyi olma halini olumsuz etkileyeceğini varsaymaktadırlar. Sosyal ilişkiler açısından bu farklılaşmaya açıklama getiren teorisyenlere (Umberson, Meichu, James, Kristine ve Ellen, 1996) göre kadınlar erkeklere göre daha merhametli ve ilişki odaklıdır. Yine yapılan araştırmalara göre kadınlar psikolojik olarak erkeklerden daha duyarlıdır ve ilişkiyi sürdürmeye kendilerini daha fazla adamaktadırlar (Orbuch ve Timmer, 2001). Sosyal ilişkiler perspektifine göre, sosyal ilişkilerin kalitesi kadınların psikolojik iyi olma halini erkeklere oranla daha fazla etkilemektedir (Fuller, Edwards, Vorakitphokatorn ve Sermsri, 2004).

Psikolojik iyi olmanın alt boyutları ile cinsiyet arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar tutarlılık göstermektedir. Farklı örneklerle tekrarlanan araştırmalarda kadınlar erkeklere göre psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında anlamlı derecede yüksek puan almışlardır. Yine bu araştırmalarda, diğer alt boyutlar ile cinsiyet arasında kadın ve erkeklere göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Ryff, 1989a).

September, McCarrey, Baranowsky, Parent ve Schindler (2001), 379 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada psikolojik iyi olma ile cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, kadınsı özelliklerden

yüksek puan alan kişilerin psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutundan da yüksek puanlar aldığı, erkeksi özellik puanları yüksek olan kişilerin psikolojik iyi olmanın özerklik boyutunda yüksek puanlar aldığı bulunmuştur.

2.1.2.6. Psikolojik İyi Olma ve Yaş

Psikolojik iyi olma ve yaş arasındaki ilişki pek çok araştırmaya konu olmuştur. Yapılan araştırmalardan elde edilen veriler tutarsızlık göstermektedir. Yaş ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk araştırmalar (Gurin, Veroff ve Feld, 1957; Wilson, 1967), gençliğin psikolojik iyi olmanın güvenilir bir yordayıcısı olduğunu göstermesine karşın sonraki araştırmalarda (Butt ve Beiser, 1987; Inglehart, 1990), bu sonuçla çelişen bulgular elde edilmiştir.

Blanchflower ve Oswald (2008) mutluluğu bir gösterge olarak aldığı araştırmasında, iyilik halinin yaşla birlikte U şeklinde bir değişim sergilediği sonucuna varmıştır. Araştırmacılar, araştırmalarını Amerikalı ve Avrupalı katılımcıları içeren büyük bir örneklem üzerinde yürütmüşlerdir. Araştırma sonucunda, iyilik halinin orta yaşlarda en alt düzeyde yaşandığı bulgulanmıştır. Yaş ile psikolojik iyi olma arasındaki U şeklindeki korelasyonu ortaya koyan diğer bir araştırma Shields ve Price (2005) tarafından yapılmıştır. Araştırma sonuçları psikolojik iyi olma halinin ortalama 34 yaşında en alt düzeyde yaşandığını ortaya koymaktadır. Psikolojik iyi olma ve yaş arasındaki ilişkiyi U şeklinde bir dağılımla betimleyen araştırma bulgularına karşın Easterlin'in (2006) araştırmasına göre iyi olma hali 18 yaşından ortaya yaşlara kadar küçük de olsa artış göstermekte, orta yaşlar boyunca artmakta ve sonrasında tekrar düşmektedir.

Diener ve Suh (1998) 40 ülkeden 60000 birey üzerinde yürüttüğü araştırmalarında, yaşla psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre gençlik çağından yaşlılığa doğru yaşam doyumu yavaş da olsa artmakta, olumsuz duygulanım sabit kalmakta, olumlu duygulanım ise azalmaktadır. Olumlu duygulanımdaki bu düşüş, yaşla birlikte duygusal yoğunluğun azalmasıyla ilişkilidir (Mroczek ve Kolarz, 1998).

Ryff (1991) psikolojik iyi olmanın alt boyutlarıyla yaş arasındaki ilişkileri farklı yaşam dönemlerinde incelemiştir. 208 katılımcı üzerinde yürüttüğü araştırmasında katılımcıları genç, orta yaş ve yaşlı gibi kategorilere ayırarak psikolojik iyi olma

ölçeklerinden aldıkları puanlarla yaş grupları arasındaki farklılıkları incelemiştir. Araştırma sonuçları psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından çevresel hâkimiyet ve özerkliğin yaşla, özellikle de genç yetişkinlikten orta yaşa doğru yükseldiğini göstermiştir. Bireysel gelişim ve yaşam amacı boyutlarından alınan puanlar özellikle orta yaştan yaşlılığa doğru azalmıştır. Psikolojik iyi olmanın diğer iki boyutu olan diğerleriyle olumlu ilişkiler ve öz-kabul alt ölçeklerinde yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Genç, orta yaş ve yaşlı bireyler üzerinde yapılan diğer bir araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre çevresel hâkimiyet ve özerkliğin yaşla birlikte arttığı, bireysel gelişim ve yaşam amacının yaşla birlikte azaldığı ve öz-kabul ile yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ryff bu sonuçları yorumlarken yaşlı bireylerin, kişisel gelişimlerini sürdürmeleri için sınırlı olanaklara sahip olduklarının dikkate alınması gerektiğini ifade etmiştir. Yaşlı bireylerin bireysel gelişim ve yaşam amacı konusundaki yineleyen düşük puanları yaşlılık yaşamının daha fazla ilgi gösterilmesi gereken önemli psikolojik sorunlar doğurabildiğini göstermiştir (Ryff, 1995).

Carr (2010) yoksulluk sınırı üstündeki ve altındaki bireylerin psikolojik iyi olma halleri ile yaşları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre yoksulluk sınırı üstündeki bireylerde yaş arttıkça psikolojik iyi olma ölçeğinden aldıkları puanlar artmıştır. Yoksulluk sınırı altındaki bireylerde ise yaş ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

2.1.2.7. Psikolojik İyi Olma ve Evlilik

Yapılan pek çok araştırmada evliliğin iyi olmaya katkıda bulunduğu bulunmuştur (Gove ve Shin, 1989; Lamb, Lee ve DeMarris, 2003; Ross, Mirowsky ve Goldsteen, 1990). Araştırmalar evli olmanın yalnız başına psikolojik iyi olmayı yordadığını (Kessler ve Essex, 1982; Kim ve McKenry, 2002) göstermesine rağmen birçok araştırma (Gove, Hughes ve Style, 1983; Kim ve McKenry, 2002), evlilikten elde edilen doyumun henüz evli olmayan bireylerle yapılan karşılaştırmalar sonucunda saptandığını öne sürmüştür.

Evlilik yasal bir kurum olduğu için bireyin sosyal yapıyla olan bağlarını güçlendirmekte ve böylece bireyin daha fazla sosyal destek bularak psikolojik iyi olma haline katkıda bulunmaktadır (Cotton, 1999). Evlilikte eşlerin birbirlerine

sağladığı eşsiz duygusal destek, bireyin kendisini önemsenen, sevilen, saygı gören bir varlık olarak algılamasına ve kendini güvende hissetmesine yardımcı olmaktadır (Pierce, Sarason, Sarason, Joseph ve Henderson, 1996; Ross, Mirowsky ve Goldsteen, 1990).

Bazı araştırmalar (Waite, 2000) evliliğin hem erkek hem de kadınının bütüncül sağlığına olumlu katkı yaptığını öne sürerken; bazı araştırmalar (Simon, 2002) evliliğin duygusal olarak kadınları olumsuz etkilediğini, erkekleri ise olumlu yönde etkilediğini öne sürmektedir. Evlenmeyle birlikte erkeklerin hayatına kendilerini besleyen, kendisine bağlı ve ihtiyaçlarının giderilmesine doğrudan yardımcı olan bir kişi hayatlarına girmektedir. Evlilik erkeklerin yaşam kalitesini artırarak psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Kadınlar için ise evlilik ekonomik, duygusal ve sosyal açıdan dolaylı olarak yarar sağlamaktadır (Islam, 2004).

Evli olmayan bireyler evli bireylerle karşılaştırıldığında daha düşük iyilik haline sahiptirler (Ross, Mirowsky ve Goldsteen, 1990). Evli olmayan bireyler mutlu, ümitli ve sosyal destek duygusuna sahip olduklarını ifade etmelerine karşın evli bireylerle karşılaştırıldığında evli olmayan bireyler psikolojik sağlık düzeyleri bakımından daha kötü konumdadırlar (Marks, 1996; Williams, 1988).

Yeşiltepe (2011) öğretmenlerin psikolojik iyi olma halleri ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, araştırmaya katılan öğretmenlerin psikolojik iyi olma puanları, evlilik uyumunu anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür. Ayrıca araştırma sonucunda kendini kabul, otonomi ve bireysel gelişim puanlarının, evlilik uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve çevresel hakimiyet puanlarının ise evlilik uyumu için anlamlı yordayıcılar olmadığı görülmüştür.

2.1.2.8. Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Destek

Psikolojik iyi olma ve sosyal destek arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koyan pek çok araştırma bulunmaktadır. Sosyal desteğin özellikle duygusal boyutunun psikolojik iyi olma hali üzerindeki olumlu etkisini vurgulayan araştırmacılar, sosyal desteğin psikolojik iyi olmayı iki yönde etkilediğini ifade etmektedirler. Koruyucu bir faktör olarak sosyal destek, bireyin olumsuz yaşam deneyimleri ve diğer stresörlerin etkisini azaltarak psikolojik iyi olmayı dolaylı olarak etkilemektedir (Pugliesi ve

Shook, 1998). Yapılan araştırmalarda (Turner ve Noh, 1983) sosyal desteğin bir tampon işlevi görerek, stresli yaşam olaylarının etkisini azalttığı ve iyi olmayı artırdığı gorlmuştur. İkinci olarak ise sosyal destek, doğrudan psikolojik iyi olma ve genel sağlığı olumlu yönde etkilemektedir (Pugliesi ve Shook, 1998). Koproe, Riejken, Ros, Winnubst ve Thart’ın (1997) yaptıkları araştırma sonuçlarına göre var olan sosyal destek psikolojik iyi olma üzerinde doğrudan yararlı etkilere sahipken, algılanan destekle (değer biçme ve başa çıkmayla) dolaylı etkilere sahip bulunmuştur.

Turner’in (1981) 878 birey üzerinde yaptığı çalışmasına göre sosyal destek ve psikolojik iyi olmanın ayrı yapılar olmalarına rağmen birbirleri ile yakından ilişkili kavramlardır. Yine bu araştırmada sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasında iki yönlü bir nedensellik olduğu yani psikolojik iyi olmanın bireyi sosyal desteğe, sosyal desteğin ise psikolojik iyi olmaya ulaştırdığı gorlmuştur.

Yoon ve Lee (2007), kırsalda yaşayan yaşlılar arasında yuruttuğu araştırması sonucunda, psikolojik iyi olma ve sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Çinli ve Koreli göçmenlerde sosyal desteğin psikolojik iyi olma üzerindeki etkisini inceleyen Wong, Yoo ve Stewart (2007), sosyal desteğin psikolojik iyi olma hali üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Skok, Harvey ve Reddihough (2006), algılanan sosyal desteğin iyilik hali üzerindeki etkisini incelediği araştırması sonucuna göre algılanan sosyal destek iyilik halinin anlamlı bir yordayıcısıdır. Araştırmalar tutarlı biçimde sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasında pozitif bir ilişki olduğunu kanıtlamaktadır.

2.1.2.9. Psikolojik İyi Olma ve Kültür

Bir topluma ait bireylerin ogrendiği gelenekleri, değerleri, inançları, alışkanlıkları, duşune ve davranış kalıplarını içeren kültür, psikolojik işlevselliği etkileyen önemli kavramlardan birisidir. Christopher (1999), psikolojik iyi olmanın tanımlanması ve algılanmasında belirleyici olan faktörün kültür olduğunu öne sürmektedir. Psikolojik iyi olma, farklı kültürlerde ilgili kültürün değerlerini temel alan farklı kavramsallaştırmalara sahiptir (Lu, Gilmore ve Kao, 2001).

Markus ve Kitayama (1991) farklı kültürlerden bireylerin kendilerine, başkalarına ve iki kişinin birbiri ile olan bağlılığına ilişkin dikkat çekici biçimde farklı yorumlara

sahip olduklarını öne sürmektedir. Birçok Asya ve doğu kültürü benliğini diğer bireylerle ilişkili ve karşılıklı bağımlı olarak algılayan anlayışlara sahiptir. Amerika ve batı kültüründe ise birbiriyle ilişkili olma gibi toplulukçu değerler bulunmamaktadır. Doğu kültürlerinin aksine Amerikan kültüründe bireyler, benzersiz içsel özelliklerini keşfederek diğer bireylerden bağımsızlıklarını sürdürme yollarını araştırmaktadırlar. Doğu ve batı kültürleri arasındaki bu farklılık bireyin yaşam amaçlarının ve diğer birçok yaşamsal faktörün farklı biçimde gelişmesini sağlamaktadır. Ryff (1995), Amerikalı bireylere göre Koreli bireylerin psikolojik iyi olmalarında, diğerlerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin daha önemli bir rol oynadığını bulmuştur. Kişiliğe ve benliğe yönelik bu farklı anlayışlar kaçınılmaz biçimde, mutluluk, psikolojik iyi olma ve doyum gibi değişkenler açısından kültürlerarası farklılıkları da beraberinde getirmektedir.

Lu ve diğerleri (2001) doğu kültürlerinin psikolojik iyi olmayı, diğer bireylerle ve çevreyle uyumlu olma sonucunda ulaşılan huzurlu bir psikolojik durum olarak algıladıklarını öne sürmüştür. Öznel iyi olmanın batı ve doğu kültürlerindeki formülasyonları arasındaki bu farklılık, aslında batının temelde bireyselci, doğunun ise toplulukçu olmasından kaynaklanmaktadır. Toplulukçu kültürler psikolojik iyi olmayı, bireyin sosyal ilişkilerindeki uyumu olarak algılamaktadır. Batı kültürlerinde psikolojik iyi olma bireysellikle ilişkili olarak ele alınırken, doğu toplumlarında bireyin kendisiyle gurur duyması ve kendini sevmesi psikolojik bir sorun olarak algılanabilmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi olmanın tanımlanmasının, kültürden etkilendiği söylenebilir.

Neff ve Suizzo (2006) 159 Avrupa kökenli Amerikalı ve 155 Meksikalı kökenli Amerikalı toplam 314 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri araştırmalarında, romantik ilişkilerde güç, gerçekçi biçimde kendini ifade etme ve iyilik hali arasındaki olası kültürel farklılıkları incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendini ifade etmede gerçekliğin yetersiz oluşu psikolojik sağlığı olumsuz etkilemektedir. Yine cinsiyet, kültür ve güç arasındaki üç yönlü ilişki incelendiğinde, Meksika kökenli Amerikalı erkek öğrenciler diğer gruplardan farklı yanıtlar vermiştir (Neff ve Suizzo, 2006). O'Maraa, Gaertner, Sedikides, Zhou ve Liu (2012), öz gelişimin psikolojik iyi olmayı doğu ve batı kültürlerinde desteleyip desteklemediğini test ettikleri boylamsal araştırmalarını, Çin'li ve Amerikalı 159 kadın örneklemeyle yürütmüşlerdir.

Araştırma sonuçlarına göre öz gelişim Çin ve Amerika örneklemelerinde psikolojik iyi olmayı anlamlı derecede artırmıştır.

Teknolojideki hızlı gelişim ve değişimler kültür arası etkileşimi artırmış ve farklı kültürleri bütünleştirmiştir. Bu görüşü destekler nitelikte bir araştırma azınlık gruplarıyla yürütülen bir çalışmada elde edilmiştir. Araştırma sonuçları bazı bireylerin iki kültüre uyum sağlayabildiğini göstermektedir. Psikolojik iyi olma ve kültür arasındaki araştırmalar, kültürel yapının bireye içinde yaşadığı toplumda etkili biçimde işlevde bulunabilmesi için bir yaşam tarzı sağlayarak, psikolojik iyi olmayı doğrudan etkilediğini ve kültürel uyum ile psikolojik iyi olma arasında pozitif ilişki olduğunu kanıtlamıştır (Akın, 2009; Suh, 2002).

2.1.2.10. Psikolojik İyi Olma ve Sosyo-Ekonomik Düzey

Psikolojik iyi olma açısından sosyo-ekonomik düzey farklılıklarının incelendiği boylamsal bir çalışmada Ryff ve Singer (2002), özellikle eğitim düzeyi yüksek kadınların psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ayrıca eğitim düzeyi düşük bireylerin, yaşam amaçları boyutundan daha düşük puan aldıkları görülmüştür (Ryff ve Singer, 2002). Eğitim düzeyi genellikle psikolojik iyi olmanın güçlü bir yordayıcısıdır. Bu sonuç kazanç, ebeveyn eğitimi ve mesleki konumun kontrol edildiği durumlarda da geçerlidir (Ryff ve diğerleri, 1999).

