

**T.C.**

**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**BİR GRUP YETİŞKİNDE UMUT VE PSİKOLOJİK İYİ  
OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN FARKLI  
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Eda Nur KOCAMAN**

**İstanbul**

**Nisan-2019**

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**BİR GRUP YETİŞKİNDE UMUT VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Eda Nur KOCAMAN**

**Tez Danışmanı**

**Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ**

**İstanbul**

**Nisan - 2019**

## TEZ ONAYI

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil ARİF KIRKIÇ

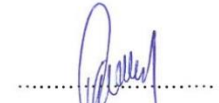


Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA  
Enstitü Müdürü

# BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum '**Bir Grup Yetişkinde Umut Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi**' adlı çalışmamın bütün aşamalarında bilimsel etik ve akademik kurallara özenle uyduğumu, çalışma içerisindeki bütün verileri bilimsel ahlak ve gelenekler kapsamında elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmada doğrudan ve ya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada belirtildiğini beyan ederim.



Eda Nur KOCAMAN

## ÖNSÖZ

Yaşam kişinin sahip olduğu en değerli olgu olarak nitelendirilir. Hayat boyunca mutluluğa ulaşmak amacıyla stres yaratan durumları yönetmek için başa çıkma yollarını bilmek, yaşama umutla bakabilmek ve iyi oluş hallerini devam ettirebilmek, kişinin ruhsal sağlık ve dengesi için çok önemlidir. Bu bağlamda; umut kişinin iyi oluşunu dengelemede önemli bir içsel kaynaktır. Kişinin hayatında evlilik, çalışma ve çocuk sahibi olma gibi değişkenler bireyi yaşantısında olumlu ve olumsuz etkilerin gözlemlenebilmesi açısından önem arz eder. Kişilerin evli ya da bekâr olması, çalışan ya da çalışmayan bireyler olması, çocuk sahibi olan ya da olmayan kişiler olması umut ve psikolojik iyi oluşunun değerlendirilmesi açısından kıstas olabilmektedir. Umudun ve Psikolojik İyi Oluş pozitif psikoloji açısından önem arz eden kavramlardır. Bu kavramlar arasındaki bağlantının ve çeşitli değişkenlerle olan ilişkisinin araştırılmasının psikolojik danışmanlık ve pozitif psikoloji konularına faydalı olacağı ve aynı zamanda yapılacak olan çalışmalara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tez sürecim boyunca eşimin göstermiş olduğu sabır ve desteğe, küçük olsa bile oğlumun anlayışına çok teşekkür ederim. Süreç boyunca değerli hocalarıma desteklerinden dolayı, ilgisini ve desteğini esirgemeyen Prof. Dr. Bülent Dilmaç hocama teşekkürü borç bilirim.

**Eda Nur KOCAMAN**

**İstanbul- 2019**

## ÖZET

# BİR GRUP YETİŞKİNDE UMUT VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Eda Nur KOCAMAN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Nisan-2019, 108 Sayfa

Bu araştırmada amaç, bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, medeni durum açısından incelenmesidir.

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul Sarıyer ilçesindeki çalışan-çalışmayan, evli ve bekar, 20-50 yaş arasındaki 448 birey oluşturmuştur.

Araştırmada umut ile psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiş aynı zamanda analiz edilmiştir. Bireylerin yaş, cinsiyet, çalışma, ve medeni durumu hakkında gerekli bilgilerin elde edilmesi için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bireylerin umut düzeylerini belirlemek için Schrank, Sibitz Woppmann ve Lauber (2011) tarafından geliştirilen, Sarıçam ve Akın (2013) tarafından Türk diline uyarlanan Bütünleyici Umut Ölçeği (BUÖ) kullanılmıştır.

Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini ölçmek için ise Diener ile arkadaşları (2009-2010) tarafından geliştirilen ve Türkçe' ye uyarlaştırması Telef (2011; 2013) tarafından yapılan, 'Psikolojik İyi Oluş Ölçeği' (PIOÖ) kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizi SPSS programı ile düzenlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, Bütünleyici Umut Ölçeğinin (BUÖ) alt boyutları ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmada ulaşılan bulgular doğrultusunda çalışmanın sonuçları tartışılmış ve yapılacak olan araştırmalar için öneriler kısmı geliştirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler: Umut, Psikolojik İyi Oluş, Öz Yeterlilik, Öz Saygı, Motivasyon**



**ABSTRACT**

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN HOPE  
AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN A GROUP OF  
ADULTS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES**

Eda Nur KOCAMAN

Master, Guidance and Psychological Counselling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

April – 2019, 108 Pages

The aim of this study is to examine the correlation between hope and psychological well-being in a group of adults in terms gender, age and married and unmarried.

The study group consisted of 448 individuals aged between 20 and 50 years who were employed in the Sariyer district of Istanbul working or non-working, married and unmarried.

In the study, it was aimed to examine the correlation between hope and psychological well-being variables and analyzed. In order to collect the necessary data in the study, Personal Information Chart developed by the researcher was used to collect data about age, gender, study and marital status of individuals. In order to determine the level of hope of individuals, the Integrative Hope Scale (BHS), which was developed by Schrank, Sibitz, Woppmann and Lauber (2011), adapted into Turkish by Hakan and Akın (2013), was used.

The Psychological Well-being Scale (PIOE), which was developed by Diener (2009-2010) and carried out by the Turkish adaptation study Telef (2011; 2013), was used to measure the Psychological Well-Being Levels of individuals. The data were analyzed with SPSS software.

According to the findings obtained from the study, a positive and significant correlation was found between the subscales of the Integrative Hope Scale and the sub-dimensions of the Psychological Well-being scale. The results of the study were discussed in accordance with the findings of the study and recommendations for the researches were developed.



**Key Words: Hope, Psychological Well- Being, Self-sufficiency, Self Respect, Motivation**



# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAYI.....</b>	<b>I</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....</b>	<b>II</b>
<b>ÖNSÖZ.....</b>	<b>III</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>IV</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>VI</b>
<b>İÇİNDEKİLER .....</b>	<b>VII</b>
<b>TABLolar LİSTESİ.....</b>	<b>XI</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ.....</b>	<b>XIII</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ.....</b>	<b>XIV</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	3
1.2. Araştırmanın Amacı ve Alt Problemler.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	4
1.4. Araştırmanın Sayıltıları .....	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5
1.6. Tanımlar .....	5
<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>6</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR. 6</b>	
2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	6
2.1.1. Umut.....	6
2.1.1.1. Umut Teorileri .....	7
2.1.1.1.1. Synder’ ın Umut Teorisi .....	7
2.1.1.1.2. Lazarus Tarafından Tanımlanan Umut .....	11
2.1.1.1.3. Umudu Etkileyen Farklı Değişkenler .....	12
2.1.1.1.4. İş Yaşamında Umut .....	16
2.1.1.1.5. Sosyal İlişkilerde Umut .....	18
2.1.1.1.6. Umut ve Cinsiyet .....	18

2.1.2.	Psikolojik İyi Oluş .....	19
2.1.2.1.	Psikolojik İyi Oluş Kavramı .....	19
2.1.2.2.	Kuramlar Açısından Psikolojik İyi Oluş.....	21
2.1.2.3.	Psikolojik İyi Oluşun Bileşenleri.....	26
2.1.2.4.	Psikolojik Risk Faktörleri .....	29
2.1.2.5.	Psikolojik İyi Oluşta Koruyucu Faktörler.....	30
2.1.2.6.	Psikolojik İyi Oluş ve Umut .....	30
2.1.2.7.	Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet .....	31
2.1.2.8.	Psikolojik İyi Oluş ve Yaş .....	32
2.1.2.9.	Psikolojik İyi Oluş ve Medeni Durum .....	34
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>		<b>36</b>
<b>YÖNTEM.....</b>		<b>36</b>
3.1.	Araştırma Modeli .....	36
3.2.	Evren ve Örneklem.....	36
3.3.	Veri Toplanmasında Kullanılan Ölçme Araçları.....	38
3.3.1.	Kişisel Bilgi Formu .....	38
3.3.2.	Bütünleyici Umut Ölçeği .....	38
3.3.3.	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	39
3.4.	Verilerin Toplanması.....	40
3.5.	Verilerin Analizi.....	40
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>		<b>42</b>
<b>BULGULAR.....</b>		<b>42</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>		<b>56</b>
<b>TARTIŞMA ve YORUM.....</b>		<b>56</b>
5.1.	Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler .....	56
5.1.1.	Umut ile Farklı Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	57
5.1.2.	Psikolojik İyi Oluş İle Farklı Değişkenler Arasındaki İlişkiler .....	58
<b>ALTINCI BÖLÜM .....</b>		<b>62</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>		<b>62</b>
6.1.	Sonuçlar:.....	62
6.2.	Öneriler:.....	62
<b>KAYNAKÇA .....</b>		<b>64</b>

<b>EKLER.....</b>	<b>86</b>
<b>EK 1- Kişisel Bilgi Formu .....</b>	<b>87</b>
<b>Ek 2 – Bütünleyici Umut Ölçeği.....</b>	<b>88</b>
<b>Ek 3 – Psikolojik İyi Oluş Ölçeği .....</b>	<b>90</b>
<b>Ek 4 - İzinler .....</b>	<b>91</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>92</b>



## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3 1: Katılımcıların Demografik Bilgileri .....	37
Tablo 4. 1: Bütünleyici Umut Ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları Dağılımının Normalliğini Denetlemek Amacı ile Yapılan Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları .....	43
Tablo 4. 2: Bütünleyici Umut Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	44
Tablo 4. 3: Bütünleyici Umut Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yetişkinlerin Yaş Grubu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	46
Tablo 4. 4: Bütünleyici Umut Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yetişkinlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	48
Tablo 4. 5: Bütünleyici Umut Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yetişkinlerin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	50
Tablo 4. 6: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	51
Tablo 4. 7: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yetişkinlerin Yaş Grubu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	52
Tablo 4. 8: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yetişkinlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	52
Tablo 4. 9: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yetişkinlerin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....	53
Tablo 4. 10: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları ile Bütünleyici Umut Ölçeği Toplam Puanları ile Bütünleyici Umut Ölçeği Güven/İnanç, Perspektif Yoksunluğu, Olumlu Gelecek Oryantasyonu, Sosyal İlişkiler/Bireysel Değer Alt Boyut Puanları	

Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayıları .....	54
--	----



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2 1: Ryff' ın Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	25
Şekil 2 2: Ryff' ın Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	27



## KISALTMALAR LİSTESİ

TDK: Türk Dil Kurumu

SPSS: Statistic Packets For Social Sciences – Sosyal Araştırmalar İstatiksel Program Paketi

BUÖ: Bütünleyici Umut Ölçeği

PİÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Akt: Aktaran

Çev.: Çeviren

Diğ.: Diğerleri

Vd.: Ve Diğerleri



# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Birey yaradılışı gereği mutluluğu, huzuru aramaktadır. Bu arayış mutluluk, huzur gibi kavramları araştırma konusu haline getirmiştir. Felsefi ve dinsel yönden araştırılan psikoloji biliminin ortaya çıkışıyla mutluluk ve huzur kavramları bilimsel olarak araştırılmaya başlanmıştır. Bu alanda çalışan bilim insanları yakın zamana kadar psikoloji bilimini, bireye sıkıntı ve olumsuzluklar veren yönlerini incelemiş, kişinin kendi iyi oluşunu farketmek ve sağlamaktan ziyade hastalıkların tedavisine odaklanmışlardır. Bu nedenle hastalıkların üstesinden geldikleri kadarıyla başarılı sayılmışlardır (Carrudhers ve Hood, 2004: 229).

Son yıllarda bilimin her dalı gün geçtikçe gelişmektedir. Özellikle psikoloji, sosyoloji gibi insan doğasını inceleyen bilim dalları, bu bilim dalları ile ilgilenen araştırmacılar, bu alanlarda çalışan meslek elemanları yeni yaklaşımlar geliştirmekte ve amaçları doğrultusunda çok çaba sarf etmektedirler. Bu bağlamda, psikoloji bilimi bireyin pozitif yönlerini, pozitif duygulanımlarını araştıran çağdaş yaklaşımlara ve araştırmalara bırakmaktadır. Bu alandaki araştırmaların kişilerin iyi hallerini, pozitif yönlerini ele alması dolayısıyla kişiye olumlu duyguları hissettirmesi, kişinin iyi oluşunu pozitif yönde etkilemesi sonucunda pozitif psikolojiye ilgi artmış ve birçok araştırmacının odak noktası olmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 8).

Kişinin anne karnındaki hayata başlama anından itibaren ömrünün sonuna kadar yaşadığı her an; olumlu veya olumsuz durumlar içerebilir. Yaş, medeni durum, cinsiyet, iş hayatı gibi durumlar kişinin pozitif ve ya negatif anlamda iyi oluşunu, hayata bakış açısını etkilemektedir. Kaygılar, başlangıçlar, ilişkiler, iş yaşamı, çocuk sahibi olma ve onu yetiştirmede ki olumlu veya olumsuz durumlar aynı zamanda bunlarla baş etmedeki zorluklar, geleceğe umut ile bakma ve iyi oluşu devam ettirmedeki inanç, durum psikolojik sağlık için değer arz etmektedir (Davis, 2005: 263).

Araştırmanın değişkenlerinden biri kabul edilen umut kavramı; TDK (2006) tarafından ‘Olması beklenen veya olacağı düşünülen şey, ya da ümit’ olarak tanımlanmakta; Kişinin hedeflerini belirleme, hedeflerine ulaşmak için gerekli

güdülenme hissine sahip olma ve hedefe varabilme noktasında rota oluşturmak için oluşturulan kognitif süreç (Snyder,1994,1995: 357) olarak da farklı bir tanım olarak belirtilmektedir. Tanımları değerlendirecek olduğumuzda; umut bize gelecek kavramını belirtmekte ve geleceğe olan olumlu bakış açımız ve beklentilerimiz ifade etmektedir. Yaşantılarına umut ile bakabilen kişilerin kendilerini güçlü görme ve hissetmeleri, karşılaştıkları negatif duygu durumlarıyla güçlükle başetme duygularını taşıdıkları belirtilmektedir. Kişinin karşılaştığı herhangi bir zorluk, negatif duygu durumu gibi olumsuz düşünceleri atlatmak için başvurulan içsel güdü olarak değerlendirilmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde umut; bir bireysel özellik, (Snyder vd.,1991), kişinin yaşamı için bir başlangıç (Kylma, 2005: 89), iyilik halini önemseyen ve olumlu yönde etkileyen bir olgu olarak kabul edilmektedir ( Holdcraft ve Williamson, 1991: 131).

Kişilik ve gelişim psikologlarının kuramlarında pozitif bireysel gelişim kavramları, iyi oluş kuramlarının temeli olarak değerlendirilmektedir. Geliştirilen gelişimsel ve kişilik kuramları bireyin sosyal hayattaki pozitif gelişimlerine örneğin; ahlaki gelişim, kişilik gelişimi, sosyal gelişim gibi özel alanlardaki gelişmeye dikkat çekmektedir. Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve kendini gerçekleştirme imgeleri, kişinin kendinin farkında olup, en üst düzeyde potansiyellerini kullanması ve olumlu bir gelişim sergilemesi beklenmektedir (Kula ve Çakar, 2011: 198).

Erikson'un psikososyal gelişim modeline bakılacak olursa, kişinin yaşamı boyunca gösterdiği uyumlu ve uyumsuz gelişimini teker teker tanımlamaktadır (Arslan, 2008). Carl Rogers' ın tam işlevsel birey kavramı; kişinin deneyimsel yaşantıya karşı olumlu bakış açısı, yaratıcılığı gibi pozitif ve uyumlu özelliklerini belirlemektedir (Gürcan, 2015: 17). Her bir kuramcının odak noktasının psikolojik sağlığın olumlu yanlarını hedef alması ve özel yollar belirtmesidir.

Birçok araştırmaya konu olan ve çok sayıda kuramcının ilgisini çeken psikolojik iyi oluş kavramını Ryff (1989a); pozitif duygu durumu, negatif duygu durumu ve yaşam doyumunu içeren bir formül olarak kavramsallaştırmaktan ziyade, yaşam tutum ve becerilerini kapsayan birçok yapıyı içerisinde barındıran bir yapı olarak belirtmiştir. Ryff(1995) belirttiği modeli altı boyutta tanımlamıştır. Bunlar; geçmiş yaşantıyı ve bireyin kendisini pozitif tanımlamasını içeren (öz kabul), bireyin büyüme ve geliştiği duygu ve düşüncesi( kişisel gelişim), kişinin yaşam ve yaşam amacı duygusu ve

inancı ( yaşam amacı), çevresel ilişkilerde güven ( kişilerle pozitif ilişkiler), kişinin çevresiyle kurduğu olumlu ilişkilerle istek ve ihtiyaçları noktasında çevresine yönelme ve çevresini yönlendirme becerisi (çevresel hâkimiyet), bireysel ve özerk karar verme becerisi (özerklik-otonomi) olarak tanımlamaktadır (Akın, 2019; Gülaçtı, 2009; Ryff, 1995: 1075).

Pozitif psikoloji araştırmalarında, umut ve psikolojik iyi oluş, ilişkisel ve olumlu yönde birbiri ile ilişkili kavramlar olduğu görülmekte ve bu ilişkiyi inceleyen araştırmacılar, (Kashdan vd.,2002: 450;Michael ve Snyder, 2005: 447; Shoyer , Synder, Yang ve Lewin, 2003: 697; Synder 1996: 11; Valle, Huebner ve Suldo, 2006: 398) çalışmalarında anlamsal ilişkiler bulmuşlardır.

Yapılan araştırmalarda umut ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu ilişkiler tespit edilmiştir. Aynı zamanda umut kavramının geliştirilebilir ve iyileştirilebilir olma özelliğini saptanmıştır (Davis, 2005: 261).

Psikolojik iyi oluşun, psikolojik semptomların ve olumsuzlukların yokluğu ile açıklanmaması umut, mutluluk gibi iyi hal durumlarının bireyin kişisel özelliklerinin araştırılmasını önemli hale getirmiştir (Küsgülü, 2014). Böylelikle temel amaç insanlığın varoluşundan bu yana taşınmış olduğu umudun psikolojik iyi oluşa etkisini araştırmaktır.

### **1.1.Problem Durumu**

Araştırmanın problem cümlesi ‘20-50 yaş arasındaki bireylerin umut ve psikolojik iyi oluşlarının medeni durum, cinsiyet ve çalışma durumu ile ilişkisi var mıdır?’ olarak belirlenmiş ve araştırma ifade edilen problemden hareket ederek, bulgular, sonuç ve öneriler kısmı geliştirilmiştir.

### **1.2.Araştırmanın Amacı ve Alt Problemler**

Bu araştırmanın amacı Umudun Psikolojik İyi Oluşa Etkisinin medeni durum, yaş, cinsiyet ve çalışma durumu göre İncelenmesidir. Bu amacı gerçekleştirmek aşağıda verilmiş olan basamakların uygulanması sonuca ulaşmada etkili olacaktır.

1. 20 – 50 yaş arasındaki bireylerin bütünleyici umut ölçeği alt boyutları (güven/inanç, perspektif yoksunluğu, olumlu gelecek oryantasyonu, sosyal ilişkiler/bireysel değerler) cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

2. 20 – 50 yaş arasındaki bireylerin bütünleyici umut ölçeği alt boyutları (güven/inanç, perspektif yoksunluğu, olumlu gelecek oryantasyonu, sosyal ilişkiler/bireysel değerler) yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
3. 20 – 50 yaş arasındaki bireylerin bütünleyici umut ölçeği alt boyutları (güven/inanç, perspektif yoksunluğu, olumlu gelecek oryantasyonu, sosyal ilişkiler/bireysel değerler) medeni durum değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
4. 20 – 50 yaş arasındaki bireylerin bütünleyici umut ölçeği alt boyutları (güven/inanç, perspektif yoksunluğu, olumlu gelecek oryantasyonu, sosyal ilişkiler/bireysel değerler) çalışma durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
5. 20 – 50 yaş arasındaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
6. 20 – 50 yaş arasındaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
7. 20 – 50 yaş arasındaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri medeni durum değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
8. 20 – 50 yaş arasındaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri çalışma durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
9. 20 – 50 yaş arasındaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile bütünleyici umut ölçeği alt boyutları (güven/inanç, perspektif yoksunluğu, olumlu gelecek oryantasyonu, sosyal ilişkiler/bireysel değerler) arasındaki ilişki anlamlı mıdır?

### **1.3.Araştırmanın Önemi**

Umut duygusu yaşamın her alanında bireyi farklı yollar aramaya ve amaçladığı hedeflere ulaşmada yeni yollar bulmaya teşvik edebilir aynı zamanda psikolojik iyi oluş halini olumlu olarak etkileyebilir. Bu durum bireyin farklı durumlara karşı motive olmasını, bireyin kendi yeterliliğini arttırması hususunda pozitif güdü sağlayabilir (Erdoğan,2013: 54).

Toplumsal, hem de bireysel özgüven açısından da iyi oluş önemli bir yere sahiptir. Kişinin psikolojik iyi oluşu, çevresiyle olan olumlu yada olumsuz ilişkilerinde göz ardı edilemeyecek etkileri olduğu söylenebilir. Bu nedenle umudun ve psikolojik

iyi oluşun yaşamın her döneminde, tüm gelişim aşamalarında okul, iş, aile yaşamındaki önemi çok fazladır. Kişinin umudunun yüksek olması psikolojik iyi oluşunun yüksek olmasını etkilemekte, kişiyi olumsuz düşüncelerden arınmaya yönlendirmekte, bireyi yaşama karşı daha sevgi dolu ve pozitif olmasını sağlayabilmektedir(Akın,2015: 75).

Şu ana kadar Türkiye’ de umut ve psikolojik iyi oluşla ilgili birçok araştırma yapılmış olmasına rağmen ev hanımları, çalışan bayanlar ve erkekler ile ilgili araştırmaların fazla olmadığı görülmektedir. Yapılan bu araştırma bundan sonra yapılacak olan başka çalışmalara veri oluşturacak ve bu gibi çalışmaların hazırlanmasını destekleyecektir.

#### **1.4. Araştırmanın Sayıtları**

1. Ölçekler ve örneklem alanında yapılacak çalışmalar gerçek görüşleri yansıtmaktadır.
2. Anket ve ölçeklerde doldurulan bilgiler içten ve doğru bir şekilde yanıtlanacaklardır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmada ölçülecek olan Umudun ve Psikolojik İyi Oluş kavramları ölçeklerinin ölçtüğü niteliklerin kapsamı ile sınırlılık göstermektedir.

#### **1.6.Tanımlar**

**Umudun:** Olması beklenen veya olacağı düşünülen şey, ya da ümit (TDK, 2006). Kişinin hedeflerini belirleme, hedeflerine ulaşmak için gerekli güdülenme hissine sahip olma ve hedefe varabilme noktasında rota oluşturmak için oluşturulan kognitif süreç (Snyder, 1994,1995).

