



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE UMUDUN YORDAYICILARI
OLARAK ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE BENLİK
SAYGISI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mürüvet MANTAR

BURSA

2021



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE UMUDUN YORDAYICILARI
OLARAK ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE BENLİK
SAYGISI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mürüvet MANTAR

Danışman

Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

BURSA

2021

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Mürüvet MANTAR

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



EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 06/06/2021

Tez Başlığı / Konusu: Lise öğrencilerinde umudun yordayıcıları olarak algılanan sosyal destek ve benlik Saygısı

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 91 sayfalık kısmına ilişkin, 06/06/2021 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 19'dur.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza
07/06/2021

Adı Soyadı: Mürüvet Mantar
Öğrenci No: 801733003
Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri
Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü: Y.Lisans Doktora

Danışman
Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU
07.06.2021

* Turnitin programına Bursa Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Lise Öğrencilerinde Umudun Yordayıcıları Olarak Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı” adlı yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Mürüvet MANTAR

Danışman
Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Başkanı
Prof. Dr. Sedat YÜKSEL

T.C.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda 801733003 numara ile kayıtlı Mürüvet MANTAR'ın hazırladığı “Lise öğrencilerinde umudun yordayıcıları olarak algılanan sosyal destek ve benlik saygısı” konulu yüksek lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı,17/06/2021 günü 16.00-17.30 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının **(başarılı/başarısız)** olduğuna **(oybirliği/oy çokluğu)** ile karar verilmiştir.

ÖNSÖZ

Umudun hayatımda neleri değiştirip nelerle baş etmemi kolaylaştırdığını deneyimlediğim anlar kişisel gelişimim adına önemli dönüm noktaları olmuştur. Heybeme umut doldurup çıktığım bu yolda hayattaki önceliklerimi yoluma ışık tutarak, bana güvenerek gösteren babam Bayram Mantar'a; sıcacık yüreğiyle varlığına minnet duyduğum annem Neriman Mantar'a; başarabileceğime her daim inanan ağabeylerim Yunus Mantar ve Barbaros Mantar'a; yüksek lisans eğitimim süresince yardımlarını hiç esirgemeyen motivasyon kaynağı dostum Çağrı Bayrakçı'ya; zaman zaman tembellik ettiğim tez yazım aşamasında nazımı çeken bütün arkadaşlarıma ve son olarak bu süreçte bana anlayışla destek veren tez danışmanım Prof. Dr. Jale Eldeleklioğlu'na teşekkür ederim.

Mürüvet MANTAR

Özet

Yazar: Mürüvet MANTAR

Üniversite: Bursa Uludağ Üniversitesi

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Bilim Dalı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tezin Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Sayfa Sayısı: XVI+123

Tez: Lise Öğrencilerinde Umudun Yordayıcıları Olarak Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı

Danışmanı: Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE UMUDUN YORDAYICILARI OLARAK ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE BENLİK SAYGISI

Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve umut düzeyi arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Ayrıca bu çalışmada lise öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı, ailenin aylık geliri, anne-babanın birliktelik durumu ve aile ortamı gibi demografik değişkenlere göre umut düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Şanlıurfa'nın Siverek ilçesinde sekiz farklı lisede öğrenim gören 725 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile Bütünleyici Umud Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formu ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada verilerin analizi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde benlik saygısı ve algılanan sosyal destek düzeylerinin umudu yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon ve çoklu doğrusal regresyon; umut, algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi; çeşitli demografik değişkenlere göre umut puanlarının dağılımı için bağımsız örneklem için t testi; Kruskal Wallis H-Testi ve tek yönlü varyans analizi yöntemlerinden faydalanılmıştır.

