

**SINIF ÖĞRETMENLERİNİN SOSYODEMOGRAFİK
ÖZELLİKLERE GÖRE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ**

Merve KIZIROĞLU

Yüksek Lisans Tezi

**İlköğretim Ana Bilim Dalı
Doç. Dr. Mücahit DİLEKMEN
2012**

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
İLKÖĞRETİM ANA BİLİM DALI
SINIF ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI

**SINIF ÖĞRETMENLERİNİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE
GÖRE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ**

(Hopelessness Levels Of Elementary School Teachers According To Socio-
Demographics Characteristics)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve KIZIROĞLU

Danışman: Doç. Dr. Mücahit DİLEKMEN

**ERZURUM
Eylül, 2012**

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Mücahit DİLEKMEN danışmanlığında, Merve KIZIROĞLU tarafından hazırlanan “Sınıf Öğretmenlerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre Umutsuzluk Düzeyleri” başlıklı çalışma 26 / 09 / 2012 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından, İlköğretim Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Mücahit DİLEKMEN

İmza:

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Birol ALVER

İmza:

Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Ahmet NALÇACI

İmza:

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.. / .. /

Prof. Dr. H. Ahmet KIRKKILIÇ

Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Sınıf Öğretmenlerinin Sosyodemografik Özelliklere Göre Umutsuzluk Düzeyleri” başlıklı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla doğrularım.

Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Atatürk Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.


26.10.2012

Merve KIZIROĞLU

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SINIF ÖĞRETMENLERİNİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ

Merve KIZIROĞLU

2012, 52 sayfa

Bu araştırmada sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk düzeylerinin çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma betimsel bir çalışma olup, araştırmada tarama (survey) yöntemi ve anket tekniği kullanılmıştır. Çalışma evrenini 2011 - 2012 eğitim öğretim yılında, Erzurum ili, Yakutiye ilçe merkezi ve Palandöken ilçe merkezlerinde bulunan 80 okulda görev yapan sınıf öğretmenleri oluşturmaktadır. Çalışma örneklemini ise adı geçen evrenden seçkisiz olarak belirlenen 20 okulda bulunan 220 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır. Umutsuzluk düzeyi ile ilgili veriler Beck, Lesker ve Trexler (1974) tarafından geliştirilen, Seber (1991) tarafından çevirisi yapılan, Seber (1991) ve Durak (1993) tarafından uyarlama çalışmaları yapılan Beck Umutsuzluk Ölçeği ile; sosyodemografik özellikler ise kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde t Testi, Kruskal Wallis Analizi, Varyans Analizi, LSD ve Dunnett's T3 Alt Analizleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; sınıf öğretmenlerinin umutsuzluklarında cinsiyetlerine, aile gelir durumlarına ve eğitim verdikleri sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılaşma bulunmaktadır. Bulgular, erkek sınıf öğretmenlerinin daha umutsuz olduğunu ve gelir durumunun arttıkça umutsuzluk düzeyinin azaldığını göstermektedir. Ayrıca ikinci sınıflara eğitim veren sınıf öğretmenlerinin ve üçüncü sınıflara eğitim veren sınıf öğretmenlerinin birinci sınıflara eğitim veren sınıf öğretmenlerine göre umutsuzlukları anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Sınıf öğretmenlerinin yaş gruplarına, mesleki kıdemlerine, okullarının buldukları çevrenin sosyo – ekonomik durumunu algılamalarına, medeni durumlarına ve eğitim verdikleri sınıfın mevcuduna göre umutsuzluk düzeylerinde anlamlı farklılaşma bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Umutsuzluk, Sınıf Öğretmeni.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

HOPELESSNESS LEVELS OF ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS ACCORDING TO SOCIO-DEMOGRAPHICS CHARACTERISTICS

Merve KIZIROĞLU

2012, 52 sayfa

In this study, the purpose is examining the various sociodemographic variables of the elementary school teachers' hopelessness. Research is a descriptive study in which screening (survey) method and survey techniques were used. The study universe includes 80 elementary school teachers who work in Erzurum province, Yakutiye town and Palandoken town in 2011-2012 academic years. The study sample composes 220 teachers who were randomly determined out of the 20 schools mentioned in the study universe. Data about the level of hopelessness developed by Beck, Lesker and Trexler (1974), translated by Seber (1991), with the Beck Hopelessness Scale which was adapted by Seber (1991) and Durak (1993); as for sociodemographic properties acquired with personal information form. For data analysis t Test, Kruskal Wallis Analysis, Analysis of Variance, LSD and Dunnett's T3 Sub Analyses were used. According to research findings there is a significant differentiation in elementary school teachers' hopelessness according to their gender, family incomes and the grade levels they teach. The findings indicate that the male elementary school teachers are more desperate and as their income increases there is a decline in their desperation level. Additionally, second and third grade elementary teachers' hopelessness levels are significantly higher than first grade elementary teachers' hopelessness levels. There is not any significant differentiation obtained in their hopelessness levels according to the elementary teachers' age groups, professional seniorities, the perception of the socio-economic location of their schools, their marital status and the population of the classes they teach.

Key words: Hopelessness, Elementary School Teachers

ÖNSÖZ

Bir toplumun gelişmişliğini ve çağdaşlık düzeyini büyük ölçüde belirleyecek olan kişiler öğretmenlerdir. Öğretmenler yarının inşasını sağlam temellere oturtacak en önemli kişilerdir. Bu nedenle öğretmenin kişisel özellikleri çok önemlidir. Geleceğe ışık tutan bireyler yetiştirmek büyük ölçüde gelecekte umutlu öğretmenlerin elindedir.

Bu araştırmada, sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk düzeylerinin çeşitli sosyodemografik özelliklere göre incelenmesi konu edilmiştir. Kuramsal çerçeve ile ortaya konan bilgiler ve araştırma ile elde edilen sonuçların ilgililere önemli mesajlar verebileceği umulmaktadır.

Araştırmanın konusunun belirlenmesi ve planlanması aşamasında beni yönlendiren, çalışmalarım boyunca tecrübesi ve bilgisiyle bana her türlü desteği sağlayan çok değerli hocam Sayın Doç. Dr. Mücahit DİLEKMEN'e, araştırmanın istatistiksel işlemlerinde ve tabloların oluşması sırasında benden gerekli yardımı esirgemeyen Sayın Yrd. Doç. Dr. Birol ALVER'e, anket ve testlerin uygulamasında gönüllü ve istekli olarak soruları cevaplayan tüm meslek arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca çalışmalarım sırasında kendilerinden görmüş olduğum destek, anlayış, hoşgörü ve teşvikten dolayı eşime, aileme ve sevgili arkadaşım Ümmünur KIZIROĞLU'na teşekkür ederim.

Erzurum-2012

Merve KIZIROĞLU

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI	i
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi.....	5
1.2. Alt Problemler.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı	6
1.4. Araştırmanın Önemi.....	6
1.5. Sayılılar	6
1.6. Sınırlılıklar	7

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1. Kuramsal Çerçeve	8
2.1.1. Umut Nedir?	8
2.1.2. Umudun Özellikleri	9
2.1.3. Umutlu İnsan Özellikleri	10
2.1.4. Umudu Arttırma Stratejileri.....	10
2.1.4.1. Kendisinin ve başkalarının yeteneklerine inanma (Güven, pozitif bakış) 11	
2.1.4.2. Emosyonel tepkiler	11
2.1.4.3. Başkalarıyla ilişkiler (Aile, arkadaş gibi)	11
2.1.4.4. Aktif olma (Motivasyon, aktiviteler).....	12
2.1.4.5. Manevi inanç ve değerler.....	12

2.1.4.6. Geleceğin olduğunu kabul etme (Geleceğe oryante olma, yaşamdan anlam bulma, amaç belirleme, seçim yapma).....	12
2.1.5. Umutsuzluk Nedir?.....	13
2.1.6. Umutsuzluğun Yol Açtığı Bazı Ruhsal Bozukluklar.....	14
2.1.6.1. Depresyon.....	14
2.1.6.2. Nevroz.....	15
2.1.6.3. Sadizm-Mazoşizm.....	16
2.1.6.4. Sosyopatlık.....	16
2.1.6.5. Tahribatkarlık.....	16
2.1.7. Umutsuzluğun Nedenleri.....	17
2.1.7.1. Benliğin yitirilmesi.....	17
2.1.7.2. İnancın yok olması.....	18
2.1.7.3. Anlam yokluğu ve amaçsızlık.....	18
2.1.7.4. Yaratıcı ve üretken olamama.....	19
2.1.7.5. Hayattaki diğer olumsuzluklar.....	19
2.1.7.6. İnsanların arzuları ile gerçek kapasiteleri arasındaki fark.....	20
2.1.8. Umut - Umutsuzluk Süreçleri.....	20
2.1.8.1. Yeteneğe karşı şans.....	20
2.1.8.2. Güvene karşı güvensizlik.....	21
2.1.8.3. Uzun döneme karşı kısa dönem.....	21
2.1.9. Umudun Çocuk Eğitiminde Önemi.....	21
2.2. İlgili Araştırmalar.....	22
2.2.1. Yurtiçi Araştırmalar.....	22
2.2.2. Yurtdışı Araştırmalar.....	25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	27
3.1. Araştırmanın Modeli.....	27
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	27
3.3. Veri Toplama Araçları.....	27
3.4. Verilerin Analizi.....	30

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR VE YORUM	31
4.1. Sınıf Öğretmenlerinin Cinsiyetlerine Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	30
4.2. Sınıf Öğretmenlerinin Yaş Gruplarına Göre Umutsuzluk Puanları İle İlgili Bulgular ve Yorum	31
4.3. Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Kıdem Gruplarına Göre Umutsuzluk Puanları İle İlgili Bulgular ve Yorum	32
4.4. Sınıf Öğretmenlerinin Okullarının Bulunduğu Çevrenin Sosyo - Ekonomik Durumunu Algılamalarına Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	33
4.5. Sınıf Öğretmenlerinin Medeni Durumlarına Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	35
4.6. Sınıf Öğretmenlerinin Aile Gelir Durumuna Göre Umutsuzluk Puanları İle İlgili Bulgular ve Yorum	36
4.7. Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Verdikleri Sınıf Düzeylerine Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	37
4.8. Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Verdikleri Sınıfın Mevcuduna Göre Umutsuzluk Puanları İle İlgili Bulgular ve Yorum.....	40

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ ve ÖNERİLER	42
KAYNAKÇA	44
EKLER	50
EK. 1. Beck Umutsuzluk Ölçeği	50
EK. 2. Kişisel Bilgi Formu	51
ÖZGEÇMİŞ	52

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Sınıf Öğretmenlerinin Cinsiyetlerine Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri	30
Tablo 4.2. Sınıf Öğretmenlerinin Yaş Gruplarına Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Ortalama Sıraları ve Kruskal Wallis Testi Değerleri	32
Tablo 4.3. Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Kıdem Gruplarına Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Ortalama Sıraları ve Kruskal Wallis Testi Değerleri	33
Tablo 4.4. Sınıf Öğretmenlerinin Okullarının Bulunduğu Çevrenin Sosyo-Ekonomik Durumunu Algılamalarına Göre Umutsuzluk Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	34
Tablo 4.5. Sınıf Öğretmenlerinin Okullarının Bulunduğu Çevrenin Sosyo-Ekonomik Durumunu Algılamalarına Göre Umutsuzluk Puanları Arasındaki Farka İlişkin Varyans Analizi ve F Değeri.....	34
Tablo 4.6. Sınıf Öğretmenlerinin Medeni Durumlarına Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Ortalamaları. Standart Sapmaları ve t Değeri	35
Tablo 4.7. Sınıf Öğretmenlerinin Aile Gelir Durumuna Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Ortalama Sıraları ve Kruskal Wallis Testi Değerleri	36
Tablo 4.8. Ailenin Gelir Durumuna Göre Sınıf Öğretmenlerinin Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Dunnett's T3 Alt Analizi İle Çoklu Karşılaştırma Sonuçları.....	37
Tablo 4.9. Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Verdikleri Sınıf Düzeylerine Göre Umutsuzluk Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	38
Tablo 4.10. Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Verdikleri Sınıf Düzeylerine Göre Umutsuzluk Puanları Arasındaki Farka İlişkin Varyans Analizi ve F Değeri.....	38
Tablo 4.11. Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Verdikleri Sınıf Düzeylerine Göre Umutsuzluk Puan Ortalamalarındaki Farklılaşmaya Ait Çoklu Karşılaştırma (LSD) Analizi Sonuçları	39
Tablo 4.12. Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Verdikleri Sınıfın Mevcuduna Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Ortalama Sıraları ve Kruskal Wallis Testi Değerleri.....	40

KISALTMALAR LİSTESİ

\bar{X}	: Aritmetik Ortalama
N	: Denek Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
ss	: Standart Sapma
z	: Z Değeri
t	: t Değeri
F	: F Değeri
χ^2	: Chi – Kare Değeri
Sd	: Serbestlik Derecesi
SED	: Sosyo - Ekonomik Durum
BUÖ	: Beck Umutsuzluk Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Özelde bireylerin, genelde toplumların istenen ve beklenen çağdaş gelişmişlik düzeyine ulaşması ancak etkili bir eğitim ile gerçekleşebilir. Sunulan eğitimin niteliği toplumların gelişmişlik düzeyi ile paralellik gösterir. Bu gelişmişliği yakalamak ve artırmak ise eğitim sisteminin en önemli ögesi olan, nitelikli eğitim hizmetini bireylere ulaştıran öğretmenler aracılığıyla gerçekleştirilebilir. Bu noktada Büyükkaragöz (1998) öğretmenin bir milletin ruh ve karakter hamuruna şekil veren, üretici bir insan olduğuna ve bütün bir toplumun öğretmenin eseri denilebileceğine dikkat çekmektedir.

Japon eğitim felsefesini oluşturan şu sözler toplumların öğretmene neden değer verilmesi gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır: “Yetiştirdiği her insanı yeniden kullanabilen toplum, akılcı, uygar, ileri bir toplumdur. Ancak, yetişkin insanların en iyilerini öğretmenlik mesleğine seçebilen toplum en güçlü toplumdur.” Toplumun güçlü olması bireyin güçlü olmasıyla orantılıdır. Bireyin güçlü olması ise onun bireysel yeteneklerini kullanabilen, bağımsız karar verebilen, kişiliğini bulmuş, başkalarına bağımlı olmadan yaşayabilen bir kişi olarak yetiştirilmesi ile sağlanabilmektedir. “Eğitim alanında da amaç, kişinin eleştirel güçlerinin gelişimine destek olmak ve kişiliğinin yaratıcı açılımlarına ortam sunabilmektir. Başka bir deyişle, idare edilmeye ve başkalarının çıkarı, keyfi adına etkilenimlerinin sömürülmesine karşı dirençli, özgür bir insan yetiştirmektir (Fromm, 2001, s.99).