**Psikolojik İyi Oluş:** Güçlükler ile karşılaşıldığında kendini ortaya koyma ve manalı bir yaşam için kişinin olumlu iç dinamiklerini harekete geçirmesini içermektedir (Çakır ve Sarı, 2016). Kendini kabul etme, pozitif ilişki kurabilme durumu, yaşam anlamı ve hedefleri barındırması, kendini geliştirmeye ve gerçekleştirmeye inancı olma, bağımsızlık yeteneğidir ( Ryff,1989: 1071).

# İKİNCİ BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE VE KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

### 1.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

#### 1.1.1.Umut

Umut veya ümit bireyin bireysel yaşamında olay ve durumlarla ilgili olumlu neticeler ihtimaline yönelik duygusal inanç olarak ifade edilebilir (Gülten,2014).

Umut psikolojide ‘iyi olma duygusu hissettiren ve bireyi harekete geçmek için motive eden özellik’ olarak tanımlanır ( Alman ve Korkut, 1993: 193 Akt. Gülten, 2014).

Umut Frank (1968) tarafından ‘ iyi olma duygusu hissettiren ve bireyi güdüleyen bir özellik’ olarak ifade edilmiştir. Romero (1989) ise umudu; Belirlenen rotaya ulaşmak isteğinin duygusal bir parçası olarak belirtmiştir(Akt. Başeren, 2015).

Miller (1985) ise umut için duygu durumu, beklenti, istenilen şey olarak düşünüp, umudun önemli bir yaşam ögesi olduğunu, bireyin iyi oluş halini muhafaza ettiğini, kendini ifade etmesini kolaylaştırdığını belirtmektedir. Umut, tüm insanlık için ortak bir kavram olup, geniş bir kapsama sahip olması ve aynı zamanda içeriğinin de çeşitli olması dolayısıyla farklı modellemeler aracılığıyla incelenmiştir ve incelenmeye devam edecektir.

Umutlu düşüncelerin problemleri önlemede ve karşılaşılan durumlara karşı daha güçlü duruş üzerinde durarak, umudun, problem durumunun ortaya çıkmasından önceki ve ardındaki durumu önleyicilik açısından önem arz edeceği belirtilebilir. Ayrıca umut düzeyindeki artışın, bireylerin iyilik halini ve benlik algısını arttırdığını belirtmişlerdir (Gülten, 2014: 176).

Umut bilişsel bir süreç olarak değerlendirilmekte olup, amaçlara ulaşmak için bir araç olarak görülmektedir. Umut seviyesi fazla olan bireyler, amaçlarına ulaşmak için birçok yol keşfedebileceklerine inanırlar. Bu bağlamda birey, yüksek umut düzeyine sahip olduğunda sorunlarla baş etme, problem çözme, şiddet, zorbalık ve psikolojik kötü hal ile başa çıkabilecektir(Gülten,2014: 193).

Umut duygusu, bireyi farklı hedefler aramaya ve hedeflerine ulaşmada yeni yollar bulmaya teşvik edebilir. Aynı zamanda kişiyi isteklendirme ve öz yeterlilik duygusu için de artırıcı etkiye sahiptir (Erdoğan, 2013: 52).

Umut güdüsünde hedefler için bir düşünce gereklidir. Bu düşüncenin, hedefe yönelik pozitif bir başarıma hissi ve hedefe ulaşmak için doğru bir planlamaya ihtiyacı vardır. Umutlu düşünce süreci, hedef, yol, planlama ve eyleme geçme bileşenlerini içermelidir (Erdoğan, 2013: 57).

Umut teorisine göre, bütün insanlar amaç yönelimindedir ve bu yönelimli olma durumu bireyin hayatta nereye ve nasıl varacağını anlaması konusunda temel bir noktadır. Amaca yön veren düşünceleri öğrenme ve başa çıkma noktasında ana esaslardır (Zengin, 2013: 56).

Amaçlara ulaşmak için yollar planlanabilmelidir. Bu yollar da umudun diğer bir ögesidir. Bu öge bireyin kendi yeterliliğine ilişkin öz değerlendirmesine dayanan düşünce biçimidir (Aslan, Sekmen, Kömürcü ve Özet, 2007: 21).

Umut teorisinde bireyler davranışlarını kendi arzuladıkları sona göre düzenler. Bu durum şimdi ve gelecek arasında bağlantı kurma durumudur (Zengin,2013: 58).

Amaca ulaşmadaki yolları planlamada yeterlilik algısı, umut için çok önemli bir öge olmakla birlikte tek başına yeterli değildir. Bunun ötesinde bireyin belirlediği yollar ve hedefler istikametinde eyleme geçmek ve devam ettirmeye ilişkin kapasiteleri değerlendirmek gerekmektedir (Dursun, 2012).

Amaca yönelik başarabilirim, devam etmeliyim şeklindeki iç konuşmalar umudun düşünce biçimini yansıtır (Zengin,2013: 61).

### **1.1.1.1.Umut Teorileri**

#### **1.1.1.1.1. Synder' ın Umut Teorisi**

Umut hedefe yönelik bilişsel bir ilerleme olmaktan ziyade bireyin bu ilerleyişe etki eden ve başarılı şekilde katılma kabiliyetine ilişkin inançların meydana getirdiği organize edilmiş bir düzendir. Özgül olarak Synder (2002), umut teoremi konusunda bilişsel ve güdüsel bir modelleme oluşturmuştur. Uzun çalışmalar sonucunda Synder, Feldman, Shorey ve Rond (2002) umut teorisini güçlü bir temele oturtmuştur. Umut amaca odaklanma ve amaca ulaşmak için farklı yollar belirleme olarak iki farklı

şekilde tabir edilmiş olmasına rağmen birbirleriyle ilişkili bir yapı olarak ifade edilmiştir. Bu bağlamda; Synder (2002) umudu gelecek için belirlenen hedeflere ulaşmada farklı ve değişik yollar belirleme ve bu amaçlara ulaşmaya yönelik isteklilik olarak ifade etmektedir. Aynı zamanda, umudu duygu durumu olmaktan ziyade, hareketlilik içeren, bir bilişsel iç denetimsel sistem olarak ifade etmişlerdir (Kepir, 2011: 291).

Bireyin belirlediği hedefi gerçekleştirmek için planlamalar yapması ve harekete geçmesi, bu hareket için farklı yollar denemesi, aynı zamanda sürdürmesi için amacına ilişkin motivasyonu da önem ifade eder. Amaç düşüncesine sahip bireyler başarmak ve devam etmek konusunda iç konuşmalara sahiptirler(Tarhan ve Bacanlı, 2016: 90).

Amaca yönelik motivasyonun yüksek olması tek başına yeterli olmayabilir. Amaca yönelik motivasyona sahip olmak ve amaca yönelik yolları geliştirmek büyük önem arz eder. Bu bağlamda amaca götürecek yollar gelişmediği takdirde, bireyin motivasyonu olumsuz etkilenebilir. Birey için amaca ulaştıracak yollar olmasına rağmen, motivasyon açısından bireyde yeterlilik söz konusu değil ise; hedeften vazgeçen bir bireyle karşılaşmak mümkün olabilmektedir (Usta, 2013: 48).

Umudu Snyder, Feldman, Shorey ve Rand (2002) amaçlar, alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce olmak üzere üç ana bileşenden bir sistem olarak ele almışlardır.

Amaca yönelim olarak isimlendirilen ilk boyut, amaçların net olarak ifade edilmesidir. Amaca ulaşma yolları olarak belirtilen ikinci boyut, kişinin bu hedeflere varması için belirli yollar geliştirmesidir. Son olarak, hedefe güdülenme olarak açıklanan üçüncü boyut ise, bireyin bu yöntemleri kullanmak için gerekli güdü ve iç denetime sahip olması aynı zamanda bu motivasyonu sürdürmesidir(Arslan, Oral ve Karababa, 2018: 106).

### **Amaçlar:**

Kişinin temel ihtiyacını, seçmiş olduğu veya seçeceği yol ve yöntemin uğruna gayret etmeye değer bulduğu bir hedefinin olması ve bu hedefi başarmak için çeşitli yollar denemesi ve emek göstermesidir. Dolayısıyla; hedef ya da amaç, umut teorisinin dayandığı bilişsel parçadır. Amaçlar çeşitli zaman dilimlerinde gerçekleşebileceği



gibi, gerekleŒme ihtimali az olandan, gerekleŒme ihtimali olana kdedin deęiŒik derecelerde olabilirler. Hedeflerde en önemli Œey; kiŒi için değerlilik arz etmesi, gerekleŒebilir olması ve biraz olsa da belirsizlik içermesidir (Snyder, 2002: 261).

Aynı zamanda amaç teorisi, öz-yeterlilik, iyimserlik gibi pozitif psikoloji kavramlarını ağırlıklı olarak hedeflerken, zm yolu bulma durumu gibi noktalara değinirken; Snyder (2002) ' in geliŒtirmiŒ olduğu umut teorisinde ise, hedefe odaklı herŒeye aynı düzeyde odaklanır ve belirtir ( Arslan, Oral ve Karababa, 2018: 105).

Bu kurama göre hedeflenen Œey, kiŒinin yaŒamak istediği durum, ele geçirilmek istenen Œey yada olgu, olabileceği gibi herhangi bir imge de olabilir(Snyder, 1996: 12). Umut düzeylerine göre kiŒiler yordandığında, hedeflere verilen değer yüksek seviyede ise ve herhangi bir engelle karŒılaŒılsa bile bireylerin zm için çaba sarfetmesi ve farklı yollar geliŒtirmesi beklenen olası bir durumdur. Umut düzeyi yüksek olan bireylerde hedeflere ulaŒmak için alternatif yollar geliŒtirdikleri gzlemlenmiŒ olup, farklı yollar için de çaba sarfettikleri ifade edilmiŒtir(Snyder, 1994).

Amaçları yordadığımızda, kiŒinin istekleri, alıŒmaları, yaŒantılarını ele alabiliriz. Umut teorisinde amaçlanan hedefler sonuçları neticesinde incelendiğinde pozitif ya da negatif hedefler olmak üzere ikiye ayrılır. Pozitif amaçlar ilk kez planlanmiŒ olabilir. ocuk sahibi olmak gibi pozitif amaçlara örnek verilebilir. Hedeflenen bir amaı devam ettirmek gibi dŒnlebilir(Snyder, 2002; akt. Küsgülü 2014).

Umudun en kuvvetli olduğu dönemde amaçlara daha da yakın olunduğu ifade edelebilir. Hedeflere ulaŒılamayacaęı hissine kapılıp, umutsuzluk düzeyini arttırılabilir. Carr, (2014: 124) stresli aile ortamlarında büyüyen çocukların normal ailelerde büyüyen çocuklara göre daha dirençli ve umutlu olduğunu ifade etmiŒtir. Bu dŒncesini çocukların zorluklara engel olarak değil, kendilerini rekabet konusunda hırslı olarak yetiŒtirdiklerini ve kiŒisel olarak geliŒme fırsatı olarak görmeleriyle yorumlar.

### **Alternatif Yollar DŒncesi (Amaca UlaŒma Yolları):**

Alternatif Yolar DŒncesi; İstenen hedeflere varmada uygun ve iŒlevsel yollar bulma yetisi olarak ifade edilir (Cheavens, vd., 2006). Bu durum, bireyin basit veya g koŒullarda istenen amaçlar için iyi planlamalar yapabilme ve farklı stratejiler

belirleyebilme yetisine ilişkin anlayıştır (Snyder, 1994; Snyder, Rand, King, Feldman ve Woodward, 2002: 263). Hedefe ulaşmada karşılaşılan güçlükler, farklı yollar düşüncesi yeni fikirler ve sonuçlar üretilmesini, “başarmak için bir strateji bulacağım” vb. içsel dialoglarla farklı yolların güçlendirilmesini ve hedefe varılmasını sağlar (Tarhan ve Bacanlı, 2015: 11). Aynı zamanda bu düşünce; belirlenen hedef için, birden fazla yol bulabilme yetisininine de vurgu yapmaktadır. Kişinin hedeflediği yol istenen sonuca ulaşmasında, olumlu veya pozitif düşüncesini devam ettirme durumunda, farklı yollar düşünebilme yetisine de sahip olması kapsamında, farklı alternatiflerinin olması kişiyi motive edecektir. Aynı zamanda bu bireyler, umut düzeyi fazla olmayan bireylerle kıyaslandığında, farklı yollar belirledikleri için demoralize olmama ve iyi oluşlarını koruma becerileri daha da gelişmiş düzeydedir (Çankaya ve Meydan,2018: 213).

#### **Eyleyici düşünce( Hedefe Güdülenme):**

Eyleyici Düşünce; Hedeflenen olguya ulaşabilme ve ya hedefe ulaşmak için bireyin kendisinde yeterliliği görmesi olarak tanımlanmaktadır. Bir başka deyişle, hedefe ulaşabilmek için farklı yollar belirlemenin haricinde, hedefe ulaşmayı isteme, bireyin kendisini motive etmek istemesi ve bu unsurları oluşturabilmesi hissidir(Ceren, 2013: 58). Eyleyici düşünce, bulunulan ve ilerleyen zamanda hedefi elde etmede, takdir edilecek kararlar verildiğine ilişkin duygu ve düşünceleri tanımlar (Snyder, 1994). Eyleyici düşünce, umut kuramındaki güdüleyici bir öğedir, zorluklarla karşılaşıldığında farklı yollar belirlemek ve seçmek için kişiye dayanak olur (Snyder, 2002: 270). Snyder ve arkadaşlarına göre farklı yollar düşüncesi, eyleyici fikirler, karşılıklı ve pozitif olarak ilişkilidir. Bu sebeple, umudu tanımlayabilmek için birçok birleşene ihtiyaç vardır (Edwards, 2009: 362).

Umudu yüksek kişilerin daha fazla yaşam amacına sahip oldukları ve hedef ya da amaçlarına ulaşmak için daha fazla yol ve yöntem üretebildikleri belirlenmiştir. Kendilerine güvenli, aynı zamanda bireyler aktif, güçlü, arzulu ve zahmetlerle başa çıkabilecek kuvvettendirler, önemli bir zorlukla karşı karşıya kalınca başarısız olmaktan ziyade, amacı takip etmek ve amaca odaklanmak, mutabakat oluşturucu başa çıkma stratejilerine güvenirlir (Snyder, 1995: 363).

Eyleyici düşünce, umut kuramındaki odak noktası olunan bir parça olarak da tanımlanmış, bireyin hedeflerine ulaşma süresince farklı yollar kullanmaya başlaması

ve bu yolları kullanırken sürdürülebilirlik noktasında tutarlılığı da göz önünde bulundurulmuştur. Herhangi bir engelle karşılaşıldığında kişinin farklı yollar üretmesinin kişiye güç verdiği belirtilmiştir(Snyder, 2002: 256). Umut kuramına göre; umut düşüncesinin aktif olması kişiyi hedeflere ulaştıracak yollar ve bu yolları test edecek uygulamaları olmazsa, umut olgusu bireyde aktif olmaz. Aynı zamanda ne uygulama, ne de farklı bir yol yalnız başına umudu ortaya çıkarabilmek için yeterli değildir. Belirli bir hedefi takip eden kişi için real alternatif yollar fikri belirleme ve bu fikirleri güven duyarak yapma önem arzeder (Snyder, 1995: 356; Woodbury, 1997: 243)

#### **2.1.1.1.2. Lazarus Tarafından Tanımlanan Umut:**

Lazarus(1999), umudu tüm insanlığı ilgilendiren bir duygu durumu olarak ifade etmiş olup bu konudaki araştırmaların artırılması gerekliliğini savunmuştur. Lazarus umudu iki boyutta değerlendirmiş, tek boyutlu umut ve duygusal içerikli umut olarak kategorize etmiştir. Umudu gerçekleşme ihtimali olan umut ya da istenilen, olması muhtemel olan umut olarak belirtmiştir. Lazarus, umutlu bir birey olmak için istekli ve motivasyonlu bireyler olmak gerekliliğini ifade etmiş fakat bireyi umutlu bir birey olarak ifade edilebilmek için motivasyon ve istekten daha da fazla bir duygu olması gerekliliğini söylemiştir. Çünkü, gerçekleşmesi mümkün olan bir umuda inanmak umuda bilişsel bir özellik katmakta ve umudu, istek ve içsel motivasyon kavramından ayırmaktadır. Umudun oluşması için öncelikle; bireyin yetersiz bir durum görmesi gerektiğini, bu yetersizliğin birçok sebepten kaynaklanabileceğini ifade etmiştir (Başören, 2015: 73).

İnsanlar gelecekte ne olacağı ile ilgili olumlu duygular içeren değişiklikleri düşlemektedir (Neccar, 2017: 190). Ancak istenilen, ihtiyaç duyulan duygu ya da durumun engellendiği durumlarda, umutsuzluk duygusunun ortaya çıkabileceği düşünülebilir. Böylesi olumsuz durumlarda bile, umut duygusu tekrar ortaya çıkmakta, umut duygusuna olumsuz durumlarda da ihtiyaç duyulabilmektedir. Bu nedenle umut, insan yaşamında ihtiyaç duyulan bir duygu olmakta ve bireyleri cesaret konusunda desteklemektedir. Örneğin; ciddi teşhis almış hastalık durumunda olan bireylerde, teşhisin yanlış olmasını umut etme; ya da kolay olamayan bir değerlendirmeye hazırlanan bir öğrencinin değerlendirme sonucunun olumlu olmasını umut etmektedir (Başören, 2015). Bu durumları değerlendirecek olursak

bireylerin karşılaştıkları durumlarda istenilen bir sonuç elde etme isteğini gözlemleyebiliriz (Çankaya ve Canbulat, 2017: 12).

Umut çoğunlukla istenen bir yargıya ilişkin kişinin kendisini ve gayretini az olarak hissetmesine rağmen pozitif sonuç beklentisini devam ettirmesine yardımcı olan duygu ağırlıklı edilgen bir yapı olarak ifade edilir (Andersson, Giacalone, Jurkievicz, 2007: 406).

İstemek, umutlu bir birey olmak için gerekli bir olgu olsa da, umutlu olmak bundan daha da çoktur; çünkü istenen sonla ilgili bir inanç da gerekmektedir. Bu, umut kavramını bilişsel bir olgu olarak değerlendirirken, umudu içsel istek veya motivasyon kavramından da ayırır ve aynı zamanda yapılan araştırmalar umut düzeyindeki artışın kaygıyı azaltacağını ya da ortadan kaldıracağını destekler boyuttadır (Erdem,2015: 87).

#### **1.1.1.1.2. Umudu Etkileyen Farklı Değişkenler:**

##### **Motivasyon:**

Motivasyon, davranışı amaca yönlendiren ve faaliyete geçiren güç olarak tanımlanır. Motivasyon; kişileri belirlenen hedefe doğru sürekli olarak aktif hale getirmek için gösterilen gayretin bileşimi olarak ifade edilebilir (Ertürk,1995).

Başka bir deyişle, kişiyi belirlediği hedef uğruna aktif hale geçiren ve davranışlarının doğrultularını belirleyen, kişinin duygu ve fikirleri, umutları, görüşleri, kısaca; istek, gereksinim ve korkularıdır. Bu sözcükler ise, etkin ve harekete geçirici kuvvetlerdir. Davranış kişinin, istek, görüş, gereksinim ve korkularına göre de idare edilmektedir. İfade etmiş olduğumuz güç ve kuvvetlerin bileşimi, bireyin psikolojik gayretini belirlenen hedefe gitmek için düzenler, süreklilik ve hareketlilik kazandırır (Vromm, 1964)

Uzaktan eğitim kursalarına kayıtlı farklı alanlardan öğrencilerin katıldığı bir araştırma sonucuna göre motivasyonun, umuda olumlu derecede etkisinin olduğu saptanmış ve alınan eğitimin sonucu olarak yeterli motivasyona sahip bireylerde başarı yüzdesinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Brooks, 2011: 12).

Motivasyon ve umut kapsamında yapılan 200 lise öğrencisinin katıldığı başka bir araştırmada ise; öğrencilerin iş umudu ve kariyer planlamalarında motivasyon rolünün yüksek olduğu belirtilmiştir (Kenny vd., 2010: 206).

Öğrenme bozukluğu olan çocuklarda yapılan bir araştırmaya göre; çocuklara daha fazla motive olabilecekleri ortam ve his sağlandığında daha etkin öğrenim ve aynı zamanda düşük öz değer güçlerinin artışı, umut duygularında da anlamlı bir artış sağlanabilmektedir. Aynı zamanda verilen motivasyon çocukların iyimserlik ve umudunun beslenmesi konusunda yüksek bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Brooks,2001: 11).

### **Öz Yeterlilik:**

Öz yeterlik, bireyin belli bir olguda beklenen neticeyi doğurabilecek lüzumlu davranışları iyi bir şekilde becerebileceğine olan inanç duygusu olarak ifade edilmektedir (Bandura, 1977: 196, 1986). Banduratarafından açıklanan ve öz yeterlik için belirlediği anlamsal değer, öz yeterlik teorisiyle ilgili çalışmasından (1977) beri teorinin üzerinde çalışılan psikolojik bir olgu olmasında önem arz etmiştir. Yeterlik istekleri, bireylerin kabiliyet ve yetilerine yönelik idraklarına temellenmiş görüşlerini belirtmektedir. Bandura' ya (1986) göre, kişinin hal ve hareketleri, bireyin herhangi bir yerde sahip oldukları gerçek kabiliyet seviyelerinden ziyade, belirlenen alandaki yeti ve kabiliyetleri konusundaki görüşlerinden etkilenecektir. Dolayısıyla, bireyler dayanıklı yeterlik istekleri konusunda ehillerse o kadar fazla faal olacak ve enerji harcayacaklardır (Alpay, 2010: 121).

Yani bireyin belli bir alanda iyi işler başarma durumundaki yetilerine olan itikadı ile hedeflediği davranışı hayata geçirme sonucunda pozitif ve ya negatif durumlarla karşılaşabileceği görüşünü birbirinden ayırır. Dolayısıyla, bireysel yeterlik beklentilerinin güçlüklerle baş etme tutumlarını harekete geçirmeyi ve süreklilik sağlamasını etkilediğini müdaafa etmektedir. Bireysel yeterli olma umutları bireylerin belirli bir konuda harcayacağı çabayı, engelleyici ve hoşnut olunmayan tecrübelerle karşın davranışlarını ne kadar uzun vadelerde sürdürebileceklerini belirlemektedir (Bandura, 1977: 194).

Öz yeterlik, bireyin stresli ve güç yaşam şartlarıyla mücadelesindeki yeterlik inancını belirtmektedir (Scholz ve Schwarzer, 2005). Bununla birlikte, bireyin bir veya birden fazla yerde karşı karşıya kaldığı, mücadele etmesi kolay olmayan ya da yeni vaziyetler karşısındaki güven duygusu olarak da ifade edilmektedir (Scholz vd., 2002: 247). Bireyin tecrübe etmiş olduğu olumlu ve ya olumsuz olan tecrübeleri

bireyin öz yeterlik inancını geliştirmektedir ve durumlarla karşı karşıya kaldığında göreceli olarak devamlılık arz eder (Chen vd., 2006: 353).