Araştırma sonucunda algılanan sosyal destek düzeyinin lise öğrencilerinin umut puanlarını anlamlı şekilde yordadığı ve ölçeğin alt boyutlarının umut üzerindeki görece önem sırasının ise; aileden algılanan sosyal destek, özel bir insandan algılanan sosyal destek ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek şeklinde olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada benlik saygısı puanlarının umut düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenler olan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı birlikte ele alındığında ise umudu yordamada benlik saygısının etki büyüklüğünün daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın diğer bulgularına göre lise öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı, anne babalarının birliktelik durumu değişkenlerinin umut puanları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin ailelerinin aylık geliri ve algıladıkları aile ortamına göre umut puanlarında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre yüksek sosyoekonomik düzeyin yüksek umut düzeyi ile ilişkili olduğu söylenebilir. Aile ortamları açısından ise lise öğrencilerinde demokratik-ılımlı ve mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamında yetişen öğrencilerin, otoriter-katı ve çatışmalı-huzursuz aile ortamlarındaki öğrencilere göre umut puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmış ve araştırmacılara ve uygulayıcılara öneriler sunulmuştur.

Anahtar sözcükler: umut, algılanan sosyal destek, benlik saygısı, pozitif psikoloji.

Abstract

Author : Mürüvet MANTAR
University : Bursa Uludag University
Field : Educational Sciences
Branch : Guidance And Psychological Counseling
Degree Awarded : Master Thesis
Page Number : XVI+123
Degree Date :
Thesis : Perceived social support and self-esteem as predictors of hope
among high school students
Supervisor : Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

SOCIAL SUPPORT AND SELF -ESTEEM PERCIEVED TO BE THE PREDICTORS FOR HOPE FOR THE HIGH SCHOOLD STUDENTS

The purpose of this study is to demonstrate the relationship between social support, self-esteem, and level of hope among high school students. Furthermore, any meaningful difference in high school students' levels of hope has been analyzed in the contents of this study based on demographic variables such as gender, class school type, number of siblings, family income per month, parents' marital status, and family environment. The study group of this research consists of by 725 high school students from eight different high schools in the district of Siverek in Şanlıurfa Province. The researcher's Personal Data Form, the Integrative Scale of Hope, the Scale of Multi Dimensionally Perceived Social Support, and the Rosenbeg Self-Esteem Scale were used to collect data. The SPSS 22.0 program was used to analyze the data in the studies. In the analysis of the data, simple linear regression and multi linear regression for the predictions for hope in view of self esteem and the perceived social support level was in use while Pearson correlation analysis was used to scrutinize the relationship between the hope, perceived social support and self-esteem t-tests Kruskal Wallis H - Test and one-way variance analysis were conducted for the distribution of the hope scores and independent sampling purposes.

In this study, it was concluded that the hope scores of high school students were predicted in the most meaningful way based on the perceived social support level, and the respective order of significance of the scale's sub-dimensions was the social support perceived to be provided by families, social support from someone special, and social support from friends. In this study, it was also discovered that self-esteem scores are a significant predictor of the level of hope. When compared to social support and self-esteem, which are thought to be independent variables, it has been observed that self-esteem has a far greater influence on the prediction of hope.

According to the study's other findings, variables such as gender, class, type of school, number of siblings, and parents' marital status have no meaningful impact on hope scores. There were significant differences in hope scores based on the families' monthly incomes and perceived family environment. As a result, it can be argued that the higher the socioeconomic level, the greater the level of hope. The hope scores of high school students from democratic, moderate, and perfectionist-rule-based families were found to be significantly higher than those from peremptory-strict, conflicting, and uncomfortable families.

The findings obtained through the study have been discussed in light of the literature and recommendations have been presented to the researchers and implementers.

Keywords: hope, perceived social support, self-esteem, positive psychology

İçindekiler

Sayfa No

ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar.....	xiv
KISALTMALAR	xvi
1.BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	5
1.3.Araştırma Soruları.....	7
1.4. Varsayımlar.....	8
1.5. Sınırlılıklar	8
1.6. Tanımlar.....	9
2. BÖLÜM: LİTERATÜR	10
2.1. Karakter Güçleri	11
2.2. Umut	13
2.2.1. Mitolojide ve Dini İnançlarda Umut	14
2.2.2. Felsefede Umut.....	14
2.2.3. Psikolojide Umut.....	15
2.2.3.1. Umudu duygu temelli ele alan görüşler.....	15
2.2.3.2. Umudu bilişsel yapı olarak ele alan görüşler.....	16
2.2.3.3. Umudu duygusal ve bilişsel boyutta ele alanlar.....	17
2.2.4. Psikoterapide Umut	18