Yalçın'ın (1997) öğretmen için yaptığı, yaz ortasında rehavete düşmüş yarı uykulu insanlar üzerine dökülen buzlu su benzetmesi, öğretmenin birey ve toplum üzerinde oldukça etkili olduğunu gösteren bir benzetmedir. Buna göre öğretmen öğrencilerini ve çevresini devamlı uyanık tutan ve olaylar karşısında duyarlı bir yapıda olmalarını sağlayacak bir etki bırakmalıdır.

Öğretmenin değerlendirilmesinde bilgi, kişilik, çevreye uyum, çevre kalkınmasına katılma, halkla ilişkiler gibi ölçütler kullanılmaktadır (Çelikten, Şanal, Yeni, 2005). Her mesleğin insan gücünü yetiştirenler öğretmenlerdir. Ülkelerin kaderinde öğretmenler çok önemli rol oynamaktadırlar. Öğretmenler, eğitim sisteminin en temel öğelerinden biridir. Bir ülkenin kalkınmasında, nitelikli insan gücünün yetiştirilmesinde, toplumdaki huzur ve sosyal barışın sağlanmasında, bireylerin sosyalleşmesi ve toplumsal hayata hazırlanmasında, toplumun kültür ve değerlerinin genç kuşaklara aktarılmasında öğretmenlerin başrolü oynamaları beklenmektedir (Özden, 1999). Yeni nesillerin niteliği de hiç kuşkusuz onu yetiştiren öğretmenlerin niteliği ile orantılıdır. Zaten “ektiğini en geç biçen çiftçi öğretmendir” özdeyişi de bu gerçeği oldukça güzel bir biçimde ortaya koymaktadır. Kısaca öğretmen, insan mimarı, insanın kişiliğini biçimlendiren bir sanatkar olmaktadır (Çelikten vd, 2005). Öğretmenin sahip olduğu kişilik özellikleri ve ruhsal durumu onu topluma aktarması, toplumun bundan çıkarımlarda bulunması açısından oldukça büyük önem taşımaktadır.

İlköğretim kademesine gelen birey ilk defa planlı, programlı, amaçlı, güdümlü, destekli ve zorunlu bir öğretim süreci içerisine girmekte ve sürekli olarak yeni bilgi, beceri ve davranışlar kazanmaktadır. Bu yönüyle ilköğretim bireyin gelişiminde ve eğitiminde çok önemli ve kritik bir dönemi oluşturmaktadır. Çünkü bu dönemde kazanılan davranışlar, bireyin gelecekteki yaşamını doğrudan etkilemektedir (Gökçe, 1999). Bu durum sınıf öğretmenin ilköğretim kademesindeki öğrencisi ile iletişiminin büyük öneme sahip olduğunu göstermektedir. Dilekmen, Başcı ve Bektaş (2008) yaptıkları çalışmada iletişim becerilerinde sınıf öğretmenlerinin lehine sonuçlar bularak iç açıcı bir durum ortaya koymuşlardır.

İlköğretimin birey ve toplum yaşamındaki yeri bu kademe öğretmenin taşıdığı sorumluluğun önemini giderek daha da artırmaktadır. Öğretmen tutum ve davranışları ile öğrencilerine yeni davranışlar kazandırmakta, onları çok yönlü olarak etkilemektedir (Gökçe, 1999). Bu sorumluluk ilköğretim öğretmenin sahip olması gereken niteliklerin önemini açıkça göstermektedir. İlköğretim öğretmeni, aile çevresi ve okul ortamı arasında işbirliği sağlayarak bir köprü oluşturmaktadır. Kişilik özellikleri, davranışları, tutumları ve aldığı eğitimle çevresine iyi bir örnek olarak çocuğun kişiliğinin oluşumuna doğrudan etki etmektedir. Ayrıca okul ve sınıf içerisinde

gerçekleştireceği tüm etkinliklerle çocuğu toplumsal hayata hazırlayarak, geleceğini şekillendirmede belirleyici ve kritik bir rol oynadığı söylenebilir (Senemoğlu, 1997).

Sınıf öğretmenlerinin kişilik özellikleri ve tutumları, öğrencilerin buldukları yaş aralığı ve özellikleri düşünüldüğünde öğrenci üzerinde büyük etkiye sahiptir. Bu nedenle ideal bir sınıf öğretmenin sahip olduğu özellikler ve öğrenci üzerinde bırakacağı etki oldukça büyük önem taşımaktadır.

Çelikten ve Can'ın (2003) 'İdeal Öğretmen' konusunda yaptıkları uygulamalı araştırma sonuçları öğretmenin öğrenciler için bir model olduğu yönündedir. İdeal bir sınıf öğretmeni öğrencilerine karşı sabırlı ve saygılı, sınıf içerisinde düzenli, farklı fikirlerine açık, başarıya odaklı, güler yüzlü, güvenilir, dürüst, objektif, etkileyici, esprili ve umutlu olma gibi birçok özelliğe sahiptir. Bu özellikler arasında en önemlilerinden biri umutlu olmaktır. Çünkü umutlu bir öğretmen diğer beklenen özellikleri benimseyip öğrenciye aktarabilecektir.

Alver, Dilekmen ve Ada (2010) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinden gelecekte umutlu olanların umutsuz olanlara göre psikolojik belirtilerinin (somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, depresyon, anksiyete bozukluğu, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm) daha iyi durumda olduğunu saptamışlardır. Bu çalışma umutlu insanların ruh sağlıklarının daha iyi olduğunu göstermektedir.

Umutlu insan geleceği ile ilgili plan yapabilir (Kelleci, 2005). Umutlu insanlar güçlükler karşısına yüreklilikle çıkarlar ve söz konusu güçlükleri gözlerinde hiçbir zaman büyütmezler. Adler'e (1994) göre umutlu insanlar hataya düşmenin olağan bir durum olduğunu ve hatanın telafi edilebileceğini düşündükleri için, korkup yılmayan, başkaları ile açık yürekli ve rahat bir şekilde konuşabilen, çekingen ve sıkılğan olmayan kişilerdir. Bu nedenle böyle kişiler, başkaları ile kolayca ilişki kurup, dost olabilirler. İçlerinde kuşkuya yer vermezler. Konuşmaları akıcı; duruş, oturuş ve yürüyüşleri son derece doğaldır. Ayrıca umutlu insanlar geleceğe yönelik hedeflerine ulaşmada yetenek yönelimlidirler ve dolayısıyla hedefe yönelik davranışa daha fazla eğilim gösterir ve başkalarına güvenirlere. Bu tür insanlar başarısızlık durumlarında kısmen de olsa kendilerini sorumlu tutarlar ve çoğu zaman uzun sürede ulaşılabilir hedeflere yönelirlere (Seber, 1991, s.5).

Umutlu bireyler karamsarlığa kapılmadan ruh sağlıklarını koruyabilirler. Bu durum bireyleri mutlu insanlar haline getirerek çevrelerine de bunu yansıtabilmelerini sağlayabilir.

Umudun hedefi elde edebilme arzusu ve hedefi elde edebilmek için yollar planlayabilme şeklinde iki boyutu olup, bu boyutlar birbirlerini etkileyebilmektedir. Ayrıca umut oluşması için bu iki boyuttan birisinin varlığı yetersizdir (Snyder, 1989). Snyder ve diğerleri (1991) bireylerin umut düzeylerinin yüksekliğinin amaçlarını gerçekleştirmek için çeşitli yollar bulabilmelerinde itici güç oluşturduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca umutla ilgili inanç sisteminin birey üzerinde etkisine işaret etmişlerdir.

Bu özelliklere sahip umutlu bir sınıf öğretmeni davranışlarıyla öğrencilerin dikkatini çekmeyi başarabilecek ve sabırlı bir şekilde hataları gidermeye çalışan bir tutum sergileyebilecektir. Umutlu sınıf öğretmeni belirlediği hedefleri özenle planlayacak ve bu hedeflere ulaşmak için karamsarlığa düşmeden azimle çalışacaktır.

Umutsuzluk ise insan psikolojisini olumsuz etkilediği gibi özellikle depresyon ve benzer tabloların ortaya çıkmasında etkili önemli bir duygudur. Umutsuzluğu 1986’ da Kuzey Amerika Hemşirelik Tanılama Derneği (North American Nursing Diagnosis Association - NANDA) “bireyin sınırlı ya da hiç alternatif göremediği veya seçenekler bulamadığı, kendi yararı için enerji harcayamadığı bir durum” olarak tanımlamıştır (Carpenito, 2005; McSherry ve Ross, 2002).

Umutsuzluk, bir olay karşısında duyulan beklentilerin olumsuz yönde olması veya beklentilerin olumsuz yönde gittiği sanıdır. Bu duygu çoğu zaman; hiçbir zaman ve hiçbir şekilde gerçekleşmeyecek olan veya böyle olacağı sadece düşünülen beklentiler söz konusu olduğunda kendini belli eder. Umutsuzluk, özellikle öncesinde bu beklentiyi elde edemeyen insanların yaşayacağı bir duygudur. Ancak çoğu kişiye göre umutsuzluk, zaten o beklentinin önündeki en büyük engellerden biridir. Bu nedenle umutsuzluk, çoğu kişi tarafından olumsuz olarak nitelendirilmektedir (<http://tr.wikipedia.org/wiki/Umutsuzluk>). Bu olumsuz duyguları hisseden umutsuz bir sınıf öğretmeninden öğrenci başarısını arttırmada ya da öğrenciye olumlu yeni davranışlar kazandırmada azimli olması ve çevresindeki kaynakları yeterince kullanarak başarısızlıklarla baş edebilmesi beklenemez.

Umut, umutsuzluk ve sınıf öğretmeninin öğrenci üzerindeki etkisi birlikte düşünüldüğünde umutlu bir sınıf öğretmenin öğrencisi üzerinde geliştirebileceği birçok olumlu davranış olduğu söylenebilir. Öyle ki umutlu bir sınıf öğretmeni sahip olduğu özelliklerini çevresinde bulunan öğrencisine rahatlıkla aktarabilecek ve başarılı, geleceğe ışık saçan, sorumlu, mutlu ve umutlu bir nesil yetişmesine katkı sağlayabilecektir. Öğretmen geleceğe umutla bakabiliyorsa, yetiştirdiği çocuklar da geleceğe umut çerçevesinden bakabileceklerdir.

Diğer taraftan umutsuz bir sınıf öğretmeni ise, taşıdığı duyguları yetiştirdiği çocuklara yansıtacak ve onları olumsuz etkileyebilecektir. Çocuklar öğretmenden umutsuzluğu öğrenecek ve bu durum onların hayata bakışını negatif yönde etkileyebilecektir.

1.1. Problem Cümlesi

Araştırmanın temel problemi, “Sınıf öğretmenlerinin çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?” şeklinde özetlenebilir. Bu nedenle aşağıdaki alt problemler cevaplandırılmıştır.

1.2. Alt Problemler

1. Sınıf öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?
2. Sınıf öğretmenlerinin yaşlarına göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?
3. Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdemlerine göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?
4. Sınıf öğretmenlerinin görev yapmış oldukları çevrenin sosyo - ekonomik durumuna göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?
5. Sınıf öğretmenlerinin medeni durumlarına göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?
6. Sınıf öğretmenlerinin aylık gelir düzeylerine göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?

7. Sınıf öğretmenlerinin eğitim verdikleri sınıflara göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?

8. Sınıf öğretmenlerinin eğitim verdikleri sınıfın öğrenci sayılarına göre umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, sınıf öğretmenlerinin belirlenen çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından umutsuzluk düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesidir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Umudun insan için önemi oldukça büyüktür. Her birey umutlu olduğu kadar hayattan zevk alır ve hayata umutlu olduğu kadar bağlanır. Gelecek için bir altyapı olan umut özellikle öğretmenlerin hayatlarında yer alması itibari ile çok önemlidir. Çünkü onların umutlu olmaları çevrelerindeki birçok çocuğa da bunu aktarmaları demektir ve umutlu çocuklar geleceklerini yönetmede daha başarılı olabileceklerdir.

Umutsuzluk konusunda birçok araştırma yapılmış ancak sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk düzeyini belirleyen bir çalışmaya değinilmemiştir. Bu araştırma bu boşluğu doldurabilecek ve bundan sonra yapılan araştırmalara destek sağlayabilecektir.

Ayrıca bu çalışma sınıf öğretmenlerinin kendi umutsuzluklarının farkına varabilmelerine yardımcı, umutsuzluklarının nedenlerinin çözümü ve durumun iyileştirilmesi için de bir ön ayak olabilecektir.

1.5. Sayıtlar

1. Uygulamaya katılan sınıf öğretmenleri Beck Umutsuzluk Ölçeği'ni içten ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplamışlardır.

2. Kullanılan ölçme aracı öğretmenlerin umutsuzluk düzeyini ölçebilecek niteliktedir.

3. Çalışma örneklemini seçilen evreni temsil edebilir.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırma Erzurum ilinin merkez ilçelerinde görev yapan 220 sınıf öğretmeni ile sınırlıdır.

2. Araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk düzeylerine ilişkin ölçümler Beck Umutsuzluk Ölçeği ile yapılan ölçümlerle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Umut Nedir?

İnsan yaşamı için önemli olan umut, anlık zorluklarla baş edebilme ve kederi üstünden atabilmede insana güç veren iyileştirici bir etken olarak algılanmaktadır (Öz, 2004).

Türk Dil Kurumu tarafından yayımlanan Güncel Türkçe Sözlük'te 'ummaktan doğan güven duygusu' olarak tanımlanan ve geleceğe yönelik olarak olumlu beklentilere sahip olma duygusunu belirten umut, insana gelecekte karşılaşılabileceği olumsuz yaşantılarla baş edebileceği duygusunu vererek ruh sağlığını olumlu etkiler (<http://www.tdk.gov.tr/TR/SozBul>).

İngilizcede ise "hope", "expectation" ve "prospect" gibi kelimeler umudun karşılığı olarak kullanılmakla (Avery, 1990, s.482) beraber, umut anlamını ifade etmek için daha ziyade "hope" kelimesi kullanılmaktadır. "Hope" sözlükte "mümkün olan fakat kesin olmayan bir şeyi istemek ve beklemek", "bir şeyin olmasını istemek ve bir şeyin muhtemelen olacağına dair güvene sahip olmak" (Longman, 1991, s.340) gibi anlamları içermektedir.