2.2. UMUT VE PSİKOLOJİK İYİ OLMA İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.2.1. Umut Alanında Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Ciarrochi, Heaven ve Davies (2007) tarafından umut ve öz saygının, lise öğrencilerinin okul ortalamaları ve duygusal iyilik hali arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere boylamsal bir araştırma yürütülmüştür. Araştırmaya 382 erkek, 394 kız 8 cinsiyetini belirtmeyen öğrenci olmak üzere toplam 794 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda umudun olumlu duygulanım ve okul ortalamalarını yordayabildiği bulunmuştur.

Yüksek umut düzeyine sahip bir atlet özellikle stres dolu yarışmalarda olmak üzere düşük umut düzeyine sahip bir atlet ile karşılaştırıldığında, daha başarılı olduğu

görülmüştür (Snyder, 2000). Umutlu düşüncenin faydalarını tespit etmek için yapılan bir araştırmada 7 üniversitedeki sporculara sezon başlangıcında umut ölçeğini uygulanmıştır. Ayrıca antrenörleri de sporcuların doğal yeteneklerini değerlendirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre yüksek umut düzeyine sahip atletler, düşük umut düzeyine meslektaşlarına göre daha iyi performans göstermiştir. Daha sonra yapılan bir araştırmada bayan atletlerin sezon başında kişisel özellik umut düzeyleri ölçülmüş, gerçek yarış performansını ölçmek için de her yarış öncesi durumsal umut ölçeği uygulanmıştır. Bu veriler birlikte değerlendirilmiş ve % 56 oranında ilişki saptanmıştır (Snyder, 2002).

Sağlık psikolojisinin odak noktalarından biri sağlıklı olma halini desteklemek ve sürdürmek ve hastalıkları önlemek, tespit etmek ve tedavi etmektir. Umut bütün bu alanları kapsamaktadır. Araştırmacılar, umudu iki tür önleme durumunda incelemişlerdir. Bunların ilki olan birincil önleme, fiziksel ve psikolojik sağlığı bozan düşünce ve eylemleri ortaya çıkmadan azaltmayı veya ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. İkincil önleme ise bu düşünce ve eylemler ortaya çıktıktan sonra ortadan kaldırmayı veya etkisini azaltmayı amaçlamaktadır. Snyder (2002), yüksek umut düzeyine sahip bireylerin önleme çabaları için bir yöntem olarak fiziksel hastalıklar hakkında bilgi edinmeyi kullandıklarını ileri sürmüştür. Bu varsayım kanser olgusu ile ilgili kadınlar üzerine yapılan çalışmada test edilmiş ve yüksek umut düzeyine sahip kadınların daha yüksek performans gösterdikleri görülmüştür. Fiziksel bir hastalığın gelişmesi sonucu umudun rolü ikincil önleme (acılarla, yetersizliklerle vb. durumlarla baş etme) şeklinde ortaya çıkmaktadır. Araştırmacılar, yüksek umut düzeyi ile şiddetli iltihaplar, büyük yanıklar, omurilik hasarları ve körlük arasında ilişki saptamışlardır. Klinik olarak yapılan gözlemlerde yüksek umut düzeyine sahip bireylerin, şiddetli ve kronik ağrılara katlanma da düşük umut düzeyindeki bireylere göre daha başarılı olduğu gözlemlenmiştir. Bu gözlemler sonucu yapılan acıyı tolere etme deneyleri bu gözlemleri destekler niteliktedir (Snyder, 2002).

Birçok ilişki çalışmada, umut ile psikolojik uyum arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmalar sonucunda yüksek umut düzeyi ile umut arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Örneğin, hastanede yatan psikiyatrik rahatsızlığı olan bireyler ve üniversite öğrencilerinden oluşan karma bir gruba Minnesota çok yönlü kişilik envanteri uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre umut negatif duygulanımla

negatif olarak, pozitif duygulanımla pozitif olarak ilişkili bulunmuştur (Snyder, 2002).

Curry, Snyder, Cook, Ruby ve Rehm (1997) üniversite öğrencisi olan atletlerle yaptıkları araştırmalarında, umudun akademik ve sportif başarı ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Genel ve durumsal umut ölçekleri kullanılan araştırma, 370 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre umut, öğrencilerin dönem sonu puanlarını anlamlı biçimde yordamaktadır. Bununla birlikte umut atletik çıktılarını öz saygı, kendine güven, atletik beceriler ve duygu durumu değişkenlerinden daha güçlü biçimde yordamaktadır.

Chang (2003), orta yaş grubundaki 206 bayan ve 141 erkek üzerinde yürüttüğü araştırmasında umut, problem çözme ve psikolojik uyum arasındaki ilişkileri incelemiştir. Umudun alt boyutları olan amaca götüren yollar planlama (pathways) ve amaca ilişkin motivasyon (agency) puanları incelendiğinde, erkeklerin puanları bayanların puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre amaca ilişkin motivasyon alt boyutu (agency) ve problem çözme becerileri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yine amaca ilişkin motivasyon (agency) alt boyutu ve depresif belirtiler arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

2.2.2. Umudun İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Öz (2006), miyokart infarktüsü geçiren hastalarda umut, moral ve algılanan sosyal desteğin yaşam kalitesine etkisini incelemiştir. Araştırmaya katılan hastaların umutsuzluk ortalama puanı 7.55, moral ortalama puanı 8.81 olarak bulunmuştur. Hastaların %56.4'ü düşük moral düzeyine sahiptir. Araştırma sonuçlarına göre umutsuzluk, yaşam kalitesinin hem fiziksel hem de mental boyutunu negatif yönde; moral ve algılanan sosyal destek ise pozitif yönde etkilemektedir. Araştırmaya göre miyokart infarktüsü geçiren hastaların yaşam kalitesini en fazla umut ve moral etkilemektedir.

Erol (2009), ayakta kemoterapi tedavisi alan 180 kanser hastası üzerinde yürüttüğü araştırmasında, hastalarının algıladıkları stresin umutla ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre hastaların umut düzeylerini teşhis süresi, meslek, eğitim durumu, sürekli yaşanılan yer, medeni durum, ve ailesinde kanser hastası olup

olmama durumunun etkilediği saptanmıştır. Araştırmada bireylerin algılanan stres düzeyi ve umut düzeyleri arasında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Aydoğan (2010), ilköğretim II. kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin eğitim alınan okulun sosyo-ekonomik çevresi, cinsiyet, sınıf, anne-babanın çalışma durumu, anne ve baba eğitim düzeyi, anne babanın mesleği, ailenin gelir düzeyi, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu ve okulöncesi eğitimi alma durumu değişkenleri açısından incelememiştir. 820 ilköğretim öğrencisi üzerinde yürütülen araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin benlik saygısı ve umut düzeylerinin eğitim alınan okulun sosyo-ekonomik çevresi, baba çalışma durumu, anne-babanın mesleği, anne-baba eğitim düzeyi, ailenin aylık geliri, kardeş sayısı, doğum sırası ve okulöncesi eğitimi alma durumu değişkenlerine göre puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olduğu, sınıf, cinsiyet, anne çalışma durumu değişkenlerine göre ise puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin benlik saygısı ile umut düzeylerinde arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Bınar (2011), araştırmasını 9 farklı ildeki sığınma evlerinde kalan 148 kadın üzerinde yürütmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular, sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile umut düzeyleri arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Kepir (2011), 502 üniversite aday öğrenci üzerinde yürüttüğü araştırmasında, mesleki olgunluk ve umut düzeyleri farklı üniversite adaylarının meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançları, cinsiyetlerine, eğitim durumlarına ve okul türlerine göre incelenmiştir. Araştırma sonucunda, umut düzeyi ile okul türü değişkenlerinin meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar üzerindeki ortak etkisi anlamlı bulunmuş; umut düzeyi ile cinsiyet, eğitim durumu değişkenlerinin meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançları üzerindeki ortak etkileri anlamlı bulunmamıştır.

Akalin (2006), okul öncesi öğretmen adaylarının mesleki algıları ile geleceğe yönelik umut düzeylerinin karşılaştırdığı araştırmasında, öğrencilerin mesleki algıları ile geleceğe yönelik umut düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulmuştur.

Buna göre öğretmen adaylarının mesleki algıları ne kadar olumluysa, umutsuzluk düzeyleri o derece azalmaktadır.

Yerlikaya (2006), bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı olarak hazırlanan umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, hem bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı eğitim programı, hem de hobi terapiye dayalı eğitim programı ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı ölçüde etkili bulunmuş ve her iki programın yarattığı etki izleme ölçümlerinde de devam etmiştir.

Aydın (2010), üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, duygusal zeka ve umudun psikolojik sağlımlığın önemli yordayıcıları olduğunu bulmuştur. Araştırma bulguları, duygusal zeka ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlımlık düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir.

Snyder ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilen Çocuklarda Umud Ölçeğini (ÇUÖ) Türkçe'ye çevrilerek, geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin kanıtları inceleyen Atik ve Kemer (2009) araştırma sonucunda, ÇUÖ puanlarının benlik saygısı ve akademik başarı ile olumlu ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yine bu çalışmada, kız ve erkek öğrencilerin umut puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamazken, sınıf düzeyi açısından anlamlı farklılıklar elde edilmiştir.

Atik (2009), ilköğretim ikinci kademe öğrencileri arasındaki zorbalığı yordamada umut, yaş ve cinsiyetin rolünü incelediği araştırmasında, umut arttıkça öğrencilerin mağdur ve zorba/mağdur olma ihtimalleri düşmektedir. Ayrıca, yaştaki artış kişinin zorba olma ihtimalini artırırken, cinsiyetin kız olması kişinin zorba olma ihtimalini düşürmektedir.

2.2.3. Psikolojik İyi Olma Alanında Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Schimmack ve Diener (2003), üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırmalarında, öz saygının psikolojik iyi olmayı ne düzeyde yordadığını incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda öz saygının, psikolojik iyi olmayı anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur (Schimmack ve Diener, 2003). Betton (2001) psikolojik iyi olma ile öz-saygı, akademik benlik kavramı, sosyal destek ve dünyaya yönelik bakış açısı arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasını 264 kadın üniversite öğrencisiyle

yürütmüştür. Bulgular, özsaygının psikolojik iyi olma varyansının %30'unu açıkladığını ve özsaygının üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Ryff ve Singer (2002) psikolojik iyi olma açısından sosyo-ekonomik düzey farklılıklarının inceledikleri boylamsal çalışmalarında, özellikle eğitim düzeyi yüksek kadınların psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte eğitim düzeyi düşük bireylerin, yaşam amaçları boyutundan daha düşük puan aldıkları görülmüştür (Ryff ve Singer, 2002).

Schmutte ve Ryff (1997) yaşları 44 ile 65 arasında değişen 114 bayan ve 101 erkek üzerinde yürüttükleri ve kişilik ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından öz kabul, çevresel hâkimiyet ve yaşam amaçlarının; nevrotizm, dışadönüklük ve sorumlulukla, bireysel gelişimin; deneyime açıklık ve dışadönüklükle, diğerleriyle olumlu ilişkilerin; yumuşak başlılıkla, özerkliğin ise nevrotizmle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Heidrich (1993), 243 yaşlı bayan örneklemini üzerinde yürüttüğü araştırmasında fiziksel sağlık, psikolojik iyi olma ve yaş arasındaki ilişkileri gelişimsel perspektiften incelemiştir. Aynı zamanda yaşla birlikte yaşam doyumu, bireysel gelişim ve pozitif ilişkiler gibi psikolojik iyi olma göstergelerinde azalma yaşanmıştır. Maier ve Lachman (2000), ebeveyn ölümü veya boşanmasının orta yaştaki fiziksel sağlık, psikolojik iyi olma ve depresyon üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarını, 17 yaşından önce ebeveyni ölen veya boşanan yaşları 30-60 arasında değişen 4242 yetişkin üzerinde yürütmüşlerdir. Araştırma sonunda ebeveyni boşanmış olan erkeklerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, çevresel hakimiyet düzeylerinin düşük, depresyon düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Ebeveynin boşanmasının hem erkek hem de kadınlarda yüksek düzeyde fiziksel sağlık problemi yaşamaları ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Nakano (1991), başa çıkma ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, problemleriyle mücadele etmek için açık davranışsal çabalar sergileyen bireylerin, depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu bulmuştur. Araştırmada, problem-odaklı başa çıkma düşük düzeyde fiziksel semptomlarla da ilişkili bulunmuştur. Duygusal başa çıkmanın ise yüksek düzeyde fiziksel semptomların varlığının bir göstergesi olduğu görülmüştür.

Shek (1999), algılanan ebeveyn özellikleri ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkileri incelediği boylamsal araştırmasını 378 ergen üzerinde yürütmüştür. Araştırma sonuçlarına göre genel ebeveyn tutumu ve belirli ebeveyn davranışları, umutsuzluk, yaşam doyumu, öz saygı ve yaşamın amacı ile ilişkili bulunmuştur. Sonuçlara göre, algılanan ebeveyn özellikleri ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki, kız ergenlerde erkek ergenlere göre daha güçlüdür. Bu çalışma sonucunda, ebeveyn özelliklerinin ergenlerin psikolojik iyi olmalarını hem devam eden zamanda hem de boylamsal olarak yordadığı görülmüştür.

Segrin ve Taylor (2007), yaşları 18-87 arasında değişen 703 yetişkin ile yaptığı araştırmada pozitif insanlar arası ilişkiler, sosyal beceriler ve psikolojik iyi olma göstergeleri (yaşam doyumu, çevresel hakimiyet, öz yeterlilik, umut, mutluluk ve yaşam kalitesi) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal beceriler, psikolojik iyi yaşamın bütün göstergeleriyle tutarlı bir şekilde ve pozitif ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte diğerleriyle olumlu ilişkilerin psikolojik iyi olma ve sosyal beceriler arasındaki ilişkiye aracılık etkisi kanıtlanmıştır.

Rafanelli ve diğerleri (2000), psikolojik iyi olma ve yoğun üzüntü-sıkıntı (distress) arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptıkları araştırmada deney grubunu 20 duygu durum bozukluğu olan düzelmiş hasta ve kontrol grubunu ise sosyo-demografik değişkenleri eşleştirilmiş 20 sağlıklı kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, deney grubundaki kişilerin kontrol grubundaki kişilere göre psikolojik üzüntü düzeylerinin daha yüksek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Yine psikolojik iyi olmanın boyutları ve psikolojik üzüntü arasındaki korelasyonların oldukça karmaşık olduğu görülmüştür. Buna ek olarak psikolojik iyi olmanın üzüntünün (distress) yokluğu ile aynı anlama gelmediği ifade edilmiştir.

2.2.3. Psikolojik İyi Olma Alanında Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Gülaçtı (2009), sosyal beceri eğitimine yönelik bir grup rehberliği programının öğretmen adayı üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerine, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş durumlarına etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test ve son test puan ortalamalarına bakıldığında, deney grubundaki öğrencilerin sosyal beceri, psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma durumlarında kontrol grubuna göre arttığı görülmüştür.

Akın (2009), Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın deney grubundaki deneklerin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık düzeylerini artırdığı ve bu durumun izleme ölçümlerinde de korunduğunu ortaya koymuştur. ADDT odaklı grupla psikolojik danışmanın, akıldışı inançlar yerine daha akılcı inançlar geliştirme, duygulara ilişkin farkındalık sağlama, öz-yıkıcı duygular yerine daha sağlıklı ve işlevsel düşünce ve duygular geliştirme ve olumsuz içsel konuşmaların olumsuz duygulara neden olduğuna ilişkin farkındalık kazandırma gibi amaçlarının, deneklerin psikolojik iyi olma düzeylerini artırdığı bulunmuştur.

Kuzucu (2006), duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi-olma durumlarına etkisini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psiko-eğitim programına katılan kişilerin, plasebo ve kontrol gruplarındakilere kıyasla, psikolojik iyi olma düzeylerinde anlamlı bir yükselme olmadığını göstermektedir.

Demirci (2012), öz bilgi ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, algılanan akademik başarı ve algılanan ebeveyn tutumları değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda, öz bilgi ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonuçlarına göre öz bilginin psikolojik iyi olmayı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Öğretmen adaylarının öz bilgi düzeylerinin cinsiyet ve algılanan gelir düzeyi açısından anlamlı farklılıklar göstermediği, akademik başarı ve ebeveyn tutumları açısından ise anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Öğretmen adaylarının psikolojik iyi olma düzeylerinin ise cinsiyet, algılanan gelir düzeyi, akademik başarı ve ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur.

Cirhinlioğlu (2006), 328 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında cinsiyet, sınıf, utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bulgular kız öğrencilerin kendini kabul düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve utanç eğiliminin kendini kabul etme, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim ve özerkliği negatif yordadığını göstermiştir.