2.2.5. Umutla İlişkili Kavramlar.....	20
2.2.6. Umut ile İlgili Araştırmalar	21
2.2.6.1. Umut ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	21
2.2.6.1.1. Ölçek uyarlama çalışmaları ve Türk kültüründe umut.....	21
2.2.6.1.2. Demografik değişkenler açısından umut.....	21
2.2.6.1.3. Umudun eğitimdeki yeri	22
2.2.6.1.4. Çeşitli psikolojik değişkenler ve umut.....	23
2.2.6.1.5. Psikolojik rahatsızlıklar ve umut.....	26
2.2.6.1.6. Fiziksel rahatsızlıklar ve umut	27
2.2.6.2. Umut İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar.....	28
2.2.6.2.1. Umudu algılama ve demografik değişkenler	28
2.2.6.2.2. Umudun eğitimdeki yeri	30
2.2.6.2.3. Çeşitli psikolojik değişkenler ve umut	31
2.2.6.2.4. Psikoterapi ve umut.....	33
2.2.6.2.5. Fiziksel rahatsızlıklar ve umut	35
2.3. Sosyal Destek	37
2.3.1. Sosyal Destek Boyutları ve İşlevleri	38
2.3.2. Sosyal Destek Kaynakları.....	39
2.3.3. Sosyal Destek Modelleri.....	40
2.3.4. Algılanan Sosyal Destek.....	40
2.3.5. Ergenlik Döneminde Sosyal Destek	41
2.3.6. Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar	42
2.3.6.1. Sosyal Destek ve Umut ile İlgili Yurt İçi Araştırmalar	43
2.3.6.2. Sosyal Destek ve Umut ile İlgili Yurt Dışı Araştırmalar.....	45
2.4. Benlik Saygısı	47

2.4.1. Benlik Saygısına Kuramsal Yaklaşımlar	48
2.4.2. Benlik Saygısı Düzeyleri	52
2.4.3. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler.....	53
2.4.4. Ergenlik Döneminde Benlik Saygısı	54
2.4.5. Benlik Saygısı ile İlgili Araştırmalar.....	55
2.4.5.1. Benlik Saygısı ve Umut ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar .	55
2.4.5.2. Benlik Saygısı ve Umut ile İlgili Yurt Dışı Araştırmalar	56
3. BÖLÜM: YÖNTEM	59
3.1. Araştırma Modeli	59
3.2. Çalışma Grubu.....	59
3.3. Veri Toplama Araçları	62
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	62
3.3.2. Bütünleyici Umut Ölçeği.....	62
3.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Gözden Geçirilmiş Form	62
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	63
3.4. Verilerin Toplanması.....	63
3.5. Verilerin Analizi.....	64
4. BÖLÜM: BULGULAR	65
4.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Bütünleyici Umut Puanlarının Dağılımları	65
4.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Bütünleyici Umut Puanlarının Dağılımları	66
4.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Okul Türüne Göre Bütünleyici Umut Puanlarının Dağılımları	66

4.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Bütünleyici Umut Puanlarının Dağılımları	67
4.5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Durumuna Göre Bütünleyici Umut Puanlarının Dağılımları	67
4.6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne-Babasının Birliktelik Durumuna Göre Bütünleyici Umut Puanlarının Dağılımları	69
4.7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Ortamına Göre Bütünleyici Umut Puanlarının Dağılımları	69
4.8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Umut, Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	71
4.9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanının Bütünleyici Umut Puanını Yordaması	72
4.10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanının Bütünleyici Umut Puanını Yordaması	73
4.11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Birlikte Bütünleyici Umut Puanını Yordaması	74
BÖLÜM 5: TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	76
5.1. Katılımcıların Umut Puanı ve Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışma ve Yorum	76
5.2. Katılımcıların Umut Puanı ve Sınıf Düzeyine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	77
5.3. Katılımcıların Umut Puanı ve Okul Türüne İlişkin Tartışma ve Yorum	78
5.4. Katılımcıların Umut Puanı ve Kardeş Sayısına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	79
5.5. Katılımcıların Umut Puanı ve Ailesinin Aylık Gelirine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	79