Umut bir var olma durumudur. Umut, her sabah koşullar ne olursa olsun, yeni doğan güne, güneşe merhaba diyebilmek, hayatı yudum yudum içerek iliklerine kadar hissedebilmektir. Umut bitmek bilmeyen hayat enerjisidir. Umutta yarınlarla bağlanma söz konusudur. Onun için umut kişinin geleceğe güvenle bakabilmesini sağlar. (Peker, 2003, s.74). Umudun insan sağlığı açısından büyük önemi vardır. Umutsuzluk insanı olumsuz etkileyen bir duygudur ve kişinin aktif olabilmesi, kişisel, çevresel ve toplumsal hayatın birtakım zorluklarına göğüs gerebilmesi için olumlu bir ruh hâline ihtiyaç vardır. Bu nedenle bazı psikologlar derin bir inancın, umudun bileşeni olduğunu

belirtmektedirler (Frankl, 1997, s. 120). Yani umudun iman temeli olması ve dönüşümlü olarak imam desteklemesi gerekmektedir (Fromm, 1995a, s. 168). Bu manada umut hayata ve geleceğe inançtır.

Başka bir açıdan bakıldığında, umut ismi kesin olan bir şeye değil, içinde kuşku olan şeye verilir. Çünkü bilinen şey umulmaz. Güneşin doğuş zamanında güneşin doğuşunu umut ediyorum, batış zamanında da batışını umut ediyorum denilmez. Çünkü doğuş ve batış kesindir (Gazâlî, 1993, s.525).

Gazâlî'ye (1993) göre, umutta gelecek zamanda mümkün olan bir şey de kusur etmemek ve kusursuz çalışmak esastır. Yani geleceğe ait bir beklenti için gerekli olan, yapılması lazım gelen her şeyi yapıp sonucu Allah'tan beklemek umuttur. Onun için umut boş bir hayalden ibaret değildir. Gazali buna tohum örneğini verir; sağlam bir tohumu, sürülmüş temiz bir toprağa ekip, yabancı bitkilerden temizleyip, sulama, gübreleme işini yerine getirip tabii afetlerden Allah'a sığınarak sonucu Allah'tan beklemeye recâ adını vermektedir. Ancak sağlam tohumu sürülmüş toprağa ekip, yabancı otlardan temizleyip fakat su vermez ve yağmurun yağmasını beklerse, bu da yağmur yağmayan ama yağması da imkânsız olmayan bir memlekette olursa buna temenni denildiğini belirtmektedir. Buna göre umutta amacın gerçekleşmesi yönünde çaba ve beklenti daha yüksektir.

2.1.2. Umudun Özellikleri

- Umut sürekli aynı biçimde sürmez. Bazen güçlü, bazen zayıf olabilir. Nowotny (1986) yaşam sürecinde umudun sürekli olarak değiştiğini vurgulamaktadır. Bu değişim zamana ya da duruma bağlı olarak gerçekleşebilir.
- Umut insana yaşaması için bir enerji vermektedir. Bu enerji istek ve güdüyü kanalize etmekte ve bireyi geleceği için çabalamaya yöneltmektedir.
- Umut keder ve üzüntüyü engellemektedir.
- Umut bir çıkış yolu oluşturur ve bireyi yardım ile yaşantısında değişiklikler oluşturabileceğine inandırır (Herth ve John, 2002).
- Umudun affektif ve bilişsel boyutları vardır. İnançlar ve emosyonel yapı umut duygusu üzerinde önemli rol oynar. Herth (1989) bireylerin güvenini ya da inancını etkileyen en önemli etkenin umut olduğunu vurgulamıştır.

- Umut; duygu, düşünce, davranış ve ilişkileri içerir (Forbes, 1994).

2.1.3. Umutlu İnsan Özellikleri

Umutlu insanlar geleceğe yönelik hedeflerine ulaşmada yetenek yönelimlidirler ve dolayısıyla hedefe yönelik davranışa daha fazla eğilim gösterir ve başkalarına güvenirlere. Bu tür insanlar başarısızlık durumlarında kısmen de olsa kendilerini sorumlu tutarlar ve çoğu zaman uzun sürede ulaşılabilir hedeflere yönelirler (Seber, 1991, s.5). Umutlu insan geleceği ile ilgili plan yapar, sonuçları tahmin edebilir ve seçim yapabilir (Kelleci, 2005).

Umutlu insanlar güçlükler karşısına yüreklilikle çıkarlar ve söz konusu güçlükleri gözlerinde hiçbir zaman büyütmezler. Başkalarından bekledikleri, istedikleri bir şey olmadığı gibi hassas durumlarda telaşa kapılmazlar; hataların sonradan telâfi edilebileceğine inanırlar. Bunlar korkup yılmayan, başkaları ile açık yürekli ve rahat bir şekilde konuşabilen, çekingen ve sıkılgan olmayan âdeta başkalarını kucaklamak için kollarını açmış bekleyen kişilerdir. Bu nedenle böyle kişiler, başkaları ile kolayca ilişki kurup, dost olabilirler. İçlerinde kuşkuya yer vermezler. Konuşmaları akıcı; duruş, oturuş ve yürüyüşleri son derece doğaldır (Adler, 1994, s. 196).

Umutlu bireyler karamsarlığa kapılmazlar ve ruh sağlıklarını koruyabilirler. Bu durum bireyleri mutlu insanlar haline getirerek çevrelerine de bunu yansıtılabilmelerini sağlar.

2.1.4. Umudu Arttırma Stratejileri

Umudun insan yaşamında birçok olumlu etkisi vardır. Bu etkiler düşünüldüğünde umutlu olmak için ya da umudu arttırmak için bazı stratejiler uygulanabilir. Bu durum ile ilgili olarak Miller (1989) tarafından belirlenen stratejiler ve Herth'ün (1990) umut stratejileri literatürde sıklıkla kullanılır.

Bu girişim stratejileri şu şekilde sıralanabilir:

- Kendisinin ve başkalarının yeteneklerine inanma (Güven, pozitif bakış),
- Emosyonel tepkiler,

- Başkalarıyla ilişkiler (Aile, arkadaş gibi),
- Aktif olma (Motivasyon, aktiviteler),
- Manevi inanç ve değerler,
- Geleceğin olduğunu kabul etme (Geleceğe oryante olma, yaşamdan anlam bulma, amaç belirleme, seçim yapma)

Belirlenen bu stratejilerin umutla ilişkisi ayrıntılı olarak şu şekilde incelenebilir:

2.1.4.1. Kendisinin ve başkalarının yeteneklerine inanma (Güven, pozitif bakış)

Nowotny (1986) bireyin yaşantısında değişim yapmaya nesnel olarak karar vermesi için umudun ve kendisine olan inancın etkili olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda umutta; beklenen, istenilen şeylerin gerçekleşeceğine dair bir inanç söz konusudur. İnanç, "insanın tüm yaşantısını kapsayan bir karakter özelliği, yanılıya düşmeksizin gerçeklikle yüz yüze gelmesi ve inancıyla yaşama gücü veren bir yetidir." (Fromm, 1995a, s.229).

2.1.4.2. Emosyonel tepkiler

Emosyon alanındaki çalışmaların hızla artmasına rağmen, emosyonun tanımı konusunda tam bir görüş birliği yoktur. Emosyon sağlık terimi olarak 'yoğun bir duygu' anlamına gelmektedir (<http://www.saglikterimleri.com/683-emosyon-nedir.html>). Bu terimin, bilinçli ve bilinçsiz hisleri yaratan temel dürtü enerjilerini de kapsayan, bilinçli olarak algılanan hisler ve duygu anlamında kullanılması belki de daha doğrudur. Nowotny (1986) bireyin karar vermesinde kendi yaşamını ve bedenini kontrol etme duygusunu geliştirmesinin öneminden söz eder. Bireyin umudu bu duyguyu geliştirmede ona olumlu katkı sağlayabilecektir.

2.1.4.3. Başkalarıyla ilişkiler (Aile, arkadaş gibi)

Nowotny (1986) ailenin bireyin gereksinimlerini belirleyebilmesinin öneminden söz etmektedir. Ailenin, bireye önemli kararlar verme aşamasında yalnız olmama duygusunu yaşattığını, bu duygunun da umudun sürmesinde etkili olduğunu

vurgulamaktadır. Bu durum sadece aile ile sınırlı kalmamakta, bireyin yakın çevresi de yine aynı etkiyi gösterebilmektedir.

2.1.4.4. Aktif olma (Motivasyon, aktiviteler)

Umut, her sabah koşullar ne olursa olsun, yeni doğan güne, güneşe merhaba diyebilmek, hayatı yudum yudum içerek iliklerine kadar hissedebilmektir (Peker, 2003, s. 74). İnsan kendini hayatın içinde hissettikçe, hayata dair aktivitelere katıldıkça motive olacak, yaşamdan zevk alacaktır. Sosyal etkinliklere ve değişik aktivitelere katılan bireyler yaşamın tadına vararak umutla dolabileceklerdir.

2.1.4.5. Manevi inanç ve değerler

İnanç ve buna bağlı olarak umut yok olduğunda hayat olgusal ve potansiyel olarak sona ermiş demektir. İnanca eşlik eden bir ruh hali olarak umut, yalnız ve yalnızca inanç temeli üzerinde durabilmektedir (Fromm, 1995a, s.27-29). İnanç, umudun temeli ve umutsuzluğun panzehiri olarak, inançsızlıktan kaynaklanan boşluk, plansızlık, anlamsızlık duyguları ve yaratıcılıktan yoksun olma durumuna karşılık, hayata yön ve anlam veren, kişiyi harekete geçirerek, üretici ve aktif kılan önemli bir unsurdur. Çünkü inancın davranışa geçme gücü vardır (Yaparel, 1987, s.25). İnançlar maneviyatın bir bölümünü oluşturur ve umut üzerine odaklanır. Nowotny'ye (1986) göre, inançlar bireyin kendisini güçlü hissetmesine yardım eder.

2.1.4.6. Geleceğin olduğunu kabul etme (Geleceğe oryante olma, yaşamdan anlam bulma, amaç belirleme, seçim yapma)

Hayatın kaybolmaya yüz tutmuş olaylarının hafızalarda bıraktığı izlerden oluşan mazi, artık yok olmuştur. Yaşanılanlar ise her an mazi olmaktadır. Hayatın geleceğe bakan cephesi ise yarını, gelecekle ilgili umutları, beklentileri içermektedir. Onun için geleceğe kayıtsız kalmak mümkün değildir (Balaban, 1975, s. 125). Çünkü gelecek ve gelecekle ilgili umutlar insanı yaşama bağlar. Umut, bireyin kendisini güçlü hissetmesini ve sorunlarla baş etmesini kolaylaştırır. Umutlu insan geleceği ile ilgili plan yapar, sonuçları tahmin edebilir ve seçim yapabilir (Kelleci, 2005).

Bu stratejileri benimsemenin beraberinde sorumluluk getireceği olası bir durumdur. Bu sorumluluğu almak, umudu dolayısıyla yaşam enerjisini güçlendirebilecektir. Sorumluluğu yüklenmemek ise yerini umutsuzluğa bırakır. Geçtan (1992) umutsuzluğun insanın kendisinden, varoluşsal sorumluluğundan kaçabilmesini sağlayan ve yaşamın sürdürülebilmesi için zorunlu olan bir tür uyuşturucu madde olduğunu vurgulamaktadır. Bu durumda umut kavramını daha iyi anlamak, umut stratejilerini hayata daha iyi geçirebilmek için umutsuzluk kavramını incelemek gerekmektedir.

2.1.5. Umutsuzluk Nedir?

Umutsuzluk, bir iş, bir amacı gerçekleştirmede sıfırdan az olan olumsuz beklentiler şeklinde tanımlanır. Umut ve umutsuzluk karşıt beklentileri simgeler. Umutta, amaca ulaşmak için uygulamaya konulan planların başarılacağı öngörüsü varken; umutsuzlukta başarısızlık yargısı vardır. Bu iki uç beklenti kişiden kişiye, durumdan duruma beklenen sonucu ne zaman ve nasıl gerçekleştireceğine bağlı olarak değişiklik gösterir (Dilbaz ve Seber, 1993).

Lavender ve Watkins (2004) umutsuzluğu, hayata ve geleceğe bakıştaki kötümserlik olarak açıklamışlardır. Kashani, Soltys, Dandoy, Vaidya ve Reid (1991) ise, kötümserliğin yükselmesine karşıt iyimserliğin düşmesi veya ortadan kalkmasını umutsuzluk olarak açıklamışlardır.

Umutsuzluk penceresinden bakıldığında gelecekte olabilecek her şey şimdikinden daha iyi olmayacaktır (Bayam, Okay, Dilbaz, Açıkgöz, 2002, s.7). R.C. JConnor, D. B. O'Tonnor, S. M. O'Connor, Swallowood ve Miles'e (2004) göre ise, umutsuzluk kavramının ögesini geleceğe yönelik olumsuz bakış oluşturmaktadır.

Umutsuzluk, bireyin bilişsel yapısı ve bilgiyi işleme biçimi ile de yakından ilişkilidir (Dinçer ve Derelioğlu, 2005, s. 191). Olumsuz yaşam olayları ile bunlara ilişkin olumsuz, yerleşik ve genelleştirilmiş çıkarsamalar, umutsuzluk duygularını besleyen başlıca etmenler olarak ortaya çıkmaktadır (Yerlikaya, 2006, s.21). Umutsuzluğun temeli, geçmişte yaşanmış olumsuz bir olaya dayanır. Bireyler bir yandan meydana gelen olayın sebebi, diğer taraftan olayın sonucunda ortaya çıkacak olumsuz sonuçlar ve bunların kendisine etkisi hakkında yorumda bulunurlar ve neticede

umutsuzluk ortaya çıkar (Şahin, 2002). Bu doğrultuda umutsuzluk başarısızlığa karşı alınmış mağlubiyeti ve teslimiyeti, geleceğe olan inancın yitirilmesini ifade edebilmektedir.

Güler'e (2005) göre umutsuzluk, literatürde genellikle öğrenilmiş çaresizlik kavramı ile birlikte ele alınmaktadır. Öğrenilmiş çaresizlik, bireyin tepki ve davranışlarının sonuca ulaşmada boşuna olduğu ve isteklerini gerçekleştirebilmede çabalarının başarısız olması nedeniyle, bireyin kaygılanması ve korku yaşaması ve bu nedenlerde sonucu kontrol etmek için motivasyonunda düşüş görülmesi demektir.