Özyeterlilik gibi umut da kişinin hayatının ileriki yıllarında karşılaşılabileceği pozitif kazanımlarla ilgili beklentilerine odaklanmaktadır. Bu bağlamda özyeterlilik, ilerleyen zamanlardaki davranışları uygulama beklentisi iken, umut amaca varma beklentisi olarak ifade edilmektedir (Feldman ve Kubota, 2015: 211). Snyder (1989) umudu tanımlarken, kişilerin kendilerini, istek duydukları amaçlara giden alternatifleri üretme, bu alternatif yolları aktive etme ve sürekli kullanma ve yönetme yetisine sahip olma, amaca yönelik düşünce olarak ifade etmiştir.

Umut kişilere iyi oluş hissini veren ve bireyi aktive etmek için güdüleyen, hayata tutunmaya yardımcı olan, iyilik haline destek ve yardımcı olan bir özellik olarak belirtilir(Tercanlı ve Demir, 2012: 32; Tarhan ve Bacanlı, 2015: 91). Kişilerin yüksek umut düzeyinde olması bireylerin özgüvenli, canlı, zorluklarla başa çıkabilen, hareketli ve yaşam hedefine sahip olduklarını ifade etmektedir(Tarhan ve Bacanlı, 2015). Bu düşünceye farklı bir bakış açısı olarak da kişinin ileriye yönelik umut duygusuna sahip olmaması özyeterlilik anlayışını yani kişinin beklentileriyle ilgili gayret, ısrar ve dayanmasını negatif durumda etkileyecektir (Kezer ve ark., 2016). Öz yeterlilik kişinin yaşadığı ya da yaşayacağı güçlüklerle karşı başetme becerileri noktasında kişinin kendisine olan inanç etmeni üzerinde yoğunlaşırken,(Yıldız, 2014) umut, kişilerin ileriye dönük pozitif fikirlere odaklandığını belirtilmektedir (Erdoğan, 2013: 50).

### **Öz Saygı:**

Özsaygı üç kavram ile ilişkilendirilerek açıklanabilir. Bu kavramlar; “benlik kavramı”, “ideal benlik kavramı”, ve “benlik imgesi” olarak isimlendirilir.

Bireyin özelliklerinin, ülküsünün, duygu ve düşüncelerinin tümü benlik kavramı; ideal benlik, benlik imgesi ve özsaygı kavramlarını içine alan kavram olarak ifade edilir. Benlik imgesi kişinin ne olduğunu, ideal benlik kişinin olmak istediği ‘ben’ini, özsaygı, kişinin şu an ki içinde bulunduğu durumu ile olmak istediği durumu arasındaki farka ilişkin duygularını belirtir. İdeal benlik, çoğunlukla yaşanan topluluk tarafından önemli olarak kabul edilen normlar; davranışlar ve yetiler ile belirlenebilir (Pişkin 2003, Uyanık, 2003).

Özsaygı, bireyin öz değerlendirmesi sonucunda, benlik kavramını kabul etmesinden sonra oluşan beğeni olarak ifade edilir. Kişinin kendini olduğu durumdan altında ya da üstünde olarak görmesi, bireylerin ihtiyaç duyduğu özellik ve aynı zamanda yaşam sürecine çok değerli faydası olan bir gereksinimdir. Özsaygının aktif olabilmesi, başkalarının bakışıyla kendilerini değerlendirmek değil, kendileri oldukları şekilde değer verildiğini hissetmeleri gerekmektedir (Körükçü,2004: 4).

Özsaygı düzeyi yüksek bireylerde, bireyin benlik gelişiminde zihinsel, ahlaki, sosyal ve duygusal yönden katkı sağlamaktadır. Ayrıca kişinin sosyal uyumunda da pozitif etkileri gözlemlenmiştir (Güçray, 1989: 59).

Özsaygı düzeyi yüksek olan bireyler mutlu, sağlıklı, üretken, başarılı olmak ve zorlukların üstesinden gelmek için daha uzun süre çaba sarfetmektedirler (Uyanık, 2003).

Özsaygı düzeyi düşük olan kişilerde, bireyin kendini yetersiz ve değersiz görme durumu, çevresinde olan kişilerin etkisi altında kalabilme, inanç ve tutumlarında gözle görülür tutarsızlıklar ve değişimlerin gözlemlenmesi, günlük yaşamdaki zorluklarla baş etmede güçlük ve duygu kontrolünde yaşanan zorluklar göze çarpmaktadır. Kabahatlilik duygusu ve hicap duygularına kapılan bu bireyler kendilerine ve çevrelerindeki kişilere güven duymakta zorlanma ve ilişkilerinde yetersizlik hissi gösterebilmektedirler. Kaygıyla yaşanan sosyal ilişkiler, sevgi ve arkadaşlık ilişkilerinden kaçınmaktadırlar. Düşük özsaygı seviyesine sahip kişiler, kendilerine yetersiz ve değersiz gibi olumsuz telkinlerde bulunmakta ve yaşamdaki önem değeri olan şeyleri gözardı etmektedirler (Körükçü,2004:6).

Yapılan araştırmalarda umut ve özsaygı kavramlarının birbirleriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Ankara'da sığınma evlerinde kalan kadınlarla ilgili yapılan bir araştırmada öz saygı düzeyinde olumsuzluklar yaşayan kadınların, istismara ve negatif yaşam olaylarına karşı daha açık oldukları ve maruz kaldıkları belirlenmiş olup, bunun etkisiyle de umut düzeylerinde yüksek olmayan neticeler fark edilmiştir (Bilge, Aslan ve Doğan, 2000: 23).

786 öğrenci ile yapılan başka bir araştırmada umut ve öz saygı arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki görülmüştür. Umut düzeyleri yüksek olan öğrencilerde öz saygı

düzeyinin de yüksek olduğu ifade edilmiştir (Ciorrochi, Heaven ve Davies, 2007: 713).

#### **1.1.1.1.3. İş Yaşamında Umut:**

Umut ve iş yaşamını inceleyen araştırmaların da yapıldığı görülmektedir. Schneider ve diğerleri (2009), umut ve iş yaşamı arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. İngiltere’ de engelli bireylerin iş yaşamına destek programlarındaki durumlarını araştırmışlardır. İngiltere’ de yapılmış olan bu çalışmada amaç, iyi bir iş yerine girme ile ilgili değişkenleri belirlemek ve aynı zamanda kişiler için çalışmanın iyi oluş haline etkisini belirlemektir. İlk etapta, iş sahibi olan bireylerin umut düzeylerinin, iş sahibi olmayan bireylerden yüksek olduğu ifade edilmiştir. Tüm bireyler için bir yıllık bir dönemde umut düzeyinin yükseldiği belirlenmiştir (Akdemir ve Açıan,2017: 63).

Brown ve Mueller (2014), Amerika Bileşik Devletleri’ nde evsiz kadınlardan oluşan bir grup yetişkinde köken ve eğitim düzeyi kontrol edilerek, yaşam doyumu, umut ve öz yeterlilikdeğişkenleri göz önünde bulundurularak iş olanakları sağlanmıştır. Umut, bireylerin yaşam amaçlarında, öz yeterlilik ve yaşam doyumlarında pozitif anlamlı ilişkiler için önemli bir faktördür. Yapılan araştırmada, umut düşüncesine ve umut ile ilgili ilişkili kavramlara sahip olmak, iş yaşamını sürdürebilme açısından önem arz etmektedir. Snyder vd. (1991) umut teorisinin etkenleri ile örtüşen çalışma yaşamı yani iş umudu kavramını geliştirmişlerdir.

Hong vd. (2009), bireyin kendisine yeterli gelmesinin iş umudu olarak isimlendirmiş ve bunu belirlemek için iş umudu ölçeği oluşturmuştur. Bu ölçek, 24 madde ve 6 boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar, özsaygı, algılanan yetenek, gelecek görüşü, kaynaklardan faydalanma, kişisel azim, nitelik ve hedef yönelimi olarak ifade edilmiştir. Umut ölçeğine benzer sayılabilecek, iş umudu ölçeği psikolojik güçlendirme ve hedef odaklı yol olmak üzere iki boyutlu bir yapıya sahiptir. İş umudunun ilk kapsamı olarak ifade edilen psikolojik güçlendirme, kişinin özsaygı ve öz yeterlilik kapsamında kabiliyetleri ile ilgili görüşünü belirtir. İş umudunun ikinci kapsamı olan hedef odaklı yol, hedefe varabilmek için kişiye ait olan olanakları belirtir. Bireylerde iş ile ilgili öz yeterlilik inancı ve hedefe odaklı yollar bir araya gelince iş umudu kavramı oluşmaktadır (Akın vd., 2013: 58).



Küpana (2017), lisans düzeyinde müzik eğitimi gören bireylere birçok değişkeni kapsayan iş umudu seviyelerini ortaya koyan bir çalışma yapmıştır. Alınan sonuçlara göre; katılımcıların müzik eğitimi alan kişilerin psikolojik güçlendirmeye göre iş umudu puanlarının yaş, sınıf, bölüm ve eğitim - öğretim yerinin çalışmaya özendirme farklılaşmalarına göre pozitif ve anlamsal değişiklik belirttiği; hedef odaklı yola yönelik iş umudu skorlarının ise bölüm, kişisel çalgı ve eğitim - öğretim yerinin çalışmaya isteklendirici değişkenlerine göre pozitif yönde değişiklik gösterdiğini belirtmiştir. Eğitim öğretim yerinin ve ortamının çalışmaya yönlendirdiğini belirten kişilerin iş umudu seviyeleri, yönlendirilmeyen bireylere göre her iki boyutta da fazladır. Araştırmalarda akademik başarı ile iş bulma umudu arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Seçer ve Yazıcı,2018: 52).

Pozitif psikolojinin en önemli bileşenlerinden umut ve iyimserlik, yaşam doyumunun mühim belirleyicilerindedir (Soyer ve Satan, 2015: 186). Konu ile bağlantılı olarak yapılan çalışmaların analizlerinde iş sahibi olmayan kişilerin psikolojik ve fiziksel iyi oluşlarının iş sahibi olan kişilere göre daha az olduğu belirlenmiştir (McKee-Ryan vd., 2005: 58).

Aynı zamanda iş sahibi olma ve o işi icra etme ile mutluluk arasında bir ilişki vardır; iş sahibi olan bireyler iş sahibi olmayan bireylere nazaran daha fazla mutlu iken, toplumda olumlu algı yaratan meslek gruplarında çalışan bireyler, vasıfsız olarak tanımlanan işlerde çalışanlara kıyasla daha mutludur (Argyle, 2001). Bu bağlamda, çalışma değişkeni sağlıklı ve mutlu bir yaşam için önemlidir. Bireyin iş yaşamındaki ilerleyişini ve deneyimlerini etkileyen faktörlerden biri de umuttur. Kariyer sürdürülebilirliği ve bireyin bu sürdürülebilirlik aşamalarında umudun büyük etkisi vardır (Kepir-Savoly, 2016: 293)

Çalışma ortamlarında her kademeye ilişki kurabilme ve aktif bir çalışma ortamı oluşturmaya yönelik teknikler; kişilerin bağımsız, güçlü ve nitelikli karar vermelerine dolayısıyla işlerine odaklanmalarında, hedefe ulaşmalarında farklı yollar oluşturmalarına imkân tanır. Aktif bir iş yerinde çalışan olmak; olmayacak olarak gözlemlenen şeyleri bile, olanaklı hale getirmek için çözümlenmeyi ve iyi bir şekilde düşünmeyi de gerektirir. Yapılan çalışmalarda umudun performans, iş tatmini ve çalışılan kuruma ve işe bağlılık üzerinde bıraktığı etki incelenmiş olup, kişilerin iş tatmini seviyelerinin incelendiği çalışmalara nazaran, bireylerin umudunun olması ile

iş tatmini düzeyleri arasında olumlu ve anlamsal ilişki saptanmıştır (Akçay,2012: 131).

#### **1.1.1.1.4. Sosyal İlişkilerde Umut:**

Yapılan araştırmalarda umut kavramının; yalnızlık hissi duyan bireylerin, depresif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu araştırmada, sosyal ilişkilerde sorun yaşayan bireylerin umut düzeylerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir (Ekas, Pruitt, McKay, 2016: 11).

Çin’ de yapılmış olan bir araştırmada sosyal ilişki düzeyleri yüksek olan hastaların, tedavi süreçlerinde umut oranlarının daha fazla oldukları belirlenmiştir ve umudu hastalığa bağlı olarak yaşanan psikolojik semptomların giderilmesinde yardımcı bir iç kaynak olarak görülebileceği ifade edilmiştir. Sosyal ilişkiler sonucundaki sosyal desteğin, özellikle de aile ve arkadaş ilişkisine sahip bireylerin, tedavi sırasında pozitif psikolojik durum olarak daha güçlü oldukları belirlenmiştir. Sosyal iletişimi yüksek olan hastaların, daha yüksek umut seviyesine sahip olmaları iyileşme aşamasında da hastalara olumlu yönde etki sağlamıştır. İyileşme sonrasında da hastaların hayata yeniden uyum sağlaması, hayata daha fazla anlam vermesi, sosyal aktivitelerine dönüş sağlaması konusunda daha da istekli oldukları gözlemlenmiştir (Luo, Qui, Zheng, 2014: 407)

#### **1.1.1.1.5. Umut ve Cinsiyet**

Umut ve cinsiyet arasındaki bağlantıyı sorgulayan araştırmalardan farklı sonuçlar elde edilmiştir. Hendricks- Ferguson, (2008)’ un kanserli hastalarda umut ve manevi mutluluk adlı araştırmasında, ergen bireylerin ruhsal ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Tanı almış olan ergenlerde yapılan araştırma sonucunda kız bireylerin umut düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Özsaygı ve umudun gelişimi, cinsiyet ve anne baba tutumlarının gelişime etkisine göre ise; umut düzeyi düşük öğrenciler karşılaştırıldığında, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre umut düzeylerinde anlamlı ve pozitif farklılık belirtilmiştir. Ancak, umut düzeyi yüksek öğrenciler karşılaştırıldığında ise; kız öğrencilerde erkek öğrencilere nazaran umut düzeyleri arasında düşük oran saptanmıştır (Heaven ve Ciarrochi, 2008: 1166).

Yapılan başka bir araştırmada, orta yaş grubu bayların, umudun her iki boyutunda da (hedefe götüren yollar ve hedefe ilişkin isteklendirme) bayanlardan daha fazla puan aldıkları belirlenmiştir (Chang, 2003: 129).

### **1.1.2. Psikolojik İyi Oluş**

#### **1.1.2.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramı**

Bireylerin umut düzeylerini etkileyen birçok değişken vardır. Bu çalışmada umudu etkilediği düşünülen psikolojik iyi oluş kavramının literatürde nasıl tanımlandığı, teorilerin nasıl psikolojik iyi oluşu açıkladığına dair bilgilere yer verilecektir.

Psikoloji bilimi kapsamında gerçekleştirilen araştırmalarda olumlu yanlara vurgu yapan bir akım olarak pozitif psikolojinin ortaya ıkışı Martin Seligman' ın (1989) alışmalarına dayanır ve Seligman psikolojik araştırmalarda psikolojinin negatif yönlerini ele alan hastalık odaklı çalışmalar yapılmasını eleştirmiştir (Akın,2015: 19).

Söz konusu dönemde psikolojik sorun odaklı çalışmalar, sağlıklı ynlerin ve olumlulukların ele alındığı çalışmalardan sayıca fazladır ve içerik olarak anksiyete, depresyon ve psikolojik semptomlar ele alınmıştır (Ryff,1995: 1073).

İlerleyen zamanlarda çalışmaların olumsuzluklar değil gelişim, değişim ve olumlu yanların daha aktif hale getirilmesi yönünde yapılanmaya başlamıştır.

İlgi gören yeni akım 'Pozitif Psikoloji' bireyin gelişimsel bağlamda ilerlemesi anlamında yaratıcılık, bilgelik, yetenekli olma, maneviyat gibi... iyi olma halini belirten psikoloji biliminin bir alanı olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik iyi oluş diğer bireylerle kurulan ilişkilerde, geçmiş yaşantısı ve yaşamdaki bireylerle ilişkisi içerisinde kendi kabulünde, olabilecek olumsuzluklara karşı, onay beklemeden sergileyebileceği özerklik duygusunda, çevresel koşulları lehine kullanabilme ve ya kontrol etmeyi sağlayan çevresel hakimiyette, potansiyelini kullanabilme yetisini gerektirecek bir gelişimsel odaklılık ifade eden, yaşam amacında bireyin olumluluklar ortaya çıkarabilmesi ile ilişkilendirilmektedir (Ryff,1989: 198; Ryff,1995: 1072).

Moloney(1990), psikolojik iyi oluşu üç model olarak belirtmiştir. İlk olarak herhangi bir psikolojik rahatsızlığın (anksiyete, depresyon....) olmaması

durumunu içerirken, ikinci modele göre normal düzeyde bir yaşantıya sahip olup bireyin kendini mutlu olarak algılama şeklidir. Üçüncü modele göre ise; ortalama değerler belirtmekten ziyade kendini ‘daha iyi’ veya ‘çok iyi’ olarak tanımlamaktadır (Akın, 2015: 22).

Huppert (2009) ise psikolojik iyi olma durumunu, kişinin hayatını iyi sürdürmesiyle bağdaştırmış ve iyi oluş işlevselliğinin önemine dikkat çekmiş, sürekli olarak bir iyi oluş yaşanmasının olanaksız olduğunu, negatif duyguların da hayatın bir parçası olduğunu belirtmiştir.

Bu bağlamda, psikolojik iyi oluşun olumsuz duygularla baş edebilme ve hayata dair olumlu bakış açısıyla bakabilme, bireylere karşı yardım edebilme olarak ifade etmek mümkündür.

Felsefi açıdan psikolojik iyi oluşu değerlendirecek olursak ‘İyi Yaşam Nedir?’ sorusunu sorgulamak gerekmektedir. Filozoflar ve kuramcılar bu soruyu sıklıkla ele almışlar ve sorgulamışlardır. Aristole’den bugüne bu soru sorgulanmış fakat günümüzdeki araştırmacılar ve psikologlar bu soruya bir soru daha eklenmiş olup, sorgulama genişletilmiştir. Sorgulamaya temeli sürece dayanan öznel iyi oluş kavramı ve mutluluk kavramları eklenmiştir. Diener, Lucas ve Oishi (2002), bu kavramı ele alan ve iyi olmayı haz veren duygular yaşamak, kısmen olumsuz duygulara sahip olabilmek ve yaşam doyumunu maksimum düzeyde elde etmek olarak ifade etmişlerdir. Felsefe temelli öznel iyi oluş yaşamdaki doyunluk ve pozitif duyguların, negatif duygulara baskın gelmesi olarak değerlendirilebilmektedir (Akın, 2015: 28).

Psikolojik İyi Oluş kavramı araştırmacılar tarafından araştırmalar yapıldıkça farklı şekillerde tanımlanmıştır ve ele alınmıştır. Mutluluk, hoş duygular, doyum, iyi hissetme gibi pozitif duygu ve durum gibi tanımlamaların yapılması aynı zamanda bu kavramların araştırmalara dâhil olması, kavramlara ölçülebilir özellik kazandırabilmek için ölçme araçlarının geliştirilmesi ile araştırmalarda çeşitlilik ve derinlik sağlanmıştır.

Psikolojik İyi Oluş kavramının çok yönlü ve birbirine bağlı değişkenlerinin olması kavramın araştırmalarının geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymuştur. Geliştirilen

ölçeklerin Psikolojik İyi Oluşta bilişsel ve duygusal yönleri birlikte değerlendirilmesi gerekliliği ifade edilmektedir (Akın, 2015: 24).

### **1.1.2.2.Kuramlar Açısından Psikolojik İyi Oluş**

Psikolojik İyi Oluş kavramı hakkında geliştirilen birçok kuramsal çerçeve vardır. Araştırmacılar farklı kavramlar belirleyerek Psikolojik iyi oluş kavramını anlaşılır kılmak için araştırmalar yapmış ve açıklığa kavuşturmaya çalışmışlardır.

Bireyin yakın ilişkilerinde ana öneme sahip bağlanma, çocukluk döneminde şekillenen, yetişkinlikte beklentileri, inançları, davranışları, duygulanımları ve düzenimlerini oluşturan temel bir kavramdır (Erdem ve Kabasakal, 2015: 86).

Bireye bebeklik döneminde bakım veren bireylerle kurulan bağ ve kurulan bağın özellikleri ile bir şekil oluşturan, yetişkinlikte bireyin yaşantısındaki işlevsellik ve farklılıkların açıklaması için önemli bir unsurdur. Bağlanma, psikolojik sağlığın ve psikolojik iyi oluşun önem arz eden belirleyicisi olarak ifade edilmektedir (Bowlby, 1969).

Gelişim psikologlarından Ericson, sekiz evrede (Temel Güvene Karşı Güvensizlik, Özerkliğe Karşı Kuşku Ve Utanç, Girişimciliğe Karşı Suçluluk Duygusu, Çalışkanlığa Karşı Yetersizlik Duygusu, Kimlik Kazanmaya Karşı Kimlik Karmaşası, Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık, Üretkenliğe Karşı Verimsizlik, Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk Dönemi) psikososyal gelişim aşamalarını sınıflandırarak, kişinin her evrede karşı karşıya kaldığı krizlerle başa çıkma becerisini kullanması ve olumlu bir şekilde karşılaştığı krizi yenmesi ile ilişkilendirilmiştir (Arslan,2008: 58). Gelişim aşamalarının her döneminde gelişme ve kriz dönemleri yaşanabilmekte, bu dönemlerde pozitif ve negatif yaşantılar gereklilik arz edebilmektedir (Tathoğlu, 2015: 9).

Freud' un gelişim dönemindeki saplanmalar tanımlamasını Ericson reddederek gelişimin yaşam boyu ve telafi edilebilir olduğunu ifade etmiştir (Aslan, 2008: 59).

Adler psikolojik olarak sağlıklı bireyi açıklarken, kişiyi yaşamın üç temel unsurunu başarıyla yürüten birey olarak nitelendirmiştir. Bu üç temel unsur şu şekilde ifade edilir; meslek, aşk ve toplum. Bu bağlamda; iyi oluş hali ruhsal sağlıkla alakalı olup, kişinin yaşamındaki birçok negatif duruma kaynak oluşturabilir nitelikte olduğu ifade edilebilir (Sezer, 2013: 492).

Olgunlaşma ile psikolojik iyi oluşu birbiriyle ilişkili gelişen bir olgu olarak değerlendiren Allport, olgun bir kişinin özelliklerini belirtirken; geniş bir benlik duygusu sahibi olma durumu, çevresiyle hem yakın hem de genel ilişkilerinde olumlu ve iyi bağlar kurmaya yetenekli olma durumu, temel duygusal güven içinde bulunma durumu ve kişinin kendini kabul etme, çevresindeki realitelerle bağlantılı olarak atılımla algılama, düşünme ve eylemde bulunma durumu, kendini gerçekleştirilmeye, içgörüyeye ve mizaha kabiliyetli olma durumu ve iç içe geçmiş bir yaşam düşüncesine sahip olarak uyum içinde yaşama olarak belirtir (Ulu, 2018: 192).