Gülşen (2013) sosyal öz-yeterlik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasını 543 üniversite öğrencisi üzerinde yürütmüştür. Araştırma sonucunda, sosyal öz-yeterlik ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet ve ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılık sergilemediği, algılanan gelir düzeyi açısından anlamlı farklılıklar sergilediği saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet ve ebeveyn tutumları ile anlamlı farklılıklar sergilediği, gelir düzeyi açısından anlamlı farklılıklar sergilemediği saptanmıştır.

Cenkseven ve Akbaş (2007), yaşları 17-28 yaşları arasında değişen 205 kız, 295 erkek olmak üzere toplam 500 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi olmalarının dışadönüklük, nevrozizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk düzeyleri, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü ve algılanan sağlık durumu tarafından ne oranda yordandığını belirlemeyi amaçlamışlardır. Aşamalı regresyon analizi sonucunda arkadaşlarla ilişkilerden algılanan hoşnutluğun öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Ayrıca aşamalı regresyon analizi sonucunda algılanan sağlık durumu, sosyo-ekonomik statü ve akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olmadığı bulunmuştur.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve veri analiz teknikleri tanımlanacaktır.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik olarak “karşılıklı ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır.

İki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerinin tümü “ilişkisel tarama modelleri” olarak tanımlanır. Bu modellerden biri olan “karşılıklı ilişkisel tarama”, gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma düzenidir (Karasar, 1999, s. 77-86). Bu araştırmada psikolojik iyi olma ve alt boyutları bağımsız değişken, umut değişkeni ise bağımlı değişken olarak ele alınarak incelenmiştir.

3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2011-2012 öğretim yılında Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 366 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 75'i Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, 56'sı Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, 82'si Sınıf Öğretmenliği,

54'ü Okul Öncesi Öğretmenliği, 51'i Matematik Öğretmenliği, 48'i Fen Bilgisi Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim görmektedir. 240'ı kız ve 126'sı erkek öğrenciden oluşan örneklemin yaş ortalaması 20.81'dir. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Örnekleminin Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kız	240	66
Erkek	126	34
Ebeveyn Tutumu		
İlgisiz	32	9
Demokratik	131	36
Otoriter	44	12
Koruyucu	159	43
Bölüm		
Psikolojik Danışma ve Rehberlik	75	21
Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	56	15
Sınıf Öğretmenliği	82	22
Okul Öncesi Öğretmenliği	54	15
Matematik Öğretmenliği	51	14
Fen Bilgisi Öğretmenliği	48	13
Sınıf Düzeyi		
1.sınıf	106	29
2.sınıf	101	27
3.sınıf	87	24
4.sınıf	72	20

3.3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada kullanılan veriler Bilgi Toplama Formu, Bütünleyici Umut Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ile toplanmıştır.

3.3.1. Bilgi Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi toplama formu katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek için kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, öğrencilerinin

öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi, aile gelir düzeyi, algılanan akademik başarı ve ebeveyn tutumlarını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır (Ek 1).

3.3.2. Bütünleyici Umut Ölçeği (BUÖ)

Öğrencilerin umut düzeylerini belirlemek amacıyla, Schrank, Woppmann, Sibitz ve Lauber (2011) tarafından geliştirilen ve Akın, Akın, Gediksiz, Sariçam ve Arslan (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan BUÖ kullanılmıştır.

Ölçeğin orijinal formu

Umut kavramının psikolojik ve fiziksel sağlıkla yüksek oranda ilişkili bulunması araştırmacıları bu yapıyı geçerli ve güvenilir biçimde değerlendirebilecek ölçme araçları geliştirme çabasına sürüklemiştir. Umudun psikoterapi ve psikiyatrideki sağaltıcı rolünün de ortaya konması bu çabayı daha fazla tetiklemiştir. Bu alanda çok sayıda araştırma yapan Schrank ve arkadaşları, umut kavramını değerlendiren ölçme araçlarını inceleyerek genel ve çok boyutlu bir umut ölçeği geliştirmiştir. Schrank, Woppmann, Sibitz ve Lauber (2011) tarafından geliştirilen ve Herth Umut İndeksi (Herth, 1992), Miller Umut Ölçeği (Miller ve Powers, 1988) ve Snyder Umut Ölçeği'nin (Snyder ve diğerleri, 1991) bir araya getirilmesi ile oluşturulan Bütünleyici Umut Ölçeği Umut kavramını; güven/inanç, perspektif yoksunluğu, olumlu gelecek oryantasyonu ve sosyal ilişkiler/bireysel değer şeklinde dört alt boyutta ele alan ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçme aracıdır. 23 maddeden oluşan Bütünleyici Umut Ölçeği 6'lı bir derecelendirmeye sahiptir ("1" Kesinlikle katılmıyorum-"6" Kesinlikle katılıyorum). Ölçekten alınabilecek puanlar 23 ile 138 arasında sıralanmaktadır. Ölçekte yer alan alt ölçeklerin her birinden ayrı puanlar elde edilebileceği gibi perspektif yoksunluğu alt ölçeğinde yer alan maddelerin ters kodlanması ile ölçek toplam bir umut puanı da vermektedir.

Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan açımlayıcı faktör analizinde KMO örneklem uygunluk katsayısının .94 olduğu, maddelerin dört faktörde toplandığı ve toplam varyansın %49.84'ünün açıklandığı görülmüştür. Alt ölçeklere ait maddelerin faktör yükleri, güven/inanç için .45 ile .70, perspektif yoksunluğu için .47 ile .70, olumlu gelecek oryantasyonu için .53 ile .71 ve sosyal ilişkiler/bireysel değer için .50 ile .78 arasında değişmektedir. Uyum geçerliği çalışmasında Bütünleyici Umut Ölçeği ile

depresyon arasında negatif ($r = -.68$), yaşam doyumu arasında pozitif ($r = .56$) ilişki olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları dört alt ölçek için sırasıyla .85, .85, .80 ve .85, ölçeğin bütünü için ise .92 olarak bulunmuştur. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar Bütünleyici Umut Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğinin sağlandığını göstermektedir (Schrank ve diğerleri, 2011).

Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi ve dilsel eşdeğerlik çalışması

Bütünleyici Umut Ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmasında öncelikle ölçek İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde görev yapan 3 öğretim üyesi tarafından Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra bu Türkçe formlar tekrar İngilizceye çevrilerek iki form arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Daha sonra aynı öğretim üyeleri elde ettikleri Türkçe formlar üzerinde tartışarak anlam ve gramer açısından gerekli düzeltmeleri yapmış ve denemelik Türkçe form elde edilmiştir. Son aşamada bu form, psikolojik danışma ve rehberlik ve ölçme ve değerlendirme alanındaki 2 öğretim üyesine inceletilerek görüşleri doğrultusunda bazı değişiklikler yapılmıştır. İngilizce ve Türkçeyi çok iyi bilen 23 kişinin İngilizce form puanları ile Türkçe form puanları arasındaki korelasyon katsayısı güvenlik/inanç alt boyutu için .91, perspektif yoksunluğu alt boyutu için .90, olumlu gelecek oryantasyonu alt boyutu için .91, sosyal ilişkiler/bireysel değer alt boyutu için .90, ölçeğin bütünü için .95 olarak bulunmuştur (Akın ve diğerleri, 2012).

Ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özellikleri

Bütünleyici Umut Ölçeğinin yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan DFA'da elde edilen modelin uyum indeksleri incelenmiş ve dört boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2=610.67$, $sd=222$, $RMSEA = .062$, $CFI = .94$, $IFI = .94$, $NFI = .90$, $SRMR = .063$). Ölçeğin faktör yükleri .25 ile .67 arasında sıralanmaktadır (Akın ve diğerleri, 2012).

Bütünleyici Umut Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ölçeğin bütünü için .76, güven/inanç alt ölçeği için .80, perspektif yoksunluğu alt ölçeği için .71, olumlu gelecek oryantasyonu alt ölçeği için .68 ve sosyal ilişkiler/bireysel değer alt ölçeği için .65 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği için ölçek 21 gün ara ile aynı çalışma grubundan 89 kişiye tekrar uygulandığında, iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı ölçeğin bütünü için .89, güven/inanç alt

ölçeği için .88, perspektif yoksunluğu alt ölçeği için .81, olumlu gelecek oryantasyonu alt ölçeği için .87 ve sosyal ilişkiler/bireysel değer alt ölçeği için .79 olarak bulunmuştur (Akın ve diğerleri, 2012).

3.3.3. Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ)

Katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla, Ryff (1989a), tarafından geliştirilen ve Akın (2008), tarafından Türkçe uyarlaması yapılan PİÖÖ (Ek 3) kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmektedir.

Ölçeklerin orijinal formu

Ryff (1989a) altı boyutlu psikolojik iyi olma modelini temel alarak her bir alt ölçeği on dört maddeden oluşan ve altı alt ölçeği bulunan seksen dört maddelik bir ölçme aracı geliştirmiştir. Bu ölçme aracı, psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan (self-report) bir ölçektir. (1) Hiç katılmıyorum, (2) Biraz katılmıyorum, (3) Çok az katılmıyorum, (4) Çok az katılıyorum, (5) Biraz katılıyorum ve (6) Tamamen katılıyorum şeklinde 6'lı bir derecelendirmeye sahip olan PİÖÖ'nün her bir alt ölçekte yer alan maddelerin yaklaşık yarısı ters kodlanmaktadır (Ryff, 1989a).

PİÖÖ'nün Türkçe formunda seksen dört madde bulunduğu ve 6'lı bir derecelendirmeye sahip olduğu için, ölçekten alınabilecek en yüksek puan 504, en düşük puan ise 84'tür. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçek toplam bir psikolojik iyi olma puanı da vermektedir. Ölçeğin uygulama süresi yaklaşık 25-30 dakikadır. Ölçeğin alt boyutlarında yer alan maddeler; Özerklik: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80. Çevresel hâkimiyet: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81. Bireysel gelişim: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82. Diğerleriyle olumlu ilişkiler: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79. Yaşam amaçları: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83. Öz-kabul: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84. maddelerdir. Her bir alt ölçekte ters kodlanan (reverse) maddeler şunlardır: Özerklik: 2, 20, 32, 44, 56, 62, 74; Çevresel Hâkimiyet: 9, 15, 27, 45, 63, 75; Bireysel Gelişim: 4, 22, 34, 58, 76, 82; Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: 7, 13, 31, 43, 55, 61, 73; Yaşam

Amaçları: 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83 ve Öz-kabul: 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84 olarak belirlenmiştir (Ryff, 1989a).

Ölçeğin Asıl Formunun Geçerlik ve Güvenirliği

321 birey üzerinde yürütülen geçerlik ve güvenirlilik çalışmalarında, ölçeğin iç tutarlılık güvenirlilik kat sayıları Özerklik alt ölçeği için .86, Çevresel Hâkimiyet alt ölçeği için .90, Bireysel Gelişim alt ölçeği için .87, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler alt ölçeği için .91, Yaşam Amaçları ve alt ölçeği için .90 ve Öz-kabul alt ölçeği için .93 olarak bulunmuştur. 117 birey üzerinde altı hafta arayla yapılan çalışmadan elde edilen test tekrar test güvenirlilik kat sayıları ise .81 ile .85 arasında sıralanmaktadır. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında alt ölçeklerin korelasyonlarının; Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'yle .29'dan (Bireysel Gelişim) .62'ye (Öz-kabul), Yaşam Doyumu Ölçeği'yle .28'den (Özerklik) .73'e (Öz-kabul), Duygu Denge Ölçeği'yle .25'ten (Bireysel Gelişim) .62'ye (Çevresel Hâkimiyet) ve Zung Depresyon Ölçeği'yle -.60'tan (Çevresel Hâkimiyet) -.33'e (Diğerleriyle Olumlu İlişkiler) sıralandığı görülmüştür (Ryff , 1989a). Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise iç tutarlılık kat sayıları Özerklik için .78, Çevresel Hâkimiyet için .77, Bireysel Gelişim için .74, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler için .83, Yaşam Amaçları için .76 ve Öz-kabul için .79 olarak bulunmuştur. Sekiz hafta arayla yapılan test tekrar test güvenirlilik kat sayılarının ise .74 ile .84 arasında sıralandığı görülmüştür (Cenkseven, 2004).

Ölçeğin Türkçeye Uyarlanmış Formunun Geçerlik ve Güvenirliği

PİÖÖ'nün dilsel eş değerliğinden elde edilen bulgular ölçeğin Türkçe ve orijinal maddelerinin puanları arasındaki korelasyonların .85 ile .98 arasında sıralandığını göstermektedir. Dilsel eş değerlik çalışmasında her bir maddenin yanı sıra alt ölçekler için de korelasyonlar hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonların Özerklik alt ölçeği için .94, Çevresel Hâkimiyet için .97, Bireysel Gelişim için .97, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler için .96, Yaşam Amaçları için .96 ve Öz-kabul için .95 olduğunu göstermiştir (Akın, 2008).

PİÖÖ'nün madde analizi için ölçekte yer alan maddelerin madde test korelasyonları hesaplanmış ve düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .32 ile .90 arasında sıralandığı görülmüştür. Yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, ölçeğin orijinal formda olduğu gibi altı boyutta uyum verdiği ve ki-kare değerinin

($\chi^2=577.91$, $sd=94$, $p=0.00$) manidar olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.072, NFI=.97, CFI=.98, IFI=.98, RFI=.97, GFI=.93 ve SRMR=.062 olarak bulunmuştur (Akın, 2008).

PİÖÖ'nün uyum geçerliği için araştırmaya katılan 1214 öğrenciye ölçeğin Türkçe formunun yanı sıra Öz-duyarlık Ölçeği ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği eş zamanlı olarak uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, Öz-duyarlık Ölçeği toplam puanı ile Özerklik ($r= .47$), Çevresel Hâkimiyet ($r= .39$), Bireysel Gelişim ($r= .49$), Diğerleriyle Olumlu İlişkililer ($r= .51$), Yaşam Amaçları ($r= .36$) ve Öz-kabul ($r= .55$) boyutları arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca DASÖ'nün depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile PİÖÖ'nün tüm alt boyutları arasında -.12 ile -.51 arasında değişen negatif ilişkiler bulunmuştur (Akın, 2008).

PİÖÖ'nün güvenilirlik çalışmaları olarak iç tutarlık ve test tekrar test güvenilirlikleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda iç tutarlık kat sayılarının ölçeğin bütünü için .93, Özerklik alt ölçeği için .91, Çevresel Hâkimiyet için .94, Bireysel Gelişim için .90, Diğerleriyle Olumlu İlişkililer için .89, Yaşam Amaçları için .96 ve Öz-kabul için .87 olduğu görülmüştür. Ölçeğin Sperm-Brown iki yarı güvenilirlik puanları ise .87 ile .95 arasında sıralanmaktadır. Test tekrar güvenilirlik çalışması için PİÖÖ'nün Türkçe formu Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 178 üniversite öğrencisine dört hafta arayla iki kez uygulanmıştır (Akın, 2008).

3.5. VERİ ANALİZ TEKNİKLERİ

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen verilerin çözümlenmesi "SPSS 11,5" paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi için, Çoklu Regresyon Analizi, Tek Yönlü Varyans Analizi, t-testi, Welch testi, Tukey HSD testi, Tamhane's T2 testi ve Levene istatistiği kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin yordayan değişkenlerin belirlenmesi için Çoklu Regresyon analiz kullanılmıştır. Bu çerçevede üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabul değişkenlerinin nasıl yordadığını belirlemek için Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır.

Bağımsız değişken düzeyi iki olan değişkenlere göre umut düzeyi puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı bağımsız gruplara uygulanan t-testi ile belirlenmiştir. Varyansların homojen olup olmadığına göre ilgili t değeri dikkate alınmıştır. Bu bağlamda psikolojik iyi olma, özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabul düzeyi yüksek ve düşük olan üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için t testi kullanılmıştır. Ayrıca cinsiyete göre umut düzeyinin önemli bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı da t-testi ile belirlenmiştir.

Verilerin analizinde bağımsız değişken düzeyi ikiden fazla olan değişkenlere ilişkin farkların anlamlı olup olmadığı, varyansların homojenliği durumunda Tek Yönlü Varyans analizi ile, varyansların homojen olmadığı durumlarda ise Welch testi ile belirlenmiştir. Tek yönlü varyans analizi sonucunun istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu durumlarda farkın hangi ortalamalar arasındaki farklardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyansların homojen olduğu durumlarda Tukey HSD testi kullanılmıştır. Ancak varyansların homojen olmadığı durumlarda Welch test tekniği kullanıldığı zaman ikili karşılaştırmalar için Tamhane's T2 testi yapılmıştır. Bu çerçevede araştırmada üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyine (yetersiz, orta ve iyi) göre umut düzeylerinin anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı Tek Yönlü Varyans analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucu farklılığın anlamlı olması durumunda bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için de Tukey HSD testi kullanılmıştır.