Beck (1963) intihar girişiminde bulunmuş 80 depresif hasta ile yaptığı çalışmalar sonucunda, hastaların çözüm bulamayacaklarına olan inanışlarını, inandırıcı sebepler olmadığı halde deneyimlerine yanlış anlamlar yüklediklerini, amaçlarına ulaşmak için çaba göstermedikleri halde bunlardan olumsuz sonuçlar beklediklerini saptamıştır. Beck hastaların bu durumunu umutsuzluk olarak adlandırmıştır.

Umutsuzluk içindeki hasta, ölümcül hastadır, ama ölememektedir, sürekli can çekişmektedir. Çünkü ölümün geçiş olduğunu kabul eden insan için, ölüm bile yaşamdan daha çok umut içerir, onun için ölüm veya ölüme götüren bir bedensel hastalık bile, "ölümcül hastalık" olmamaktadır. Dolayısıyla umutsuzluk, "yaşamın hiçbir şey olmaması" anlamını ifadeye etmektedir (Kierkegaard, 2007, s.30).

2.1.6. Umutsuzluğun Yol Açtığı Bazı Ruhsal Bozukluklar

Umutsuzluk, ruhsal bir hastalık olmasa da, potansiyel olarak hastalık yapıcı bir özelliğe sahiptir. Kişileri depresyon, nevroz, sadizm, sosyopatlık, mazoşizm, yıkıcılık gibi bir takım ruhsal bozukluklara kadar götürür. Umutsuzluk sigara, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı, hatta intiharlarla sonuçlanabilmektedir (Sevim, 2006).

2.1.6.1. Depresyon

Umutsuzluğun yer aldığı en önemli psikiyatrik bozukluklardan birisi depresyondur. Birçok deprese hasta psikiyatriste umutsuzluk ve umutsuzluk yakınması ile başvurur. Beck (1967) deprese hastaların % 78'den çoğunun geleceğe olumsuz baktığını belirtmiştir. Bu oran deprese olmayan hastalarda % 22'dir. Hastaların

yakınmaları ve depresif belirtilerinin şiddeti arttıkça umutsuzluğunda arttığı klinik çalışmalarla gösterilmiştir. Melges (1969) depresyonda temel sorunun umutsuzluk olduğunu vurgulamıştır. Depresyon duygusal, zihinsel, davranışsal ve bedensel bazı belirtilerle kendisini gösteren bir durumdur. En dikkat çekici belirtisi çökkün ruh hali ile ilgi ve zevk almada belirgin azalmadır. Depresyondaki kişi duygusal açıdan mutsuz, karamsar ve ümitsizdir. Eskiden en severek yaptığı işler bile artık zevk vermez olmuştur. Kişi kendini hüznü ve yalnız hisseder. Kendisine ve çevresine ilgisi azalır. Yoğun suçluluk duyguları olabilir. Herkese yük olduğunu düşünüp gereksiz yere sorumluluklarını yerine getirmediğini düşünür. Genellikle iç sıkıntısı, daralma, huzursuzluk ile birlikte dir. Bazen kendisini tüm duygularını yitirmiş gibi hissedebilir (<http://psikiyatri.yyu.edu.tr/depresyonned.htm>).

Beck'e (1967) göre, depresyonun tüm bulguları içinde umutsuzluk ile en yakın ilişkisi olan intihar düşüncesidir. Weissman (1974) depresyonun intihar ile çok yakın ilişkisi olduğunu; intihar girişiminde depresyonun intihar eğiliminin derecesi ile ilişkili olduğu üzerinde durmuştur. Sayar, Öztürk ve Acar (2000) umutsuzluğun depresyondan bağımsız olarak intihar niyetini etkilediğini saptamışlardır. Bu konudaki ileri çalışmalar umutsuzluk kavramı ve bu kavramın depresyon ve intihar eğilimi ile olan ilişkisine dikkat çekmektedir. Geliştirilen umutsuzluk ölçeğini kullanarak yatarak tedavi gören intihar girişiminde bulunan hastalar üzerinde yapılan çalışmalarda depresyonun ve umutsuzluğun intihar eğilimi ile ilişkili olduğu, umutsuzluk kontrol edildiğinde ise depresyon ve intihar eğilimi arasındaki ilişkinin kaybolduğu saptanmıştır (Beck vd., 1974; Beck vd., 1975; Minkoff vd., 1973).

2.1.6.2. Nevroz

Nevrozda ise, kişinin genellikle nedenini bilmediği ya da pek az bildiği iç çatışmalarına karşın, toplumsal yaşama uymak için gösterdiği çabalardan kaynaklanan ve hiç bir anatomik nedeni olmayan ciddi ve sürekli davranış bozuklukları dikkati çekmektedir. Nevroz derin bir istek ve bu isteği gerçekleştirilememesi arasında uzlaşma olarak belirir. Nevrozlu hastalar yaşamın kendilerinden alıkoyduğu hazları tadabilmek amacıyla hastalığa sığınır. Böylelikle nevroz kuramı haz ilkesini (arzu) gerçeklik ilkesiyle yani yasalar ve toplumsal alışkanlıklara karşıtlaştıran uyma zorunluluğuyla

çatışmasıyla sıkı sıkıya bağlantılıdır. Nevrozun nedeni sadece bu çatışmalar değildir. Çünkü herkes bu çatışmayı her gün yaşamaktadır. Ancak bu çatışmaları çözümlmek için yanlış davranırsa yani duygularını bastırmaya yada uygun olmayan yetersiz savunma mekanizmalarına baş vurursa nevroz bu durumda ortaya çıkabilir. Sonuç olarak nevroz başarısızlığa uğramış bir uzlaşmadır. Nevrozlu kişi ise arzularını gerçeklere feda etmiş bir kişidir. Gerçek feda edilen arzu ne tatmin edilmiştir, ne de ortadan kaldırılmıştır. Dolayısıyla nevroz başaramama korkusudur ve boşuna verilen ruh halinde bir savaştır (<http://engelliler.gen.tr/f67/nevroz-nedir-ozellikler-ve-tedavisi-nasildir-9897/>).

2.1.6.3. Sadizm-Mazoşizm

Umutsuzluğun varabileceği sonuçlardan bir diğeri de sadizmdir. Sadizm başkalarına acı çektirme yoluyla cinsel doygunluk sağlama biçiminde kendini gösteren bir tür sapıklık (BSTS /Ruhbilim Terimleri Sözlüğü 1974) olup, sadizmin karşıtı olan olgu ise mazoşizmdir. Mazoşizm kendisine acı verilmesinden, eziyet edilmesinden seksüel zevk alma duygusudur (<http://tr.wikipedia.org/wiki/Sadomazo%C5%9Fizm>). Umutsuzluğa düşerek kendisini çıkmazda ve boşlukta hisseden insanlar, sadizm ve mazoşizm gibi hastalıklara yakalanabilirler.

2.1.6.4. Sosyopatlık

Sosyopati antisosyal kişilik bozukluğu olarak isimlendirilmektedir. Antisosyal kişilik bozukluğu, akll bir bozukluk olup, Amerikan Psikiyatri Derneği'nin Teşhis ve İstatistik Rehberinde; “Teşhis için temel özellik, çocukluk veya ilk ergenlik çağında başlayıp yetişkinlik çağında devam eden, diğeri insanların hakları ile ilgili daimi bir umursamazlık ve ihlâl seyridir”. şeklinde ifade edilmektedir (http://tr.wikipedia.org/wiki/Antisosyal_ki%C5%9Filik_bozuklu%C4%9F).

2.1.6.5. Tahribatkarlık

Hayatın kendine has bir iç dinamizmi mevcut olup, gelişip gerçekleştirilmek ve yaşanmak ister. Bu eğilim engellendiği zaman hayata doğru yönelmiş olan enerji bir

dağılma süreci içerisine girmekte ve tahripkarlığa doğru yönelen enerjilere dönüşmektedir. Umutsuzluğun en ağır sonucu da tahripkârlıktır. Yaşama inancını yitirmiş kişi son olarak yıkıcılığa başvurmaktadır (Fromm, 1972, s. 192). Çünkü yaşama inancını yitirmiş kişi yoğun bir umutsuzluk duygusuyla her şeyin anlamsız olduğunu düşünebilir ve etrafına zarar vermeye başlayabilir.

2.1.7. Umutsuzluğun Nedenleri

Psikolojik kavramların anlamlarına bakıldığında, umutsuzluğun maddî yapıyı da tahrip eden dehşetli bir hastalık olduğu görülür. Bu tahribatların kaynağına ulaşmak için umutsuzluğun nedenlerini incelemek gerekir. Umutsuzluk nedenleri bireylere göre farklılık göstermesine karşın, kişileri umutsuzluğa götüren nedenleri birtakım genel başlıklar altında ele almak mümkün olabilmektedir.

2.1.7.1. Benliğin yitirilmesi

İnsanın kendi benliğini tanıyabilmesi; 'ben kimim?', 'amacım nedir?', 'ne yapabilirim?', 'ne doğru; ne hatalıdır?', 'değer yargılarım nelerdir?', 'nelere inanmam, nelere inanmamam gerekir?' gibi sorulara doyurucu cevaplar bulması ve içinde yaşadığı çevrenin değerler sistemini içselleştirmesi ile mümkün olmaktadır. Çünkü yaşamın temel gücü ve amacı belki de bu sorulara cevap bulmak için gösterilen çabadan ibarettir (Köknel, 1985, s. 81). Benliğin gelişmesi çeşitli bireysel ve sosyal nedenlerden dolayı engellenmektedir. Bu durum gerçek öz ile yalancı öz arasında çatışmaya sebep olmaktadır. Gerçek öz ile yalancı öz arasındaki çatışmaya son vermek için gerçek öz bilinçten uzaklaştırılarak, baskı altına alınmakta, dolayısıyla söz konusu çatışma bilinç düzeyinden uzaklaşmakla kalmayıp, yoğunluğunu yitirmektedir. Gerçek özün eylem alanından çekilmesi, yaşamı sürdürme ihtiyacı ve parçalanmama arzusundan kaynaklanmaktadır (Horney, 1993a, s. 190-191). Ancak bu durumda sonuç umutsuzluk olmaktadır. Çünkü umutsuzluk çözülmemiş çatışmaların son bir ürünüdür. Bir kuşun ağa takılması gibi görünürde hiçbir kurtuluş ihtimali olmayan çatışmalara yakalanmış olma duygusudur (Horney, 1993b, s. 146).

Kierkegaard'a (2007) göre de bir şeyden umutsuzluğa düşmek gerçek umutsuzluk olmayıp sadece bir başlangıç olmaktadır. Çünkü umutsuzluk daha sonra

ortaya çıkmaktadır. Örneğin ölmüş veya şıpsevdi olan dostunu kaybetmekten dolayı umutsuzluğa düşmüş olan bir genç kız için bu kaybediş gerçek bir umutsuzluk olmayıp kendi kendinden umutsuzluğa düşmüş olmaktır. Başkasına ait hale gelseydi, en hoş şekilde kaybetmiş ve kurtulmuş olacağı, 'ben'i bu durumda can sıkıntısına yol açacaktır. Çünkü gerçek umutsuzluk işte bu noktadır. Çünkü, 'ben' başkası olmadan kendisi olmak zorundadır. Bu nedenle varoluş serüveninde, 'ben'in kendi haline gelmeyi başaramaması yani benliğin kaybedilmesi en büyük tehlike olup bu gerçek bir umutsuzluk olmaktadır. İnsan benliğin kaybindan haberdar olsun veya olmasın umutsuzluğunu daima sürdürmektedir (Kierkegaard, 2007, s. 43). Kierkegaard (1997) kişinin kendisi ve gelecekle ilgili olumsuz beklentilerinin depresyon (melankoli) hastalığının bir semptomu olduğunu belirtmektedir. Umutsuzluk, "Gerçek özü yitirmiş olmak, ölüm hastalığına tutulmuş olmaktır" der. Ona göre kişinin bir şeyini (malını, sevdiğini, işini, sağlığını, vs.) yitirmiş olması gerçek umutsuzluk değil, bir başlangıçtır. Gerçek umutsuzluk, kişinin benliğini kaybetmesidir.

2.1.7.2. İnançın yok olması

Kişilerin, kendilerine, sevdiklerine, diğer insanlara, geleceğe, kısacası yaşama olan inançlarını yitirmeleri sonucunda umutsuzluk baş göstermektedir (Fromm, 1995b, s. 28-29). Eğer kişinin inanabileceği hiç kimse ve hiçbir şey yoksa o zaman yaşam nefret dolu olmakta, kişi hayal kırıklıklarının acısına katlanamamakta ve âdeta hayatın, insanların ve kendisinin kötü olduğunu kanıtlamak istemektedir. Böylece hayal kırıklığına uğrayan hayat aşığı bir kimse, inançsız ve yıkıcı bir kişiliğe dönüşebilmektedir (İmamoğlu ve Yavuz, 2011).

2.1.7.3. Anlam yokluğu ve amaçsızlık

Umutsuzluk hayatın boş ve anlamsız olduğu bilincinden doğmaktadır. Yeterli bir benlik yapısı bireyin kendisine sorduğu; 'ben kimim?', 'nereye yönelmeliyim?', 'neden?' sorularını cevaplamasına bağlıdır. 'Nereye yönelmeliyim?', 'neden?' sorularının cevabı kişinin hayatının anlamını belirlemektedir. Dolayısıyla kişinin yaşam hakkında birtakım amaçlara sahip olmaması veya gerçek dışı amaçlara sahip olması halinde umutsuzluk duygusu baş göstermektedir (Geçtan, 1984, s. 83).

2.1.7.4. Yaratıcı ve üretken olamama

Bazı insanların olgunluk döneminde umutsuzluğa düştükleri görülmektedir. Olgunluk döneminde ego bütünleşmesi veya umutsuzluk söz konusudur. Yaşamını çocuk yetiştirmek, birtakım sanat eserleri meydana getirmek gibi üretici bir şekilde geçirmiş olan bir kimse ürettiği şeylerden yararlandığını görünce mutluluk ve haz duymaktadır. Ancak kişi benlikçi ve üretkenlikten yoksun bir yaşam geçirmişse olgunluk döneminde bu hazzı alamamaktadır. Kişiyi, üretken olamayışı, güçlerini ve yeteneklerini kullanamamış olması, umutsuzluk duygusu ile baş başa bırakmaktadır (Geçtan, 1984, s. 73). Zelinski'nin (2004) dediği gibi, verimli çalışan biri olmak için anahtar, etkin bir biçimde çalışmaktır. Çalışarak bir ürün ortaya çıkaran insanlar üretmenin getirdiği mutluluğu yaşarken, ürün ortaya çıkaramayan insanlar umutsuzluğa kapılacaklardır.