Bireyin sağlıklı bir kişi olarak ifade edilmesini Jung şu şekilde açıklamıştır; yaşamın evrelerinin her birinde, evrelerin gerekliliklerine uygun görev, sorumluluk ve belirtilen işlevleri yapabilme yetisi ve bütünüyle bireyselleşmeye bağlı kılmıştır (Cenkseven, 2004).

Bühler'in yaşam akışı olarak adlandırdığı teorisinde iki eğilim dikkat çekmektedir. Birinci dönem; Büyüme ve gelişme dönemidir ve bu dönem 40-45 yaşlarına kadar sürmektedir. Bu dönem biyo-psiko-sosyal yönden gelişimin devam etmekte olduğunu ileri sürmektedir. İkinci dönemde ise; genişleme doğrultusundaki güdülerin yerini daraltma güdülerine bırakmasıdır. Anksiyete ve ölüm tehdidinin görülme olasılığı yüksektir. Yerine koyması mümkün olmayan yitimler bu dönemi açıklamaktadır (Özen, 2010: 48).

Abraham Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üstte kendini gerçekleştirilmeyi iyi oluşun etkisiyle oluşabilecek bir durum olarak belirtilmiştir. Bilme, anlama, estetik ihtiyacı gibi ihtiyaçlar üst düzey ihtiyaçlar arasında kabul edilir( Timur,2008). Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları gibi temel ihtiyaçlar tüm canlılar için ortak noktayken, bilme, anlama ve estetik ihtiyacı yalnızca insanlara özgü ihtiyaçlardır (Saygın, 2008). Bilişsel ihtiyaçlar olarak da nitelendirebileceğimiz bu ihtiyaçlar, farklı disiplinlerde hakikati bulma yolu ya da kendini anlama arayışı olarak da açıklanır. Diğer tüm ihtiyaçlar gibi bu ihtiyaçların karşılanmaması da kişilerde huzursuzluğa yol açacak ve kişinin iyi oluşunu olumsuz etkileyecektir (Ateş, 2016: 1211).

Rogers, psikolojik iyi oluşu kaliteli yaşam olarak adlandırmış olup, bunu bireyin potansiyelini en üst düzeyde kullanmasıyla ifade etmiştir (Doğan ve Eryılmaz, 2013:

111). Potansiyelini en üst düzeyde kullanma amacı olan bir bireyin, yeni deneyimlemelere her zaman hazır, hayatın anlamını arayan ve yakalamaya çabalayan, birey olarak ifade eder (Özden,2014).

Frankl, amaç olgusunu ruhsal yönden güçlü olma durumu, kişinin yaşamını motive eden ahlaki kendilik olarak ifade etmektedir. (Kocayörük vd., 2018: 554). Hedef, kısa süreli amaçlardan daha istikrarlı ve etkileme alanı daha büyük bir çeşit amaçtır. Bireyin bireysel anlam arayışına dikkat çeker ama bireyin kendisinden çok dünyada bir fark yaratma arzusu olan yönelimselliği de katkıda bulunma gibi tamamlayıcı bir özelliği bulunmaktadır. Anlamın aksine, bireyin gelişim sağlayabileceği başarıya doğru bir yönelme vardır (Akbaş ve Canseven, 2006: 48).

Johada, ideal zihin sağlığı için yerine getirilmesi gereken 6 kıstas olduğunu ileri sürmüştür. Altı ölçüt, benlik, kendini gerçekleştirme, özerklik, strese karşı direnç, çevresel ustalık ve doğru bir gerçeklik algısına karşı olumlu bir tutum olarak ifade edilmiştir (Çelik, Turunç ve Bilgin, 2014: 563).

**Kendine karşı olumlu tutum**, bireyin özgüven düzeyi ile bağlantılıdır. İdeal zihinsel sağlık için, olumlu tutum iyi bir seviyede olmalıdır, böylece birey kendileriyle mutlu hissedebilir diye açıklanabilir.

**Özgerçekleştirim**, kendini gerçekleştirme, memnuniyet verici bir durumda olmak, olunabilinen en iyi durum olarak ifade edilir.

**Özerklik**, bağımsızlık ve kişinin kendine güvenmesi ve aynı zamanda, kişinin birey olarak işlev görebilme ve başkalarına bağlı olmama yeteneği ile bağdaştırılmaktadır.

**Strese karşı direnç**, bireyin stres altında hissetmemesi ve stresli durumları ustalıkla idare edebilme durumu olarak ifade edilmiştir.

**Çevre ustalığı**, Çevresel uzmanlığa sahip olmak, kişinin yeni durumlara adapte olabileceği ve yaşamındaki tüm durumlarda rahat olabileceği olarak ifade edilmektedir.

**Doğru gerçeklik algısı**, bireyin çevresini nasıl gördüğüne ve ideal zihinsel sağlığa ulaşmak için başkalarının çevresini algılama biçimine benzer bir bakış açısına sahip olmaları gerektiğine odaklanır (Paul ve Batinic, 2009: 48).

Jahoda, ideal zihinsel sağlığın sağlanabilmesi için, bireyin optimum ideal zihinsel sağlık için tüm bu kriterlere uyması gerektiğini ve bazılarının yerine getirilmemesi durumunda, kişinin zorluk yaşayacağını belirtmiştir. Kuramın güçlü ynerini ifade edersek; Jahoda' ya göre kişiler, odaklanmış, olumlu ve hedefleri başarmış olarak tanımlanırsa güçlü ve iyi oluşları olumlu olarak tanımlanabilmektedir (elik, Turunç ve Bilgin, 2014: 580).

**Odaklanmış:** bu bireyin, davranışları 'normal' değilse, kişinin kendisinin iyi oluşunu gerçekleştirme konusunda zorlanan bir birey olmasıdır. Örneğin, arpık düşünceleri olan bir bireyin davranışlarının normalleşmesine yardımcı olmak konusunda değerlendirilebilir; düşünceleri nyargılıymış gibi davranışları da önyargılı olacak gibi değerlendirilir.

**Olumlu:** Bireyin kendisi hakkında faydalı olabilecek konuya ya da arzu edilen duygu durumuna odaklanmasıdır.

**Hedeflerin Başarılması:** İdeal zihinsel sağlığı sağlamak ve Jahoda'nın görüşüne göre normallik sağlamak için net hedeflerin belirlenmesine ve odaklanmasına kişinin izin verme durumudur. Kuramın zayıf ynerini ifade edecek olursak da; karşımıza fizibilite, etnokentizm ve öznellik kavramlarını değerlendirmek gerekmektedir.

**Fizibilite:** Jahoda tarafından belirtilen kriterler ideal zihinsel sağlığı başarmak için neredeyse imknsız kılar. Bu, bu tanımı kullanan nüfusun çoğunluğunun anormal olarak değerlendirilebileceği ifade edilmiştir.

**Etnokentizm:** zerklik kriterleri, başkalarına daha iyi ve yardım etme/ güvenmenin teşvik edildiği kollektist kültürleri anormal görmektedir. Batılı kültürlerin çoğu bireyci olduğundan, Jahoda'nın belirttiği kriterler makul bir uyum gibi gözükse de, batılı olmayan kültürler onun belirttiği kriterlerle ilgili düşünmek zor olabilir. Bu da tanımın küresel olmadığı hakkında düşündürmektedir.

**Öznellik:** Jahoda'nın öngördüğü kriterler belirsizdir ve bu nedenle llmesi çok zordur. Bu, birinin kriterleri yerine getirip getirmediğine karar vermesini zorlaştırır olduğunu düşündürtmektedir ( Kay ve Singh, 1979: 161).

Neugarten'in, yaş normlarının insan düşünce ve davranışlarını nasıl etkilediği hakkında çalışmaları vardır. Neugarten'in bulguları dört ayrı stile ayrılır: parçalanmış/dağınık, savrulmuş, pasif bağımlı ve bütünleşik. Parçalanmış ve dağınık



olarak adlandırdığı kişilik şekillerini tanımlarken, bazı insanların yaşlanmayı kabul edemediği için yaşlandıkça umutsuzluğu deneyimliyor olmalarıdır. Pasif bağımlı olarak adlandırdığı kişilikler ise; hastalıktan ve gelecekte karşılaşılabilecekleri sorunlardan korkarlar. Savrulmuş olarak adlandırdığı kişilik tipleri, gençlik faaliyetlerinde obsesyon oluşturmuş kişiler olarak ifade etmiş olup son olarak da bütünleşik olarak tanımladığı kişilik yapısı ise; en başarılı kişiler yani yaşlanma ile rahatça başa çıkabilmektedir. Kendilerini onurlu olarak değerlendirmektedirler (Costa ve McCrae, 1980: 671).

Ryff (1989), psikolojik iyi oluşu olumlu, olumsuz duygular ve yaşam doyumunu içeren kavramlardan ziyade yaşam tutumlarını da içerisine alan birçok boyuta sahip olan bir bütün olarak ifade etmiştir. Psikolojik İyi Oluş modelini altı boyutta ifade etmiş olup; öz- kabul, kişisel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, özerklik olarak belirtmiştir (Ryff, 1989a: 1072; Ryff vd., 1996: 17, Gülaçtı, 2009).

### Şekil 2.1. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli (Ryff, 1989)



Psikolojik İyi Oluş teorik yaklaşımlardan önemli olduğu belirtilen, Aşağıdan Yukarıya Durumsal Etkiler, Dinamik Denge Modeli, Çelişki ve Amaca Ulaşma Teorileri olarak ele alınabilir (Akın,2015: 24).

Aşağıdan yukarıya teorisi; Bireyin öncelikli ihtiyaçlarını belirleyerek onları gidermeye çalışmasının ona iyi oluş hali sağlayacağı ve kişiyi mutlu edeceğini savunmaktadır. Bu sav iyi oluşu tam anlamıyla ifade etmediği için araştırmacılar birey haricinde olan olayların bireyin iyi oluş düzeyinin açıklanmasında önemli bir etki büyüklüğünün olmadığı düşünölmeye sevkettiğiden, bireyin kişiliği tarafından idame ettirilen yukarıdan aşağı yöntemini savunmuşlardır. Kişinin zihinsel süreci, yorumlama gücüyle yakından ilgilidir (Akdoğan ve Polatçı, 2013: 281).

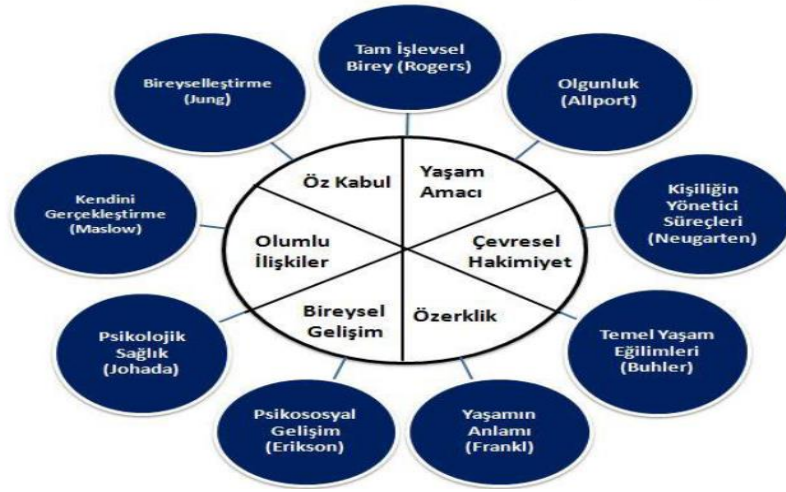
Görünen obje nasıl yorumlanırsa zihin o şekilde işlem yapar. Zihin kişinin önceden tecrübe ettiği olaylar sonrasında oluşan bilgi ve deneyimler ile nesne ya da olayları algılar, ne olduğunu anlamlandırma ve yorumlamaya çalışır (Kılıç, Çiftçi ve Şener, 2016: 70).

Aşağıdan yukarıya ve Yukarıdan aşağıya teorileri yaşamdan alınan tatminin, saadetin dâhili veya harici oranını belirlemektedir. Kuram mutluluğu, küçük olayları toplamak olarak tanımlar. Anlık haz ve üzüntüler bireyin yaşamındaki mutluluk oranını belirler demektedir (Sezer, 2013: 497). Mutluluklar fazlaysa mutlu, acılar fazlaysa üzüntü hissetmektedirler. Yukarıdan aşağıya kuramı ise; iç özellikleri yansıtan olayların pozitif ya da negatif olarak yorumlanmasıdır. Kişiler ilişkilerini genellikle olumlu olarak değerlendirme eğiliminde oldukları için pozitif değerlendirmeler çoğunluktadır. Dolayısıyla küçük olumlu değerlendirmeler bile olaylara pozitif yaklaşma açısından önem arz etmektedir (Öztürk ve Yıldız, 2017: 17).

### **1.1.2.3.Psikolojik İyi Oluşun Bileşenleri**

Ryff, psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmasında, Maslow'un kendini gerçekleştirme modelinden; Rogers'ın tam işlevsel kişi modelinden; Jung'un bireyselleşme kavramlarından; Allport'un olgunlaşma kavramından; Erikson'un psiko-sosyal gelişim aşamalarından; Buhler'ın temel yaşam kavrami eğilimlerinden; Neugarten'in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik farklılaşmasının özelliklerinden; Frankl'ın hayatın manası ve amacından; Jahoda'nın pozitif psikolojik sağlık ölçütleri ve benzeri kuramlarının bakış açıları ve fikirlerinden faydalanmıştır ve aynı zamanda bu kuramların ana hatlarını harmanlayarak bütünleşik bir yapı geliştirmiştir (Ryff 1989, akt. Demirci ve Şar,2017: 2719).

Şekil 2.2. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli (Ryff, 1989)



### **Kendini Kabul:**

Psikolojik iyi oluşta kendini kabul faktörü önemli bir yer tutmaktadır. Kendini Kabul kavramı öz kabul olarak da alan yazında yer almıştır (Bulut, 2018: 67). Bireyin kendini biyolojik ve psikolojik yönde değerlendirebilmesi, bireyde pozitif yönde ilerleme adına olumlu bir gelişme sağlayacaktır (Carr, 2016).

Ryff ve Singer (1996) öz kabulü açıklarken, kendini gerçekleştirmiş, işlevsel ve olgun olan kişilerin belirgin özelliği olarak belirtmişlerdir. Kişinin kendi öz kabulünü sağlaması kişinin kendini tanıdığı anlamına da gelir (Ryff, 1995: 102). Öz Kabul düzeyi yüksek olan bireylerde bireyin kendini tüm yönleriyle tanınması, pozitif ve negative yönlerinin farkında olması, kişinin olumlu bir psikolojik halinin olduğu kanısını verir (Demirci ve Şar, 2017: 2721). Aynı zamanda kişinin kendini tanıyıp tanımlayamaması, kişinin olumlu ya da olumsuz yönlerinin farkında olmaması da kişinin psikolojik iyi oluşu hakkında farklı düşündürebilir (Hamurcu, 2011).

### **Özerklik / Otonomi:**

Kendini gerçekleştirmiş ve işlevsellik düzeyi yüksek olan kişilerde davranış düzenleme ve bağımlı olmadan yaşayabilme düşünceleri gözlemlenebilir (Akın, 2015: 27). Özerk olan bireyler bağımsız bir iç denetime sahip olmalarının yanısıra, karar verme yetkisine sahip bireylerdir ve herhangi bir tutum ya da davranış için onaylanma ihtiyacı duymazlar (Özen, 2010: 53).

Bu bağlamda özerklik düzeyi yüksek olan kişiler, çevreye uygun düşünme, çevreyle zıt olmama gibi davranma zorunluluğu olmadığını düşünürken, özerklik düzeyi

düşük olan bireylerde çevresindeki bireylerin tutum, yargı, değer ve düşüncelerini önemseme gibi duyguları olduğu için karar alma noktasında birey çevresine danışma ve çevresinin görüşünü dinleme zorunluluğu hisseder (Tekin, 2014).

### **Değerleriyle Olumlu İlişkiler:**

Kişinin sosyal ilişkilerindeki koşulları ile sevgi, saygı ve empati değerlerini içeren bileşenler, kişinin çevresiyle oluşturacağı güvene dayalı etkileşimin getirmiş olduğu iyi oluş boyutunu belirtir (Ryff, 1989).

Birey ilişkilerinde en az kendi kadar, ilişki kurduğu bireyleride beklentilerinin de hesaba katması, onları önemsemesi ve bu duyguları kişilere yansıtması, kişiye daha iyi bir hal ve yaşantıyı getirebilmektedir (Akın, 2015: 28).

Sosyal çevresiyle olumlu ilişki seviyesinde başarılı olan bireyler samimi, doyum verici, güvenilir ilişkilere sahip olduğu ifade edilebilir. Birey kendisini çevresiyle beraberken huzur içinde hisseder. Bireyin güçlü bir empati yeteneğine sahip olduğu ifade edilebilir (Hamurcu, 2011: 59).

### **Çevresel Hâkimiyet:**

Çevresel hâkimiyeti denetim olarak ifade edebilir ve aynı zamanda negative ve beklenmedik durumlarda bireyin yetenekleri doğrultusunda içerisinde bulunan olumsuzluk durumunu kendi açısından olumlu hale getirebilme olarak tanımlayabiliriz. Çevresel hâkimiyet açısından aciz olan durumlarda birey kendini yalnız, tükenmiş ve yaşam amacındaki hissislik olarak karşımıza çıkar (Ryff, 1989). Kişinin sosyal ortamlara istekli olarak katılması ve çevresinde bir hakimiyet kurmak istemesi ve durumu başarması, bireyin psikolojik olarak bir fonksiyonunun göstergesi olarak ifade edilebilir (Akın,2015: 28).

### **Yaşam Amacı:**

Bireyin yaşamın amaç ve anlamını kavraması, belirlediği amaçlara varabilme adına yol ve yöntemler belirlemesi, kişiye hayatın anlamına dair duygu ve düşünceler kazanmasında yardımcı olur. Birey eğer yaşam anlam ve amacına uygun duygu ve düşüncelere sahip ise; hedef belirleyerek ve belirlenen hedefe uygun planlamalara sahip olarak yoluna devam eder (Ağdemir, 2016). Ayrıca bu bireylerde geçmişte yaşanan olaylar anlamlıdır ve hedefsiz olmak yaşam amacındaki anlamı ortadan kaybeder düşüncesine hâkim olmaktadır. Birey yaşam amacına sahip değilse

yaşamın anlamsız olduğunu düşünür ve anlamsızca kurgular yapar (Hamurcu, 2011: 58).

### **Kişisel Gelişim:**

Kişisel gelişim kapsamı geniş olan ve iyi oluşun tüm yönlerini içerisine alan bir kavramdır. Kişinin potansiyellerini geliştirme durumunda olması, bireyselliğini kazanması açısından çok önemli bir noktadır. Maslow, ihtiyaçlar teorisinde kişinin potansiyelini geliştirmesini hedeflemektedir (Karapınar, 2008: 12).

Rogers fonksiyonel olan bir bireyin yeni deneyimlere açık, sürekli bir gelişme ve ilerleme halinde olan ve herhangi bir problemle karşılaştığında çözüm odaklı davranan birey olarak ifade eder (Dirik, 2016: 10).

Kişisel gelişimi yüksek olan bireylerde, düşük olan bireylere nazaran yeni deneyimler kazanmak için açık ve istekli olma durumu gözlemlenir. Değişen ve gelişen dünyaya uyum sağlama adına istekli ve bu doğrultuda pozitif anlamda gelişim ve değişim gösteren tutumlar sergilerler (Akın, 2015: 28).

### **1.1.2.4.Psikolojik Risk Faktörleri**

Psikolojik sağlamlılığı ifade ederken, bireyin herhangi bir risk ya da güçlük yaşadığı durumları temel almak gerekmektedir. Yaşanacak olan bir risk olmadığı durumlarda bireyin; uyumlu, yeterli ya da normal psikolojik sağlamlık durumundan bahsedilemez (Gizir,2016: 117). Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılık ya da sağlamlık araştırılırken, kişilerinde negatif etki yaratan risk ortamlarında, sağlıklı bir şekilde uyum sağlamış kişileri net olarak tanımlamak gerekmektedir. Risk güçlük, sıkıntı ve felaket manasınadadır ve istatistiksel bir olgudur. Risk faktörleri denildiğinde ‘negatif veya istenmeyen bir durumun olma olasılığı ya da oluşma olasılığını arttıracak ve aynı zamanda oluşabilecek bir sıkıntının devam etmesine sebep olacak etkiler olarak tanımlanabilir (Bulut, 2018: 59). Başka bir şekilde ifade edecek olunursa, risk faktörleri, belirli bir grupta negatif ve istenilmedik durumların ortaya çıkışını arttıran özellikleri ifade etmek için kullanılır (Masten, 1994: 211).

Bazı risk faktörleri istenmedik sonuçlar doğururken, bazılarında ise bireyler olumsuzluklarla sonuçları ilişkilendirebilmektedir. Riskfaktörleri, biyolojik, sosyokültürel, genetik ve demografik özellikler barındırabilir (Gizir,2016: 115).Literatür incelendiğinde çeşitli risk faktörleri ile karşılaşmıştır. Örnek verecek

olursak, erken doğum, kronik hastalıklar, patolojik ve psikopatolojik durumlar, bireylerin ayrılması, boşanması, vefat etmesi veya anne ya da baba ile birlikte yaşamak, erken anne olma, maddi konularda yetersizlik, maddi güçlükler ve yoksulluk, ihmal ve istismarlar, savaş durumları, tabii afetler, toplumsal travmalar ve evsizlik olarak ifade edilebilir ( Terzi, 2008: 301).

#### **1.1.2.5.Psikolojik İyi Oluşta Koruyucu Faktörler**

Risk veya güçlüğün etkisini hafifleten ya da yok eden, sıhhatli uyumu ve kişinin yetilerini ilerleten olay ve ya durumlar koruyucu faktörler olarak tanımlanır (Masten, 1994: 212). Kişilerde ya da kişilerin içerisinde bulunduğu çevrelerde koruyucu faktörlerin olması, sorunun ortaya çıkmadan önce tedbir alarak önlemeye aynı zamanda problem olan ya da olabilecek olan davranışın olma ihtimalini azaltma noktasında etki ederken; diğer taraftan oluşmuş olan problemin birey ya da bireylerde oluşan etkisini azaltmak için, kişinin iyi oluşuna olumlu katkılar sağlayacak olan tutum ve davranışların sağlamlaşmasına yardımcı olarak, karşılaşılan güçlükler karşısında dik durmasını sağlar (Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 208).

Psikolojik dayanıklılık içeren çalışmalar koruyucu faktörleri, içsel ve dışsal faktörler olarak ele almıştır. İçsel faktörler; sosyal yeterlilik, problem çözme becerileri, özerklik ve özyeterlik, anlam ve amaç duygusu olarak ifade edilebilir (Özbek, 2016). Dışsal faktörler; çevre ile olan yakın ilişkiler, sağlıklı bağlanma sağlanan ebeveynler, pozitif aile iklimi, ebeveynlerin eğitim düzeyi, eğitime verilen önem, sosyo ekonomik düzeyindeki yeterlilik, olumlu arkadaş çevresi ve ilişkisi, sosyal çevre ve gönüllü kuruluşlara bağlılık, toplumdaki güven seviyesi olarak ifade edilebilir (Kermen, Tosun ve Doğan 2016: 7).