Araştırmada ebeveyn tutumları (ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu) ve akademik başarı algısı (başarılı, orta ve başarısız) değişkenlerine ilişkin varyansların dağılımının homojen olmadığı tespit edildiği için bu değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans analizinin alternatifi olan Welch testi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına ve akademik başarı algısına göre umut düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için varyansların dağılımının homojen olmaması nedeniyle Tek Yönlü Varyans analizinin alternatifi olan Welch testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucu gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olduğu bulunmuş ve bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için de Tamhane's T2 testi yapılmıştır.

Varyansların homojen olup olmadığı ise Levene istatistiği ile belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada etki büyüklüğünün belirlenmesi için ise Eta Squared (n^2)değerleri dikkate alınmış ve bu değerler Cohen tarafından belirlenen değerler (.01 ise küçük, .06 ve üstü ise orta ve .14 ve üstü ise geniş) ölçüt alınarak yorumlanmıştır (Pallant, 2003; Sipahi, Yurtkoru ve Çinko, 2008).

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir. Bulguların ve yorumların sunulmasında araştırmanın alt amaçları sırası ile ele alınarak, her bir alt amaca ilişkin verilerin istatistiksel çözümlenmeleri doğrultusunda ulaşılan bulgularla, bunların yorumlarına yer verilmiştir.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri İle Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasında Anlamlı İlişkiler Olup Olmadığına İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmada üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ile psikolojik iyi olma ve psikolojik iyi olma değişkeninin alt boyutları (özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz-kabul) arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bulgular Tablo 2 de sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırmada ele alınan değişkenlerine ilişkin korelasyon analizi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
Umut	1							
Psikolojik İyi Olma	.69**	1						
Özerklik	.36**	.63**	1					
Çevresel Hakimiyet	.63**	.83**	.44**	1				
Bireysel Gelişim	.42**	.66**	.36**	.43**	1			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	.50**	.76**	.30**	.57**	.38**	1		
Yaşam Amaçları	.58**	.79**	.32**	.65**	.54**	.51**	1	
Öz-kabul	.64**	.85**	.48**	.68**	.43**	.59**	.60**	1

** p<.01 *p<.05

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin psikolojik iyi olma ile $r = .69$, özerklik ile $r = .36$, çevresel hakimiyet ile $r = .63$, bireysel gelişim ile $r = .42$, diğerleriyle olumlu ilişkiler ile $r = .50$, yaşam amaçları ile $r = .58$, öz-kabul ile $r = .64$ düzeyinde ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi olma değişkeninin özerklik ile $r = .63$, çevresel hakimiyet ile $r = .83$, bireysel gelişim ile $r = .66$, diğerleriyle olumlu ilişkiler ile $r = .76$, yaşam amaçları ile $r = .79$, öz-kabul ile $r = .85$ düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur. Özerklik değişkeninin çevresel hakimiyet ile $r = .44$, bireysel gelişim ile $r = .36$, diğerleriyle olumlu ilişkiler ile $r = .30$, yaşam amaçları ile $r = .32$, öz-kabul ile $r = .48$ düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur. Çevresel hakimiyet değişkeninin de bireysel gelişim ile $r = .43$, diğerleriyle olumlu ilişkiler ile $r = .57$, yaşam amaçları ile $r = .65$, öz-kabul ile $r = .68$ düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bireysel gelişim değişkeninin diğerleriyle olumlu ilişkiler ile $r = .38$, yaşam amaçları ile $r = .54$, öz-kabul ile $r = .43$ düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğerleriyle olumlu ilişkiler değişkeninin yaşam amaçları ile $r = .51$, öz-kabul ile $r = .59$ düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaşam amaçları değişkeninin de öz-kabul ile $r = .59$ düzeyinde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca bütün değişkenler arasındaki ilişkinin yönünün de pozitif olduğu görülmektedir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeylerini Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Anlamlı Bir Biçimde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular ve Yorum

Üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin, psikolojik iyi olma, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişki kurma becerisi, yaşam amacı, öz-kabul puanları tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak yordayıcı değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığı incelenmiştir. Dağılımın çarpık ya da basık olması regresyon analizi sayıtlılarından olan normal dağılım varsayımının karşılanmasını engellemektedir. Bu bağlamda, basıklık (kurtosis) dağılımın “dikliği”nin veya “düzlüğü”nün yani, verilerin tepe noktalarının durumu hakkında bilgi veren ölçüttür. Sıfıra yakın bir basıklık normal dağılıma yakın bir şekli oluşturur. Basıklık için pozitif bir değer, normalden daha dik bir dağılıma işaretler. Negatif basıklık değeri ise normalden daha düz bir dağılıma işaretler. Çarpıklık (skewness) dağılımın ortalama etrafında simetriden ne kadar

saptığını yani, verilerin simetrisini belirleyen ölçüttür. Sıfır değeri simetrik yani ortada dengelenmiş bir dağılıma işarettir. Pozitif çarpıklık küçük değerlerin fazlalıkta olduğunu, negatif çarpıklık ise büyük değerlerin fazlalıkta olduğunu gösterir. Herhangi bir veri setinde ortalamanın medyandan büyük olması durumunda sağa çarpık dağılım, ortalamanın medyandan küçük olması durumunda ise sola çarpık dağılım ortaya çıkar (Kalaycı, 2010). İnceleme sonucunda, psikolojik iyi olma puanının çarpıklık (skewness) değerinin -.25 ve basıklık/sivrilik (kurtosis) değerinin -.23; özerklik puanının çarpıklık değerinin -.08 ve basıklık/sivrilik (kurtosis) değerinin -.03; çevresel hâkimiyet puanının çarpıklık değerinin -.23 ve basıklık/sivrilik (kurtosis) değerinin .11; bireysel gelişim puanının çarpıklık değerinin -.35 ve basıklık/sivrilik (kurtosis) değerinin -.11; diğerleriyle olumlu ilişki kurma puanının çarpıklık değerinin -.87 ve basıklık/sivrilik (kurtosis) değerinin -1.26; yaşam amacı puanının çarpıklık değerinin -.67 ve basıklık/sivrilik (kurtosis) değerinin .45; öz-kabul puanının çarpıklık değerinin -.29 ve basıklık/sivrilik (kurtosis) değerinin -.07 olduğu görülmüştür. Kalaycı (2010) basıklık ve çarpıklık katsayılarının +1,96 ve -1,96 aralığında olmasının, verilerin normal dağılıma sahip olduğunu gösterdiğini belirtmektedir. Bu bağlamda, çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği ve hiçbir değişkenin transformasyonuna gerek olmadığı görülmektedir.

Örnekleme “doğrusallık” ve “normallik” sayıtlılarının zedelenmesine neden olabilecek çok değişkenli uç değerler olup olmadığını anlamak amacıyla her bir birey için Mahalanobis uzaklık değerleri saptanmış, bu değerlerin $p < .001$ anlamlık düzeyi ölçüt alınarak, uç değerler olmadığı görülmüştür. Ayrıca artık değerler üzerine kurulu grafikler incelenmiş, standardize edilmiş artık değerler (hatalar) ile standardize edilmiş yordanan değişkenler için oluşturulan saçılım diyagramının doğrusal bir ilişkiyi tanımladığı, noktaların bir eksen etrafında toplandığı görülmüştür. Standardize edilmiş yordanan değerler için oluşturulan histogram ve normal dağılım eğrilerinin normale çok yakın bir dağılım gösterdiği söylenebilir.

Regresyon analizinde karşılanması gereken bir diğer sayıtlının da Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerinin olduğu belirtilmektedir. Bu değer 10'dan büyük olması durumunda çoklu bağlantı sorunundan şüphe edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Sipahi, Yurtkoru ve Çinko, 2008). Bu çerçevede tolerans ve varyans şişme değerleri (VIF) incelendiğinde bağımsız değişkenlerden sadece psikolojik iyi olma

değişkenine ilişkin çoklu eş doğrusallık (multicollinearity) probleminin olduğu anlaşılmış ve bu nedenle bu değişken modelden çıkarılarak tekrar regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan bu değişiklik sonucu elde edilen modelde çoklu eş doğrusallık probleminin giderildiği görülmüştür. Analiz sonucu öncelikle elde edilen ANOVA sonucu incelenmiştir. ANOVA sonucuna [$F(6, 359) = 62,95, p < 001$] incelendiğinde umut düzeyini yordayan değişkenlerin belirlenmesine ilişkin elde edilen regresyon modelinin genelde istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir. Diğer bir ifadeyle üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişki kurma, yaşam amacı, öz-kabul değişkenlerinden en az biri ile tahmin etmek istatistiksel olarak mümkündür. ANOVA sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik Değeri	Kareler ortalaması	<i>F</i>	<i>p</i>
Regresyon	30313,18	6	5052,19	62,95	,000
Artık	28810,38	359	80,25		
Toplam	59123,57	365			

Araştırmaya katılan öğrencilerin umut düzeylerinin, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişki kurma, yaşam amacı, öz-kabul puanları tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4’de yer almaktadır.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Data	Beta	<i>t</i>	<i>p</i>	İkili <i>r</i>	Kısmi <i>r</i>	VIF
Sabit	39,92	4,66		8,56	,000			
Özerklik	,017	,064	,01	,268	,789	,36	,01	1,411
Çevresel Hâkimiyet	,324	,082	,23	3,971	,000	,63	,20	2,492
Bireysel Gelişim	,120	,074	,07	1,631	,104	,43	,08	1,516
Diğerleriyle Olumlu İlişki Kurma	,082	,059	,06	1,396	,164	,50	,07	1,735
Yaşam Amacı	,250	,077	,18	3,260	,001	,59	,17	2,169
Öz-kabul	,358	,068	,30	5,238	,000	,64	,26	2,427
<i>R</i> = .71	<i>R</i> ² = .51							
<i>F</i> (6,359)=62.95 <i>p</i> = .000								

Tablo 4 incelendiğinde çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve öz-kabul puanlarının umut düzeyini anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .51$, $p < .001$). Regresyon analizinde incelenen değişkenler birlikte, umut düzeyindeki toplam varyansın % 51'ini açıklamaktadır. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve öz-kabul değişkenlerinin yordadığı görülmektedir. Diğer taraftan özerklik, bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişki kurma değişkenlerinin yordama düzeyinin önemsiz olduğu bulunmuştur. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin umut üzerindeki görece önem sırası; öz-kabul (Beta= .30), çevresel hâkimiyet (Beta= .23), yaşam amacı (Beta= .18), bireysel gelişim (Beta= .07), diğerleriyle olumlu ilişki kurma (Beta= .06) ve özerklik (Beta= .01) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde, sadece öz-kabul ($t = 5,238$), çevresel hâkimiyet ($t = 3,971$) ve yaşam amacı ($t = 3,260$) puanlarının anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir ($p < .001$). Özerklik ($t = ,268$),

bireysel gelişim ($t= 1,631$) ve diğerleriyle olumlu ilişki kurma ($t= 1,396$) puanlarının ise umut üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir ($p> .05$). Yordayıcı değişkenler ile bağımlı değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde ise çevresel hakimiyet ile umut arasında pozitif ve orta düzeyde ($r= .63$) bir ilişkinin olduğu ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=.20$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Yaşam amacı ile umut arasında pozitif ve orta düzeyde ($r= .59$) bir ilişkinin olduğu ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=.17$ olarak hesaplandığı görülmektedir. Öz-kabul ile umut arasında pozitif ve orta düzeyde ($r= .64$) bir ilişkinin olduğu ancak diğer değişkenler kontrol edildiğinde iki değişken arasındaki korelasyonun $r=.26$ olarak hesaplandığı görülmektedir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyine göre umut düzeyi puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla verilerin toplanması için kullanılan ölçme araçlarından alınan toplam puanlara göre öğrenciler en düşük puan alan % 27'lik alt grup ve en yüksek puan alan % 27'lik üst grup şeklinde gruplandırılmıştır. Bu gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı t-testi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen umut düzeyi puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve t değerine ilişkin bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri

Psikolojik İyi Olma	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>t</i>	<i>n</i> ²	<i>p</i>
Psikolojik iyi olma düzeyi düşük	37	101.16	8.87	13.42	.62	.000
Psikolojik iyi olma düzeyi yüksek	67	122.70	7.19			

sd= 102

Tablo 5’te görüldüğü gibi öğrencilerin umut puanlarının psikolojik iyi olma düzeyine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Psikolojik iyi olma düzeyi yüksek olan öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarının ($\bar{X}=122.70$), psikolojik iyi olma düzeyi düşük olan öğrencilerin umut puan ortalamalarından ($\bar{X}=101.16$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, önemli bulunan bu sonuca ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde, psikolojik iyi olmanın umut düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün ($n^2= 0.62$), Cohen’in ölçütleri çerçevesinde yüksek bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirtilebilir.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmada üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyine göre umut düzeyi puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla verilerin toplanması için kullanılan ölçme araçlarından alınan toplam puanlara göre öğrenciler en düşük puan alan % 27’lik alt grup ve en yüksek puan alan % 27’lik üst grup şeklinde gruplandırılmıştır. Bu gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı t-testi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen umut düzeyi puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve t değerine ilişkin bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri

Özerklik	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>t</i>	n^2	<i>p</i>
Özerklik düzeyi düşük	61	103.65	13.48	5.87	.22	.000
Özerklik düzeyi yüksek	72	117.23	13.11			

sd= 131

Tablo 6’da görüldüğü gibi öğrencilerin umut puanlarının özerklik düzeyine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Özerlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarının ($\bar{X}=117.23$), özerlik düzeyi düşük olan öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarından ($\bar{X}=103.65$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, önemli bulunan bu sonuca

ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde, özerkliğin umut düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün ($n^2= 0.22$), Cohen'in ölçütleri çerçevesinde yüksek bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirtilebilir.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Çevresel Hakimiyet Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmada üniversite öğrencilerinin çevresel hakimiyet düzeyine göre umut düzeyi puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla verilerin toplanması için kullanılan ölçme araçlarından alınan toplam puanlara göre öğrenciler en düşük puan alan % 27'lik alt grup ve en yüksek puan alan % 27'lik üst grup şeklinde gruplandırılmıştır. Bu gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı t-testi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen umut düzeyi puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve t değerine ilişkin bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Çevresel Hakimiyet Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri

Çevresel Hakimiyet	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>t</i>	n^2	<i>p</i>
Çevresel hakimiyet düzeyi düşük	61	98.77	14.64	11.04	.49	.000
Çevresel hakimiyet düzeyi yüksek	67	121.34	7.71			

sd= 126

Tablo 7'de görüldüğü gibi öğrencilerin umut puanlarının çevresel hakimiyet düzeyine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Çevresel hakimiyet düzeyi yüksek olan öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarının ($\bar{X}=121.34$), çevresel hakimiyet düzeyi düşük olan öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarından ($\bar{X}=98.77$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, önemli bulunan bu sonuca ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde, çevresel hakimiyetin umut düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün ($n^2= 0.49$), Cohen'in ölçütleri çerçevesinde yüksek bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirtilebilir.

4.6. Üniversite Öğrencilerinin Bireysel Gelişim Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bireysel gelişim düzeyine göre umut düzeyi puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla verilerin toplanması için kullanılan ölçme araçlarından alınan toplam puanlara göre öğrenciler en düşük puan alan % 27'lik alt grup ve en yüksek puan alan % 27'lik üst grup şeklinde gruplandırılmıştır. Bu gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı t-testi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen umut düzeyi puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve t değerine ilişkin bulgular Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Bireysel Gelişim Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri

Bireysel Gelişim	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>t</i>	<i>n</i> ²	<i>p</i>
Bireysel gelişim düzeyi düşük	72	105.25	11.86	8.83	.34	.000
Bireysel gelişim düzeyi yüksek	79	119.81	8.20			

sd= 149

Tablo 8'de görüldüğü gibi öğrencilerin umut puanlarının bireysel gelişim düzeyine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bireysel gelişim düzeyi yüksek olan öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarının (\bar{X} =119.81), bireysel gelişim düzeyi düşük olan öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarından (\bar{X} =105.25) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, önemli bulunan bu sonuca ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde, bireysel gelişimin umut düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün (n^2 = 0.34), Cohen'in ölçütleri çerçevesinde yüksek bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirtilebilir.

4.7. Üniversite Öğrencilerinin Diğerleriyle Olumlu İlişki Kurma Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmada üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişki kurma düzeyine göre umut düzeyi puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla verilerin toplanması için kullanılan ölçme araçlarından alınan toplam puanlara göre

öğrenciler en düşük puan alan % 27'lik alt grup ve en yüksek puan alan % 27'lik üst grup şeklinde gruplandırılmıştır. Bu gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı t-testi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen umut düzeyi puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve t değerine ilişkin bulgular Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Diğerleriyle Olumlu İlişki Kurma Düzeyine Göre Umud Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri

Diğerleriyle Olumlu İlişki Kurma	N	\bar{X}	S	t	n^2	p
Diğerleriyle olumlu ilişki kurma düzeyi düşük	56	101.03	16.03	7.95	.33	.000
Diğerleriyle olumlu ilişki kurma düzeyi yüksek	73	119.00	9.42			

sd= 127

Tablo 9'da görüldüğü gibi öğrencilerin umut puanlarının diğerleriyle olumlu ilişki kurma düzeyine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Diğerleriyle olumlu ilişki kurma düzeyi yüksek olan öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarının (\bar{X} =119.00), diğerleriyle olumlu ilişki kurma düzeyi düşük olan öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarından (\bar{X} =101.03) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, önemli bulunan bu sonuca ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde, diğerleriyle olumlu ilişki kurmanın umut düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün (n^2 = 0.33), Cohen'in ölçütleri çerçevesinde yüksek bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirtilebilir.