2.1.7.5. Hayattaki diğer olumsuzluklar

Geçtan (1984) insanların hoşlanmadıkları veya tehlikeli buldukları koşullarda uzun süre yaşamak zorunda kalmalarını umutsuzluk sebebi olarak açıklamaktadır. Bu duruma örnek olarak, çocuklar nedeniyle mutsuz bir evliliği sürdürmek ya da hoşlanmadığı bir işte maddi nedenlerden dolayı çalışmak zorunda kalan bir kişide, bu durumun uzun sürmesi ile yorgunluk, etkinlik düzeyinin azalması ve buna bağlı olarak umutsuzluğun ortaya çıkmasını göstermektedir. Bunun dışında uzun süren fiziksel rahatsızlıklar, boşanma, başarısızlık, kurtulunması güç bir hastalık, sevilen insan tarafından aldatılma, çok sevilen bir yakının kaybedilmesi, işini yitirme, iflas etme gibi durumlarda olayın ağırlık derecesine ve kişi için taşıdığı öneme bağlı olarak, kişiler özgüvenlerini yitirmek suretiyle umutsuzluğa düşebilmektedirler. Umutsuzluğa düşmekte sevgi yitimi (sevilememe, sevilen kişiler tarafından terk edilme veya sevilen kişilerin kaybedilmesi) ve buna bağlı olarak özsaygı yitiminin büyük etkisi olmaktadır (Seber, 1991, s. 10).

2.1.7.6. İnsanların arzuları ile gerçek kapasiteleri arasındaki fark

Teknolojik gelişmelerin ve teknik olanakların artması ile birlikte insanların istek ve gereksinimlerinde de büyük artış olmaktadır (Peker, 2003, s. 169). Üretim ne kadar büyük olsa da sınırsız arzulara yetişmekten her zaman uzak kalmaktadır. Çünkü insanın sahip olduğu şeyler her an yitirilebilme tehlikesi taşıdığından bu tehlikeden korunabilmek için, insanda hep daha fazla şeylere sahip olma isteği söz konusu olmaktadır (Fromm, 1982, s. 179). Dolayısıyla olanakların artmasına bağlı olarak insanlardaki istek ve gereksinimlerinde de artması durumunda, bunları elde etme çabaları ve elde edilmişse bunları kaybetme korkusu umutsuzluğa sebep olmaktadır. Teknolojinin göz kamaştırıcı ilerlemesi sonucunda ortaya çıkan üretim bolluğu, zengin, fakir, köylü, şehirli her kesimden insanı egemenliği altına alarak, kanaat sahibi olmayı zorlaştırmakta, onları sürekli bir şeyler alma ve alınan malın bedelini ödeme konusunda birtakım zorluklara, sıkıntılara, ruhsal bunalımlara ve umutsuzluğa düşürmektedir (Peker, 2003, s. 169).

2.1.8. Umut - Umutsuzluk Süreçleri

Umut ve umutsuzluk karşıt beklentileri simgeler. Umutta hedefe ulaşmak için uygulamaya konulan planların başarılıacağı öngörüsü varken; umutsuzlukta başarısızlık yargısı vardır. Bu iki uç beklenti kişiden kişiye, durumdan duruma beklenen sonucun ne zaman ve nasıl gerçekleştiğine bağlı olarak değişiklik gösterir. Bu plan ve beklentilerin her biri yalnızca bireyin planlarını hedefine nasıl oturttuğu değil, kendisi için oluşturduğu hedefin şeklini de etkiler. Melges'a (1969) göre, birey bu düşünce biçimini aşağıdaki şu süreçlerden geçirir.

2.1.8.1. Yeteneğe karşı şans

Birey amaçlarına yetenek ya da şans ile ulaşabilir. Geleceklerinin şansa bağlı olduğuna inanan insanlar amaca yönelik davranışa daha az yönelirler. Daha da ötesi kişinin planlarının etkin olmayışına olan inancı da ona bir yeterlilik duygusu verir. Eylemin etkinliğine ya da etkinsizliğine olan inanç ve kişinin kendisine saygısı ve yeteneğine olan inancı umutsuzluk duygularının belirlenmesinde anahtar etkidir.

2.1.8.2. Güvene karşı güvensizlik

Başkalarına karşı hissedilen güven, umut duygusunun gelişmesinde önemli bir rol oynar. İnsanlara olan bağımlılık yönünden incelendiğinde diğer insanlara olan güvensizliğinin şiddeti kişinin amaçlarını sınırlandırır. Güven duygusu olmayan bir insan başkaları ile birlikte başladığı eylem başarısızlıkla sonuçlanınca bundan başkalarını sorumlu tutar. Güven duygusu gelişmiş insan ise hatalı bir sonuçtan kısmen kendini sorumlu tutar. Bu nedenle güvensiz kişi uzun süreli değil de kısa süreli amaçları tercih eder.

2.1.8.3. Uzun döneme karşı kısa dönem

Umut, kısa veya uzun dönemde ya da her ikisinde birden ulaşabilecek hedefleri belirler. Sürenin uzaması ile umutsuzluk belirmeye başlar. Böylece kişi kadenci bir biçimde sonucu beklerken kısa dönemli amaçlar için çaba sarf eder.

Bu süreç özetlenirse; hedefe ulaşma yolunda şansa karşı yetenek, başkalarına olan güven duygusu, süreğen ve uzun dönemli amaçlara kıyasla kısa dönemli amaçlara ulaşma çabasına olan inanç ve bu inançlar arasındaki etkileşim kişinin büyük ölçüde umut veya umutsuzluğunun tiplerini oluşturur (Dilbaz, 1993).

2.1.9. Umudun Çocuk Eğitiminde Önemi

Umut insan ruhunda doğuştan var olan bir potansiyeldir. Daha sonra bu zamanla değişerek ve gelişerek zenginleşir. Kutub'a (1997) göre, çocuğun yaratılışı itibariyle birlikte doğduğu yeteneklerden birisi de umuttur. Çocuk, emin olmak, ısınmak, rahat etmek, annesinin kucağında dinlenmek arzu eder. Fakat başlangıçta bu umut çizgisi duygu dairesinde yer alır. Bir müddet sonra çocuğun varlık yapısında şuur yerini alır ve çocuğun istek ve arzuları şuurlu bir umuda dönüşür. Sonra ruh dünyası genişler ve umut duygusu onun bütün dünyasını doldurur; bütün hareket, duygu, düşünce ve prensiplerini çevreler ve onlara yol gösteren bir değer hâline gelir (Fromm, 1995a, s. 101).

Frankl (1997) iyimserliğin genellikle doğuştan mevcut olduğunu ve en umutsuz durumlarda bile duyguları kontrol etmeye yardımcı olduğunu belirtmektedir. Frankl gibi umudu olayları değerlendirme ve dünyaya olumlu bir bakış açısı olarak ele alan Adler'e

(1994) göre ise, insan doğuştan iyimser olmakla beraber bu iyimserliğin gelişip devam etmesinde veya engellenmesinde çocuğun içinde bulunduğu dış dünyadan aldığı izlenimler etkilidir. Karşısına çıkan ödevlerin üstesinden gelebileceğine güvenen çocuk, ödevlerine üstesinden gelinebilir gözle bakan bir kişinin karakter özelliklerini geliştirir. Örneğin çocukta, cesaret, açık yüreklilik, güvenilirlik ve çalışkanlık gibi özellikler oluşur. Aksi durumda çocuğun ruhu kötümserlik kapsamına giren karakter özelliklerine yönelir. Ödevlerinin üstesinden gelme yeteneğini kendisinde göremeyen çocukta, çekingenlik, ürkeklik, kendi içine kapanıklık, güvensizlik ve güçsüzlük özellikleri gelişir. Umut, her zaman için kişinin, acıyı insan başarısına dönüştürmesine, suçluluk duygusundan kurtulmasına ve hayatın geçiciliğinde, sorumlu bir tavır alabilmek için girişim gücü kazanmasına imkân verir (Frankl, 1997, s. 120).

Yapılan bir çalışmada okul problemlerinin umutsuzluk ile ilişkili olacağı bulunmuştur (Kashani vd, 1991). Umutsuzlukta üzüntü, geleceğe yönelik olumsuz beklentiler, olumsuzluk ve kötümserlik ile ilgili duygusal bozukluklar etkili olabilmektedir. Kişi kendini, dış dünyayı ve geleceğini olumsuz değerlendirebilmekte, yaşamı engeller ve zorlayıcı olaylarla dolu olarak görebilmektedir. Bu yaşantının sonucu olarak da umutsuzluk yaşanabilmektedir (Durak, 1994). Senemoğlu (1997) öğretmenlerin öğrencilerin kişilik özelliklerinin oluşumunu doğrudan etkilediklerini, onları toplumsal yaşama hazırladıklarını ve geleceklerini şekillendirdiklerini vurgulamaktadır. Bu açıdan bakıldığında öğrencinin umutlu olmasında öğretmenin önemli bir rol üstlendiği anlaşılmaktadır.

2.2. İlgili Araştırmalar

Yapılan literatür taraması sonucunda umut ve umutsuzluk ile ilgili çeşitli çalışmalara rastlanılmıştır. Konu ile ilgili belli başlı çalışmalar yurtiçi ve yurtdışı olarak aşağıda kısaca özetlenmektedir.

2.2.1. Yurtiçi Araştırmalar

Dilbaz ve Seber (1993) umutsuzluk kavramının depresyon ve intiharda önemini incelemişler, yaptıkları çalışmada gelecek ile ilgili tutumların birçok psikopatolojinin gelişmesinde önemli rol oynadığını ve bu tutumlardan birinin de umutsuzluk olduğunu

vurgulamışlardır. Depresyon ve intiharın psikopatolojisinde rol oynayan umutsuzluk kavramını gözden geçirmişlerdir.

Kelleci (2005) kanser hastalarının umudunun geliştirilmesine yönelik hemşirelik girişimlerini incelemiştir. Bu çalışmaya göre; umut kanser tanısı olan bireyler için büyük öneme sahiptir. Dolayısı ile hemşirelik bakımının da önemli bir yönüdür. Kanser hastalarının umutlarının geliştirilmesi için çeşitli girişim programları bulunmaktadır. Bu programların ana amacı, kanser tanısı konulduktan sonraki süreçte bireyin güçlerini kullanarak mümkün olduğunca kaliteli bir yaşam sürmesine katkı sağlamaktır. Bu yazıda belirtilen programda hemşire, kanser hastalarının umudunun geliştirilmesinde bir grup lideri olarak yer almıştır. Program sekiz seanstan oluşmakta ve her bir seansta umudun farklı görünümlerine odaklanılmaktadır.

Aslan, Sekmen, Kömürcü, Özet (2007) kanserli hastalarda umut konusunu araştırmıştır. Bu çalışmaya göre, yüksek düzeylerde umudu olan kanserli hastaların daha uzun yaşama eğilimi gösterdikleri ve hastalısız geçen sürenin daha uzun olduğu bildirilmektedir. Hemşireler, kanserli hastaların umut düzeylerini değerlendirmede ve onlara umut aşılama da ayrıcalıklı bir yere sahiptir. Bu araştırmanın amacı, kanserli hastaların umut düzeylerini belirlemek ve bazı değişkenler ile umut arasındaki ilişkileri tanımlamaktır. Tanımlayıcı olarak planlanan çalışma, 01 Nisan-31 Mayıs 2003 tarihleri arasında bir onkoloji eğitim ve araştırma hastanesinde tedavi edilen 246 hasta üzerinde yapılmıştır. Veri toplama araçları; Bilgi Formu ve Herth Umud İndeksi'dir. Verilerin analizinde SPSS 10,0 istatistik programında tanımlayıcı istatistikler, t testi, Mann Whitney U Testi Kendall's taub korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Bulgulara göre; hastaların genel umut puanının ve 'Geçici Olma ve Gelecek', 'Olumlu Hazır Oluşluk ve Beklenti', 'Kendisi ve Çevresindekilerle Arasındaki İlişkiler' alt ölçeklerinin ortalama puanlarının orta seviyenin üzerinde olduğu, umut puanı, alt ölçek puanları ve eğitim durumu arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar bize kanserle baş etme sürecinde kanserli hastalarda olumlu prognozu destekleyen umut düzeyinin korunmasının ve buna uygun hemşirelik yaklaşımlarının planlanmasının önemli olduğunu düşündürmektedir.

Çelikel ve Erkorkmaz (2008) üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenleri çalışmışlardır. Araştırma, gençlerin tüm okul

yaşamı boyunca ailesel özellikleri, yaşam koşulları ve sosyoekonomik düzeyleri ile birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

D. Özmen, Dünder, Çetinkaya, Taşkın, E. Özmen (2008), lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenleri incelemişlerdir. Bu çalışmada ergenlerde umutsuzluk düzeyinin belirlenmesi ve umutsuzluk düzeyinin sosyodemografik değişkenler, depresyon ve benlik saygısı ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Kesitsel bir alan araştırması niteliği taşıyan bu çalışmaya yaşları 14-19 arasında değişen 1185 lise 1. sınıf öğrencisi alınmıştır. Umutsuzluk düzeyi Beck Umutsuzluk Ölçeği ile, benlik saygısı Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile, depresyon düzeyi Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Student-t testi ve varyans analizi kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden aldıkları ortalama puan 6.18 ± 4.08 'dir. Erkek, anne ve babalarının eğitim düzeyi daha düşük, kırsal kökenli, ailesinin geliri giderini karşılamayan, ailesini yoksul olarak algılayan, depresyonu olan, benlik saygısı düşük, yaşam kalitesini kötü olarak algılayan ve sağlığından hoşnut olmayan öğrencilerin Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Bulgular Türkiye' de kentsel kesimde yaşayan ergen öğrencilerin gelecekte umutlu olduklarını; fakat umutsuz olanların oranının da az olmadığını ve sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerin çocuklarının daha umutsuz olduğunu göstermektedir. Bulgular umutsuzluğun öznel iyilik durumunu belirlemede önemli olabilecek ve sağlık çalışanları tarafından tanınması gereken göstergelerden biri olduğunu düşündürmektedir.