Koruyucu faktörler için psikolojik yetkinliğin önemi vurgulanmaktadır. Yetkinliğin geliştirilebilmesi, yetkinlik arttırmaya yönelik program geliştirme, eğitimde müfredat içeriğinin planlanması, aile eğitimi ve risk faktörlerini arttıran eylemlerin engelleme üzerinde durulmalıdır (Masten ve Coatsworth, 1998: 218).

#### **1.1.2.6.Psikolojik İyi Oluş ve Umut**

Araştırmalar umudu, kişisel bir özellik, insan yaşamı için önemli bir olgu ve iyilik halini önemli ölçüde etkileyen bir güç olarak ifade etmişlerdir (Usta, 2013: 65).

Psikolojik iyi oluş ve umudun olumlu yönde birbiriyle ilişkili kavramlar olduğu belirtilebilir. Umut ve psikolojik iyi oluş birbiriyle olumlu anlamda ilişkili birer olgu olarak belirtilebilir (Önder ve Mukba, 2017: 110). Psikolojik iyi oluş ve umut arasındaki ilişkiye değinen Muyskens (1979), kişinin umut bağladığı durum, kişinin iyi oluş haliyle yakından ilişkilidir. Aynı zamanda umut duygusuna sahip olan kişilerin, umudun bireyin iyi olma durumuna etkisine inandıkları ve önemsedikleri öne sürülmektedir (Dufault ve Martocchio, 1985: 381).

Umut ve iyi oluş üzerinde yapılan çalışmalar (Önder ve Mukba, 2017: 111; Usta, 2013: 27; Carr, 2016) olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmada ve iyi oluşu geliştirmek için umudun rolü üzerindeki etkileri incelemiştir. Özellikle sağlık araştırmalarında umut faktörünün iyi oluşa olumlu olarak etkilediği ve hastaların iyileşmesi üzerinde anlamlı bir etki oluşturduğu belirtilmiştir (Cherrington, 2015: 43).

Umut konusunda en kapsamlı araştırmaları Synder yapmıştır. Araştırmalarında psikolojik iyi oluş ve umut arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ifade etmiştir. Diğer araştırmacılardan Gall vd. (2005) umudun iyileştirici etkisi üzerinde durmuşlardır. İyilik halinin psikolojik ve fiziksel olarak olumlu ilişkisinin olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan araştırmalara göre umut düzeyi yüksek olan bireylerde karşılaşılan zorlu koşullarda mana arama eğilimi gözlemlenmiştir. Magaletta ve Oliver (1999), psikoloji bölümünde okuyan 204 öğrenci ile yaptıkları araştırmalarında, umudun; öz etki, iyimser olma ve genel iyilik halini incelemiş ve pozitif yönde anlamlı biçimde ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

#### **1.1.2.7. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet**

Psikolojik iyi oluşu cinsiyet faktörüyle değerlendirdiğimizde, yapılan çalışmalarda iyi oluş ve umut kavramını değerlendiren farklı sonuçlara rastlanmıştır. Yapılan bazı çalışmalar (Haring, Stock ve Okun, 1984: 651; Mills, Grasmick, Morgan ve Wenk, 1992: 440; Roothman, Kirsten ve Wissing, 2003: 214) erkek bireylerin iyi oluş açısından bayanlara nazaran daha sağlam olduğunu ifade ederken, bazı çalışmalarda (Lee, Seccombe ve Shehan, 1991: 842) ise bayanların iyi oluşunun daha iyi olduğu saptanmıştır. Psikolojik iyi oluşu cinsiyete göre farklılaşmaları araştıran kuramcılar, farklılaşmaları sosyal rol ve ilişki kavramlarıyla açıklamaya çalışmışlardır. İyi oluşu ve umut kavramını sosyal yön olarak değerlendiren kuramcılar (Pearlin 1975: 351;

Radloff 1975), kişinin sosyal çevresiyle olan ilişkilerindeki rollerin artması ve sosyal çevresindeki etkileşimin çoğalmasının psikolojik iyi oluşunda olumsuz hal durumları ortaya çıkabilecekleri belirtilmiştir.

Yapılan diğer bir çalışmada ise; kadınların erkeklere nazaran psikolojik olarak daha duyarlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda ilişki sürdürülebilirlik açısından da kendilerini erkeklere göre ilişkilerine daha fazla adamaktadırlar (Orbuch ve Timmer, 2001: 261).

Sosyal ilişkilere baktığımızda, sosyal ilişkilerdeki kalitenin kadın bireylerdeki iyi oluş halini, erkek bireylere nazaran daha fazla etkilediği ifade edilmektedir (Edwards, vd., 2004: 367).

Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar kendi aralarında tutarlılık oluşturmaktadır. September, McCarrey, Baranowsky, Parent ve Schindler (2001), 379 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirmiş oldukları çalışmalarında iyi oluş ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiş ve çalışmanın sonucunda kadınsı özelliklerden fazla puan alan bireylerin sosyal çevresiyle pozitif ilişkiler açısından da yüksek puanlar aldığı, erkeksi özellikleri fazla olan bireylerin ise iyi oluş özerklik boyutunda fazla puanlar aldığı saptanmıştır.

#### **1.1.2.8. Psikolojik İyi Oluş ve Yaş**

Psikolojik iyi oluş ve yaş arasındaki ilişkiyi incelemek için pek çok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalardaki sonuçlar tutarsızlık gösterebilmektedir. Yaş ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar, gençlik ve iyi oluş arasında pozitif bir ilişki gözlemlerken, farklı çalışmalarda da tam tersi bulgulara rastlanmıştır (Tangör ve Curun, 2016: 10). Bireyin yaşıyla birlikte iyi oluşunda azalma gözlemlendiği fakat yaşam doyumunda artış gözlemlendiği ifade edilebilir (Diener ve Suh, 1980: 307).

Psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu yaş ile yakından ilgilidir (Liang, 1985: 555). Kişinin başarılı yaş alması, kişinin yetilerini tam anlamda kullanabilmesi, yaşamının sonlarında, kendi ve sosyal çevresinde memnuniyet sağlatabilecek, psikolojik, fiziksel ve sosyal düzeyi yakalamasına bağlıdır.

Psikolojik iyi oluşun kişinin yaşının kişide yarattığı pozitif duygu durumu, yaşam düzeyi ve kalitesi, mutluluk ve bireysel uyum düzeyi ile ilişkilendirilmiştir (Horley



ve Lavary, 1995: 279). Psikolojik iyi oluş, yaşın ilerlemesiyle duygusal ve bilişsel yapıları içermekte, yaşam kalitesiyle örtüşmüş bir takım göstergelerle uyumaktadır ( Akın, 2015: 33).

15 ve 95 yaş arasındaki katılımcılarla yapılan iyi oluş çalışmasında, katılımcılar kendilerini değerlendirmiş ve sonuçta yaşlı bireylerin orta ve genç yetişkinlere göre bireysel gelişim ölçeğinden daha düşük puanlar aldıkları ifade edilmiştir. Özerklik ölçeği değerlendirildiğinde, en yüksek puana sahip orta yaşlı bireyler ve en düşük puanı da genç yetişkinlerin aldığı belirtilmiştir. Orta yaştaki kişilerin de yaşam amaçları boyutundan daha yaşlı bireylerden daha yüksek puanlar aldıkları belirtilmiştir. Aynı zamanda orta yaştaki ve yaşlı olan kişiler çevresel hâkimiyet ölçeğinden genç yetişkinlere nazaran daha yüksek puanlar almış olup, öz kabul ve sosyal ilişkiler ölçeklerinde aynı yaştaki bireylerle karşılaştırıldıklarında anlamlı farklar göze çarpmamıştır (Ryff, 1991).

İyi oluş kavramını araştırmak için 171 kişi ile yapılan araştırmada, yanıtlar, hem yaş gruplarının hem de cinsiyetlerin, refahın tanımlanmasında "başkalarının yönlendirilmesini" (özenli, şefkatli ve iyi ilişkilere sahip) vurgulamış, orta yaşlı katılımcılar özgüven, kişisel kabul ve kişisel bilgileri daha yüksek puanlanırken, yaşlılar değişimin önemli bir olumlu işleyiş kalitesi olarak kabul edildiğini belirtmişlerdir. Diğerleriyle iyi ilişkiler endeksi olarak pozitif ilişkilere dikkat etmenin yanı sıra, mizah duygusuna, yaşamın tadını çıkarmaya ve değişimi başarılı yaşlanmanın ölçütleri olarak kabul etmeye yönelik görüşler dikkat çekmiştir (Ryff,1989: 206).

Amerika'da 60 yaş ve üzerindeki bireylerle yapılan bir araştırmada otuz yıllık yaşam doyumu, moral ve ilgili yapılar üzerine iyi oluşun en fazla sağlıkla ilgili olduğunu, ardından sosyo ekonomik faktörlerin ve sosyal etkileşim derecesinin de önemli olduğu belirtilmiştir. Medeni durum ve insanların yaşam durumları da, mutluluk ile ilgilidir. Yaş, cinsiyet, ırk ve istihdam, iyi oluş ile tutarlı bir bağımsız ilişki göstermez. Sağlık sıkıntısı yaşamak ve düşük gelir gibi olumsuz yaşam durumu sürekliliğinin, iyi oluşun olumsuzluğunu belirttiği ifade edilmiştir (Larson, 1978: 111).

Psikolojik iyi oluşun yaşla artırabileceğini belirten birçok araştırma olduğu gibi (Ryff, 1991; Liang, 1985: 55) tam tersi yönde de birçok araştırma göze

çarpmaktadır. Farklı sonuçlara rağmen araştırmacılar yaş ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu ilişki olduğunu desteklemektedir.

#### **1.1.2.9. Psikolojik İyi Oluş ve Medeni Durum**

Yapılan araştırmalarda kişinin medeni durumunun iyi oluşuna katkıda bulunduğu ve evliliğin iyi oluşta olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir (Gove ve Shin, 1989: 125; Lamb, Lee ve DeMarris, 2003: 955; Ross, Mirowsky ve Goldsteen, 1990: 1061). Evli bireyler, evli olmayan bireylere göre, sosyo ekonomik, acil durumlar, hastalık ve ölüm durumlarında daha iyi durumdadırlar (Çelik ve Yeşiltepe, 2014: 1011).

Evlilik yasal olması durumundan ötürü sosyal çevre ile oluşan bağların daha kuvvetli olması yönüyle bireyin iyi oluşuna olumlu yönde katkı sağlar (Cotton, 1999: 229).

Eşlerin karşılıklı olarak sağlamış olduğu duygusal destek ve bağlanma kişinin kendini önemsemesine, sevilen ve saygı duyulan bir birey olarak algılamasına ve aynı zamanda kişinin kendine güvenli alan oluşturulmasına katkıda bulunur (Pierce, Sarason, Sarason, Joseph ve Henderson, 1996: 21; Ross, Mirowsky ve Goldsteen, 1990: 1073).

Evliliği, yaşanan ilişkinin niteliğinden ayrı olarak, bireyin psikolojik iyi oluş durumunun belirleyicisi olarak ifade edilmektedir (Kim ve Mckenry, 2008: 889). Gove vd. göre ise evli kişilerin psikolojik iyi oluş durumları evli olmayan bireylerin (hiç evlenmemiş, boşanmış ve ya dul) iyi oluş seviyelerine göre anlamlı derecede fazladır (Gove, Hughes ve Style; 1990: 128). Araştırmalar; evliliğin bireylerin hayatlarına mana katmalarına, sosyal rollerini genişletmelerine yardımcı olarak, psikolojik sağlıklarını muhafaza ettiğini belirlemiştir (Burton ve Graham, 1998: 19).

Evliliğin bireylerde iyi oluşu pozitif yönde etkilediği belirtilse bile, evlilikte düşük bir doyum olması kişilerin iyi oluşunu düşürebilmektedir. Hawkins ve Booth (2005), yaptıkları araştırmada evlilik ilişkilerine negatif durumların artması, kişilerin psikolojik iyi oluşlarının da bozulmasında önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Bireylerin evliliklerinde mutlu olamayışları, bireylerin, genel mutluluk seviyelerini az olarak değerlendirme eğilimi gösterdiklerini ifade etmektedirler (Glenn ve Weaver, 1981: 165; Glenn ve Weaver, 1990: 571). Evliliklerinde düşük uyum sergileyen bireyler, daha yüksek uyuma sahip bireylere göre, zayıf psikolojik

belirtiler gösterebilirler (Renne 1971). Evlilikte uyum ve psikolojik sağlık problemleri arasında yapılan bir araştırmada, kişinin psikolojik sağlığı ve evlilik ilişkisi arasında doğrusal bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Burman ve Margolin 1992: 47).



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde, çalışmanın modeline, çalışma grubuna, çalışmada kullanılan bilgi toplama araçlarına, araştırma grubundan bilgilerin elde edilmesi için izlenen yola ve analizlere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.1.Araştırma Modeli**

İstanbul ilinde Sarıyer ilçesinde umudun psikolojik iyi oluşa etkisinin değerlendirileceği bu araştırmada genel tarama modelinden yararlanılmıştır.

İki ya da ikiden fazla değişken olduğunda değişkenlerin arasındaki değişimi veya konumunu tayin etmek için yapılan ilişkisel tarama modeli değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, değişkenlerde değişim var ise bu değişimin gerçekleşme sebebini bulmaya odaklanır (Karasar, 2010). Bu çalışmada, bireylerin umudu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki korelasyon türü ilişkisel tarama modeli ile araştırılmıştır.

Nicel araştırmalar, araştırmanın özünde evrene dair genellemelerde bulunur ve evrene dair bulgulara ulaşmamızı sağlar, nicel çalışmalar nitel çalışmalara nazaran daha standartve evreni temsil edici nitelikte örneklem kullanılır (Kurtuluş, 2010).

#### **3.2.Evren ve Örneklem**

Yapılan çalışmanın evren ve örneklemini 2019 yılında İstanbul ili Avrupa Yakası Sarıyer İlçesinde yaşayan 20-50 yaş arasındaki bireyler oluşturmaktadır. Bu kapsamda İstanbul ili Sarıyer İlçesinde yaşayan 20-50 yaş arasında çalışmayan – çalışan, evli, bekâr veya dul olan erkek ve bayanlara ölçek uygulanmıştır.

Örneklem belirlenirken İstanbul ili Avrupa yakası Sarıyer İlçesinde yaşayan bireyler hedeflenmiştir. Bu doğrultuda öncelikle Sarıyer ilçesinde ikamet eden bireyler belirlenerek ölçekler uygulanmıştır. Bireylere araştırmanın içeriği ve amacı ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Araştırmanın gizliliği ile ilgili bilgilendirme yapıldıktan sonra sorulara içtenlikle ve doğru bir şekilde cevap vermeleri istenmiştir. Uygun örnekleme yolu ile belirlenen 448 bireyden veri toplanmış ve 448 veri de çözümlemelere dâhil edilmiştir. Analizlere dâhil edilen çalışmanın örneklemini oluşturan bireylerin demografik bilgilerine ilişkin veriler aşağıda yer almaktadır.

**Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri**

Demografik Bilgiler		n	%
Cinsiyet	Kadın	290	64,7
	Erkek	158	35,3
	Toplam	448	100,0
Yaş Grubu	20-30 Yaş	189	42,2
	31-50 Yaş	259	57,8
	Toplam	448	100,0
Çalışma Durumu	Çalışıyor	293	65,4
	Çalışmıyor	155	34,6
	Toplam	448	100,0
Medeni Durum	Evli	270	60,3
	Bekar	178	39,7
	Toplam	448	100,0

Tabloda 3.1.'de örneklem grubunu oluşturanların 290'ı (%64,7) kadın; 158'i (%35,3) erkeklerden oluşmaktadır. Örneklem grubunu oluşturanların 189'u (%42,2) 20-30 yaş grubunda; 259'u (%57,8) 31-50 yaş grubundadır. Araştırmaya katılanların 293'ü (%65,4) çalıştığı; 155'i (%34,6) çalışmadığını belirtmiştir. Örneklem grubunu oluşturanların 270'inin (%60,3) evli; 178'inin (%39,7) bekar olduğu görülmektedir.

### **3.3. Veri Toplanmasında Kullanılan Ölçme Araçları**

Araştırmada, bağımsız değişkenler olarak ele alınan cinsiyet, medeni durum, çalışan veya çalışmayan birey olma ve yaş grubu bilgilerini içeren demografik bilgilerin toparlanması için araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Çalışmanın bağımlı değişkenleri olan ‘Bütünleyici Umut Ölçeği’ bireylerin umut düzeylerini ölçmek amacıyla; psikolojik iyi oluş seviyelerini ölçmek amacıyla ‘Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’den yararlanılmıştır. Araştırmanın verileri bireylerin umut ve psikolojik iyi oluşlarına ait neticelere varma için kullanılan ölçekler örnekleme giren bireylerden toplanmıştır. Bu veri toplama araçlarıyla alakalı detaylar aşağıdaki gibidir.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve katılımcı bireylerin cinsiyet, medeni durum, çalışıp çalışmama, yaş grubu ile ilgili sorular olup katılımcıların bilgilerini içermektedir.

#### **3.3.2. Bütünleyici Umut Ölçeği**

Bütünleyici Umut Ölçeği Schrank, Woppmann, Sibitz ve Lauber (2011) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizleri Hakan Sarıçam ve Ahmet Akın tarafından yapılmıştır. Ölçeğin psikometrik hususiyetleri, test-tekrar test, iç tutarlık, doğrulayıcı faktör çözümlemesi ve kriter bağımlı geçerlik yöntem ve tekniklerle tetkik edilmiştir. Kriter bağımlı geçerlik için Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) değerlendirilmiştir. BUÖ’ nin yapı geçerliği için tatbik edilen doğrulayıcı faktör çözümlemesinde özgün formla tutarlı olarak 23 maddeden bir araya geldiğini ve dört kapsamda (güven/inanç, perspektif yoksunluğu, pozitif gelecek uyumlanması ve sosyal ilişkiler/bireysel değer) uyum sağladığı saptanmıştır ( $\chi^2=610.67$ ,  $sd=222$ ,  $RMSEA=.062$ ,  $CFI=.94$ ,  $IFI=.94$ ,  $NFI=.90$  ve  $SRMR=.063$ ). Ölçeğin analiz değerleri .25 ile .67 arasında belirtilmektedir. Geçerlilik araştırmasında bütünleyici umut ile umutsuzluk arasında olumsuz ( $r= -.53$ ) ilişki belirlenmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ölçeğin tümü için .76, dört alt ölçek için ise .80, .71, .68 ve .65 olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin tamamı için .89 olarak elde edilmiş, düzenlenmiş madde-toplam korelasyonlarının .24 ile .57 aralığında

sıralandığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda ölçek geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak ifade edilebilir.

### 3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve ark. (2009-2010)'nın oluşturduğu iyi oluş ölçümlerini tanımlayan, sosyol iyi oluşu ve psikolojik iyi oluşu ölçmek ve araştırmak için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe diline kazandırılma ve uyarlaştırılması Telef (2011; 2013) tarafından yapılmış olup, iyi oluş ölçeğinin bütün ayrıntılarının en ince noktalarına kadar gözden geçirilip irdelenmesinin faktör çözümlemesi sonucunda açıklanan toplam varyans %42 olarak saptanmıştır. Ölçeğin maddelerinin etken yükleri .54 ile .76 arasında hesap edilmiştir. Doğrulayıcı faktör çözümlemesinde uygunsallık indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak hesaplanmıştır. PİOÖ, Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin alt boyutlarından bağımsızca .30, çevresel hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleri ile olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda İhtiyaç Doyum Ölçeğinin alt kapsamlarından bağımsızlıkla .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyde bağ belirlenmiştir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasından gelen veriler Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80, test tekrar teste göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında fazla seviyede, olumlu ve anlamsal ilişki olduğu anlaşılmıştır ( $r= 0.86, p<.001$ ). Psikolojik İyi oluş ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında farklılık belirttiği ve t-değerlerinde anlamsallık ölçümlenmiştir ( $p<.001$ ). PİOÖ'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1-7 arasında yanıtlanmaktadır. Tüm maddeler pozitif olarak belirtilmektedir. Skorlar 8 (maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verildiğinde) - 56 (maddelere kesinlikle katılıyorum yanıtı verildiğinde) aralığında değişiklik göstermektedir. Alınan fazla skor bireyin bir çok psikolojik kaynak ve kuvveti ifade eder. Ölçek iyi oluşun tarafları ile alakalı teker teker ölçümler sağlamasa da, mühim olduğunu düşündüğümüz değişik bölümlerde de pozitif fonksiyonlarla alakalı umumi bakış göstermektedir (Diener ve ark., 2010: 308).

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırma uygulamalarını gerçekleştirebilmek için araştırmanın evrenini oluşturan İstanbul İli Avrupa Yakası Sarıyer İlçesi'nde ikamet eden bireylerle iletişime geçilmiştir. Örneklem belirlenirken öncelikle Sarıyer ilçesinde ikamet eden bireyler hedef alınmıştır. Daha sonra çevre ile kurulan iletişim sonucu bireylere ulaşılp ölçekler uygulanarak araştırmanın örneklemini oluşturulmuştur.

Uygulamaya başlamadan bireylere çalışmanın amacı hakkında yazılı bilgi verilmiştir. Uygulama 2019 yılında mart ayında gerçekleştirmiş olup, bireylere google documents yoluyla ölçekler hakkında paylaşımlarda bulunarak ölçeklerin uygulanmasını sağlamıştır. Araştırmacı tarafından ölçekleri yanıtlayan bireylere araştırmayı yapan birey hakkında gerek duyulan bilgiler paylaşılmıştır. Kişisel Bilgi Formu ve diğer ölçekleri dürüst, içtenlikle ve eksiksiz doldurulmalarının, ölçeklerdeki maddelerin tamamına itina ile yanıt vermelerinin gerekli olduğu yazılı olarak ifade edilmiştir.

Bireylerin cevaplarının samimi ve gerçek olmasının çalışma sonuçları için önemi belirtilmiştir. Aynı zamanda verilerin gizli tutulmasına dikkat edileceği de belirtilmiştir. Uygulama 5 hafta sürmüştür. Uygulamalar yaklaşık 10 – 15 dakika sürmüştür. Bu şekilde 448 bireyden bilgi toplanmış olup 448 veri geçerli kabul edilmiş ve istatistiki çözümlenmeye dâhil edilmiştir.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Toplanan verilerde istatistiksel çözümlenmelere geçmeden önce, demografik değişkenler gruplandırılmıştır, sonrasında da örneklem grubunu oluşturan bireylere uygulanan ölçekler (Bütünleyici Umut Ölçeği, Psikolojik Ölçeği) puanlanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri yapılmıştır. Çalışma grubunu oluşturan örneklem grubunun demografik özelliklerini belirtici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır.

Gruplardan normal dağılım göstermeyen ( $n < 30$ ) gruplar için non-parametrik teknikler, normal dağılım özelliğindeki dağılımlar için ise parametrik çözümlenme teknikleri kullanılmıştır.