4.8. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amacı Düzeyine Göre Umud Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam amacı düzeyine göre umut düzeyi puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla verilerin toplanması için kullanılan ölçme araçlarından alınan toplam puanlara göre öğrenciler en düşük puan alan % 27'lik alt grup ve en yüksek puan alan % 27'lik üst grup

şeklinde gruplandırılmıştır. Bu gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı t-testi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen umut düzeyi puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve t değerine ilişkin bulgular Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amacı Düzeyine Göre Umud Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri

Yaşam Amacı	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>t</i>	<i>n</i> ²	<i>p</i>
Yaşam amacı düzeyi düşük	61	100.09	15.48	9.36	.42	.000
Yaşam amacı düzeyi yüksek	61	121.37	8.68			

sd= 120

Tablo 10’da görüldüğü gibi öğrencilerin umut puanlarının yaşam amacı düzeyine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yaşam amacı düzeyi yüksek olan öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarının ($\bar{X}= 121,37$), yaşam amacı düzeyi düşük olan öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarından ($\bar{X}=100.$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, önemli bulunan bu sonuca ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde, yaşam amacının umut düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün ($n^2=0.42$), Cohen’in ölçütleri çerçevesinde yüksek bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirtilebilir.

4.9. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Kabul Düzeyine Göre Umud Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmada üniversite öğrencilerinin öz-kabul düzeyine göre umut düzeyi puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla verilerin toplanması için kullanılan ölçme araçlarından alınan toplam puanlara göre öğrenciler en düşük puan alan % 27’lik alt grup ve en yüksek puan alan % 27’lik üst grup şeklinde gruplandırılmıştır. Bu gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığı t-testi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Elde edilen umut düzeyi puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve t değerine ilişkin bulgular Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Öz-kabul Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri

Öz-Kabul	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>t</i>	n^2	<i>p</i>
Öz-kabul düzeyi düşük	64	98.85	14.76	11.68	.48	.000
Öz-kabul düzeyi yüksek	84	120.88	7.84			

sd= 146

Tablo 11’de görüldüğü gibi öğrencilerin umut puanlarının öz-kabul düzeyine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Öz-kabul düzeyi yüksek olan öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarının (\bar{X} =120.88), öz-kabul düzeyi düşük olan öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarından (\bar{X} =98.85) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, önemli bulunan bu sonuca ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde, öz-kabulün umut düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün ($n^2= 0.48$), Cohen’in ölçütleri çerçevesinde yüksek bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirtilebilir.

4. 2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular ve Yorum

4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre umut düzeyi puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla elde edilen umut düzeyi puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve bağımsız gruplar için t testi değerine ilişkin bulgular Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri

Cinsiyet	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>t</i>	n^2	<i>p</i>
Erkek	126	107.75	14.01	3.91	.04	.000
Kız	240	113.12	11.60			

sd= 364

Tablo 12’de görüldüğü gibi öğrencilerin umut puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kız öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarının ($\bar{X}=113.12$), erkek öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarından ($\bar{X}= 107.75$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, anlamlı bulunan bu sonuca ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde, cinsiyetin umut düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün ($n^2=0.04$), Cohen’in ölçütleri çerçevesinde orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirtilebilir.

4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeyine Göre Umud Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmada üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyine göre umut puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla, üniversite öğrencileri aile gelir düzeyi “yetersiz”, “orta” ve “iyi” olarak gruplandırılmıştır. Bu gruplara ilişkin umut düzeyi puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeyine Göre Umud Düzeyi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Aile Gelir Düzeyi	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>
Yetersiz	32	106,12	11,48
Orta	254	111,05	12,97
İyi	80	114,06	11,77

Tablo 13 incelendiğinde aile gelir düzeyi yükseldikçe umut düzeyi puan ortalamalarının arttığı görülmektedir (Yetersiz $\bar{X}=106,12$; Orta $\bar{X}=111,05$; İyi $=114,06$). Tablo 13’te verilen gruplar arasında önemli bir farklılığın olup olmadığı, Levene testine ilişkin varyansların homojen olması [$F(2,363)= .64, p=.52$] nedeniyle tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	n^2	p
Gruplar arası	1483,05	2	741,52	4.67	.02	,010
Grup içi	57640,52	363	158,78			p<.05
Toplam	59123,57	365				

Tablo 14'te yer alan bulgulara göre aile gelir düzeyine ilişkin gruplar arasında önemli bir farklılık görülmektedir [$F(2,363)= 4.67, p<.05$]. Aile gelir düzeyine ilişkin gruplar arasındaki ortaya çıkan bu önemli farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için ise varyansların homojenliği sayılıştısını dikkate alan testlerden Tukey HSD testi kullanılmıştır. Tukey HSD testine ilişkin sonuçlar ise aşağıda Tablo 15'de verilmektedir.

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeyine Göre Umut Düzeyi Puanlarına İlişkin Tukey HSD Testinin Sonuçları

Aile Gelir Düzeyi	Yetersiz	Orta	İyi
Yetersiz	-	4-,92	7,93*
Orta		-	3,01
İyi			-

* $p<.05$

Tablo 15 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyine göre aile gelir düzeyi yetersiz olan öğrencilerin umut puanı ortalaması (yetersiz için $\bar{X}=106,12$) ile aile gelir düzeyi iyi olan öğrencilerin umut puanı ortalaması (iyi için $\bar{X}=114,06$) arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Diğer olası ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Buna göre, iyi aile gelirine sahip üniversite öğrencilerinin yetersiz ve orta seviyede aile gelir düzeyine sahip üniversite öğrencilerinden daha yüksek umut düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin en yüksek umut düzeyi puan ortalaması iyi aile gelir düzeyine ($\bar{X}=114,06$) sahip olanların olduğu görülmektedir.

En düşük umut düzeyi puan ortalaması ise yetersiz aile gelir düzeyine ($\bar{X}=106,12$) sahip olan öğrencilerin olduğu bulunmuştur. Ayrıca, önemli bulunan bu sonuca ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde, gelir düzeyinin umut düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün ($n^2= 0.02$), Cohen'in ölçütleri çerçevesinde düşük bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirtilebilir.

4.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumuna Göre Umud Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin ebeveyn tutumları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu çerçevede ilgisiz, demokratik, otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin Umud Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16. Farklı Ebeveyn Tutumuna Sahip Olan Üniversite Öğrencilerinin Umud Düzeyi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Ebeveyn Tutumu	N	\bar{X}	S
İlgisiz	32	103,56	15,01
Demokratik	131	111,92	12,02
Otoriter	44	110,02	16,45
Koruyucu	159	112,64	11,07

Tablo 16'da görüldüğü gibi farklı ebeveyn tutumuna sahip olan üniversite öğrencilerinin umud düzeyleri ortalamalarının değişiklik gösterdiği görülmektedir. Bu ortalamaların istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmek istenmiştir. Bu amaçla, ilk önce puanların varyanslarının homojen olup olmadığı Levene testi ile belirlenmiştir. Bu analiz sonucunda, varyansların homojen olmadığı ortaya çıkmıştır [$F(3,362) = 3,14, p<.05$]. Bu nedenle tek yönlü varyans analizi yerine alternatif olarak Welch testinin sonuçları dikkate alınmıştır. Bu testten elde edilen sonuçların anlamlı olduğu bulunmuştur [Welch Testi: $F(3,93) = 3,63, p<.05$]. Gruplar arasındaki ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için ise

varyansların homojenliği sayılısını dikkate almayan testlerden Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. Tamhane's T2 testine ilişkin sonuçlar ise aşağıda Tablo 17'de verilmektedir.

Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumuna Göre Umut Düzeyi Puanlarına İlişkin Tamhane's T2 Testinin Sonuçları

Ebeveyn Tutumu	İlgisiz	Demokratik	Otoriter	Koruyucu
İlgisiz	-	-8,36*	-6,46	-9,08*
Demokratik		-	1,90	-,72
Otoriter			-	-2,62
Koruyucu				-

* $p < .05$

Tablo 17 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumu ilgisiz olan öğrencilerin umut puanı ortalaması ($\bar{X}=103,56$), ebeveyn tutumu demokratik olan öğrencilerin umut puanı ortalaması ($\bar{X}= , 111,92$) ile ebeveyn tutumu koruyucu olan öğrencilerin umut puanı ortalaması ($\bar{X}= , 112,64$) arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Diğer olası ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Buna göre, koruyucu ebeveyn tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin ilgisiz, demokratik, otoriter ebeveyn tutumuna sahip üniversite öğrencilerinden daha yüksek umut düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin en yüksek umut düzeyi puan ortalaması koruyucu ebeveyn tutumuna ($\bar{X}=112,64$) sahip olanların olduğu görülmektedir. En düşük umut düzeyi puan ortalaması ise ilgisiz ebeveyn tutumuna ($\bar{X}=103,56$) sahip olan öğrencilerin olduğu bulunmuştur. Ayrıca, anlamlı bulunan bu sonuca ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde, ebeveyn tutumunun umut düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün ($n^2=0.04$), Cohen'in ölçütleri çerçevesinde düşük bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirtilebilir.

4.2.8. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarı Algısına Göre Umut Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmada, akademik başarı algısı farklı olan üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri açısından farklı olup olmadıklarını belirlemek amaçlanmıştır. Bu çerçevede öğrenciler “başarılı”, “orta” ve “başarısız” şeklinde gruplara ayrılan öğrencilerin Umut Ölçeği’nden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. Farklı Başarı Algısına Sahip Olan Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Akademik Başarı Algısı	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>
Başarılı	136	115,72	11,05
Orta	216	109,38	12,12
Başarısız	14	97,28	19,26

Tablo 18’de görüldüğü gibi farklı başarı algısına sahip olan üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ortalamalarının değişiklik gösterdiği görülmektedir. Farklı başarı algısına sahip üniversite öğrencilerinin umut düzeyi puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile incelenmek istenmiştir. Bu amaçla, ilk önce puanların varyanslarının homojen olup olmadığı Levene testi ile belirlenmiştir. Bu analiz sonucunda, varyansların homojen olmadığı ortaya çıkmıştır [$F(2,363) = 7,42, p < .05$]. Bu nedenle tek yönlü varyans analizi yerine alternatif olarak Welch testinin sonuçları dikkate alınmıştır. Bu testten elde edilen sonuçların anlamlı olduğu bulunmuştur [Welch Testi: $F(2,34) = 16,51, p < .05$]. Başarı algısına ilişkin gruplar arasındaki ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için ise varyansların homojenliği sayılınsını dikkate almayan testlerden Tamhane’s T2 testi kullanılmıştır. Tamhane’s T2 testine ilişkin sonuçlar ise aşağıda Tablo 19’da verilmektedir.

Tablo 19. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarı Algısına Göre Umut Düzeyi Puanlarına İlişkin Tamhane's T2 Testinin Sonuçları

Akademik Başarı Algısı	Başarılı	Orta	Başarısız
Başarılı	-	6,34*	18,44*
Orta		-	12,09
Başarısız			-

* $p < .05$

Tablo 19 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akademik başarı algısına göre başarılı olan öğrencilerin umut puanı ortalaması ($\bar{X}=115,72$), kendisini orta düzeyde başarılı olarak algılayan öğrencilerin umut puanı ortalaması ($\bar{X}= 109,38$) ile kendini başarısız olarak algılayan öğrencilerin umut puanı ortalaması ($\bar{X}= 97,28$) arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Diğer olası ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Buna göre, başarılı üniversite öğrencilerinin orta düzeyde başarılı ve başarısız üniversite öğrencilerinden daha yüksek umut düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin en yüksek umut düzeyi puan ortalaması kendisini akademik açıdan başarılı olarak algılayan ($\bar{X}=115,72$) öğrenciler olduğu görülmektedir. En düşük umut düzeyi puan ortalaması ise kendisini akademik açıdan başarısız ($\bar{X}=97,28$) algılayan öğrencilerin olduğu bulunmuştur. Ayrıca, anlamlı bulunan bu sonuca ilişkin etki büyüklüğü incelendiğinde, akademik başarının umut düzeyi üzerindeki etki büyüklüğünün ($n^2= 0.10$), Cohen'in ölçütleri çerçevesinde orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğu belirtilebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin umut ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiler çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Bu bölümde, araştırmanın yukarıda belirtilen amaçları çerçevesinde elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1.1. Umut ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın ilk problem cümlesinde üniversite öğrencilerinin umut ile psikolojik iyi olma, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişki kurma becerisi, yaşam amacı, öz-kabul düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Psikolojik iyi olma düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin; kendilerini kabul edecekleri, diğerleriyle olumlu ilişkiler kuracakları, özerk bir şekilde davranacakları; çevrelerini kendilerine göre düzenleyebilecekleri, yaşam amaçlarının farkında olacakları ve daha iyi bir yaşam için çaba harcayacakları düşünülmektedir. Umut düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin ise geleceğe dair pozitif beklentilere sahip olacağı, amaçlarına ulaşmak için uygun yollar planlayabileceği ve amaçlarına ulaşmak için gerekli motivasyona sahip olacakları beklenmektedir (Ryff, 1989a). Umut ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizi sonuçları umudun psikolojik iyi olma ve onun tüm alt boyutlarıyla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin, psikolojik iyi olma, özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişki kurma becerisi, yaşam amacı,

öz-kabul puanları tarafından ne oranda yordandığını belirlemek için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve öz-kabul değişkenlerinin yordadığı görülmektedir. Çevresel hakimiyet düzeyi yüksek bireylerin çevrelerini kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda etkili biçimde yönlendirebilecekleri düşünülmektedir. Umut düzeyi amaçlarla ilgili olduğu için çevrelerini yönlendirebilen bireylerin umut düzeylerinin yüksek olması beklenmektedir. Bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelere sahip olması, kendini gerçekçi biçimde tanıyıp kabul etmesinin geleceğe güvenle ve umutla bakmasını kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Bireyin umut düzeyini olumlu etkilemesi beklenen bir diğer değişken yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancıdır (Ryff,1989a).

Alanyazın incelendiğinde umut ve psikolojik iyi olmanın birbiriyle pozitif yönde ilişkili kavramlar olduğu görülmektedir. Umut alanında en kapsamlı araştırmaları yapan Snyder (2000, 2002) araştırmalarında, umut ve psikolojik iyi olma arasında tutarlı bir ilişki bulmuştur. Gall ve diğerleri (2005) umut ve iyilik hali arasındaki araştırmaları kapsamlı biçimde inceledikleri çalışmalarında, umudun iyileştirebilir bir etkiye sahip olduğu ve iyilik halinin fiziksel ve psikolojik yönleriyle pozitif olarak ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Bu araştırmacılara göre yüksek umut düzeyine sahip bireyler, zorlu veya travmatik olaylarda anlam arama eğilimindedirler. Magaletta ve Oliver (1999) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırmalarında, umut yapısının öz-etkililik, iyimserlik ve genel iyilik hali arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre umut öz-etkililik, iyimserlik ve genel iyilik hali ile pozitif yönde anlamlı biçimde ilişkili bulunmuştur.

Umut ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar (Kashdan ve diğerleri, 2002; Michael ve Snyder, 2005; Shorey, Snyder, Yang ve Lewin, 2003; Snyder ve diğerleri, 1996; Valle, Huebner ve Suldo, 2006) umudun psikolojik iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte psikolojik iyi olmanın umudu yordayıp yordamadığına ilişkin sadece bir araştırmaya rastlanmıştır. Psikolojik iyi olma, umut ve affedicilik kavramları arasındaki ilişkilerin incelendiği ve üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırma sonuçları psikolojik iyi olmanın öğrencilerin umut düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir (WEB1).

Alanyazın incelendiğinde umut ve psikolojik iyi olma arasında anlamlı, karşılıklı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın bulguları umut ve psikolojik iyi olma arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koyan önceki araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

5.1.2. Umut ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Üniversite öğrencilerinin umut düzeyinin bazı demografik değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı, bazı değişkenler açısından ise farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan sonuçlar literatürdeki ilgili bulgularla karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır.