Dünder (2008) polislerin umutsuzluk düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmanın amacı, polislerin umutsuzluk düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın evreni, Afyonkarahisar İl Emniyet Müdürlüğü il merkezinde görevli polislerdir. Araştırmanın örneklemini, evrenden basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen 167 polis oluşturmuştur. Ölçme araçları olarak, kişisel bilgi formu, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Problem Çözme Becerisi Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde, bağımsız örneklem t testi, varyans analizi, faktör analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; 21-30 ve 31-40 yaş grubundaki polislerin problem çözme becerisi, 41 ve üzeri yaş grubuna göre daha yüksektir. Yaş gruplarına göre umutsuzluk düzeyinde anlamlı bir farklılık yoktur. Polislerin problem çözme

becerilerinin, umutsuzluk düzeyi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Umutsuzluk düzeyi yükseldikçe problem çözme becerisi azalmaktadır.

Koç (2008) bir umut metafiziği olarak Gabriel Marcel Felsefesi'ni incelemiştir. Gabriel Marcel, ateist varoluşçuluğun Fransa'daki ünlü simalarından biridir. Ona göre insan, tamamlanmış, son halini almış bir ürün olmayıp, oluş halindeki bir varlıktır. Yani insan somut bir durumdan bir diğerine geçecek surette daima yolculuk (seyir) halinde olan 'gezgin bir varlık', Marcel'in ifadesiyle bir Homo Viator'dur. Umut, onun için bir yaşam biçimidir. Umut, insanın dünya içindeki fiziksel seyri açısından olduğu kadar, kendini gerçekleştirme amacıyla Mutlak Varlığa yönelme sürecindeki metafizik seyri açısından da büyük önem taşır. Zira umut, kişinin kendini gerçekleştirme yolundaki kararlılığıdır. Mutlak gerçeklikle doğrudan bütünleşmeyi yani 'katılımı' temel alan Marcel felsefesinde kişi, umut ederek onayladığı ve tüm samimiyetiyle kendisine yöneldiği ya da umutsuzca reddederek yollarını ayırdığı Varlıkla ilişkisine göre kendi ontolojik anlam ve değerini fark edebilecektir.

İmamoğlu ve Yavuz (2011) üniversite gençliğinde dini inanç ve umutsuzluk ilişkisini incelemişlerdir. Gençlik döneminde umut ve umutsuzluk kavramları ele alınmış ve dini inançlarla umut-umutsuzluk ilişkisi irdelenmiştir. Daha sonra anket tekniğiyle elde edilen bulgular ve yorumları verilmiştir. Çalışmanın amacı, 18-25 yaş üniversite gençliğinde dini inançlar ve umutsuzluk ilişkisini incelemektir. Bu amaçla, Sakarya Üniversitesi bünyesinde Fen Edebiyat, Güzel Sanatlar, İktisadi ve İdari Bilimler, İlahiyat, Mühendislik Fakülteleri ve Sağlık Yüksek Okulunda öğrenim gören 419 öğrenciye Dini İnanç Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, araştırmada yer alan üniversiteli gençlerin dini inanç düzeylerinin genel olarak yüksek düzeyde olduğu buna karşın umutsuzluk düzeylerinin düşük düzeyde olduğu bulunmuştur.

2.2.2. Yurtdışı Araştırmalar

Minkoff, Bergman, A.T. Beck, R. Beck, (1973) umutsuzluk, depresyon ve intihar girişimini incelemiş, yatarak tedavi gören intihar girişiminde bulunan hastalar üzerinde yaptıkları çalışmalarda hem depresyonun hem de umutsuzluğun intihar eğilimi ile ilişkili olduğunu, umutsuzluk kontrol edildiğinde ise depresyon ve intihar eğilimi arasındaki ilişkinin kaybolduğunu ama tersinin geçerli olmadığını saptamışlardır.

Herth'ün (1989) yaptığı tanımlayıcı çalışmada hastane, poliklinik ve ev ortamlarında kemoterapi gören 120 erişkin hasta üzerinde Jalowiec Başa Çıkma Ölçeği ve Herth Umut Ölçeği kullanılarak umut ile başa çıkma arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu çalışmada kanser hastalarının baş etme tepkilerinin ve umut düzeyinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi araştırılmış, güçlü inançlara sahip bireylerin umut düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Miller (1989) kritik hastalarda umudu uyandıran stratejileri araştırmıştır. Hayati tehdit altında olan altmış kişilik bir hasta grubu ile çalışılmış ve umutlarını korumak ve arttırmak için hangi mekanizmaları kullandıkları araştırılmıştır. İki ile dört gün arasında yoğun bakım ünitesinde kalıp taburcu olan hastalarla görüşme yapılmıştır. Görüşmelerden elde edilen cevaplar doğrultusunda dokuz tane umudu uyandıran tema kategorize edilmiştir. Bu sonuçlar kritik hastalarda umudu artırma stratejileri geliştirmek için yön sağlamıştır.

Forbes (1994) umudun yaşlılarda önemli bir insan ihtiyacı olduğu ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Çalışmasında umudun hastalığa uyum ve yaşlanma sınırlarını aşmak için gerekli olduğu ve sevecen bir ilişki çerçevesinde büyüdüğü sonucuna ulaşmıştır. Umutlu bireylerin sorunlar ve kayıplar karşısında engelleri aşabildiklerini ve kronik hastaların çalışma sırasında gerekli olan enerjiyi sağlayabildiklerini gözlemlemiştir.

Kashani ve diğerleri (1991) psikiatri hastanesine yatırılan çocuklarda umutsuzluk korelasyonunu incelemiştir. Çalışmada çocukluk çağı psikiatrik bozukluklarda umudun öneminin giderek daha belirgin bir hale geldiği görülmüştür. Araştırmada çocuklar için uygulanan Kazdin Umutsuzluk Ölçeği puanlarına göre iki grup arasında yapılan karşılaştırmalarda umutsuzluğu yüksek çocukların umutsuzluğu düşük çocuklara göre, bilişsel yeteneklerinin düşük olduğu, 'zor çocuk' mizaç özelliklerinin daha belirgin olduğu, benlik saygısının düşük olduğu, ankisiyetelerinin fazla olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Akademik başarının ve gelecek psikolojisinin umutsuzluğa etkisi tartışılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma betimsel bir çalışma olup, araştırmada tarama (survey) yöntemi ve anket tekniği kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini 2011 - 2012 eğitim öğretim yılında, Erzurum ili, Yakutiye ilçe merkezi ve Palandöken ilçe merkezlerinde bulunan 80 okulda görev yapan sınıf öğretmenleri oluşturmaktadır.

Çalışma örneklemini ise adı geçen evrenden seçkisiz olarak belirlenen 20 okulda bulunan 220 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler Ek 1'de verilen Beck Umutsuzluk Ölçeği ile elde edilmiştir. Beck, Lester ve Trexler (1974) Beck Umutsuzluk Ölçeği'ni (BUÖ) geliştirmişlerdir.

Seber (1991) tarafından ölçeğin çeviri işlemi yapılmıştır. Ölçeğin İngilizce orijinali, psikoloji ve psikiyatri alanında çalışan İngilizce eğitim görmüş üç uzman tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Daha sonra bu üç değişik çeviri akademik olarak da İngilizce eğitim görmüş bir uzmanın görüşüne sunulmuştur. Bu uzmanın görüşleri doğrultusunda her bir önerme için, bu önermeyi en iyi temsil ettiği düşünülen çeviri seçilmiştir. Son aşamada ise tüm görüşler dikkate alınarak Türkçe ve İngilizce dilindeki yeterli olduğu kabul edilen bir yabancının da önerileri alınarak ölçeğin çeviri çalışması

tamamlanmıştır (Seber, 1991). Seber (1991) ve Durak (1993) ölçeğin uyarlama çalışmalarını yapmışlardır.

Bireyden kendisi için uygun gelen ifadeleri 'evet' , uygun olmayanları ise 'hayır' olarak işaretlemesi istenir. Bu ölçek 11 doğru, 9 yanlış anahtar yanıtı olan 20 doğru-yanlış önermeden oluşmuştur. Anahtara uyumlu her yanıt için 1 puan, uyumsuz her yanıt için ise 0 puan verilmektedir. Elde edilen aritmetik toplam "Umutsuzluk Puanı" olarak kabul edilmiştir. Puanların olası değişkenliği 0 ile 20 arasındadır. 1., 6., 13., 15., 19. önermeler gelecek ile ilgili duyguları, 2., 3., 9., 11., 12., 16., 17., 20. önermeler motivasyon kaybını, 4., 7., 8., 14., 18. önermelerde gelecek ile ilgili beklentileri ifade etmektedir. Alınan puanlar yüksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğu varsayılır. Türkiye'de geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır (Durak, 1994).

Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin (1993) Beck'in umutsuzluğu belirlemek amacıyla hazırladığı Umutsuzluk Ölçeği'ni sekiz aylık bir süre içinde Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniğine başvuran ve DSM-III-R tanı kriterlerine göre bir psikiyatrist tarafından majör depresyon ve distimik bozukluk tanısı alan ya da intihar girişiminde bulunmuş 37 depresif hasta üzerinde uygulamış ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayısını .86 olarak belirlemişlerdir. Normal grup ve psikiyatrik hastalar olmak üzere toplam 373 kişilik bir örneklem grubu üzerinden hesaplanan Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ise .85 olarak belirtilmektedir (Durak, 1994).

Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde-toplam puan korelasyonları .07 ile .72 (Seber, 1993) ve .31 ile .67 arasında bulunmuştur (Durak, 1994). Ölçeğin tek ve çift maddelerinden oluşmuş yarıya bölme güvenirliği tüm örneklem için .85'dir (Durak, 1994).

Üniversite son sınıfta okuyan 30 öğrenci üzerinden elde edilen test-tekrar test güvenirliği .74 olarak elde edilmiştir (Seber, 1993).

Beck Depresyon Envanteri ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kriter olarak alındığında, hasta grubu üzerinde elde edilen korelasyon katsayıları sırasıyla .65 ve .55 olarak saptanmıştır (Seber, 1993).

Durak'ın (1994) çalışmasında Beck Depresyon Envanteri (BDE) ile Umutsuzluk Ölçeği arasındaki korelasyon katsayıları tüm örneklem (N=373) için .69, depresyon tanısı almış hastalar için .71, intihar girişiminde bulunan hastalar için .68 ve

karşılaştırma grubu içinse .69 olarak saptanmıştır. Beck Depresyon Envanteri ile karşılaştırmalar yalnızca ondan alınan toplam puanlar açısından değil, Beck Depresyon Envanteri'nin 2. (umutsuzluk) ve 9. (intihar istekleri) maddeleri ile de yapılmıştır. BDE'nin 2. maddesi ile yapılan karşılaştırmalar sonucunda elde edilen korelasyon katsayıları, intihar girişimi grubu için .45, depresyon tanısı almış hastalar için .55 ve karşılaştırma grubu için .38 olarak bulunmuştur. BDE'nin 9. maddesi ile yapılan karşılaştırmalarda ise bu korelasyon katsayıları sırasıyla .46, .44 ve .18 olarak bildirilmektedir (Durak, 1994).

Ölçeğin hasta ve kontrol grubuna uygulanması sonucu elde edilen puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Bu anlamlı fark, ölçeğin her iki grubu da ayırt edebildiğini göstermektedir (Seber, 1993).

BUÖ'nin tanı gruplarını doğru sınıflandırabilme yüzdelerini görebilmek amacıyla yapılan diskriminant analizi sonucunda, en yüksek yüzde ile ait olduğu grupta doğru olarak sınıflandırılan grubun, %80 ile epileptik hastalar olduğu bulunmuştur (Durak, 1994).

Beck Umutsuzluk Ölçeği kişilerin geleceğe yönelik karamsarlık derecesinin belirlenmesini amaçlamaktadır (Derebaşı, 1996, s. 35). BUÖ'de sorular duygusal, motivasyonel ve bilişsel etmenlerden meydana gelmektedir. Okuma-yazma bilen, çocuk, genç ve yetişkinlere uygulanabilen ölçeğin zaman sınırlaması yoktur. Grup halinde uygulanabilen, sözel, kağıt-kalem türü ölçektir (Öner, 1994, s. 305).

Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin yanı sıra sınıf öğretmenlerinin cinsiyet, yaş, mesleki kıdem, okullarının bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu, medeni durum, ailenin aylık kazancı, eğitim verdikleri sınıf düzeyi ve eğitim verdikleri sınıftaki öğrenci sayısı ile ilgili özelliklerini belirlemek amacıyla bir kişisel bilgi formu düzenlenmiştir. Bu form Ek 2' de verilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS Statistics 17.0 istatistik paket programı kullanılmış olup, t Testi, Kruskal Wallis Analizi, Varyans Analizi ile LSD ve Dunnett's T3 Alt Analizleri kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde sınıf öğretmenlerinin çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından umutsuzluk düzeylerini ortaya koymak için yapılan analiz sonuçları ve bunlara ilişkin yorumlar yer almaktadır.

4.1. Sınıf Öğretmenlerinin Cinsiyetlerine Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Sınıf öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre umutsuzluk puan ortalamaları arasında farklılaşma olup olmadığını saptamak için t testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1.

Sınıf Öğretmenlerinin Cinsiyetlerine Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri

Bağımlı değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Umutsuzluk	Kadın	136	4.43	4.10	-2.241	.026*
	Erkek	84	5.72	4.23		

Sınıf öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre umutsuzluk puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur ($t_{218} = -2.241$, $p = .026$). Buna göre erkek sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk puanları, kadın sınıf öğretmenlerinden anlamlı düzeyde yüksektir.

Bu sonuç, İmamoğlu ve Yavuz'un (2011) üniversite gençliğinde dini inanç ve umutsuzluk ilişkisi üzerine yaptıkları çalışma sonuçları ile birbirini desteklemekte ve

erkek üniversite öğrencilerinde olduğu gibi, erkek sınıf öğretmenlerinde de umutsuzluğun bayanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Benzer olarak Özmen ve diğerleri (2008) ise, lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenleri incelemiştir. Çıkan sonuçlara göre, erkek lise öğrencilerinin umutsuzluk puanları daha yüksektir.

Yılmaz ve diğerlerinin (2009) üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin görüşleri hakkında yaptığı çalışma sonucu, çalışma yaşamı ve evlilik yaşamı ile ilgili alanlarda erkeklerin daha geleneksel görüşlere sahip oldukları yönündedir. Toplumda geleneksel bir algı olarak erkeklerin yükümlülükleri ekonomik ihtiyaçlara yöneliktir. Yaşanılan toplumun yapısı, aile ekonomisinin oluşturulmasında erkek birey üzerinde beklenti oluşturmaktadır. Aynı koşullar altında çalışan ve aynı ekonomik güce sahip olan bayan sınıf öğretmenleri ile erkek sınıf öğretmenlerinin karşılaştırılması yapıldığında, erkekler üzerinde oluşturulan bu toplum baskısının umutsuzluk düzeyine etkisi olduğu düşünülebilir.