Bu bağlamda:

1. Örneklemedeki kişilerin bütünleyici umut ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği skorlarının normal dağılım ifade edip etmediğinin incelendiği kolmogorov smirnov-z testi sonucunda bütünleyici umut ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeğinin verilerinin dağılımının normal seviyeden farklı olduğu görülmüştür.

2. Bütünleyici Umut Ölçeği ile Bütünleyici Umut Ölçeğinin Alt Boyut Puanlarının ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların; cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, çalışma durumu, değişkenlerine nazaran farklı olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U testi,

3. Örneklemedeki katılımcıların Ölçeği, Bütünleyici Umut Ölçeği ile Bütünleyici Umut Ölçeğinin Alt Boyut Puanlarının ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanların arasında anlamsal ilişki olup olmadığını tayin etmek için Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayıları analizinden yararlanılmıştır.

Edinilen veriler "SPSS for Windows 16.0" da çözümlenmiş, anlamlılıklar minimum  $p < ,05$  düzeyinde denenmiş, manidarlık seviyeleri belirtilmiş ve bulgular çalışmanın hedeflerine oranlı olarak tablolar halinde belirtilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Umudun psikolojik iyi oluşa etkisinin bazı değişkenlere göre incelendiği araştırmanın bu bölümünde araştırmanın bulguları üç aşımında sunulmuştur. Birinci adımda, çalışmanın bağımlı değişkenlerinden Bütünleyici Umut Ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının demografik özelliklerinde değişip değişmediğini anlamak için yapılan analiz neticelerine değinilmiştir. İkinci adımda, çalışmanın bağımlı değişkenlerinden Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının demografik özelliklerde değişip değişmediğini belirlemek için yapılan analiz değerlerine yer verilmiştir. Üçüncü adımda ise Bütünleyici Umut Ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasındaki bağıncelenmiştir.

Devamlılık sağlayan değişkenlerden toplanan puanların normalliğinin test edildiği istatistiksel varsayım testi (Krzanowski, 2007) olarak değerlendirilen ve örneklemin otuzbeşten daha fazla bulunduğu zamanlarda kullanılan Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi (McKillup, 2012), çalışmalarda en çok tercih edilen test olarak ifade edilebilir (Hair vd., 1998). Bu bağlamda çalışma neticeleri değerlendirilmeden önce çalışma verilerinin dağılımının normalliğinin denenmesi amacıyla kolmogorov-simirnov testi yapılmış ve çözümleme bilgileri tablo 4.1' de belirtilmiştir.

**Tablo 4.1: Bütünleyici Umut Ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları Dağılımının Normallliğini Denetlemek Amacı ile Yapılan Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları**

Değerler	Bütünleyici Umut	Psikolojik İyi Oluş
N	448	448
Parametreler	$\bar{x}$ 99,03	43,55
	$ss$ 15,26	9,47
Kolmogorov-Smirnov Z	2,911	2,582
P	,000	,000

Tablo 4.1’ de de görüldüğü üzere, Bütünleyici Umut Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden alınan skorların normal dağılım belirtip belirtmediğini anlamak için gerçekleştirilen örneklem Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda iki ölçekte sonuç dağılımının normalden farklılığı istatistiksel olarak anlamsal bulunmuştur ( $z=2,911; z=2,582 p<,05$ ).

Araştırmanın birinci amacı, yetişkinlerin bütünleyici umut ölçeğinden aldıkları toplam puanların ve alt boyut puanlarının demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş grubu, çalışma durumu, medeni durum) göre değişme durumunu anlamak içindir. Bu bağlamda, Bütünleyici Umut Ölçeği skorlarının normal dağılım sergilemediği sonucundan hareket ederek non-parametrik analizler yapılmış ve sonuçlar tablo 4.2. - 4.6’ da belirtilmiştir.

**Tablo 4.2: Bütünleyici Umut Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Bütünleyici Umut	Kadın	290	221,85	64337,50			
	Erkek	158	229,36	36238,50	22142,50	-1,821	,069
	Toplam	448					
Güven/İnanç	Kadın	290	225,05	65263,50			
	Erkek	158	223,50	35312,50	22751,50	-,121	,904
	Toplam	448					
Perspektif Yoksunluğu	Kadın	290	212,67	61673,50			
	Erkek	158	246,22	38902,50	19478,50	-2,624	,009*
	Toplam	448					
Olumlu Gelecek Oryantasyonu	Kadın	290	231,61	67166,50			
	Erkek	158	211,45	33409,50	20848,50	-1,594	,111
	Toplam	448					
Sosyal İlişkiler/Bireysel Değer	Kadın	290	233,43	67694,00			
	Erkek	158	208,11	32882,00	20321,00	-1,984	,047*
	Toplam	448					

\**p*<.05

Tablo 4.2.' de, çalışma grubundaki bireylerin bütünleyici umut ölçeği toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir değişiklik ifade edip etmediğini ortaya koymak için yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi neticesinde, bütünleyici umut toplam puanları, güven/inanç alt boyut puanları ve

olumlu gelecek oryantasyonu alt boyut skorlarında grupların arasındaki nüans istatistiksel olarak anlam ifade etmemiştir ( $U=22142,50$ ;  $U=22751,50$ ;  $U=20848,50$ ;  $p>.05$ ).

Bununla birlikte ölçeğin alt boyutlarından perspektif yoksunluğu alt boyut puanları ile sosyal ilişkiler/bireysel değer alt boyut puanlarında grupların arasındaki fark istatistiki olarak anlamlı bulunmuş olup; bu anlamlılığın perspektif yoksunluğu puanlarında erkeklerin lehine, sosyal ilişkiler/bireysel değer puanlarında kadınların lehine olduğu görülmüştür ( $U=19478,50$ ;  $U=20321,00$ ;  $p<.05$ ). Buna göre araştırmaya katılan örneklem grubunda erkeklerin perspektif yoksunluğu puanlarının kadınların perspektif yoksunluğu puanlarına göre daha yüksek olduğu; kadınların sosyal ilişkiler/bireysel değer puanlarının erkeklerin sosyal ilişkiler/bireysel değer puanlarına göre fazla olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.3: Bütünleyici Umut Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yetişkinlerin Yaş Grubu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Bütünleyici Umut	20-30 Yaş	189	210,21	39730,00			
	31-50 Yaş	259	234,93	60846,00	21775,00	-1,821	,046*
	Toplam	448					
Güven/İnanç	20-30 Yaş	189	198,44	37504,50			
	31-50 Yaş	259	243,52	63071,50	19549,50	-,121	,000*
	Toplam	448					
Perspektif Yoksunluğu	20-30 Yaş	189	231,09	43676,50			
	31-50 Yaş	259	219,69	56899,50	23229,50	-2,624	,357
	Toplam	448					
Olumlu Gelecek Oryantasyonu	20-30 Yaş	189	222,95	42138,00			
	31-50 Yaş	259	225,63	58438,00	24183,00	-1,594	,827
	Toplam	448					
Sosyal İlişkiler/Bireysel Değer	20-30 Yaş	189	220,75	41721,00			
	31-50 Yaş	259	227,24	58855,00	23766,00	-1,984	,599
	Toplam	448					

**\*p<.05**

Tablo 4.3' de, çalışma grubunun bütünleyici umut ölçeği toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının yaş grubuna göre anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığını bulmak hedefiyle uygulanan non-parametrik Mann Whitney-U testi neticesinde perspektif yoğunluğu alt boyut puanları, pozitif gelecek oryantasyonu alt boyut puanları ve sosyal ilişkiler/bireysel değer alt boyut puanlarında grupların arasındaki

fark istatistiksel olarak anlamlı olarak ifade edilememiştir ( $U=23229,50$ ;  $U=24183,00$ ;  $U=23766,00$ ;  $p>.05$ ). Bununla birlikte ölçeğin alt boyutlarından bütünleyici umut ölçeği toplam puanları ile güven/inanç alt boyut puanlarında grupların arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş olup; bu anlamlılığın bütünleyici umut ölçeği toplam puanlarında ve güven/inanç alt boyut puanlarında 31-50 yaş grubunda olanların lehine olduğu görülmüştür ( $U=21775,00$ ;  $U=19549,50$ ;  $p<.05$ ). Buna göre araştırmaya katılan örneklem grubunda 31-50 yaş grubunda olanların bütünleyici umut toplam puanlarının ve güven/inanç alt boyut puanlarının 20-30 yaş grubundakilere göre fazla olduğu söylenebilir.



**Tablo 4.4: Bütünleyici Umut Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yetişkinlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Bütünleyici Umut	Evli	270	244,82	66102,50			
	Bekar	178	193,67	34473,50	18542,50	-4,094	,000*
	Toplam	448					
Güven/İnanç	Evli	270	247,69	66876,00			
	Bekar	178	189,33	33700,00	17769,00	-4,676	,000*
	Toplam	448					
Perspektif Yoksunluğu	Evli	270	220,00	59399,00			
	Bekar	178	231,33	41177,00	22814,00	-,908	,364
	Toplam	448					
Olumlu Gelecek Oryantasyonu	Evli	270	234,45	63300,50			
	Bekar	178	209,41	37275,50	21344,50	-2,027	,043*
	Toplam	448					
Sosyal İlişkiler/Bireysel Değer	Evli	270	244,10	65906,00			
	Bekar	178	194,78	34670,00	18739,00	-3,959	,000*
	Toplam	448					

\**p*<.05

Tablo 4.4.' de, örnekleme oluşturan grubun bütünleyici umut ölçeği toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir değişiklik ifade edip etmediğini açıklamak amacıyla yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda, perspektif yoksunluğu puanlarında gruptaki fark istatistiki açıdan



anlamli bulunmazken ( $U=22814,00$ ;  $p>.05$ ); bütünleyici umut toplam puanları, güven/inanç alt boyut puanları, pozitif gelecek oryantasyonu alt boyut puanları ve sosyal ilişkiler/bireysel değer alt boyut skorlarında grupların arasındaki fark istatistiksel olarak anlam ifade etmektedir ( $U=18542,50$ ;  $U=17769,00$ ;  $U=21344,50$ ;  $U=18739,00$ ;  $p<.05$ ). Bu anlamlılığın bütünleyici umut toplam puanlarında, güven inanç alt boyut puanlarında pozitif gelecek oryantasyonu alt boyut puanlarında ve sosyal ilişkiler / bireysel değer alt boyut puanlarında evli olanların lehine olduğu görülmüştür. Buna göre araştırmaya katılan örneklem grubunda evli bireylerin bütünleyici umut toplam puanlarının, güven / inanç puanlarının, pozitif gelecek oryantasyonu puanlarının ve sosyal ilişkiler / bireysel değer puanlarının bekâr olan bireylere göre daha çok olduğu ifade edilebilir.

**Tablo 4.5: Bütünleyici Umut Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Yetişkinlerin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Bütünleyici Umut	Çalışıyor	293	235,01	68858,50			
	Çalışmıyor	155	204,63	31717,50	19627,50	-2,364	,018*
	Toplam	448					
Güven/İnanç	Çalışıyor	293	241,81	70851,00			
	Çalışmıyor	155	191,77	29725,00	17635,00	-3,897	,000*
	Toplam	448					
Perspektif Yoksunluğu	Çalışıyor	293	217,04	63593,00			
	Çalışmıyor	155	238,60	36983,00	20522,00	-1,679	,093
	Toplam	448					
Olumlu Gelecek Oryantasyonu	Çalışıyor	293	234,96	68844,50			
	Çalışmıyor	155	204,72	31731,50	19641,50	-2,381	,017*
	Toplam	448					
Sosyal İlişkiler/Bireysel Değer	Çalışıyor	293	237,85	69690,00			
	Çalışmıyor	155	199,26	30886,00	18796,00	-3,011	,003*
	Toplam	448					

\**p*<.05

Tablo 4.5’ de, örnekleme oluşturan grubun bütünleyici umut ölçeği toplam puanlarının ve alt boyut puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık ifade edip etmediğini anlamak amacıyla gerçekleştirilen non-parametrik Mann Whitney-U testi neticesinde, perspektif yoksunluğu puanlarında gruplar arasındaki

fark istatistiki boyuttan anlamlı bulunmazken ( $U=20522,00$ ;  $p>.05$ ); bütünleyici umut toplam puanları, güven/inanç alt boyut puanları, pozitif gelecek oryantasyonu alt boyut puanları ve sosyal ilişkiler/bireysel değer alt boyut skorlarında grupların aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamsaldır ( $U=19627,50$ ;  $U=17635,00$ ;  $U=19641,50$ ;  $U=18796,00$ ;  $p<.05$ ). Bu anlamlılığın bütünleyici umut toplam puanlarında, güven inanç alt boyut puanlarında pozitif gelecek oryantasyonu alt boyut puanlarında ve sosyal ilişkiler / bireysel değer alt boyut puanlarında çalışanların lehine olduğu görülmüştür. Buna göre araştırmaya katılan örneklem grubunda çalışan bireylerin bütünleyici umut toplam puanlarının, güven / inanç puanlarının, olumlu gelecek oryantasyonu puanlarının ve sosyal ilişkiler/bireysel değer puanlarının çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çalışmanın ikinci alt problemi, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği skorlarının demografik özelliklere göre değişip değişmediğini tayin etmektir. Bilgilerin dağılımının normalliği incelenmiş, verilerin normal olarak dağılım göstermediği tablo 4.1’de belirtilmiştir. Bu sebeple non-parametrik testler ile çözümlenmeler yapılmış, bulgular tablo 4.6-4. 9’ da belirtilmiştir.

**Tablo 4.6: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yetişkinlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	$N$	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	$U$	$z$	$p$
Psikolojik İyi Oluş	Evli	290	224,33	65056,00			
	Bekar	158	224,81	35520,00	22861,00	-,037	,970
	Toplam	448					

**\* $p<.05$**

Tablo 4.6’ incelendiğinde, örnekleme oluşturan grubun psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda gruplar arasındaki fark istatistiki açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $U=22861,00$ ;  $p>.05$ ).

**Tablo 4.7: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yetişkinlerin Yaş Grubu Değişkenine Göre Farklaşp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	$N$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
Psikolojik İyi Oluş	20-30 Yaş	189	214,62	40564,00			
	31-50 Yaş	259	231,71	60012,00	22609,00	-1,381	,167
	Toplam	448					

**\*p<.05**

Tablo 4.7' de, örnekleme oluşturan grubun psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanlarının yaş grubuna göre anlamsal olarak değişiklik belirtip belirtmediğini anlamak için yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi neticesinde gruplar arasındaki nüans istatistiki açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $U=22609,00$ ;  $p>.05$ )

**Tablo 4.8: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yetişkinlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklaşp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	$N$	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	$U$	$z$	$p$
Psikolojik İyi Oluş	Evli	270	239,43	64646,00			
	Bekar	178	201,85	35930,00	19999,00	-3,009	,003*
	Toplam	448					

**\*p<.05**

Tablo 4.8' de, örnekleme oluşturan grubun psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir değişiklik ifade edip etmediğini göstermek için gerçekleştirilen non-parametrik Mann Whitney-U testi sonucunda gruplar arasındaki fark istatistiki olarak evli olanların lehine anlamlı olarak ifade edilebilir ( $U=19999,00$ ;  $p<.05$ ). Bu bulguya göre araştırmaya katılan örneklem

grubundaki evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bekar olanlara göre daha fazla olduğu söylenebilir.

**Tablo 4.9: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yetişkinlerin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş	Çalışıyor	293	230,49	67535,00	20951,00	-	1,349
	Çalışmıyor	155	213,17	33041,00			
	Toplam	448					

**\*p<.05**

Tablo 4.9’ da, örnekleme oluşturan grubun psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı bir değişiklik ifade edip etmediğini belirlemek için yapılan non-parametrik Mann Whitney-U testi neticesinde gruplar arasındaki fark istatistiki açıdan anlamlı olarak ifade edilemez ( $U=20951,00$ ;  $p>.05$ ).

Araştırmanın üçüncü alt problemi, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile Bütünleyici Umut Ölçeği ve alt boyut skorları arasında anlamsal bir bağlantı ifade edip etmediğinin tartışılmasıdır. Bilgilerin dağılımının incelendiği tablo 4.1’ de bağımlı değişkenlerden psikolojik iyi oluş ölçeği skorları ile bütünleyici umut ölçeği verilerinin dağılımının normal dağılım göstermediğini ifade edebiliriz. Dolayısıyla, çalışmanın üçüncü alt probleminin istatistiki değerlendirmesi non-parametrik testler ile analiz yapılmış, bulgular tablo 4.10’ de belirtilmiştir.

**Tablo 4.10: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları ile Bütünleyici Umut Ölçeği Toplam Puanları ile Bütünleyici Umut Ölçeği Güven/İnanç, Perspektif Yoksunluğu, Olumlu Gelecek Oryantasyonu, Sosyal İlişkiler/Bireysel Değer Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayıları**

	Psikolojik İyi Oluş	Bütünleyici Umut	Güven-İnanç	Perspektif Yoksunluğu	Olumlu Gelecek Oryantasyonu	Sosyal İlişkiler/Bireysel Değer
Psikolojik İyi Oluş	1,000	,498**	,713**	-,268**	,553**	,481**
Bütünleyici Umut	,498**	1,000	,733**	,346**	,610**	,619**
Güven/İnanç	,713**	,733**	1,000	-,224**	,644**	1,000
Perspektif Yoksunluğu	-,268**	,346**	-,224**	1,000	-,168**	-,189**
Olumlu Gelecek Oryantasyonu	,553**	,610**	,644**	-,168**	1,000	,507**
Sosyal İlişkiler/Bireysel Değer	,481**	,619**	,575**	-,189**	,507	1,000

**\*\*p<.01**

Tablo 4.10' dan de görüleceği üzere, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen puanlarla Bütünleyici Umut Ölçeğinden elde edilen toplam puan ile ölçeğin alt boyutları olan güven/inanç, perspektif yoksunluğu, olumlu gelecek oryantasyonu, sosyal ilişkiler/bireysel değer arasındaki ilişkiyi tayin etmek üzere yapılan Spearman Sıra Sayı Farkları Korelasyon analizinin sonucu olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

puanları ile Bütünleyici Umut Ölçeği toplam puanları arasında, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile Bütünleyici Umut Ölçeği Güven/İnanç alt boyutu toplam puanları arasında, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile Bütünleyici Umut Ölçeği Olumlu Gelecek Oryantasyonu alt boyutu toplam puanları arasında, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile Bütünleyici Umut Ölçeği Sosyal İlişkiler/Bireysel Değer alt boyutu toplam puanları arasında istatistiki açıdan olumlu yönde anlamsal bir ilişki belirtilebilir ( $r=,498$ ;  $r=,713$ ;  $r=,553$ ;  $r=,481$   $p<.01$ ). Bir diğer ifade ile bireylerin psikolojik iyi oluş puanları arttıkça bütünleyici umut puanları, güven/inanç puanları, olumlu gelecek oryantasyonu puanları, sosyal ilişkiler/bireysel değer puanları artmaktadır denilebilir. Buna karşın Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları ile Bütünleyici Umut Ölçeği Perspektif Yoksunluğu alt boyutu toplam puanları arasında istatistiki açıdan olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,268$ ;  $p<.01$ ). Başka bir deyişle psikolojik iyi oluş puanları arttıkça perspektif yoksunluğu puanlarının azaldığı söylenebilir.



## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA ve YORUM**

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubunu oluşturan bireylerin, sahip oldukları umudun, psikolojik iyi oluşlarına etkisinin incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

#### **1.1. Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler**

Bireylerin sahip olduğu umut ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilere bakıldığında, olumlu bir ilişki olduğu ifade edilebilir.

Umut olgusu fazla olan, araştırma kapsamındaki bireylerin umut düzeyindeki yükseklik, hayata pozitif bakma, şu ana ve ilerideki yaşama dair pozitif bakış açısı, hedeflere giden farklı yollar planlama becerisi ve içsel bir güdüye sahip olacakları beklenmektedir (Sarı ve Çakır, 2016: 227). Diğer bir değişken olan psikolojik iyi oluş seviyesi fazla olan araştırma kapsamındaki bireylerin, kendini kabul, sosyal çevre ile olan ilişkilerde pozitif yönlü bir ilişki, kendine güven, hedeflenen bir yaşantı ve amaçlar için çaba sarf edecekleri düşünülmektedir.

Sarıyer ilçesinde yapılan bu çalışmada, psikolojik iyi oluş ve umut ilişkisi incelendiğinde, uygulanan ölçeklerin analizleri sonucunda psikolojik iyi oluş ile umut kavramının olumlu ve anlamlı ilişkili olduğu belirlenmiştir. Umut alanında yapılan araştırmalarda (Tarhan ve Bacanlı,2006: 91; Synder, 1996: 9; Kylma, 2005; 98), umut ve psikolojik iyi oluş kavramları arasında tutarlı ilişkiler belirlenmiştir. Umut ve iyi oluş kavramları ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, ilgili araştırmalarla ortaya konan çalışmada umut duygusunun iyileştirebilir bir etki olduğu ve iyilik durumunun fiziksel ve psikolojik olarak bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmış ve ifade edilmiştir. Araştırmacılar, birey yüksek umut düzeyine sahipse, güç olayları anlamlandırma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir (Gall vd., 2005: 91). Farklı bir çalışmada ulaşılan sonuçta ise; umut, iyimserlik ve genel iyilik durumu arasındaki ilişkinin olumlu ve anlamlı olduğu saptanmıştır (Magalette ve Oliver, 1999: 541). Umut ve psikolojik iyi oluş ilişkisini inceleyen araştırmacılar (Kashdan vd., 2002: 451) umudun psikolojik iyi oluşun bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik iyi oluş, umut ve affedicilik kavramlarının ilişkilerinin incelendiği bir başka araştırmada ise psikolojik iyi oluşun umut düzeyini anlamlı bir şekilde



yordadığı ifade edilmiştir (Usta, 2013: 67). Yapılan bu çalışmada, umut ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, daha önce yapılan çalışmalarda sonuçlanan bulguları destekler nitelikte olduğu belirtilebilir.

### **1.1.1. Umut ile Farklı Değişkenler Arasındaki İlişkiler**

Yapılan araştırmada, araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre umut düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve umut düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Umudun alt boyutlarından perspektif yoksunluğu değerlendirildiğinde, erkek katılımcıların perspektif yoksunluğunun puanlarının kadın katılımcıların perspektif yoksunluğu puanlarına göre yüksek olduğu; kadınların sosyal ilişkiler/bireysel değer puanlarının erkeklerin sosyal ilişkiler/bireysel değer puanlarına göre daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Literatür incelendiğinde (Vahapoğlu, 2013; Valle, Huebher & Suldo, 2006; 395; Shorey vd., 2003: 697), umut ile cinsiyet arasında yapılan araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı ifade edilmiştir. Kanser hastası ergen katılımcılar ile yapılan araştırmada kız ergen bireylerin erkek ergen bireylere nazaran umut düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilmiştir (Hendricks ve Ferguson, 2006: 190).

Başka bir araştırmada, orta yaş grubuyla çalışılmış ve erkeklerin umudun her iki boyutunda da kadın katılımcılara göre daha fazla puan aldıkları gözlemlenmiştir (Chang, 2003: 131).