5.1.2.1. Umut Düzeyleri Açısından Erkek ve Kadın Üniversite Öğrencileri Arasında Anlamlı Farklılıklar Olup Olmadığı İle İlgili Sonuçlar ve Tartışma

Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre umut düzeyi puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin umut puanları cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı bir biçimde farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin umut düzeyi puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, umut ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalardan farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Hendricks-Ferguson'un (2006) kanser hastası ergenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, kız ergenlerin umut düzeylerinin erkek ergenlerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Heaven ve Ciarrochi (2008) tarafından gerçekleştirilen boylamsal araştırma sonuçlarına göre ise umut düzeyi düşük öğrenciler karşılaştırıldığında kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla umut düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Buna karşın umut düzeyi yüksek öğrenciler karşılaştırıldığında kız öğrencilerin umut puanları erkek öğrencilere oranla daha düşük bulunmuştur.

Snyder ve arkadaşları, umut düzeyi açısından cinsiyetler arası farklılıklardan çok benzerliklerin ortaya çıkmasının beklendiğini belirtmektedirler (Snyder ve diğerleri, 1997). Bazı araştırmalar (Day ve Padilla-Walker, 2009; Vacek, Coyle ve Vera, 2010) Snyder ve arkadaşlarının bu görüşünü destekler niteliktedir. Bu araştırma bulgularına

göre umut düzeyi cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Chang (2003) tarafından orta yaş grubundaki katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmada ise erkeklerin umudun her iki boyutunda da (amaca götüren yollar planlama ve amaca ilişkin motivasyon) kadınlardan daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Yine Venning, Eliot, Kettler, ve Wilson (2009) ergenler üzerinde yürüttükleri çalışmada, erkek ergenlerin umut puanlarının kadın ergenlerden daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Cinsiyet ve umut düzeyi arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalardan farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu araştırma sonuçları kız öğrencilerin umut düzeylerinin daha yüksek olduğu yönündedir. Bu araştırmanın bulguları Hendricks-Ferguson'un (2006) umut ve cinsiyet ilişkisine ilişkin araştırma bulgularıyla uyumakta; Chang (2003), Day ve Padilla-Walker (2009), Vacek, Coyle ve Vera (2010) ve Venning ve diğerlerinin (2009) araştırma bulgularıyla farklılık göstermektedir.

5.1.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeyine Göre Umut Düzeylerine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Araştırmada üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyine göre umut puanlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Gelir düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri açısından puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, öğrencilerin umut puan ortalamalarının anlamlı bir biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, aile gelir seviyesi yüksek olan üniversite öğrencilerinin yetersiz ve orta seviyede aile gelir düzeyine sahip üniversite öğrencilerinden daha yüksek umut düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Umut geleceğe ilişkin pozitif beklentilere vurgu yaptığı için gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin refah içinde bir gelecek hayali kurmalarının ve geleceğe güvenle bakmalarının zor olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma bulgularından hareketle yüksek gelir seviyesinin öğrencilerin umut düzeyini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin aile gelir düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran araştırma sonuçlarının olmadığı görülmektedir. Diğer taraftan umut kavramıyla yakın ve ilişkili kavramlar ile gelir düzeyi değişkeni arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların olduğu görülmektedir. Kızıroğlu (2012), sınıf öğretmenlerinin sosyo-demografik özelliklere

göre umutsuzluk düzeylerini incelediği araştırmasında, gelir düzeyi arttıkça umutsuzluğun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Burant (2006) iyimserlik, kötümserlik, psikolojik iyi olma ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, yüksek düzeyde kötümserlik ile düşük gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, algılanan gelir düzeyi ve umudun pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılabilir.

5.1.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumuna Göre Umut Düzeylerine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Araştırmada üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin ebeveyn tutumlarına göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu farklılığı test etmek amacıyla yapılan Welch testi uygulanmıştır. Bu testten elde edilen sonuçların anlamlı olduğu bulunmuştur. Gruplar arasındaki ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için uygulanan Tamhane's T2 testi sonuçları incelendiğinde, koruyucu ebeveyn tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin ilgisiz, demokratik, otoriter ebeveyn tutumuna sahip üniversite öğrencilerinden daha yüksek umut düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırma bulgularına göre en yüksek umut düzeyine sahip öğrencilerin koruyucu ebeveyn tutumuna sahip olanların olduğu, en düşük umut düzeyine sahip öğrencilerin ise ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin olduğu görülmektedir. Koruyucu ebeveyn tutumu destekleyici ve güven verici yaklaşımları içermektedir. Bu sebeple koruyucu ebeveyn tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin, ilgisiz ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilere göre geleceğe ilişkin daha pozitif beklentilere sahip olacağı düşünülmektedir. Shorey ve diğerleri (2003) araştırmalarında, destekleyici ve duyarlı aile tutumlarının, bireylerin umut düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Alanyazın incelendiğinde, umut ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar görülmüştür. Heaven ve Ciarrochi (2008), lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırmasında, otoriter ebeveyn tutumlarıyla öğrencilerin umut düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarına göre koruyucu ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin ilgisiz, demokratik, otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerinden daha yüksek umut düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Bu araştırmanın bulguları, Shorey ve diğerlerinin (2003) umut ve

algılanan ebeveyn tutumlarına ilişkin araştırma bulgularıyla uyuşmakta; Heaven ve Ciarrochi'nin (2008), araştırma bulgularıyla farklılık göstermektedir.

5.1.2.7. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarı Algısına Göre Umut Düzeylerine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Araştırmada, akademik başarı algısı farklı olan üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri açısından farklı olup olmadıklarını belirlemek amaçlanmıştır. Başarılı, orta ve başarısız olmak üzere algılanan başarı düzeyi farklı olan üniversite öğrencilerinin umut puan ortalamaları arasında farklılıklar görülmektedir. Araştırma bulgularına göre, başarılı üniversite öğrencilerinin orta düzeyde başarılı ve başarısız üniversite öğrencilerinden daha yüksek umut düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde umut ile akademik başarı arasındaki ilişkileri inceleyen çok sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Umut ve akademik başarı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma (Ciarrochi, Heaven ve Davies, 2007; Leeson, Ciarrochi ve Heaven, 2008; Rand, 2009) sonuçlarına göre umut akademik başarıyı anlamlı biçimde yordamaktadır.

Akademik başarısı yüksek öğrencilerin umut düzeylerinin orta düzey ve başarısız öğrencilerin umut düzeylerinden daha yüksek olması, bu öğrencilerin gerçekçi beklentilere sahip olmalarından, kendilerini tanımlarından, daha yüksek motivasyona sahip olmalarından, gerçekçi ve ulaşılabilir amaçlara sahip olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Akademik başarı alanı başta olmak üzere başarılı olmayı tartışırken hedefe ulaşabilmek için birden fazla uygun yol üretebilmemiz gerekmektedir. Bununla birlikte öğrencilerin akademik hedeflerine ulaşmak için karşılaştıkları engelleri aşmada umut kavramının önemli bileşenlerinden olan uygun yollar üretebilme yetenekleri öğrencilere yardım edebilir. Snyder ve arkadaşlarının yaptıkları pek çok çalışmada, yüksek umut düzeyine sahip öğrencilerin düşük umut düzeyine sahip arkadaşlarına oranla amaçlarına ilişkin daha yüksek motivasyona sahip oldukları, engellerle karşılaştıklarında engelleri aşmak için daha fazla çaba sarf ettikleri ve amaçlarına ilişkin daha fazla uygun yollar üretebilme kabiliyetine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır (Curry, Snyder, Cook, Ruby ve Rehm, 1997; Snyder, 2000, 2002; Snyder ve diğerleri, 2002).

Umut düzeyi yüksek öğrencilerin zeka düzeyi kontrol altında tutulduktan sonra bile umut düzeyi düşük öğrencilerden daha iyi akademik performans gösterdikleri bulgulanmıştır (Curry, Snyder, Cook, Ruby ve Rehm, 1997; Snyder, 2002). Bu araştırmanın bulguları umut ve akademik başarı arasındaki pozitif ve anlamlı ilişkilere ilişkin önceki araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

5.2. ÖNERİLER

5.2.1 Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Bu araştırmada umut ve psikolojik iyi olma arasında nasıl bir ilişki olduğu, bu iki kavramın birbirlerini nasıl etkiledikleri ve cinsiyet, öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi, aile gelir düzeyi, ebeveyn tutumları, anne-baba eğitim düzeyi, algılanan akademik başarı ve anne-baba mesleği değişkenlerinin umut kavramıyla arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Öğrencilerin umut ve psikolojik iyi olma düzeylerindeki artışın akademik başarılarını olumlu yönde etkileyeceği ve yaşam kalitelerini artıracığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin akademik başarılarının artırılmasına yönelik yapılan çalışmalara, umut ve psikolojik iyi olma düzeylerini arttıracak çalışmalar eklenebilir.
2. Öğretmen adaylarının umut ve psikolojik iyi olma düzeylerini arttırmak ya da umut ve psikolojik iyi olmanın gelişimini engellemek için ailelere, olumlu aile tutumları ve aile tutumlarının çocuğun kişilik özelliklerine etkileri gibi konuları içeren eğitim programları düzenlenebilir.
3. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin algıladıkları gelir düzeyi arttıkça umut düzeyleri de artmaktadır. Yetersiz gelir düzeyine sahip öğrenciler için burs, part-time çalışma olanakları gibi gelir elde edebilecekleri imkanlar oluşturulabilir.

5.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalar İçin Öneriler

1. Bu çalışmanın değişik üniversitelerde öğrenim gören daha geniş bir öğrenci örneklemini ile tekrar yapılması sonuçların genellenebilme olasılığını arttırabilir.
2. Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri ile sınırlı olduğu için bulguların diğer eğitim kurumlarında bulunan öğrenciler için genellenemeyebilir. Üniversite dışında farklı türden eğitim düzey ve kurumlarında bu türden bir çalışma yapılması, bu alandaki sorunların çözüm yolları için katkılar sağlayabilir.
3. Umut ile psikolojik iyi olmanın incelendiği, deneysel yöntem gibi farklı bir metodun kullanıldığı çalışmaların yapılması farklı türden bulguların elde edilmesini sağlayabilir.
4. Umudun bu çalışmada amaçlar, iyimserlik, beklenti gibi birçok değişkenle doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olduğu görünmektedir. Alanyazında bu ilişkiler noktasında sınırlı sayıda yurtiçi çalışma bulunmaktadır. Bu alanda yapılacak yeni çalışmalar, yurtiçinde umut kavramını anlaşılır kılmaya yardımcı olacaktır.

Sonuç olarak bu araştırmanın, üniversite öğrencilerinin umut ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik somut bulgular ve önemli kanıtlar ortaya koyduğu söylenebilir. Bu yönüyle çalışmanın eğitim ve danışma psikolojisi alanında önemli bir boşluğu dolduracağına inanılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Akalın, Ö. (2006). *Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Mesleki Alguları İle Geleceğe Yönelik Umut Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Akın, A. (2008). Psikolojik İyi Olma Ölçekleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 721-750.
- Akın, A. (2009). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Sakarya.
- Akın, A., Akın, Ü., Gediksiz, E., Sariçam, H. ve Arslan, S. (2012). Bütünleyici Umut Ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *III. Ulusal Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Kongresi*, 19-21 Eylül, Bolu.
- Andrews, F. M. ve McKennell, A. C. (1980). Measures of Self-Reported Well-Being. *Social Indicators Research*, 8, 127-156.
- Atık, G. (2009). Zorbalığı Yordayıcı Bir Değişken Olarak Umut. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1, 53-68.
- Atık, G. ve Kemer, G. (2009). Çocuklarda Umut Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379-390.
- Averill, J. R., Catlin, G. ve Chon, K. (1990). *Rules of Hope*. New York: Springer-Verlag.
- Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Umut ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Trabzon.

- Bergin, L. ve Walsh, S. (2005). The Role of Hope in Psychotherapy With Older Adults. *Aging and Mental Health*, 9(1), 7-15.
- Betton, A. (2001). *Psychological Well-Being: A Comparison of Correlates Among Minority and Non-Minority Female College Students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. The Ohio State University: Columbus.
- Bınar, E. S. (2011). *Sığınma Evinde Kalan Kadınların Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Blanchflower, D. G. ve Oswald, A. J. (2008). Is Well-Being U-Shaped Over The Life Cycle? *Social Science and Medicine*, 66 (8), 1733-1749.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Bryant, F. B. ve Veroff, J. (1982). The Structure of Psychological Well-Being: A Sociohistorical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 653-673.
- Burant, C. J. (2006). *Optimism/Pessimism as a Mediator of Social Structural Disparities Effects on Physical Health and Psychological Well-Being: A Longitudinal Study of Hospitalized Elders*: Unpublished Doctoral Dissertation. The Case Western Reserve University.
- Butt, D. S. ve Beiser, M. (1987). Successful Aging: A Theme for International Psychology. *Psychology and Aging*, 2, 87-94.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: PegemA Akademi Yayınevi.
- Cantril, H. (1964). The Human Design. *Journal of Individual Psychology*, 20, 129-136.
- Carr, A. G. (2010). *Age and Coping as Predictors of Physical Health and Psychological Well-being: The Role of Poverty Status as a Moderator*. Unpublished Doctoral Dissertation. The Lehigh University.

- Carruthers, C. P. ve Hood, C. D. (2004). The Power of Positive: Leisure and Well-Being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225- 245.
- Carson, V., Soeken, K. ve Grimm, P. (1988). Hope and Its Relationship to Spiritual Well-Being. *Journal of Psychology and Theology*, 16, 159-167.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27, 43-65.
- Chang, E. C. (1998). Hope, Problem-Solving Ability and Coping in a College Student Population: Some Implications for Theory and Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54, 953-962.
- Chang, E. C. (2003). A Critical Appraisal and Extension of Hope Theory in Middle-Aged Men and Women :Is It Important to Distinguish Agency and Pathway Components?. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121-143.
- Chang, E. C. ve Desimone, S. L. (2001). The Influence of Hope on Appraisals, Coping and Dysphoria: A Test of Hope Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 117-129.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L. ve Davies, F. (2007). The Impact of Hope, Self-Esteem and Attributional Style on Adolescents' School Grades and Emotional Well-Being: A Longitudinal Study. *Journal of Research in Personality*, 41, 1161–1178.
- Cirhinlioğlu, F. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Cohen, F. (1979). Personality, Stress, and the Development of Physical Illness. In G. C. Stone, F. Cohen and N. E. Adler (Eds.), *Health psychology: A handbook (pp. 77-111)*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cohen, F. ve Lazarus, R. (1979). Coping With The Stresses of Illness. In G.C. Stone, F.Cohen and N.E. Adler (Eds.), *Health psychology: A handbook (pp. 217–254)*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Cooke, J. E. (2010). *Hope, Optimism, Stress and Social Support in Parents of Children With Intellectual Disabilities*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Southern Mississippi.
- Cotton, S. R. (1999). Marital Status and Mental Health Revisited: Examining The Importance of Risk Factors and Resources. *Family Relations*, 48(3), 225–234.
- Cristhopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Explopring The Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling and Development*, 77, 141-152.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C. ve Rehm, M. (1997). Role of Hope in Academic and Sport Achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1257-1267.
- Cutcliffe, J. R. (2004). *The Inspiration of Hope in Bereavement Counselling*. London: Jessica Kingsley.
- Danoff-Burg, S., Prelow, H. M. ve Swenson, R. R. (2004). Hope and Life Satisfaction in Black College Students Coping With Race-Related Stress. *Journal of Black Psychology*, 30, 208-228.
- David D. B. ve Snyder, C. R. (1998). Hope and Social Support in The Psychological Adjustment of Children Who Have Survived Bum Injuries and Their Matched Controls. *Children's Health Care*, 27, 15-30.
- Day, L., Hanson, K., Maltby, J., Proctor, C. ve Wood, A. (2010). Hope Uniquely Predicts Objective Academic Achievement Above Intelligence, Personality, and Previous Academic Achievement. *Journal of Research in Personality*, 44, 550–553.
- Day, R. D. ve Padilla-Walker, L. M. (2009). Mother and Father Connectedness and Involvement During Early Adolescence. *Journal of Family Psychology*, 23, 900–904.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.

- Demirci, İ. (2012). *Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34–43.
- Diener, C. I. ve Dweck, C. S. (1980). An Analysis of Learned Helplessness: II. The Processing of Success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 940-952.
- Diener, E. ve Suh, E. (1998). Age and Subjective Well-Being: An International Analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304–324.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Dufault, K. ve Martocchio, B. C. (1985). Hope: Its Spheres and Dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20, 379-391.
- Dupuis, S. L. ve Smale, B. J. A. (1995). An Examination of Relationship Between Psychological Well-Being and Depression and Leisure Activity Participation Among Older Adults. *Society and Leisure*, 18, 67-92.
- Duyan, V. ve Er, D. M. (1996). Çocuk, Hastalık ve Umut. III. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*, Poster Bildiri, Bursa.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality and Development*. Philadelphia: Psychology Press.
- Easterlin, R. A. (2006). Life Cycle Happiness and Its Sources: Intersections of Psychology, Economics and Demography. *Journal of Economic Psychology*, 27 (4), 463-482.
- Edey, W. ve Jevne, R. F. (2003). Hope, Illness, and Counselling Practice: Making Hope Visible. *Canadian Journal of Counselling*, 37, 44–51.