4.2. Sınıf Öğretmenlerinin Yaş Gruplarına Göre Umutsuzluk Puanları İle İlgili Bulgular ve Yorum

Sınıf öğretmenlerinin yaş gruplarına göre umutsuzluk puan ortalamaları arasındaki farklılaşma düzeyini tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2.

Sınıf Öğretmenlerinin Yaş Gruplarına Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Ortalama Sıraları ve Kruskal Wallis Testi Değerleri

Bağımlı değişken	Yaş grupları	N	Ortalama sıra	χ^2	p
Umutsuzluk	20-30	41	100.10	5.038	.169*
	31-40	102	117.47		
	41-50	66	102.21		
	51 ve üzeri	11	134.36		
	Toplam	220			

Yaş gruplarına göre sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk puanlarının ortalama sıraları açısından anlamlı farklılaşma görülmemiştir ($\chi^2_{(3)}= 5.035$, $p=.169$). Bu sonuç, umutsuzluk düzeyinin yaşa göre değişim göstermediğini ortaya koymaktadır.

Dündar (2008) polisler üzerinde yaptığı çalışmada, yaş gruplarına göre polislerin problem çözme becerisi ve umutsuzluk düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını tek yönlü varyans analizi ile test etmiş ve sonuçta polislerin yaş gruplarına göre umutsuzluk düzeyleri arasında farklılık vardır hipotezi doğrulanamamıştır. Polisler ve sınıf öğretmenleri üzerinde uygulanan Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden alınan sonuçlar birbiri ile benzerlik göstermekte, birbirini desteklemektedir. Bu durum umutsuzluk kavramını etkileyen değişkenler arasında yaş faktörünün olmadığını ortaya koyarak, araştırmacıları etkili değişkenin ne olduğunu araştırmaya sevk etmektedir.

4.3. Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Kıdem Gruplarına Göre Umutsuzluk Puanları İle İlgili Bulgular ve Yorum

Sınıf öğretmenlerinin mesleki kıdem gruplarına göre umutsuzluk puan ortalamaları arasındaki farklılaşma düzeyini belirlemek amacıyla Kruskal Wallis analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.3'de verilmiştir.

Tablo 4.3.

Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Kıdem Gruplarına Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Ortalama Sıraları ve Kruskal Wallis Testi Değerleri

Bağımlı değişken	Mesleki kıdem grupları	N	Ortalama		
			sıra	χ^2	p
Umutsuzluk	0-10 yıl	76	112.48	1.252	.740*
	11-20 yıl	104	106.02		
	21-30 yıl	26	119.83		
	31-40 yıl	14	115.68		
	Toplam	220			

Mesleki kıdem gruplarına göre sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk puanlarının ortalama sıraları açısından anlamlı farklılaşma görülmemiştir ($\chi^2_{(3)} = 1.252$, $p = .740$).

4.4. Sınıf Öğretmenlerinin Okullarının Bulunduğu Çevrenin Sosyo - Ekonomik Durumunu Algılamalarına Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Sınıf öğretmenlerinin okullarının bulunduğu çevrenin sosyo - ekonomik durumunu algılamalarına göre umutsuzluk puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.4'de verilmiştir.

Tablo 4.4.

Sınıf Öğretmenlerinin Okullarının Bulunduğu Çevrenin Sosyo-Ekonomik Durumunu Algılamalarına Göre Umutsuzluk Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Okulun bulunduğu çevreye ait SED	N	\bar{X}	Ss
Düşük	71	5.12	4.24
Orta	111	4.89	4.32
Yüksek	38	4.65	3.76
Toplam	220	4.92	4.19

Sınıf öğretmenlerinin okullarının bulunduğu çevrenin sosyo - ekonomik durumunu algılamalarına göre umutsuzluk puan ortalamaları arasındaki farklılaşma düzeyini tespit etmek amacıyla varyans analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4.5.

Sınıf Öğretmenlerinin Okullarının Bulunduğu Çevrenin Sosyo-Ekonomik Durumunu Algılamalarına Göre Umutsuzluk Puanları Arasındaki Farka İlişkin Varyans Analizi ve F Değeri

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Ortalama kare	F	p
Gruplar Arası	5.722	2	2.861	.161	.851*
Grup İçi	3845.114	217	17.719		
Toplam	3850.836	219			

Sınıf öğretmenlerinin okullarının bulunduğu çevrenin sosyo - ekonomik durumunu algılamalarına göre umutsuzluk puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır ($F_{(2-219)} = .161$, $p = .851$).

Bu bulgular, sosyo – ekonomik durumun umutsuzluk düzeyine etkisi olmadığını göstermektedir. Umudun var olma durumudur. Umudun, her sabah koşullar ne olursa olsun, yeni doğan güne, güneşe merhaba diyebilmek, hayatı yudum yudum içerek iliklerine kadar hissedebilmektir (Peker, 2003). Bu durum, umuda yönelik olarak kişinin hayata bakışının bulunduğu çevrenin etkisinden daha güçlü olabileceği düşünülebilir.

4.5. Sınıf Öğretmenlerinin Medeni Durumlarına Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Sınıf öğretmenlerinin medeni durumlarına göre umutsuzluk puan ortalamaları arasında farklılaşma olup olmadığını saptamak için t testi uygulanmış ve sonuçları Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6.

Sınıf Öğretmenlerinin Medeni Durumlarına Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri

Bağımlı değişken	Medeni durum	n	\bar{X}	ss	t	P
Umutsuzluk	Bekar	33	4.72	5.38	-.297	.767*
	Evli	187	4.96	3.96		

Bekar ve evli sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır ($t_{218} = -.297$, $p = .767$).

Şahin’in (2002) ilahiyat fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri üzerine yaptığı araştırmada da bekar ve evli ilahiyat fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinde anlamlı farklılaşma bulunmamıştır.

4.6. Sınıf Öğretmenlerinin Aile Gelir Durumuna Göre Umutsuzluk Puanları İle İlgili Bulgular ve Yorum

Sınıf öğretmenlerinin ailenin gelir durumuna göre umutsuzluk puan ortalamaları arasındaki farklılaşma düzeyini tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7.

Sınıf Öğretmenlerinin Aile Gelir Durumuna Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Ortalama Sıraları ve Kruskal Wallis Testi Değerleri

Bağımlı değişken	Ailenin gelir durumu(₺)	N	Ortalama		
			sıra	χ^2	p
Umutsuzluk	1500 – 1999	40	133.26	13.370	.010*
	2000 – 2499	53	121.18		
	2500 – 2999	25	115.36		
	3000 – 3499	32	99.88		
	3500 ve üzeri	70	92.53		
	Toplam	220			

Sınıf öğretmenlerinin aile gelir durumuna göre umutsuzluk puanlarının ortalama sıraları açısından anlamlı farklılaşma görülmüştür ($\chi^2_{(4)}= 13.370$. p=.010). Farklılaşmanın hangi aile gelir durumları arasında olduğunu test etmek amacıyla Dunnett’s T3 alt analizi yapılmış ve Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8.

*Ailenin Gelir Durumuna Göre Sınıf Öğretmenlerinin Umutsuzluk Puanlarına İlişkin
Dunnett's T3 Alt Analizi İle Çoklu Karşılaştırma Sonuçları*

Gelir (₺)	Gelir (₺)	Ortalama fark	p
(I)	(J)	(I-J)	
1500 – 1999	3500 ve üzeri	2.74	.020*

Yapılan çoklu karşılaştırmalarda aile gelir durumu 1500 – 1999 ₺ arasında olan sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk puanlarına ait ortalama sıraları, aile gelir durumu 3500₺ ve üzeri olan sınıf öğretmenlerine göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p=.020).

Bu sonuç, Özmen ve diğerlerinin (2008) lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenleri incelemeleri sonucunda elde ettikleri bulguları desteklemekte ve ekonomik durumun umuda yönelik etkisinin oldukça belirgin olduğunu göstermektedir. Sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk düzeyini azaltmada gelir düzeyinin büyük önem taşıdığı bu çalışma ile de ortaya konmuştur. Gelirin artmasının alım gücünü ve yaşam kalitesini iyileştirdiği, bu iyileştirmeye bağlı olarak da sınıf öğretmenlerinin geleceğe daha umutla bakabilecekleri söylenebilir.

4.7. Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Verdikleri Sınıf Düzeylerine Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Sınıf öğretmenlerinin eğitim verdikleri sınıf düzeylerine göre umutsuzluk puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.9.

Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Verdikleri Sınıf Düzeylerine Göre Umutsuzluk Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Eğitim verilen sınıf düzeyi	N	\bar{X}	Ss
1. sınıf	43	3.67	3.06
2. sınıf	51	5.62	4.76
3. sınıf	46	6.15	4.89
4. sınıf	39	4.51	3.89
5. sınıf	41	4.39	3.47
Toplam	220	4.92	4.19

Sınıf öğretmenlerinin eğitim verdikleri sınıf düzeylerine göre umutsuzluk puan ortalamaları arasındaki farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla varyans analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10.

Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Verdikleri Sınıf Düzeylerine Göre Umutsuzluk Puanları Arasındaki Farka İlişkin Varyans Analizi ve F Değeri

Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	Sd	Ortalama kare	F	p
Gruplar Arası	222.293	4	55.573	3.293	.012*
Grup İçi	3628.544	215	16.877		
Toplam	3850.836	219			

Sınıf öğretmenlerinin eğitim verdikleri sınıf düzeylerine göre umutsuzluk puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma görülmüştür ($F_{(4-219)} = 3.293$, $p = .012$). Sınıf öğretmenlerinin eğitim verdikleri sınıf düzeylerine göre umutsuzluk puan

ortalamalarındaki farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için LSD Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11.

Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Verdikleri Sınıf Düzeylerine Göre Umutsuzluk Puan Ortalamalarındaki Farklılaşmaya Ait Çoklu Karşılaştırma (LSD) Analizi Sonuçları

Sınıf (I)	Sınıf (J)	Ortalama fark (I-J)	p
2. sınıf	1. sınıf	1.95	.023*
3. sınıf	1. sınıf	2.47	.005*
	5. sınıf	1.76	.048*

Sınıf öğretmenlerinin eğitim verdikleri sınıf düzeylerine göre umutsuzluk puan ortalamalarındaki farklılaşmanın kaynağını bulmak için yapılan LSD Analizi sonuçlarına göre ikinci sınıflara eğitim veren öğretmenlerin umutsuzluk puanları ile birinci sınıflara eğitim veren öğretmenlerin ($p=.023$); üçüncü sınıflara eğitim veren öğretmenlerin umutsuzluk puanları ile birinci ($p=.005$) ve beşinci ($p=.048$) sınıflara eğitim veren öğretmenlerin; umutsuzluk puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma olduğu bulunmuştur.

Bu sonuç birinci sınıfta gerçekleşen eğitim öğretim sürecine dikkat çekmektedir. Birinci sınıf okuma yazma öğretiminin verildiği bir dönemdir ve öğretmenler o dönem için belirlenen hedeflerin öğrenciye kazandırılıp kazandırılmadığını somut bir şekilde dönem içerisinde görebilmektedirler. Somut bir şekilde öğretimin sonucunu görebilen öğretmenler başarılı olma duygusunu tadabileceklerdir. Bu durum öğretmenlerin başarılı olma öngörüsünü kazanmalarına olanak sağlayabilecektir. Dilbaz ve Seber (1993) umutta, amaca ulaşmak için uygulamaya konulan planların başarılıacağı öngörüsünün olduğunu vurgulamaktadır.

4.8. Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Verdikleri Sınıfın Mevcuduna Göre Umutsuzluk Puanları İle İlgili Bulgular ve Yorum

Sınıf öğretmenlerinin eğitim verdikleri sınıfın mevcuduna göre umutsuzluk puan ortalamaları arasındaki farklılaşma düzeyini tespit etmek amacıyla Kruskal Wallis analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12.

Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Verdikleri Sınıfın Mevcuduna Göre Umutsuzluk Puanlarına İlişkin Ortalama Sıraları ve Kruskal Wallis Testi Değerleri

Bağımlı değişken	Eğitim verilen sınıfın mevcudu		Ortalama		
	N	sıra	χ^2	p	
Umutsuzluk	20 ve altı	17	119.09	4.393	.111*
	21 - 30	143	103.99		
	31 - 40	60	123.59		
	Toplam	220			

Eğitim verdikleri sınıfın mevcuduna göre sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk puanlarının ortalama sıraları açısından anlamlı farklılaşma bulunmamıştır ($\chi^2_{(2)}= 4.393$, $p=.111$).

Aydın (1998) öğrenci sayısının fazla olmasının istenmeyen bir durum olduğunu ancak ideal bir öğrenci sayısının olmadığını, öğretmenin mesleki becerisinin istenmeyen durumlar için daha etkili olduğunu belirtmektedir. Bu durum sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk düzeyinin mesleki yeterlilikleri ve sınıf yönetimleri ile ilgili olduğunu düşündürmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Elde edilen bulgular erkek sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk düzeylerinin bayan sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk düzeylerine göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Sınıf öğretmenlerinin gelir durumları azaldıkça umutsuzluk düzeyinin anlamlı derecede arttığı görülmektedir.

İkinci sınıflarda eğitim veren sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk puanlarının birinci sınıflara göre, üçüncü sınıflarda eğitim veren sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk puanlarının ise birinci ve beşinci sınıflarda eğitim veren sınıf öğretmenlerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca birinci sınıflarda eğitim veren sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk puanlarının diğer tüm sınıflardan daha düşük olduğu görülmektedir. Ara sınıflarda eğitim veren sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Sınıf öğretmenlerinin yaş gruplarına, mesleki kıdemlerine, okullarının buldukları çevrenin sosyo – ekonomik durumunu algılamalarına, medeni durumlarına ve eğitim verdikleri sınıfın mevcuduna göre umutsuzluk düzeylerinde anlamlı farklılaşma bulunmamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre aşağıdaki öneriler getirilebilir:

1. Erkeklerin umutsuzluk düzeyinin yüksek olmasının nedenlerinin neler olduğu, erkeklerin kişilik özelliklerinin ve toplumun erkeğe yüklediği rolün umutsuzluk düzeyine etkisi olup olmadığı incelenebilir.