Umut ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan araştırmalardan farklı sonuçlar elde edilmiş olmakla birlikte bayanların umut düzeylerinin yüksek olduğu araştırma sonuçları çoğunluktadır.

Araştırmaya katılan örneklem grubunu medeni durumlarına göre değerlendirdiğimizde, evli bireylerin bütünleyici umut toplam puanlarının, güven/inanç puanlarının, pozitif gelecek oryantasyonu puanlarının ve sosyal ilişkiler/bireysel değer puanlarının bekâr olanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Yani kişinin medeni durumunun umut değişkenini olumlu yönde etkilediğini ifade edebilmek mümkündür.

Yapılan araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Kanserli hastalarda yapılan bir araştırmada, umut skorları ve kişinin medeni durumu arasında yapılan

değerlendirmede, umut skorlarının medeni duruma göre değişiklik ifade etmediği belirlenmiştir (Aslan vd., 2007: 22).

Yapılan başka bir araştırmada ise, ileri yaştaki bireylerin umut düzeyleri incelendiğinde medeni durumun umut düzeyindeki etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır (Erci, Yılmaz ve Budak,2017: 73).

Yatan hastalarda yapılan bir araştırmaya göre ise, medeni durum ile umut durumunun arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiş olup, medeni durumu bekar yada dul olanlarda umut duygusunun evli olan kişilere göre az olduğu belirlenmiştir (Arslantaş vd., 2010: 91).

Araştırmaya katılan örneklem grubunda 31-50 yaş grubunda olanların bütüncü umut toplam puanlarının ve güven/inanç alt boyut puanlarının 20-30 yaş grubunda olanlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Yani kişilerin yaş durumlarının ilerlemesiyle birlikte umut düzeylerinde artış olduğu ifade edilebilir.

Umut ile bireylerin yaş ile olan ilişkisi incelendiğinde; umut ile bireyin yaşı arasında istatistiksel açıdan anlamlılık bulunmuştur (Erci vd., 2017: 74).

Araştırmaya katılan örneklem grubunda iş yaşamı olan bireylerin umut ölçeğinden almış oldukları puanlarının, güven/inanç puanlarının, pozitif gelecek oryantasyonu puanlarının ve sosyal ilişkiler / bireysel değer puanlarının çalışmayan kişilere göre daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Umut düzeyleri yüksek olan kişiler, hedeflerine ulaşma istekleri ve içsel denetimle birlikte güdülenme özelliğine sahip olup, karşılaşılabilecekleri engelleri düşünebilir ve hedefe ulaştıracak farklı yolları göz önünde bulundurabilirler. Çalışan bireylerin ümitvar oldukları belirlenmiş ve ifade edilmiştir (Akçay, 2011:128).

Çalışma hayatında umut seviyesi fazla olan çalışanların, umut seviyesi az olan çalışan bireylere nazaran başarılı sonuçlar aldıkları ifade edilebilir (Erkuş ve Fındıklı, 2013: 307).

### **1.1.2. Psikolojik İyi Oluş İle Farklı Değişkenler Arasındaki İlişkiler**

Yapılan bu çalışmada, örnekleme oluşturan grubun psikolojik iyi oluş ve cinsiyet değişkenleri incelendiğinde gruplar arasındaki fark istatistiki açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Yapılan araştırmalarda bireylerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermedikleri ifade edilmiştir (Kermen vd., 2016: 11). Lise ğrencileriyle yakın zamanda yapılan bir araştırmada psikolojik iyi-oluş düzeyleri lclmş olup, cinsiyete göre farklılaşma gzlenlenmediği ifade edilmiştir. Literatür incelendiğinde bayanların psikolojik iyi oluş seviyelerinin erkeklere nazaran fazla olduğu ortaya ifade edilmiştir. Ülkemizde zen ve Gülaçtı (2012), tarafından ğretmen adayları ile yürütülmüş olan bir araştırmada ve ayrıca Kuyumcu' nun (2012), Türkiye ve Birleşik Krallıkta yaşayan niversite öğrencileri ile yapmış olduğu araştırma neticesinde, kadın bireylerin erkek bireylere göre psikolojik iyi-oluşlarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Kermen vd.,2016: 17).

Bay ve bayanların psikolojik iyi oluş düzeyinin değişmediği çalışmalarda bulunmaktadır (Hori, 2010).

Farklı olarak, incelenen diğer araştırma sonuçlarına göre; bayanlara nazaran erkeklerin psikolojik iyi-oluş düzeylerinin fazla olduğu ifade edilmiştir (Kermen vd., 2016: 22).

Çalışmanın örneklemini oluşturan grubun, psikolojik iyi oluş ve medeni durum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesiyle, gruplar arasındaki fark istatistiki açıdan evli olanların lehine anlamlı değerlendirilmiştir. Başka bir değişle evli olan kişilerin psikolojik iyi oluşları bekâr olanlara kıyasla daha iyidir denilebilir.

İstanbul ilinde çalışan 125 erkek ve 80 kadın olmak üzere toplam 205 evli ğretmen ile yapılan araştırmada, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının evli olmayan bireylere göre daha iyi olduğudur (Ekşi vd., 2018: 221). Yeşiltepe (2011)'nin yaptığı araştırma sonuçlarına göre, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının evlilik doyumu ile ilişkili olduğu sonucuyla benzer olarak ifade edilebilir.

Evlilikte elde edilen ilişkideki kalitenin, kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisi yüksek olarak ifade edilebilir. Araştırmalara göre yapılacak olan değerlendirmelerde, evli olma ve evlilikte uyum sahibi olma kişinin psikolojik iyi oluşuna etki etmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, Proulx, Hlems ve Buehler (2007),evlilik ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve kuvvetli bir ilişkinin olduğu ifade edilmiştir. Yapılan çalışmalardan elde edilmiş sonuçlardan yani evliliğin psikolojik iyi oluşu olumlu

olarak yordadığı ifadesinden, farklı bulguların elde edildiği çalışmalar da vardır. Timur (2008)'un ayrılma aşamasında olan ve evliliği devam eden kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini incelediği araştırmasında psikolojik iyi oluşun, evliliğin anlamlı bir yordayıcısı olmadığını belirtmiştir.

Araştırmada örnekleme oluşturan bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaş grubu değişkenine göre anlamlı bir sonuç elde edilememiştir.

Yapılan diğer araştırmalarda psikolojik iyi oluş ve yaş arasında anlamlı ilişkiler olduğu ifade edilmektedir. Kişilerin iyi oluşlarının giderek azalacağı yargısı, geçerliliğini yitirmekte olup, çalışmalar yaşla birlikte iyi oluş düzeyinin arttığını belirtmiş ve belli bir yaştan sonra da düşüş göstermediğini saptamıştır. Ergenlik dönemi, ileri yetişkinlik dönemlerinde bireylerin iyi oluş düzeylerinin orta yetişkinlikte olan kişilere göre fazla olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca, ülkemizde yaş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaların az olduğunu ifade etmek mümkündür (Eryılmaz ve Ercan, 2016: 147).

Yapılan araştırmada bireylerin çalışıyor ya da çalışmıyor durumda olması, kişilerin psikolojik iyi oluşlarında anlamlı bir fark ortaya koymamaktadır.

İş hayatında artan sorumluluk, yoğun mesai, pozitif ilişisel durumda bulunma durumu, yeniliklere ayak uydurma ve yakından takip edebilme düşüncesi, yaşam şartlarındaki değişiklik ve güçlükler ve aynı zamanda yaşam koşullarına uyum sağlama durumu kişilerin iyi oluşlarını etkileyebilmektedir. Zorluklar kişiyi yorabilmekte ve kendisine olan inancını yitirmesine sebep olabilmektedir. Zorluklarla karşılaşıldığında kendi potansiyelinin farkına varma ve iyi ve anlamlı bir ömür için kişinin potansiyelini vurgulayan kavram psikolojik iyi oluş kavramı olarak ifade edilir (Telef, 2013: 378).

Bu kavram, pozitif işlevde bulunan çalışanın özelliklerini araştırmış olan teorilerin bir birleşimi olup (Özen, 2010: 52) bireysel açıdan pozitif sonuçlanacağı ile alakalı sonuçlar bulunmaktadır.

Psikolojik olarak iyi olan kişilerin, iş ve özel hayat tatmin düzeylerinin, biyolojik ve ruhsal sağlıklarının, kendilerine olan inançlarının, motivasyonlarının ve pozitif düşünme yetilerinin fazla olması beklenmektedir (Deneve ve Cooper, 1998: 213).

Ülkemizde uluslararası faaliyetleri olan bir banka çalışanları ile yapılan araştırmanın sonucunda, banka çalışanlarının işleri ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olmalarının psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (Keleş, 2017: 161).



## ALTINCI BÖLÜM SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırmada, araştırmaya dâhil olan grubu oluşturan bireylerin umut ve psikolojik iyi oluşları incelenmiş olup, çalışmada elde edilen veriler doğrultusunda sonuçlar aşağıdaki gibi belirlenmiştir.

### 6.1. Sonuçlar:

Araştırma grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş ve umut düzeyleri incelendiğinde, olumlu yönlü doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde medeni durum, yaş ve cinsiyet gibi değişkenlerinin umut ve psikolojik iyi oluşlarıyla ilgili bize bilgi vermektedir.

Umut olgusunu yaş düzeylerine göre incelediğimizde, 31 – 50 yaş aralığında olan kadın ve erkek bireylerde, yaş aralığı 20-30 olan kadın ve erkek bireylere göre daha fazla olduğu belirtilebilir. Başka bir deyişle kişinin yaş düzeyi arttıkça umut olgusunun da artacağını ifade edebiliriz.

Araştırmada demografik özelliklerden medeni durumu değerlendirdiğimizde, evli bireylerin bekâr bireylere oranla umut duygusu ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşları daha yüksektir.

Diğer bir değişken olan çalışma durumu değerlendirildiğinde, çalışan katılımcıların çalışmayan katılımcılara oranla umut ve psikolojik iyi oluşları daha fazla olduğu analiz edilmiştir.

### 6.2. Öneriler:

Araştırma sonucunda ulaşılan verilerle aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

İstanbul ili Sarıyer İlçesinde 20-50 yaş arasındaki bay ve bayan katılımcılarla yapılan araştırmanın farklı sosya kültürel ilçelerde uygulanarak karşılaştırmalı araştırmalar yapılmasının katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, ülkemizde umut ve psikolojik iyi oluş konularındaki araştırmaların yaygınlaşmış olduğu görülmekte fakat iki değişkenin farklı özellikler içeren bireylerle olan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu gözlemlenmiş olup, geliştirilmesi bireylerin umut ve psikolojik iyi oluşlarının

birbiri ile ilişkisinin pozitif yönünün olması, toplumun bu konuda bilinçlenmesi faydalı olacağı düşünülmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçları genelledebilmek adına değişkenlerin çeşitlendirilmesi, farklı sosyal çevrelerde çalışmanın tekrarlanması değerlendirmenin kapsamının geliştirilmesi katkı sağlayacaktır. Bu çalışma umut ve psikolojik iyi oluşun ilişkisini farklı değerler açısından değerlendirmiş ve ortaya koymuştur. Bireylerdeki umudun iyi oluş düzeyine etkisinin, yaş, medeni durum ve cinsiyet açısından yordamış ve eğitim ve rehberlik çalışmalarının yönünü ve yoğunluğunu belirlemek adına faydalı olacağı düşünülmüştür. Yapılan benzer çalışmalarda umut ve psikolojik iyi oluşun pozitif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiş, umut duygusunun geliştirilmesi ve psikolojik iyi oluşun yaşama etkisi konusunda toplum çalışmalarının yapılması geleceğimiz adına katkı sağlayacağını düşündürmüştür. Umudun psikolojik iyi oluşa ya da iyi oluşun umuda etkisi düşünüldüğünde ve araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde kişilerin psikolojik iyi oluş durumlarını nasıl pozitif tutacakları hakkında çeşitli seminerler düzenlenmesi toplum adına faydalı olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Akbas, T. ve Canseven F. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27): 43-65.
- Ağdemir, N. (2016). *Meslek Seçiminde Yeterlilik, İyi Olma Hali ve İş Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Akçay, V. (2012). Pozitif Psikolojik Sermayenin İş Tatmini İle İlişkisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2 (1): 123-140.
- Akdemir, B. ve Açıan, A. (2017). Psikolojik Sermaye ve İş Tatmini İlişisini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi Journal Of Academic Approaches*, 8(2): 57-79.
- Akdoğan, A. ve Polatçı, S. (2013). Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı ve Psikolojik İyi Oluşun Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (1): 273-293.
- Akın, A., vd. (2013). İş Umudu Ölçeği (İUÖ) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İİB International Refereed Academic Social Sciences Journal*, 11: 56-68.
- Akın, A., vd. (2012, Eylül). Bütünleyici Umut Ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *III. Ulusal Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Kongresi*, 19-21 Eylül, Bolu.
- Akın, A. (2015). Psikolojik İyi Olma. A. Akın ve Ü. Akın (ed.). *Psikolojide Güncel Kavramlar-1, Pozitif Psikoloji*. Ankara: Nobel.



- Akın, A. (2019). *Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın İyi Olma Ve Özduyarlık Üzerindeki Etkisi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Aypay, A. (2010). Genel Öz Yeterlik Ölçeği' nin (GÖYE) Türkçe' ye Uyarlama Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2): 113-131.
- Andersson, L. M., Giacalone, R.A., Jurkievicz, C.L., (2007), On The Relationship Of Hope And Gratitude To Corporate Social Responsibility. *Journal Of Business Ethics*, 70: 401-409.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness* (2nd edition). London: Routledge.
- Arslan, C., Oral, T., Karababa, A. (2018), Ortaokul Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin, Kaygı, Depresyon ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 43(194): 101-110.
- Arslan, E. ve Arı, R. (2008), Ericson' un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19): 53-60.
- Aslan, Ö., vd. (2007). *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 11(2): 18-24.
- Aslantaş, H., vd. (2010). Yatan Hastalarda Umutsuzluk ve Sosyal Destek Düzeyi ve Bunları Etkileyen Faktörler. *İstanbul Üniversitesi Florange Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 18(2): 87-97.
- Ateş, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Oluş Ve Sosyal Yetkinlik. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59): 1203-1214.

- Aydın, F.,(2016). *Psikolojik Danışman Adaylarına Psikolojik Danışma Özyeterliği, Umut ve Kaygının Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Trabzon.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84 (2): 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Başören, M., (2015). *Lise Öğrencilerinin Matematik Dersine Katılımının, Duygu Düzenleme, Algılanan Araçsallık, Umut ve Başarı Değişkenleri ile Olan İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Bolu.
- Bilge, F., Arslan, A., Doğan, Ş. (2016). Ankara İli Sığınma Evine Başvuran Kadınların Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri, Akılcı Olmayan Düşünceleri, Kızgınlık, Umut ve Özsaygı Düzeylerine İlişkin Karşılaştırmalı Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13): 19-32.
- Bilgiç, Ş., Temel, M., Çelikkalp, Ü., (2017),Hemşirelik Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük, Öz Yeterlilik Ve Umut Düzeylerinin Değerlendirilmesi: Tekirdağ Örneği. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*, 3(4): 117-121.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. London: Pimlico.
- Brooks, R.B. (2001), Fostering Motivation, Hope, And Resilience In Children. *With Learning Disorder*, 51(1): 9-20.
- Brown, Chris & Conrad T. Mueller (2014) Predictors of Employment among Sheltered Homeless Women, Community. *Work & Family*, 17(2): 200-218.

- Bulut, S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Psikolojik İyi Oluş Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.
- Burman, B. & Morgolin G. (1992). Analysis Of Association Between Marital Relationship And Health Problems. An Interactional Perspective. *Psychological Bulletin*. 112: 39-63.
- Burton, L.M. & Graham, J.E. (1998). Neighborhood Rhythms And The Social Activities Of Adolescents Mothers. *New Directions for Child and Adolescent Development*. 82: 7-22.
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji*. Ü. Şendilik (Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Carruthers, C. P. & Hood, C. D. (2004). The Power Of Positive: Leisure And Well Being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2): 225-245.
- Cenkseven, F., (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel Ve Psikolojik İyi Olmalarını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Ceren, Ö., S.,(2013). The Role of Hope and Coping Styles in Optimism, Middle East Technical University. *Department of Educational Sciences*, Ankara.
- Chang, E., C., (2003). A Critical Appraisal and Extension of Hope Theory In Middle-Aged Men and Women: is it Important to Distinguish Agency and Pathways Components? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2): 121-143.
- Chen, G., Goddard, T. & Casper, W. J. (2004). Relating General And Work-Specific Selfevaluations And Work-Related Control Beliefs To An Expanded Job Attitudes Criterion. *Applied Psychology: An International Review*, 53: 349-370.

- Cherrington, A. (2015). A Hopeful Participatory Engagement with Rural South African Children. *Educational Research for Social Change (ERSC)*, 4(1): 40-54.
- Ciavocci, J., Heaven, P., Davies, F., (2007) , The Impact Of Hope, Self-Esteem, And Attributional Style On Adolescents' School Grades And Emotional Well-Being: A Longitudinal Study. *Journal of Research in Personality*, 41(6): 1161-1178.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence Of Extraversion And Neuroticism On Subjective Well-Being: Happy And Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4): 668-678.
- Cotton, S. R. (1999). Marital Status and Mental Health Revisited: Examining The Importance of Risk Factors and Resources. *Family Relations*, 48(3): 225–234.
- Çanakçı, P., (2016). *Çocuk Korosunda Şarkı Söyleyen Çocuklar İle Söylemeyen Çocukların Umut Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Çankaya, Z. ve Canbulat, N. (2017). Orta Çocukluk Döneminde Umut Ve Ebeveynlere Güvenli Bağlanma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44): 1-20.
- Çankaya, Z. ve Meydan, B. (2018), Ergenlik Döneminde Mutluluk Ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (65): 207-222.
- Çelik, M. ve Yeşiltepe, S. S. (2014). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Olma ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3): 992-1013.

- Çelik, M., Turunç, Ö., Bilgin, N. (2014). Çalışanların Örgütsel Adalet Algılarının Psikolojik Sermaye Üzerine Etkisi: Çalışanların İyilik Halinin Düzenleyici Rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(4): 559-585.
- Davis, B. (2005). Mediators of The Relationship Between Hope and Well- Being in Older Adults. *Chilnac Nursing Research*, 14(3): 253-272.
- Demirci, İ. ve Şar, A. (2017), Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5): 2710-2728.
- De Neve, K. M. & Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis Of 137 Personality Traits And Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124 (2): 197-229.
- Diener, E. D. & Suh, M. (1980). Subjective Well-Being and Age: An International Analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17(1): 304-327.
- Dirik, K., (2016). *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenman Eğitimi Anabilim Dalı Hareket Ve Antrenman Bilim Dalı, İstanbul.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 33 (1): 107-117.
- Dufault, K. J. & Martocchio, B. C., (1985). Hope: Its Spheres And Dimensions. *Nursing Clinics Of North America*, 20(2): 379-391.
- Dursun, P., (2012). *The Role Of Meaning In Life Optimism, Hope And Coping Styles In Subjective Well – Being*. Middle East Technical University, Department of Educational Sciences, Ankara.

- Ekas, N. V., Pruitt, M., M., McKay E., (2016). Hope, Social Relations and Depressive Symptoms In Mothers Of Children With Autism Spectrum Disorder. *Research In Autism Spectrum Disorders*, 29: 8-18.
- Ekşi, H., Güneş, F., Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluşları ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50): 203-233.
- Erci, B., Yılmaz, D., Budak, F. (2017). Yaşlı Bireylerde Özbakım Gücü ve Yaşam Doyumunun Umudun Düzeylerine Etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(2): 72-76.
- Erdem, Ç., (2015). *Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne Müracaat Eden Eğitim Düzeyi Ve Gelir Seviyesi Düşük Bireylerde Bağlanma Stillerinin Umutsuzluk Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik İyi Olma Ve Yetişkin Bağlanma Boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi Journal of Research in Education and Teaching*, 4(1): 82-90.
- Erdoğan, O., (2013). *İlköğretim Öğretmenlerinin Öz Yeterlilik ve Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Umudun ve Mesleki Haz* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı, Ankara.
- Erkuş, A. ve Fındıklı, M. (2013). Psikolojik Sermayenin İş Tatmini, İş Performansı Ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerindeki Etkisine Yönelik Bir Araştırma. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi Istanbul University Journal of the School of Business*, 42(2): 302-318.

- Ertürk, M. (1995). *İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon*. İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2016). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36): 139-151.
- Feldman, D. B., Kubota, M. (2015). Hope, Self-Efficacy, Optimism, And Academic Achievement: Distinguishing Constructs And Levels Of Specificity In Predicting College Grade-Point Average. *Learning and Individual Differences*, 37: 210-216.
- Fuller, T. D., vd. (2004). Gender Differences In the Psychological Well-Being of Married Men and Women: an Asian Case. *The Sociological Quarterly*, 45: 355-378.
- Gall, T. L., vd. 2005). Understanding the Nature and Role of Spirituality In Relation to Coping and Health: A Conceptual Framework. *Canadian Psychology*, 46(2): 88-104.
- Gizir, C. (2016). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28): 113-128.
- Glenn, N.D. & Weaver, C. N, (1981). The Contribution of Marital Happiness to Global Happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 43(1): 161-168.
- Glenn, N. (1990). Quantitative Research on Marital Quality in the 1980's: A Critical View. *Journal of Marriage and the Family*, 60: 569-576
- Gove, W. R. & Shin, H. (1989). The Psychological Well-Being of Divorced and Widowed Men and Women. *Journal of Family Issues*, 10(1): 122–144.

- Gove W., R., Hughes, M., Style, B., C. (1983). Does Marriage Have Positive Effect on the Psychological Well-Being of the Individual? *Journal of Health and Behavior*. 24: 122-131.
- Grasmick, H. G., Morgan C. S., Wenk d. (1992). The Effects of Gender, Family Satisfaction, and Economic Strain on Psychological Well-Being. *Family Relations* 41(4): 440.
- Güçray, S.S. (1989). *Çocuk Yuvasında Ve Ailesi Yanında Kalan 9, 10 Ve 11 Yaş Çocuklarının Özsaygı Gelişimini Etkileyen Bazı Faktörler* (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal Beceri Eğitime Yönelik Programının Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel Ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine Etkisi* (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gülten, N.,(2014). *Kierkegaard' ta Umutsuzluk, İman ve Umut* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Ortaöğretim Sosyal Alanlar Eğitimi Ana Bilim Dalı Felsefe Grubu Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.
- Gürcan, D. (2015). Benlik Farklılıklarına Roger' in Danışan Odaklı Terapisi Ve Yaklaşım: Vaka Çalışması. *Ayna Klinik psikoloji Dergisi*, 2(1): 13-26.
- Hair, J. F. vd. (1998). *Multivariate Data Analysis* (Fifth Edition). United States: Prentice-Hall, Inc.
- Haring, M. J., Stock, W. A., Okun, M. A. (1984). A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being. *Human Relations*, 37: 645-657.
- Heaven, P. & Ciarrochi, J.(2008). Parental Styles, Gender And The Development Of Hope And Self Esteem. *European Journal Of Personality*, 22: 707-724.