- Erol, H. C. (2009). *Kemoterapi Alan Hastalarda Algılanan Stresin Umutla İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Esenay, F. I. (2007). *Sağlıklı ve Kansersiz Hastalarda Umut*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İzmir.
- Farber, M. L. (1968). *Theory of Suicide*. New York: Funk and Wagnalls.
- Farran, C. J. ve Popovich, J. M. (1990). Hope: A Relevant Concept for Geriatric Psychiatry. *Archives of Psychiatric Nursing*, 4(2), 124-130.
- Farran, C., Wilken, C. ve Fidler, R. (1995). A Study of Hope in Geriatric Patients. *Journal of Nursing Science*, 1(1-2), 16-26.
- Fava, G. A. ve Ruini, C. (2003). Development and Characteristics of a Well-Being Enhancing Psychotherapeutic Strategy: Well-Being Therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
- Fuller, T. D., Edwards, J. N., Vorakitphokatorn, S. ve Sermsri, S. (2004). Gender Differences in the Psychological Well-Being of Married Men and Women: an Asian Case. *The Sociological Quarterly*, 45, 355-378.
- Frankl, V. (1963). *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press.
- Frank, J. D. (1968). The Role of Hope in Psychotherapy. *International Journal of Psychiatry*, 5, 383-395.
- Frank, J. D. (1973). *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Frank, J. (1975). The Faith That Heals. *Johns Hopkins Medical Journal*, 137(3), 127-131.
- Frydenberg, E. (2002). *Beyond Coping: Meeting Goals, Vision and Challenges*. Oxford: Oxford University Press.
- Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A. ve Shouldice, L. (2005). Understanding the Nature and Role of Spirituality in Relation to Coping and Health: A Conceptual Framework. *Canadian Psychology*, 46(2), 88-104.

- Gove, W. R., Hughes, M. ve Style, C. B. (1983). Does marriage Have Positive Effects on the Psychological Well-Being of the Individual? *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 122–131.
- Gove, W. R. ve Shin, H. (1989). The Psychological Well-Being of Divorced and Widowed Men and Women. *Journal of Family Issues*, 10(1), 122–144.
- Greenspoon, P. J. ve Saklofske, D. H. (2000). Toward an Integration of Subjective Well-Being and Psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81-108.
- Gurin, G., Veroff, J. ve Feld, S. (1957). *Americans View Their Mental Health*. New York: Basic Books.
- Guthrie, D. D. (2011). *Hope is the Ticket to Life: Insights From Disadvantaged African American Youth*. Unpublished Doctoral Dissertation. The Loyola University.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Erzurum.
- Gülşen, M. (2013). *Sosyal Öz-Yeterlik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Haring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being. *Human Relations*, 37, 645–657.
- Heaven, P. ve Ciarrochi, J. (2008). Parental Styles, Gender and the Development of Hope and Self-Esteem. *European Journal of Personality*, 22, 707–724.
- Heidrich, S. M. (1993). The Relationship Between Physical Health and Psychological Well-Being in Elderly Women: A Developmental Perspective. *Research in Nursing and Health*, 16, 123–130.
- Hendricks-Ferguson, V. (2006). Relationships of Age and Gender to Hope and Spiritual Well-Being Among Adolescents With Cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 23, 189-193.

- Herth, K. (1992). Abbreviated Instrument to Measure Hope: Development and Psychometric Evaluation. *Journal of Advanced Nursing*, 17, 1251–1259.
- Herth, K. (1993). Hope in the Family Caregiver of Terminally Ill People. *Journal of Advanced Nursing*, 18, 538–548.
- Hinds, P. S. (2000). Fostering Coping by Adolescents With Newly Diagnosed Cancer. *Seminars in Oncology Nursing*, 16, 317-327.
- Hinds, P. ve Martin, J. (1988). Hopefulness and the Self Sustain Process in Adolescents With Cancer. *Nursing Research*, 37(6), 336-340.
- Holdcraft, C. ve Williamson, C. (1991). Assessment of Hope in Psychiatric and Chemically Dependent Patients. *Applied Nursing Research*, 4, 129–134.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137-164.
- Inglehart, R. (1990). *Culture Shift in Advanced Industrial Society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., Cheavins, J., Gravel, L., Hanke, J., Hilberg, P. ve Nelson, N. (2004). The Relationships Between Hope and Outcomes at Pretreatment, Beginning and Later Phases of Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 14(4), 419-443.
- Irving, L. M., Snyder, C. R. ve Crowson, J. J. (1998). Hope and Coping With Cancer by College Women. *Journal of Personality*, 66(2), 196-214.
- Isaacowitz, D. M., Vaillant, G. E. ve Seligman, M. E. P. (2003). Strengths and Satisfaction Across the Adult Lifespan. *International Journal of Aging and Human Development*, 57(2), 181-201.
- Islam, J. C. S. (2004). *Marital Relationship Status, Social Support and Psycholocial Well-Being Among Rural, Low-Income Mothers*. Unpublished Master of Science Dissertation. The University of Maryland.
- Jafari, E., Najafi, M., Sohrabi, F., Dehshiri, G. R., Soleymani, E. ve Heshmati, R. (2010). Life Satisfaction, Spirituality Well-Being and Hope in Cancer Patients. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1362–1366.

- Kahneman, D., Diener, E. ve Schwarz, N. (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayınevi.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kashdan, T. B., Pelham, W. E., Lang, A. R., Hoza, B., Jacob, R. G., Jennings, J. R., Blumenthal, J. D. ve Gnagy, E. M. (2002). Hope and Optimism as Human Strengths in Parents of Children With Externalizing Disorders: Stress is in the Eye of the Beholder. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 441–468.
- Kepir, D. D. (2011). *Üniversite Adaylarında Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar, Mesleki Olgunluk ve Umut Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Kessler, R. C. ve Essex, M. (1982). Marital Status and Depression: The Importance of Coping Resources. *Social Forces*, 61(2), 484–507.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62, 95-108.
- Keyes, C. L. M. ve Ryff, C. D. (2002). Psychological Well-Being in Midlife. In S. L. Willis and J. D. Reid (Eds.). *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age* (pp. 161–180). San Diego, CA: Academic Press.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kim, H. K. ve McKenry, P. C. (2002). The Relationship Between Marriage and Psychological Well-Being. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885–911.
- Kızıroğlu, M. (2012). *Sınıf Öğretmenlerinin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Umutsuzluk Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Erzurum.

- Kliewer, W. ve Lewis, H. (1995). Family Influences on Coping Processes in Children With Sickle Cell Disease. *Journal of Pediatric Psychology*, 20(4), 511-525.
- Koproe, I. H., Riejken, M., Ros, W. J. G., Winnubst, J. A. M. ve Thart, H. (1997). Available Support and Received Support: Different Effects Under Stressful Circumstances. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(1), 59-77.
- Kozma, A., Stones, M. J. ve McNeil, J. K. (1991). *Psychological Well-Being in Later Life*. Toronto, Canada: Butterworths Canada Ltd.
- Kuiken, D. M. V. (2008). *The Role of Hope in Self-Care in Persons With Heart Failure*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Cincinnati.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Kylma, J. (2005). Dynamics of Hope in Adults Living With HIV/AIDS: A Substantive Theory. *Journal of Advanced Nursing*, 52, 620–630.
- Lamb, K. A., Lee, G. R. ve DeMarris, A. (2003). Union Formation and Depression: Selection and Relationship Effects. *Journal of Marriage and Family*, 65(4), 953–962.
- Larsen, D., Edey, W. ve Lemay, L. (2007). Understanding the Role of Hope in Counselling: Exploring the Intentional Uses of Hope. *Counselling Psychology Quarterly*, 20, 401–416.
- Lawton, M. P. (1984). The Varieties of Well-Being. In C. Z. Malatesta and C. E. Izard (Eds.), *Emotion in Adult Development* (pp. 67-84). Beverly Hills, CA: Sage.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Moral Scale: A Revision. *Journal of Gerontology*, 30, 85-89.
- Lee, G. R., Seccombe, K. ve Shehan, C. L. (1991). Marital Status and Personal Happiness: An Analysis of Trend Data. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839–844.

- Leeson, P., Ciarrochi, J. ve Heaven, P. C. L. (2008). Cognitive Ability, Personality, and Academic Performance in Adolescence. *Personality and Individual Differences, 45*, 630–635.
- Lewis, H. S. ve Kliever, W. (1996). Hope, Coping and Adjustment Among Children With Sickle Cell Disease: Tests of Mediator and Moderator Models. *Journal of Pediatric Psychology, 21*, 25-41.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., Magyar-Moe, J., Edwards, L. M., Pedrotti, J. T., Janowski, K., Turner, J. L. ve Pressgrove, C. (2004). Strategies for Accentuating Hope. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 388–404). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Lu, L., Gilmore, R. ve Kao, S. (2001). Cultural Values and Happiness: An East-West Dialogue. *The Journal of Social Psychology, 141*(4), 477–493.
- Magaletta, P. R. ve Oliver, J. M. (1999). The Hope Construct, Will and Ways: Their Relations With Self-Efficacy, Optimism and General Well-Being. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 539-551.
- Maier, E. H. ve Lachman, M. E. (2000). Consequences of Early Parental Loss and Separation for Health and Well-Being in Midlife. *International Journal of Behavioral Development, 24*(2), 183-189.
- Marks, N. (1996). Flying Solo at Midlife: Gender, Marital Status and Psychological Well-Being. *Journal of Marriage and Family, 58*(4), 917-933.
- Markus, H. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion and Motivation. *Psychological Review, 98*, 224–253.
- Martin, R. A., Puhlik, P., Larsen, G., Gray, J. ve Weir, K. (2003). Individual Differences in Uses of Humor and Their Relationship to Psychological Well-Being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality, 37*, 48-75.
- Matarazzo, J. D. (1982). Behavioral Health' Challenge to Academic, Scientific and Professional Psychology. *American Psychologist, 37*(1), 1-14.
- Maurer, D. ve Barrera, M. E. (1981). Infants' Perception of Natural and Distorted Arrangements of a Schematic Face. *Child Development, 52*(1), 196-202.

- Melges, F. T. ve Bowlby, J. (1969). Types of Hopelessness in Psychopathological Processes. *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 690–699.
- Menninger, K. (1959). The Academic Lecture on Hope. *The American Journal of Psychiatry*, 116, 481-91.
- Michael, S. T. ve Snyder, C. R. (2005). Getting Unstuck: The Roles of Hope, Finding Meaning and Rumination in the Adjustment to Bereavement Among College Students. *Death Studies*, 29, 435–458.
- Miller, J. F. ve Powers, M. J. (1988). Development of an Instrument to Measure Hope. *Nursing Research*, 37, 6–10.
- Mills, R. J., Grasmick, H. G., Morgan, C. S. ve Wenk, D. (1992). The Effects of Gender, Family Satisfaction and Economic Strain on Psychological Well-Being. *Family Relations*, 41 (4), 440-445.
- Mowrer, O. H. (1960). *The Psychology of Hope*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mroczek, D. K. ve Kolarz, C. M. (1998). The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333–1349.
- Muyskens, J. L. (1979). *The Sufficiency of Hope*. Philadelphia: Temple University Press.
- Myers, S. A. ve Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Myers, D. G. ve Diener E. (1997). The Pursuit of Happiness. *Scientific American*. 7(2), 44-48.
- Nakano, K. (1991). The Cause-Effect Relationship Between Coping and Psychological/Physical Symptoms. *Japanese Journal of Psychology*, 61, 404– 408.
- Neff, K. D. ve Suizzo, M. A. (2006). Culture, Power, Authenticity and Psychological Well-Being Within Romantic Relationships: A Comparison of European American and Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21, 441–457.

- O'Maraa, E. M., Gaertner, L., Sedikides, C., Zhoud, X. ve Liud, Y. (2012). A Longitudinal-Experimental Test of the Panculturality of Self-Enhancement: Self-Enhancement Promotes Psychological Well-Being Both in the West and the East. *Journal of Research in Personality*, 46, 157-163.
- Orbuch, T. L. ve Susan G. T. (2001). Differences in His Marriage and Her Marriage. In Dana Vannoy(Eds.), *Gender Mosaics* (pp. 155-164). Los Angeles, CA: Roxbury.
- Owen, D. C. (1989). Nurses' Perspectives on the Meaning of Hope in Patients With Cancer: A Qualitative Study. *Oncology Nursing Forum*, 16(1), 75-79.
- Öz, H. (2006). *Miyokart İnfarktiüsü Geçiren Hastalarda Umut, Moral ve Algılanan Sosyal Desteğin Yasam Kalitesine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Palermo, J. A. (2008). *Hope and Social Support as Protective Factors in Postpartum Psychological Distress*. Unpublished Doctoral Dissertation. The Seattle Pacific University.
- Pallant, J. (2003). *SPSS Survival Manual*. Philadelphia: Open University Press.
- Pearlin, L. I. (1975). Status Inequality and Stress in Marriage. *American Sociological Review*, 40, 344-357.
- Piazza, D., Holcombe, J., Foote, A., Paul, P., Love, S. ve Daffin, P. (1991). Hope, Social Support and Self-Esteem of Patients With Spinal Cord Injuries. *Journal of Neuroscience Nursing*, 23(4),224-30.
- Pierce, G. R., Sarason, B. R., Sarason, I. G., Joseph, H. J. ve Henderson, C. A. (1996). Conceptualizing and Assessing Social Support in the Context of the Family. In G. R. Pierce, B. R. Sarason and I. G. Sarason (Eds.), *Handbook of social support and the family* (pp. 3–23). New York, NY: Plenum Press.
- Pugliesi, K. ve Shook, S. (1998). Gender, Ethnicity and Network Characteristics: Variation in Social Support. *Sex Roles*, 38(3–4), 215–238.
- Radloff, L. (1975). Sex Differences in Depression. The Effects of Occupation and Marital Status. *Sex Roles*, 1, 249-265.
- Rafanelli, C., Park, S. K., Ruini, C., Ottolini, F., Cazzaro, M. ve Fava, G. A. (2000). Rating Well-Being and Distress. *Stress Medicine*, 16, 55-61.

- Rand, K. L. (2009). Hope and Optimism: Latent Structures and Influences on Grade Expectancy and Academic Performance. *Journal of Personality, 77*, 231–260.
- Rand, K. L. ve Chavens, J. S. (2009). Hope Theory. In Snyder, Charles R. and Lopez, Shane J. (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*, (1th ed., pp. 323-335). New York: Oxford University Press.
- Rand, K. L., Martin, A. D. ve Shea, A. M. (2011). Hope, But Not Optimism, Predicts Academic Performance of Law Students Beyond Previous Academic Achievement. *Journal of Research in Personality, 45*, 683–686.
- Ritchie, M. A. (2001). Self-Esteem and Hopefulness in Adolescents With Cancer. *Journal of Pediatric Health Care, 16*, 35-41.
- Roothman, B., Kirsten, D. ve Wissing, M. (2003). Gender Differences in Aspects of Psychological Well-Being. *South African Journal of Psychology, 33 (4)*, 212-218.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ross, C. E., Mirowsky, J. ve Goldsteen, K. (1990). The Impact of the Family on Health: The Decade in Review. *Journal of Marriage and the Family, 52*, 1059–1078.
- Rustoen T. (1995). Hope and Quality of Life, Two Central Issues for Cancer Patients: A Theoretical Analysis. *Cancer Nursing, 18*, 355-361.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. In S. Fiske (Eds.), *Annual Review of Psychology, 52*(pp. 141–166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development, 12*, 35-55.

- Ryff, C. D. (1991). *Development and Well-Being in Midlife*. Invited Address for Conference on Mid-Life Research, Murray Center, Cambridge, MA.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. ve Essex, M. J. (1992). The Interpretation of Life Experience and Well-Being: The Sample Case of Relocation. *Psychology and Aging*, 7, 507–517.
- Ryff C. D. ve Keyes C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C. ve Wing, E. H. (1999). Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being. In C. D. Ryff ve V. W. Marshall (Eds.), *The Self and Society in Aging Processes* (pp. 247–278). New York, NY: Springer.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2002). Is Well-Being Protective? Linking Eudaimonic and Hedonic Well-Being to Biomarkers. *Society for Psychophysiological Research*, 40(2), 184-191.
- Schachtel, E. G. (1959). *Metamorphosis: On the Development of Affect, Perception, Attention, and Memory*. New York: Basic Books.
- Schimmack, U. ve Diener, E. (2003). Predictive Validity of Explicit and Implicit Self-Esteem for Subjective Well-Being. *Journal of Research in Personality*, 37, 100–106.
- Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and Well-Being: Reexamining Methods and Meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.
- Schrank, B., Woppmann, A., Sibitz, I. ve Lauber, C. (2011). Development and Validation of an Integrative Scale to Assess Hope. *Health Expectations*, 14(4), 417–428.