2. Erkek sınıf öğretmenlerinin umutsuzluk düzeylerini azaltmaya yönelik olarak umutsuzlukla baş edebilmenin yolları ve umudu artırma stratejileri gibi konular ile ilgili seminer çalışmaları düzenlenmelidir.

3. Gelir düzeyi arttıkça umutsuzluğun azaldığı görülmüştür. Bu nedenle öğretmenlerin gelir düzeyini artırıcı ve diğer özlük haklarını geliştirici çalışmalar yapılmalıdır.

4. Araştırmada ele alınan bağımlı ve bağımsız değişkenler, 2012 - 2013 eğitim öğretim yılında uygulamaya konulan 4+4+4 eğitim sisteminde görev alan sınıf öğretmenleri ile de ilişkilendirilerek yeni ve daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1994). İnsan Tanıma Sanatı. K. Şipal (Çev.). İstanbul: Say.
- Alver, B., Dilekmen, M., Ada, Ş. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Öznel Algılarına Göre Psikolojik Belirtileri. *Türk Psikolojisi Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (33), 13-23.
- Aslan, Ö., Sekmen, K., Kömürcü, Ş., Özet, A. (2007). Kanserli Hastalarda Umut. *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11 (2).
- Avery, R. (1990). *İngilizce-Türkçe Redhouse Sözlüğü*. Ankara.
- Aydın, A. (1998). *Sınıf Yönetimi*. Ankara: Anı.
- Balaban, M. R. (1975). *Son Asrın İlim Ve Fen Adamlarına Göre İlim - Ahlak – İman*. Ankara: DİB.
- Bayam, G., Okay, T., Dilbaz, N., Açıkgöz, Ç. (2002). Sivil Savunma Birliği Çalışanlarında Kaygı, Umutsuzluk Ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeyleri Ve Posttravmatik Stres Bozukluğu Sıklığı. *Kriz Dergisi*, 10 (1), 1-9.
- Beck, AT. (1963). Thinking and depression I. *Arch, Gen Psychiatry*, 9, 326 - 333.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental and The Theoretical Aspects*. New York: Hoeber Medical Division, Harper and Row.
- Beck, A. T., Lesker, D., Trexler, L. (1974). The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861 - 865.
- Beck, A. T., Kovacs, M., Weissman, A. (1975). Hopelessness and Suicidal Behavior: An Overview. *J Am Med Association*, 243, 1146 - 1149.
- BSTS. (1974). Ruhbilim Terimleri Sözlüğü.
- Büyükkaragöz, Ş. (1998). *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*. Konya: Mikro.
- Carpenito, J.C. (2005). Hemşirelik Tanıları El Kitabı. F. Erdemir (Çev.). İstanbul: Nobel Tıp.
- Çelikel F. Ç., Erkorkmaz Ü. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 45 (4), 122-129.
- Çelikten, M., Can, N. (2003). Yönetici, Öğretmen ve Veli Gözüyle İdeal Öğretmen. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 253-267.
- Çelikten, M., Sanal, M., Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik Mesleği ve Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 207-237.

- Derebaşı, I. (1996). *Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Ege Üniversitesi öğrencileri Üzerinde Geliştirilmesi*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Dilbaz, N., Seber, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharlarda Önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- Dilekmen, M., Başçı, Z., Bektaş, F. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerileri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12 (2).
- Dinçer, D., Derelioğlu, Y. (2005). Üniversite Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitapçığı*. Ankara: Nobel.
- Durak, A. (1993). Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin geçerliği üzerine bir çalışma. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Durak, A. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 1-11.
- Durak, A., Palabıykoğlu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlilik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- Dündar, S. (2008). Polislerin Umutsuzluk Düzeyi ile Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Polis Bilimleri Dergisi*, 10 (3), 77-92.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Forbes, S. B. (1994). Hope: An Essential Human Need İn The Elderly. *J Gerontol Nurs*, 20, 5-10.
- Frankl, E.V. (1997). İnsanın Anlam Arayışı. S. Budak (Çev). Ankara. Öteki.
- Fromm, E. (1972). Hürriyetten Kaçış. A. Yörükan (Çev.). Ankara: Tur.
- Fromm, E. (1982). Sahip Olmak ya da Olmak. A. Arıtan (Çev). İstanbul: Arıtan Yay.
- Fromm, E (1995a). Sevgi Ve Şiddetin Kaynağı. S. Budak (Çev). Ankara: Öteki.
- Fromm, E (1995b). Umut Devrimi. Ş. Yeğin (Çev). İstanbul: Payel.
- Fromm, E. (2001). İtaatsizlik Üzerine. A. Sayın (Çev). İstanbul: Kariyer.
- Gazâlî. (1993). İhyâ-i Ulum'id-Din. A. Arslan (Çev). İstanbul: Arslan. (Cilt 1-45).
- Geçtan, E. (1984). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. Ankara: Maya.
- Geçtan, E. (1992). *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi.

- Gökçe, E. (1999). *İlköğretim Öğretmenlerinin Yeterlikleri*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güler, B. (2005). İşsizlik Ve Yarattığı Psiko-Sosyal Sorunların Öğrenilmiş Çaresizlik Bağlamında İncelenmesi. *İktisat Fakültesi Mecmuası*, (Prof Dr. Toker Dereliye Armağan Özel Sayısı), 1(55), 373-393.
- Herth, K. A. (1989). The Relationship Between Level of Hope and Level of Coping Response and Other Variables İn Patients With Cancer. *Oncol Nurs Forum*, 16, 67-72.
- Herth, K. A. (1990). Fostering Hope İn Terminally İli People. *J Adv Nurs*, 15, 1250 - 1259.
- Herth, K. A, John, R. C. (2002). The Concept of Hope İn Nursing 3: Hope and Palliative Care Nursing. *Br J Nurs*, 11, 977-983.
- Horney, K. (1993a). Nevrozlar ve İnsan Gelişimi. S. Budak (Çev). Ankara: Öteki.
- Horney, K. (1993b). Ruhsal Çatışmalarımız. S. Budak (Çev). Ankara: Öteki.
- İmamoğlu, A., Yavuz, A. (2011) Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23 (13), 205-244.
- Kashani, J.H., Soltys, S.M., Dandoy, A.C., Vaidya, A.F., Reid, J.C. (1991). Correlates of hopelessness in psychiatrically hospitalized children. *Comprehensive Psychiatry*, 32 (4), 330-337.
- Kelleci, M. (2005). Kanser Hastalarının Umudunun Geliştirilmesine Yönelik Hemşirelik Girişimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 41-47.
- Kierkegaard, S. (1997) Ölümcül Hastalık: Umutsuzluk. M. M. Yakupoğlu (Çev.). İstanbul: Ayrıntı.
- Kierkegaard, S. (2007). Ölümcül Hastalık: Umutsuzluk. M. M. Yakupoğlu (Çev). Ankara: Doğu Batı.
- Koç, E. (2008). Bir Umut Metafiziği Olarak Gabriel Marcel Felsefesi. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 171 -194.
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kutub, M. (1977). İslam'a Göre İnsan Psikolojisi. A. Nuri (Çev). İstanbul: Çığır.
- Lavender, A., Watkins, E. (2004). Rumination And Future Thinking İn Depression. *Britis Journal of Clinical Psychology*, 43, 129-142.

- Longman, M. (1991). *Active Study Dictionary of English*. England: Longman Group U.K. Limited.
- McSherry, W., Ross, L. (2002). Dilemmas of Spiritual Assessment. Considerations for Nursing Practice. *Journal of Advanced Nursing*, 38 (5), 479 - 488.
- Melges, F. T. (1969). Types of Hopelessness İn Psychological Process. *Arch Gen Psychiatry*, 20: 690-699
- Miller, J. F. (1989). Hope İnspiring Strategies of The Critically İll. *Appl Nurs Res*, 2, 23- 29.
- Minkoff, K., Bergman, E., Beck, A.T., Beck, R. (1973). Hopelessness, Depression and Attempted Suicide. *Am J Psychiatry*, 130, 455-459.
- Nowotny, M. L. (1989). Assessment of Hope İn Patients With Cancer: Development of An Instrument. *Oncol Nurs Forum*, 16, 57-61.
- O'Connor, R. C., O'Connor, D. B., O'Connor, S. M., Swallowood, J., Miles, J. (2004). Hopelessness, Stres and Perpectionism: The Moderating Effects Of Future Thinking. *Cognition and Emotion*, 18 (8), 1099-1120.
- Öner, N. (1994). *Stres ve Dini İnanç*. Ankara: TDV.
- Öz, F. (2004). *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. Ankara: İmaj.
- Özden, Y. (1999). *Eğitimde Dönüşüm Eğitimde Yeni Değerler*. Ankara: Pegem A.
- Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O., Özmen, E. (2008). Lise Öğrencilerinde Umutsuzluk Ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.
- Peker, H. (2003). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca.
- Sayar, K., Öztürk. M., Acar, B. (2000). Aşırı Dozda İlaç Alımıyla İntihar Girişiminde Bulunan Ergenlerde Psikolojik Etkenler. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10, 133-138.
- Seber, G. (1991). *Beck Umutsuzluk ölçeğinin Güvenirliği ve Geçerliği Üzerine Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış doçentlik tezi). Anadolu Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Eskişehir.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., Tekin, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve güvenirliği. *Kriz Dergisi*, 1 (3), 139-142.
- Senemoğlu, N. (1997). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Spot.

- Sevim, M. (2006). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi. Hayati Hökelekli* (Ed). (2.Baskı). İstanbul: Dem.
- Snyder, C. R. (1989). Reality Negotiation: From Excuses To Hope and Beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8 (2), 130 - 157.
- Snyder, C. R., Harris, C, Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., Harney, P. (1991). The Will and The Ways: Development and Validation of An Individual - Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570-585.
- Şahin, A. (2002). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Dergisi*, 13, 143-157.
- Web: <http://engelliler.gen.tr/f67/nevroz-nedir-ozellikler-ve-tedavisi-nasildir-9897/> 21 Şubat 2012'de alınmıştır.
- Web: <http://psikiyatri.yyu.edu.tr/depresyonned.htm> 28 Şubat 2012'de alınmıştır.
- Web: http://tr.wikipedia.org/wiki/Antisosyal_ki%C5%9Filik_bozuklu%C4%9Fu 1 Mart 2012'de alınmıştır.
- Web: <http://tr.wikipedia.org/wiki/Sadomazo%C5%9Fizm> 11 Mart 2012'de alınmıştır.
- Web: <http://tr.wikipedia.org/wiki/Umutsuzluk> 5 Nisan 2012'de alınmıştır.
- Web: <http://www.saglikterimleri.com/683-emosyon-nedir.html> 17 Mart 2012'de alınmıştır.
- Web: <http://www.tdk.gov.tr/TR/SozBul> 25 Mart 2012'de alınmıştır.
- VVeissman, M. M. (1974). The Epidemiology of Suicide Attempts. *Arch Gen Psychiatry*, 30, 737-746.
- Yalçın, A. (1997). *Anadolu Ezgisi*. Ankara: Akçağ Basım.
- Yaparel, R. (1987). *Yirmi-Kırk Yaşlar arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Yerlikaya, İ. (2006) *Bilişisel-Davramşçı Yaklaşımına Ve Hobi Terapiye Dayalı Umut Eğitimi Programlarının İlköğretim Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyine Etkisi*, (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Yılmaz, D. V., Zeynelođlu, S., Kocaöz, S., Kısa, S., Taşkın, L., Erođlu, K., (2009).
Üniversite Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Görüşleri.
Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 6(1).
- Zelinski, E. J. (2004). Çalışmanın Keyfi. D. Çolakođlu (Çev.). İstanbul: Boyner

EKLER

EK. 1. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen herbir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Örneğin okuduğunuz ilk ifade size uygun ise "Evet", uygun değil ise "Hayır" ifadesinin altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz.

	Sizin için uygun mu?	
	EVET	HAYIR
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. İşler kötüye giderken bile herşeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Geleceğimi karanlık görüyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiç bir neden yok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Geleceğe baktığımda şimdikiye oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Geleceğe büyük inancım var.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre birşeyler istemek aptallık olur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. İstediyim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

EK. 2. Kişisel Bilgi Formu**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Değerli meslek arkadaşlarım, ‘Sınıf Öğretmenlerinin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Umutsuzluk Düzeyleri’nin tespit edilmesine yönelik olan bu çalışmanın sonuçlarının sağlıklı olarak değerlendirilebilmesi için, Kişisel Bilgi Formunu ve anket sorularımı en doğru ve eksiksiz bir şekilde doldurmanızı umuyorum.

Araştırmaya yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederim.

Merve KIZIROĞLU

1-Cinsiyetiniz

- Bayan
 Erkek

2- Yaşınız

- 20 - 30
 31 - 40
 41 - 50
 50 ve üzeri

3-Mesleki kıdeminiz

- 0 - 10
 11 - 20
 21 - 30
 31 - 40
 41 ve üzeri

4- Okulunuzun bulunduğu çevrenin sosyo-ekonomik durumu

- Düşük
 Orta
 Yüksek

5- Medeni durumunuz

- Bekar
 Evli
 Dul veya boşanmış

6-Ailenin aylık toplam gelir miktarı

- 1500 – 1999
 2000 – 2499
 2500 – 2999
 3000 – 3499
 3500 ve üzeri

7- Hangi sınıfı okutuyorsunuz?

1. sınıf
 2. sınıf
 3. sınıf
 4. sınıf
 5. Sınıf

8- Okuttuğunuz sınıftaki öğrenci sayınız

- 20 ve altı
 21 - 30
 31 - 40
 41 – 50
 51-60

ÖZGEÇMİŞ

1987 Amasya İli Merzifon İlçesi doğumludur. İlk öğrenimini İstiklal İlkokulu ve ardından Cumhuriyet İlköğretim Okulu'nda, orta öğrenimini ise Yabancı Dil Ağırlıklı Merzifon Lisesi'nde tamamladı. 2005 yılında Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Sınıf Öğretmenliği Bölümü'nde okumaya hak kazandı. 2009 yılında lisans öğrenimini tamamladı. 2010-2011 yılları arasında Erzurum'un Çat İlçesi'nde bulunan Cumhuriyet Yatılı Bölge Okulunda ve Kızılca İlköğretim Okulu'nda görev yaptı. 2012 yılının Ocak ayı itibari ile de Erzurum / Palandöken'de bulunan Haşim İşcan İlköğretim Okulu'nda öğretmenlik mesleğine devam eden Merve Kızıroğlu evlidir.