- Hendricks Ferguson, V. (2008), Hope and Spiritual Well-Being in Adolescents With Cancer. *Western Journal of Nursing Research*, 30(3): 385-401.
- Holdcraft, C. & Williams, C. (1991). Assesment Of Hope In Psychiatric And Chemically Dependent Patients. *Applied Nursing Research*, 4: 129-134.
- Holder, B. (2007). An Investigation Of Hope, Academics, Environment, And Motivation As Predictors Of Persistence In Higher Education Online Programs. *The Internet And Higher Education*, 10(4): 245-260.
- Hong, P. Y. P., J. R, & Pigott, T. D. (2012). Validation of the Employment Hope Scale: Measuring Psychological Self- Sufficiency Among Low-Income Jobseekers. *Research on Social Work Practice*, 22(3): 323-332.
- Hamurcu, H. (2011), *Ergenlerin Yetkinlik İnançları Ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçları* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Konya.
- Hendricks-Ferguson, V. (2006). Relationships of Age and Gender to Hope and Spiritual Well-Being Among Adolescents With Cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 23: 189-193.
- Horley, J. & Lavary, J. J. (1995). Subjective Well-Being And Age. *SOCIAL Indicators Research*, 34(2): 275-282.
- Hori, M. (2010). *Gender Differences And Cultural Contexts: Psychological Well-Being In Crossnational Perspective*. Louisiana State University, Louisiana, USA.
- Huppert F.,A. (2009). Psychological Wellbeing: Evidence Regarding Its Causes And Consequences. *Applied Psychology: Health And Well Being*, 1: 137-164.

- Kandemir, F. (2016). *Umut – İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi* (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Karapınar, A. (2008). *Endüstri Çalışanlarını Motive Eden Etmenlerin Maslow Ve Herzberg'in Kuramlarına Göre İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji, İnsan Bilimleri Ve Felsefe, İstanbul.
- Karasar N. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara. Nobel Yayınevi.
- Kashdan, T. B. vd. (2002). Hope And Optimism As Human Strengths In Parents Of Children With Externalizing Disorders: Stress In The Eye Of The Beholder. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 21: 441-468.
- Kay, S. R., & Singh, M. M. (1979). Cognitive Abnormality In Schizophrenia: A Dual-Process Model. *Biological Psychiatry*, 14(1): 155-176.
- Keleş, H. N. (2017). Anlamlı İş İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 5(1): 154-167.
- Kenny, M.E. vd. (2010). Achievement Motivation Among Urban Adolescents: Work Hope, Autonomy Support, And Achievement-Related Beliefs. *Journal Of Vocational Behavior*, 77(2): 202-212.
- Kepir, D., D. (2011). *Üniversite Adaylarında Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar, Mesleki Olgunluk Ve Umut Düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara.
- Kepir-Savoly, D. D. (2016). *Umut ve Kariyer Olgunluğu*. A. Demirli Yıldız (Ed.), Pozitif Psikoloji Bağlamında Umut (S.287-304). Ankara: Nobel.

- Kermen, U., Tosun N. İ., Doğan U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*,2(2): 01-29.
- Kezer, F., Ogurlu, Ü., Akfırat, O.N. (2016). Eleştirel Düşünme Eğilimi, Genel Öz Yeterlik Ve Umutsuzluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(34): 202-218.
- Kılıç, T.,Çiftçi, F.,Şener, Ş., (2016). Sağlık Çalışanlarında Mobbing ve İlişkili Faktörler. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetim Dergisi Journal of Health and Nursing Management*, 3(2): 65-72.
- Kim, H., K. & McKenry, P. , C. (2008). The Relationship Between Marriage and Psychological WellBeing: A Longitudinal Analysis. *Journal of family Issues*. 23: 885-911.
- Kocayörük, E., vd. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Perspektifli İyi-Oluş Düzeyleri: Kümeleme Analizi İncelemesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 33(3): 550-564
- Körükçü, Ö. (2004). *Altı Yaş Grubundaki Çocukların Özsaygı Düzeyleri İle Anne Empatik Becerilerinin İncelenmesi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Krzanowski, W. J. (2007). *Statistical Principles And Techniques In Scientific And Social Investigations*. United States: Oxford University Press.
- Kula, S. ve Çakar, B. (2015), Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Bartın Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(6): 191-210.

Kurtulmuş, Z. (2010). *Bilim Ve Sanat Merkezine Devam Eden Üstün Yetenekli Çocukların Ailelerine Verilen Bilgisayar Temelli Eğitimin Aile Bireylerinin Aile İlişkilerini Algılamalarına Ve Çocukların Mükemmeliyetçilik Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kuyumcu, B. (2012). Türk Ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık Ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke Ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2): 1-24.

Küpana, M. (2017). Mesleki Müzik Eğitimi Alan Öğrencilerin İş Umudu Düzeylerinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2): 350-362.

Küsgülü, Ü. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Umut ve Narsisizm Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Tokat.

Kylma, J. (2005) Dynamics of Hope in Adults Living With HIV/AIDS: A Substantive Theory. *Journal of Advanced Nursing*, 52: 62-630.

Lamb, K. A., Lee, G. R., DeMarris, A. (2003). Union Formation and Depression: Selection and Relationship Effects. *Journal of Marriage and Family*, 65(4): 953-962.

Larson, R. (1978). Thirty Years of Research on the Subjective Well-being of Older Americans. *Journal of Gerontology*, 33(1): 109-125.

Lee, G. R., Secombe, K., Shehan, C. L. (1991). Marital Status and Personal Happiness: An Analysis of Trend Data. *Journal of Marriage and the Family*, 53: 839-844.

- Liang, J. (1985). A Structural Integration of the Affect Balance Scale and the Life Satisfaction Index. *A. Journal of Gerontology*, 40(5): 552-561.
- Luo, B. J., Qui, H. Y., Zheng, M. C., (2014), Correlation Between Social Relational Quality And Hope Among Patients With Permanent Colostomies. *International Journal Of Nursing Sciences*, 1(4): 405 -409.
- Magaletta, P. R. & Oliver, J. M. (1999). The Hope Construct, Will, And Ways: Their Relations With Self-Efficacy, Optimism, And General Well-Being. *Journal Of Clinical Psychology*, 55(5): 539-551.
- Masten, A. S. (1994). *Resilience In Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk And Adversity*. (Ed: M.C. Wang Ve E.W. Gordon) Educational Resilience In Inner-City America: Challenges And Prospects. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. & Coatsworth, J. D. (1998). The Development Of Competence In Favorable And Unfavorable Environments: Lessons From Research On Successful Children. *American Psychologist*, 53(2): 205-220.
- McKillup, S. (2012). *Statistics Explained: An Introductory Guide For Life Scientists* (Second Edition). United States: Cambridge University Press.
- McKee-Ryan, F., vd. (2005). Psychological And Physical Wellbeing During Unemployment. A Meta-Analytic Study. *Journal of Applied Psychology*, 90: 53-76.
- Michael, S. T. & Synder, C. R., (2005). Getting Unstuck: The Roles Of Hope, Finding Meaning And Rumination In The Adjustment To Bereavement Among College Students. *Death Studies*, 29: 435-458.

- Mickelson, K. D., Kessler, R. C., Shaver, P. R. (1997). Adult Attachment In A Nationally Representative Sample. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 73: 1092-1106.
- Muyskens, J. L. (1979). *The Sufficiency of Hope*. Philadelphia: Temple University Press.
- Neccar, M. (2017). Suriye'den Türkiye'ye Göç: Nedenler, Sonuçlar Ve Umutlar. *İlahiyat Akademi*, 3 (4): 185-198. Retrieved From
- Neugarten, B. L. (1965). Personality And Patterns Of Aging. *Anthropology & Medicine*, 13(4): 249-256.
- Orbuch, T. L. & Susan G. T. (2001). Differences in His Marriage and Her Marriage In Dana Vannoy(Eds.). *Gender Mosaics*, 12(3):253-267.
- Önder, F. ve Mukba, G., (2017).Üniversite Öğrencilerinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yaşam Amacının Aracı Rolü. *International Journal of Social Science*, 62: 103-116.
- Özbek, M. (2016). *Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özden, K. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özen, Y. (2010), Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme). *T.C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi (Düsbed)*, 2(4): 46-58.

- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2012). Öğretmen Adaylarının Sosyal Beceri Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Beşeri Ve Akademik Bilimler Dergisi*, 1(1): 83-101.
- Öztürk, M. ve Yıldız, M. (2017), Yaşam Doyumu ve Suç Korkusu Arasındaki İlişki. *MCBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1): 1-30.
- Paul, K. & Batinic, B. (2009). The Need For Work: Jahoda's Latent Functions Of Employment İn A Representative Sample Of The German Population, *Journal Of Organizational Behavior* 31(1): 45 - 64.
- Pearlin, L. I. (1975). Status Inequality and Stress in Marriage. *American Sociological Review*, 40: 344-357.
- Pierce, G. R., vd. (1996). Conceptualizing and Assessing Social Support in the Context of the Family. In G. R. Pierce, B. R. Sarason and I. G. Sarason (Eds.), *Handbook Of Social Support And The Family*, 3–23. New York, NY: Plenum Press.
- Pişkin, M. (2003). *Özsaygı Geliştirme Eğitimi*. (Editör: Y. Kuzgun) Nobel Yayın, Ankara.
- Proulx, C.M., Helms, H.M., Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Wellbeing: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69: 576-593.
- Renne, K. (1971). Health And Marital Experinece İn An Urban Population. *Journal Of Marriage And The Family*. 33: 338-348.
- Roothman, B., Kirsten, D., Wissing, M. (2003). Gender Differences İn Aspects Of Psychological Well-Being. *South African Journal Of Psychology*, 33 (4): 212-218.

- Ross, C. E., Mirowsky, J., Goldsteen, K. (1990). The Impact Of The Family On Health: The Decade In Review. *Journal Of Marriage And The Family*, 52: 1059–1078.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001) On Happiness and Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review Of Psychology*, 52(1): 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6): 1069- 1081.
- Ryff, C. D. (1989), 'In The Eye Of The Beholder: Views Of Psychological Well-Being Among Middle-Aged And Older Adults'. *Psychology And Aging* 4(2): 195–210.
- Ryff, C. D. (1991). *Development And Well-Being In Midlife*. Invited Address For conference On Mid-Life Research, Murray Center, Cambridge, Ma.
- Ryff, C. D. (1995) Happiness Is Everything, Or Is Not? Explorations On The meaning Of Psychological well- Being. *Journal Of Personality and social Psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995) Psychological Well-Being In Adult Life. *Current Directions In Psychological Science*, 4(4): 99-104.
- Ryff, C. D. (2016), Eudaimonic Well-Being, Inequality, And Health: Recent Findings And Future Directions. *Online Crossmark Research Article*, 64: 159-178.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, And Implications For Psychotherapy Research. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 65(1):14-23.



- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk Korkusu İle Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi Journal Of Research In Education And Teaching*, 5 (25): 222-229.
- Sarıçam, H. ve Akın, A.(2013). Bütünleyici Umut Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Adyü Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(15): 291-308.
- Sarıçam, H. (2015). Subjective Happiness And Hope. *Universitas Psychologica*, 14(2): 685-694.
- Sarıçam, H., Çelik, İ., Coşkun, L. (2015). The Relationship Between Emotional Intelligence, Hope And Life Satisfaction In Preschool Preserves Teacher. *The International Journal Of Research In Teacher Education*, 6(1): 1-9.
- Sarıçam, H. ve Demirbaş, H. (2014). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikoterapinin Ergenlerin Umut Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *18. Ulusal Psikoloji Kongresi*, 9-12 Nisan, Bursa.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya.
- Scholz, U. & Schwarzer, R. (2005).The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal Of Psychology*, 139 (5): 439-457.
- Scholz, U., vd. (2002). Is General Self Efficacy A Universal Construct? *European Journal Of Psychological Assessment*, 18 (3): 242-251.
- Schneider, J., vd. (2009). Sesami Study Of Employment Support For People With Severe Mental Health Problems: 12-Month Outcomes. *Health And Social Care In The Community*, 17(2): 151–158.

- Schrank, B., vd. (2011). Development And Validation Of An Integrative Scale To Assess Hope. *Health Expectations*, 14(4): 417-428.
- Seçer, B. ve Yazıcı, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde İş Umudu Ve Tükenmişlik İlişkisi. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 9 (2): 48-60.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1): 5-14.
- September, A. N., vd. (2001). The Relation Between Well-Being, Imposter Feelings And Gender Role Orientation Among Canadian University Students. *Journal Of Social Psychology*, 141(2): 218-232.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik İyi Olma Durumu Üzerine Etkili Faktörler. *E Journal Of New World Of Science Academy, Nwsa Educational Sciences*, 8(4): 489-504.
- Shorey, H S., vd. (2003). The Role Play Of Hope As A Mediator In Recolled Parenting, Adult Attechement And Mental Health. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 22: 685-715.
- Smith, S.A., vd. (2006). If At First You Don't Succeed: Effects Of Failure On General And Task-Specific Self-Efficacy And Performance. *North American Journal Of Psychology*, 8 (1): 171-182.
- Snyder, C. R. (1994). *The Psychology Of Hope: You Can Get There From Here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, Measuring And Nurturing Hope. *Journal Of Counseling & Development*, 73: 355-360.
- Snyder C. R. (1996). To Hope, Lose And Hope Again. *Journal And Personal And Interpersonal Loss*1(1): 3-16.

- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows In The Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4): 249–275.
- Soyer, M. K. ve Satan, A. (2015). Genç Yetişkinlerde Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Umut, Dayanıklılık Ve İyimserlik. *13. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özeti Kitabı (S. 185-186)*. Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Tangör, B.B. ve Curun, F. (2016). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bireysel Farklılıklar: Özgünlük, Benlik Saygısı Ve Sürekli Kaygı. *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi Journal Of Research In Education And Teaching*, 5(4): 1-13.
- Tarhan F, ve Kardeş, F. (2014). Van Depremine Yaşayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Travmadan Etkilenme Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Sakarya University Journal Of Education*, 4(1): 102-115.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 3(1): 1-14.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan Üniversiteye Umut Kavramının Tanımlanması Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Journal Of Qualitive Research In Education, Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*.4(2): 86-112.
- Tatlıoğlu, K. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Ve Harcama Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55): 1-15.
- Tekin, E. G. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka Ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Telef, B. B. (2011). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Pioo): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *11. Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi*, 3–5 Ekim, Selçuk- İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Pioo): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3): 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E., Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature And History Of Turkish Or Turkic*, 8(12): 1297-1307.
- Tercanlı, N. ve Demir V. (2012). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi (Gümüşhane İli Örneği). *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1): 29-40.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücü“Nün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35): 297- 306.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan Ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Ankara.
- Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi/Journal Of Higher Education And Science*, 3(3): 205-213.
- Ulu, M. (2018). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları İle Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki. *Journal Of Sakarya University Faculty Of Theology* (Sauıfd),20(37): 183-215.

- Umberson, D., vd. (1996). "The Effect Of Social Relationships On Psychological Well-Being: Are Men And Women Really So Different?". *American Sociological Review*, 61(2): 837-857.
- Usta, F. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Umut Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
- Uyanık B. G. (2003). *Ergen Çocuklukta Benlik Saygısının Gelişimi Ve Önemi. Erken Çocuklukta Gelişim Ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar*.(Yayıma Hazırlayan: M. Sevinç) Morpa Kültür Yayınları, 135 S. , İstanbul.
- Uysal, D. (2014). Talesemili Ergenlerin Umut Düzeylerinin Belirlenmesi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın.
- Vahapoğlu, Z. (2013). *Önlisans Öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ve Başarı Yönelimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Programları Ve Öğretim Bilim Dalı, Sakarya.
- Valle, M. F., Huebher, E. S., Suldo, S.M. (2006). An Analysis Of Hope As A Psychological Strength. *Journal Of School Psychology*, 44(1): 393-406.
- Vromm, V. (1964). *Work And Motivation*, New York: Willey Publishers.
- Woodbury, C. A. J. (1997). The Relationship Of Anxiety, Locus Of Control And Hope To Career Indecision Of African American Students. *Dissertation Abstracts International*. 12(3): 239-254.
- Yaşın, T. (2016). *Kişilik Özellikleri Ve Psikolojik Sermayenin Psikolojik İyi Oluş, Akış Deneyimi, İş Tatmini Ve Çalışan Performansına Etkiler* (Doktora Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yönetim Ve Organizasyon Doktora Programı, Ankara.

Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Yıldız, D. (2014). *Örgütlerde Öğrenilmiş Güçlülük Kavramı ve İnsan Kaynakları Departmanı Çalışanlarının Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Zengin, B. (2013). *Özel Eğitime Muhtaç Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Algıladıkları Sosyal Destek, Psikolojik Dayanıklılık ve Umut Düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara.



## Ek 2 – Bütünleyici Umut Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. <b>1=Hiç katılmıyorum, 2=Çoğunlukla katılmıyorum, 3=Kısmen katılmıyorum, 4=Kısmen katılıyorum, 5=Çoğunlukla katılıyorum, 6=Tamamen katılıyorum</b>							
1	Çok güçlü kişisel özelliklere sahibim.	1	2	3	4	5	6
2	Hoşlandığım aktivitelere olan ilgimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
3	Yaşamımda yapmak istediğim şeyler var.	1	2	3	4	5	6
4	Âşık olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
5	Bazı insanlar cesaretimi kırmaya çalışsa da problemlerimi çözmek için bir yol bulabileceğimi biliyorum.	1	2	3	4	5	6
6	Bana olan tüm destekler geri çekilmiş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
7	Yaşamımın bir anlam ve amacı olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6
8	Hoşlandığım şeyleri yapmayı dört gözle beklerim.	1	2	3	4	5	6
9	Her yeni günün bir potansiyeli olduğuna ve gelişim için fırsat sunduğuna inanırım.	1	2	3	4	5	6
10	Geleceğimi planlamamı engelleyen problemlerden bunaldım.	1	2	3	4	5	6
11	İlgi ve endişelerimi paylaştığım birisi var.	1	2	3	4	5	6
12	Güçlülerin ortasında bile olanakları fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
13	Yaşamımın bazı yönleriyle ilgili umudumu kaybettim.	1	2	3	4	5	6
14	Diğer insanların bana ihtiyacı var.	1	2	3	4	5	6
15	Yaşamımın değerli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6



16	Sıkıştığımı ve tuzağa düştüğümü hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
17	Geleceğim için planlar yaparım.	1	2	3	4	5	6
18	Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
19	Yaşamdaki birçok şeye ilgimi kaybettiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
20	Kendim için değerli ve önemliyim.	1	2	3	4	5	6
21	Geçmişte yaşadıklarım beni olgunlaştırdı ve geleceğe çok iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6
22	Yaşamdan olabildiğince yararlanmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6
23	Bana huzur veren bir inancım var.	1	2	3	4	5	6

### Ek 3 – Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
						Kesinlikl
Kesinlikle		Biraz		Biraz		e
katılmıyor	Katılmıyor	katılmıyor	Kararsız	katılıyor	Katılıyor	katılıyor
um	um	um	m	m	m	m

- 1 Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
- 2 Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
- 3 Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim
- 4 Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
- 5 Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
- 6 Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
- 7 Geleceğim hakkında iyimserim
- 8 İnsanlar bana saygı duyar

## Ek 4 - İzinler

Posta - EDANUR GÜNDOĞDU - Outlook - Google Chrome  
https://outlook.live.com/mail/deeplink?popoutv2=1

Sil Gereksiz Engelle

İlt: Bütünleyici Umud Ölçeği Hakkında

**Gönderen:** Hakan Sarıcam <hakansaricam@gmail.com>  
**Gönderildi:** 19 Haziran 2018 Salı 05:24:40  
**Kime:** EDANUR GÜNDOĞDU  
**Konu:** Re: Bütünleyici Umud Ölçeği Hakkında

Eda Nur merhaba,  
Ölçek maddeleri ve puanlaması ektedir.  
Tezinde memnuniyetle kullanabilirsiniz.  
Adnan hocama çok çok selamlar.  
Kolaylıklar dilerim

18 Haziran 2018 12:27 tarihinde EDANUR GÜNDOĞDU <eda\_nur\_ogretmen@hotmail.com> yazdı:


Merhaba Değerli Hocam,


Öncelikle çalışmalarınızda başarılar diliyorum. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi , Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisiyim. Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu' nun danışmanlığına yaptığım tez çalışmam için Bütünleyici Umud Ölçeği' nin kullanım iznini ve ölçeğin kendisini mahsuru yoksa sizden rica ediyorum, çalışmalarınızda başarılarınızın devamını diliyorum.


Posta - EDANUR GÜNDOĞDU - Outlook - Google Chrome  
https://outlook.live.com/mail/deeplink?popoutv2=1

Sil Gereksiz Engelle

İlt: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Hakkında

 **EDANUR GÜNDOĞDU**  
Çar 27.06.2018, 16:57  
can.ajans2016@gmail.com

 Psikolojik iyi oluş ölçeği T...  
843 KB

 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ...  
44 KB

2 ek (888 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

**Gönderen:** Bulent Baki Telef <bakitelef@gmail.com>  
**Gönderildi:** 18 Haziran 2018 Pazartesi 17:27:51  
**Kime:** EDANUR GÜNDOĞDU  
**Konu:** Re: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Hakkında

Merhabalar  
Ekte ölçeği geçerliliğini ve güvenilirliğini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

18 Haz 2018 12:20 tarihinde "EDANUR GÜNDOĞDU" <eda\_nur\_ogretmen@hotmail.com> yazdı:  
Merhaba Değerli Hocam

## **ÖZGEÇMİŞ**

**Adı/ Soyadı:** Eda Nur KOCAMAN

**Doğum Tarihi:** 21.06.1985

**Doğum Yeri:** İstanbul

### **A. EĞİTİM**

**Lisans:** Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği ABD, 2008, Bursa.

University of Oulu, Faculty of Education, Primary School Teacher, 2007, Finland.

### **B. MESLEKİ DENEYİM**

2008-2015 Özel Bahçelievler Gökkuşuğu Eğitim Kurumları, Sınıf Öğretmeni

2016- Bahçelievler Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Üstün Yetenekli Öğrenciler İçin Etkinlik Geliştirme Ve Proje Oluşturma ( Destek Eğitim Odaları)

2017-2018 Özel Bahçeköy Yönder Okulları, Sınıf Öğretmeni

2017- Arven Akademi Eğitim ve Danışmanlık Hizmetleri, Eğitim Danışmanı

2018- British International School İstanbul, Sınıf Öğretmeni

2018- Ev Okulu Derneği Yönetim Kurulu Üyesi

### **C. PROJELERİ**

İstanbul Kalkınma Ajansı Projesi ( İSTKA) Öğrenci, Öğretmen ve Veli Üçgeninde Özel Yetenekli Çocukların Desteklenmesi Eğitim Modeli (OYDEM)

### **D. YAYINLARI**

Destek Eğitim Odaları Farklılaştırılmış ve Zenginleştirilmiş Etkinlik Örnekleri Kitabı 1-2 MEB, 2018.

Destek Eğitim Odaları Rehberlik Etkinlikleri Örnekleri Kitabı MEB, 2018.