- Segrin, C. ve Taylor, M. (2007). Positive Interpersonal Relationships Mediate The Association Between Social Skills and Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 43, 637–646.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- September, A. N., McCarrey, M., Baranowsky, A., Parent, C. ve Schindler, D. (2001). The Relation Between Well-Being, Imposter Feelings and Gender Role Orientation Among Canadian University Students. *Journal of Social Psychology*, 141(2), 218-232.
- Shek, D. T. L. (1999). Parenting Characteristics and Adolescent Psychological Well-Being: A Longitudenal Study in a Chinese Context. *Genetic Social and General Psychology Monographs*, 125(1), 27-55.
- Shields, M. A. ve Price, S. W. (2005). Exploring the Economic and Social Determinants of Psychological Well-Being and Perceived Social Support in England. *Journal of the Royal Statistical Society Series A*, 168(3), 513-537.
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X. ve Lewin, M. R. (2003). The Role of Hope as a Mediator in Recollected Parenting, Adult Attachment and Mental Health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22, 685–715.
- Simon, R. W. (2002). Revisiting the Relationships Among Gender, Marital Status, and Mental Health. *American Journal of Sociology*, 107(4), 1065–1097.
- Skok, A., Harvey, D. ve Reddihough, D. (2006). Perceived Stress, Perceived Social Support, and Well-being Among Mothers of School Aged Children With Cerebral Palsy. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 31(1), 53-57.
- Snyder, C. R. (1989). Reality Negotiation: From Excuses to Hope and Beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 130–157.
- Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of Hope: You Can Get There From Here*. New York: Free Press.

- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, Measuring and Nurturing Hope. *Journal of Counseling and Development, 73*, 355-360.
- Snyder, C. R. (1996). To Hope, Lose and Hope Again. *Journal of Personal and Interpersonal Loss, 1*, 3-16.
- Snyder, C. R. (1998). *A Case for Hope in Pain, Loss, and Suffering*. In J. H. Harvey, J. Omarzu and E. Miller (Eds.), *Perspectives on loss: A sourcebook* (pp. 63-79). Washington, DC : Taylor and Francis.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry, 13*, 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.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L. ve Adams, V. (2000). The Role of Hopeful Thinking in Preventing Problems and Enhancing Strengths. *Applied and Preventive Psychology, 15*, 262-295.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. ve Harney, P. (1991). The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 570–585.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Ribinstein, H. ve Stahl, K. J. (1997). The Development and Validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology, 22*(3), 399-421.
- Snyder, C. R., Ilardi, S. S., Cheavens, J., Michael, S. T., Yamhure, L. ve Simpson, S.(2000). The Role of Hope in Cognitive-Behavior Therapies. *Cognitive Therapy and Research, 24*, 747–76.

- Snyder, C. R., Irvine, L. M. ve Anderson, J. R. (1991). Hope and Health. In Snyder, C.R. and Forsyth, D.R. (Eds), *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective*(pp. 285-305). Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Snyder, C. R., LaPointe, A., Crowson, J. J. ve Early, S. (1998). Preferences of High- and Low-Hope People for Self-Referential Input. *Cognition and Emotion*, 12, 807–823.
- Snyder, C. R., Michael, S. T. ve Cheavins, J. S. (1999). *Hope as a Psychotherapeutic Foundation of Common Factors, Placebos and Expectancies*. In M. A. Hubble, B. L. Duncan and S. D. Miller. (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy*. (pp. 179-200). Washington, DC: American Psychological Association.
- Snyder, C. R., Rand, K. L. ve Sigmon, D. R. (2002). Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 257-276). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H. ve Wiklund, C. (2002). Hope and Academic Success in College. *Journal of Educational Psychology*, 94, 820-826.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A. ve Higgins, T. F. (1996). Development and Validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 321-335.
- Sipahi, B. Yurtkoru, E. S. ve Çinko, M. (2008). *Sosyal Bilimlerde SPSS'le Veri Analizi*. İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım.
- Stephenson, C. (1991). The Concept of Hope Revisited for Nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 16, 1456-1461.
- Stotland, E. (1969). *The Psychology of Hope*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Suh, E. M. (2002). Culture, Identity Consistency and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1378–1391.
- Tedeschi, R. G. ve Kilmer, R. P. (2005). Assessing Strengths, Resilience and Growth to Guide Clinical Interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 230-237.

- Timmermans, H. G., Bogaard, J., Brouwers, E., Herth, K. ve Nieuwenhuizen, C. (2010). Hope as a Determinant of Mental Health Recovery: Apsychometric Evaluation of the Herth Hope Index-Dutch Version. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 24, 67-74.
- Tollett, J. H. ve Thomas, S. P. (1995). A Theory-Based Nursing Intervention to Instill Hope in Homeless Veterans. *Advances in Nursing Science*, 18(2), 76-90.
- Turner, R. J. (1981). Social Support as a Contingency in Psychological Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 357–367.
- Turner, R. ve Noh, S. (1983). Class and Psychological Vulnerability Among Women: The Significance of Social Support and Personal Control. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(1), 2–15.
- Türk Dil Kurumu. (2006). Türkçe Sözlük (Genişletilmiş Baskı). Ankara: TDK.
- Umberson, D., Meichu, D. C., James S. H., Kristine, H. ve Ellen, S. (1996). "The Effect of Social Relationships on Psychological Well-being: Are Men and Women Really So Different?". *American Sociological Review*, 61, 837-857.
- Vacek, K. R., Coyle, L. D. ve Vera, E. M. (2010). Stress, Self-Esteem, Hope, Optimism and Well-Being in Urban Ethnic Minority Adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38, 99–111.
- Valle, M. F., Huebner, E. S. ve Suldo, S. M. (2006). An Analysis of Hope as a Psychological Strength. *Journal of School Psychology*, 44, 393–406.
- Vallerand, R. J. (2012). The Role of Passion in Sustainable Psychological Well-Being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2, 1-21.
- Venning, A. J., Eliot, J., Kettler, L. ve Wilson, A. (2009). Normative Data for the Hope Scale Using Australian Adolescents. *Journal of Psychology*, 61, 100–106.
- Waite, L. J. (2000). Trends in Men's and Women's Well-Being in Marriage. In L.J. Waite (Eds), *The Ties That Bind* (pp. 368-392). Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter.

- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrast of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- WEB1,<http://www.forms.apa.org/convention/files/attachment110786.pdf> adresinden 21.04.2013 tarihinde erişilmiştir.
- Williams, C. R. (2009). *Hope and First Generation College Students: An Examination of Academic Success and Persistence*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of Florida.
- Williams, D. G. (1988). Gender, Marriage and Psychological Well-Being. *Journal of Family Issues*, 9(4), 452-468.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Witmer, J. M. ve Sweeney, T. J. (1992). A Holistic Model for Wellness and Prevention Over Life Span. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 140-148.
- Wong, S. T., Yoo, G. J. ve Stewart, A. L. (2007). An Empirical Evaluation of Social Support and Psychological Well-being in Older Chinese and Korean Immigrants. *Ethnicity and Health*, 12(1), 43-67.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Hobi Terapiye Dayalı "Umut Eğitimi Programları"nın İlköğretim Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Yoon, D. P. ve Lee, E. K. (2007). The Impact of Religiousness, Spirituality, and Social Support on Psychological Well-being among Older Adults in Rural Areas. *Journal of Gerontological Social Work*, 48(3-4), 281-98.
- Zhang, J, Gao, W, Wang, P. ve Wu, Z. (2010). Relationships Among Hope, Coping Style and Social Support for Breast Cancer Patients. *Chinese Medical Journal*, 123(17), 2331-2335.

EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, Soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde yanıtalamanız rica olunur. Lütfen soruları boş bırakmayınız.

İlgilerinize ve katkılarınıza teşekkürler

- 1) Cinsiyetiniz : Bay () Bayan ()
- 2) Yaşınız:
- 3) Bölümünüz- Sınıfınız:
- 4) Size göre ailenizin gelir düzeyi nasıl? a)Yetersiz () b)Orta düzeyde () c) İyi ()
- 5) Anne-Babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
a) İlgisiz () b) Demokratik () c) Otoriter () d) Koruyucu ()
- 6) Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
a) Başarılı () b) Orta düzey () c) Başarısız ()

EK-2 BÜTÜNLEYİCİ UMUT ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. 1=Hiç katılmıyorum, 2= Çoğunlukla katılmıyorum, 3=Kısmen katılmıyorum, 4=Kısmen katılıyorum , 5=Çoğunlukla katılıyorum, 6=Tamamen katılıyorum							
1	Çok güçlü kişisel özelliklere sahibim.	1	2	3	4	5	6
2	Hoşlandığım aktivitelere olan ilgimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
3	Yaşamımda yapmak istediğim şeyler var.	1	2	3	4	5	6
4	Âşık olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
5	Bazı insanlar cesaretimi kırmaya çalışsa da problemlerimi çözmek için bir yol bulabileceğimi biliyorum.	1	2	3	4	5	6
6	Bana olan tüm destekler geri çekilmiş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
7	Yaşamımın bir anlam ve amacı olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6
8	Hoşlandığım şeyleri yapmayı dört gözle beklerim.	1	2	3	4	5	6
9	Her yeni günün bir potansiyeli olduğuna ve gelişim için fırsat sunduğuna inanırım.	1	2	3	4	5	6
10	Geleceğimi planlamamı engelleyen problemlerden bunaldım.	1	2	3	4	5	6
11	İlgi ve endişelerimi paylaştığım birisi var.	1	2	3	4	5	6
12	Güçlüklerin ortasında bile olanakları fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
13	Yaşamımın bazı yönleriyle ilgili umudumu kaybettim.	1	2	3	4	5	6
14	Diğer insanların bana ihtiyacı var.	1	2	3	4	5	6
15	Yaşamımın değerli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
16	Sıkıştığımı ve tuzağa düştüğümü hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
17	Geleceğim için planlar yaparım.	1	2	3	4	5	6
18	Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
19	Yaşamdaki birçok şeye ilgimi kaybettiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
20	Kendim için değerli ve önemliyim.	1	2	3	4	5	6
21	Geçmişte yaşadıklarım beni olgunlaştırdı ve geleceğe çok iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6
22	Yaşamdan olabildiğince yararlanmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6
23	Bana huzur veren bir inancım var.	1	2	3	4	5	6

EK-3 PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEKLERİ

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu eniyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.		Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Çoğu insan beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
2	Bazen çevremdeki insanlara daha fazla benzemek için davranış ve düşünce tarzımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
3	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6
4	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6
5	Geçmişte yaptıklarımı ve gelecekte yapmak istediklerimi düşündüğümde kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
6	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6
7	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
8	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
9	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla tüm enerjimi bitirir.	1	2	3	4	5	6
10	Genellikle her geçen gün kendime ilişkin daha fazla şey öğrendiğimi hissederim.	1	2	3	4	5	6
11	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik gerçekten hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6

12	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
13	Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5	6
14	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
15	Çevremdeki insanlar ve toplumla pek uyumlu değilimdir.	1	2	3	4	5	6
16	Yeni şeyler denemekten hoşlanan biriyim.	1	2	3	4	5	6
17	Şimdiye odaklanmayı tercih ederim, çünkü gelecek daima sorunları da beraberinde getirir.	1	2	3	4	5	6
18	Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
19	Ailem ve arkadaşarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
20	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6
21	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluklarımı yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6
22	Hayatım şu anda oldukça iyi gidiyor, bir şeyleri yapmak için yeni yollar denemek istemiyorum.	1	2	3	4	5	6
23	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğu hissine sahibim.	1	2	3	4	5	6
24	Fırsatım olursa kendimle ilgili değiştirmek istediğim çok şey var.	1	2	3	4	5	6
25	Arkadaşlarım problemlerini anlatırken onları dikkatle dinlemek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6
26	Benim için kendimden memnun olmak diğerlerinin onayını almaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6

27	Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
28	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6
29	Günlük yaşam olayları çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6
30	Kişiliğimin pek çok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6
31	Konuşma ihtiyacı hissettiğimde beni dinlemeye istekli çok fazla insan yok.	1	2	3	4	5	6
32	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimime sahibim.	1	2	3	4	5	6
33	Yaşamımdan mutsuz olursam onu değiştirmek için etkili önlemler alırım.	1	2	3	4	5	6
34	Bir birey olarak gerçekten yıllardır kendimi çok fazla geliştirmedeğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
35	Yaşamda ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
36	Geçmişte bazı hatalar yaptım, ancak yine de her şeyin en iyi şekilde sonuçlandığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
37	Dostluklarımın bana çok şey kattığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
38	İnsanlar yapmak istemediğim şeyleri yaptırabilmek için nadiren beni ikna edebilirler.	1	2	3	4	5	6
39	Kişisel ve mali işlerimi yönetmede genellikle başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40	Bana göre her yaşta insan kendini geliştirme ve yetiştirmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
41	Eskiden kendime amaçlar belirlerdim, fakat şimdi bu tür şeyler zaman kaybı gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

42	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
43	Birçok kişinin benden daha fazla arkadaşı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
44	Benim için diğer insanlarla uyumlu olmak ilkelerimle yalnız başıma yaşamaktan daha önemlidir.	1	2	3	4	5	6
45	Her gün yapmak zorunda olduğum şeyleri yetiştirememek bende stres oluşturuyor.	1	2	3	4	5	6
46	Zamanla beni daha güçlü ve yetenekli bir birey haline getiren bir anlayış kazandım.	1	2	3	4	5	6
47	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6
48	Çoğunlukla kendimle ve yaşam tarzımla gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6
49	İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
50	Genel kaniya ters düşse de görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
51	Yapılması gereken şeyleri yetiştirebilmek için zamanımı planlamada oldukça iyiyimdir.	1	2	3	4	5	6
52	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğim kanısına sahibim.	1	2	3	4	5	6
53	Kendim için belirlediğim planlarımı yerine getirmede aktif bir kişiyim.	1	2	3	4	5	6
54	Birçok insanın yaşamına imrenirim.	1	2	3	4	5	6
55	Diğer insanlarla çok samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6
56	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi dile getirmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6

57	Günlük yaşamım çok yoğun ancak her şeye yetismekten doyum alıyorum.	1	2	3	4	5	6
58	Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6
59	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
60	Kendime yönelik tutumlarım muhtemelen, diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
61	Arkadaşlık ilişkilerinde kendimi genellikle dışarıdan bakan birisiymiş gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
62	Arkadaşlarım veya ailem onaylamazsa çoğunlukla kararlarımı değiştiririm.	1	2	3	4	5	6
63	Günlük yaşam aktivitelerimi planlamaya çalıştığımda hayal kırıklığı yaşarım, çünkü yapmayı tasarladığım şeyleri asla tamamlayamam.	1	2	3	4	5	6
64	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6
65	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
66	Yaşadığım hayatla ilgili olarak çoğunlukla sabahları yılgın biçimde uyanırım.	1	2	3	4	5	6
67	Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
68	Belirli bir biçimde düşünmem veya davranmam için yapılan sosyal baskılara boyun eğecek biri değilim.	1	2	3	4	5	6
69	Benim için gerekli olan aktivite ve ilişkileri bulmada oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
70	Görüşlerimin zamanla nasıl değiştiğini ve olgunlaştığını görmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6

71	Yaşam amaçlarım benim için bir hayal kırıklığı değil doyum kaynağı olmuştur.	1	2	3	4	5	6
72	Geçmiş yaşamımda iniş çıkışlarım olmuştur ancak genellikle geçmişi değiştirmek istemezdim.	1	2	3	4	5	6
73	Diğerleriyle konuşurken kendimi açmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
74	Yaşamımdaki seçimlerimi diğer insanların nasıl değerlendirdiğine ilişkin endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6
75	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
76	Yaşamımda büyük yenilikler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
77	Yaşamdan neler kazandığımı düşünmek benim için doyum vericidir.	1	2	3	4	5	6
78	Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6
79	Ben ve arkadaşlarım birbirimizin problemlerine karşı duyarlı davranırız.	1	2	3	4	5	6
80	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseydiği değerleri değil kendi değerlerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6
81	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6
82	Bence “yaşlı bir köpeğe yeni numaralar öğretilemez” sözü doğrudur.	1	2	3	4	5	6
83	Genel bir değerlendirme yaptığımda yaşamdan elde ettiklerimin çok fazla olduğundan emin değilim.	1	2	3	4	5	6
84	Herkesin yetersizlikleri vardır ancak benimkiler daha fazla gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6

ÖZGEÇMİŞ

Fatih USTA, 1986 yılında Artvin’de doğdu. İlköğrenimini Mehmet Akif Ersoy İlköğretim Okulu’nda, liseyi Rize Anadolu Lisesi’nde bitirdi. 2004 yılında kazandığı İstanbul Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 2008 yılında mezun oldu. Mezun olduğu yıl İstanbul Güngören İncirli Bahçe İlköğretim Okulu’nda göreve başladı. 2011 yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı’nda yüksek lisans programına başladı. Halen Güngören İncirli Bahçe Orta Okulu’nda psikolojik danışman ve rehber öğretmenlik görevini sürdürmektedir.

E-posta adresi: fatihhusta@gmail.com