5.6. Katılımcıların Umut Puanı ve Anne-Babasının Birliktelik Durumuna İlişkin Tartışma ve Yorum.....	81
5.7. Katılımcıların Umut Puanı ve Aile Ortamına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	81
5.8. Katılımcıların Umut, Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum.....	83
5.9. Katılımcıların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanının Bütünleyici Umut Puanını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	84
5.10. Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanının Bütünleyici Umut Puanını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	86
5.11. Katılımcıların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Birlikte Bütünleyici Umut Puanını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum	88
5.12. Sonuç ve Öneriler.....	89
5.12.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	91
5.12.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	92
KAYNAKÇA.....	94
EKLER.....	118
EK 1: Araştırma İzin Formu.....	118
EK 2: Kişisel Bilgi Formu.....	119
EK 3: Bütünleyici Umut Ölçeği	120
EK 4: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ).....	121
EK 5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	122
Öz Geçmiş.....	123

Tablolar Listesi

Tablo Sayfa

1. Karakter Güçleri ve Erdemli Oluş Boyutları.....	12
2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Okul Türü, Kardeş Sayısı, Ailenin Aylık Gelir Durumuna Göre Dağılımı	60
3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne ve Babalarının Birliktelik Durumuna Göre Dağılımları	61
4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Ortamlarına İlişkin Görüşlerine Göre Dağılımları.....	61
5. Cinsiyete Göre Bütünleyici Umut Toplam ve Alt Puanlarına Göre t Testi Sonuçları .	65
6. Sınıf Düzeyine Göre Kruskal Wallis H-Testi Sonuçları	66
7. Okul Türüne Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	66
8. Kardeş Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	67
9. Aylık Gelire Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	67
10. Aylık Gelire Göre Farklılaşmanın Tukey Testi Sonuçları	68
11. Anne-Babanın Birliktelik Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	69
12. Aile Ortamına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	69
13. Aile Ortamına Göre Farklılaşmanın Tukey Testi Sonuçları	70
14. Umut, Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Alt ve Toplam Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları	71
15. Algılanan Sosyal Desteğin BUÖ Puanını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	72
16. Aile, Özel Bir İnsan ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Desteğin BUÖ Puanını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	73

17. Benlik Saygısının BUÖ Puanını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi	
Sonuçları.....	74
18. Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Puanlarının BUÖ Puanını Yordamasına	
İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	74

Kısaltmalar Listesi

SUÖ:	Sürekli Umut Ölçeği
BUÖ:	Bütünleyici Umut Ölçeği
ÇUÖ:	Çocuklarda Umut Ölçeği
ÇBASDÖ:	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
TÜİK:	Türkiye İstatistik Kurumu

1.Bölüm

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, araştırma soruları, varsayımlar, sınırlılıklara yer verilmiş ve araştırmadaki temel kavramların tanımları açıklanmıştır.

1.1.Problem Durumu

Psikolojinin ruhsal bozuklukları tedavi etme bakış açısı son iki yüzyıldır gelişerek dönüşüm göstermiş ve Rosenberg'in dediği gibi psikolojiyi insanların kullanımına sunmak için daha iyi yollar bulmaya ihtiyaç duyulmuştur (Rosenberg, 2018). İnsanın içinde bulunduğu durumları daha olumluya dönüştürmek; insanın yaşamdan keyif almasını sağlamak; hayatını daha anlamlı kılmak; insanın varolan kabiliyetlerini geliştirmek; insanları karşılaştıkları olumsuz yaşam koşullarıyla başa çıkabilen güçlü varlıklar olarak görme perspektiflerinin uzantısı olarak pozitif psikoloji akımı 1990'lı yıllardadoğmuştur (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001).

Hayatı yaşanabilir kılan faktörlerle ilgilenen pozitif psikoloji yalnızca yaşanan psikolojik zararı tamir etmek yerine, kişinin yaşadığı zor durumlarda bile bunlar ile başa çıkmasını sağlayacak bireysel özelliklerin güçlendirilmesi anlayışına dayanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu anlayışa paralel şekilde insanı güçlendiren olumlu kişilik özelliklerini inceleyen Park, Peterson ve Seligman (2004) bu özellikleri karakter güçleri olarak tanımlamakta ve yirmi dört karakter gücü olarak sınıflandırmaktadır. Karakter güçlerinden biri olan umut; insanın iyi oluşunu ve pozitif bakış açısını destekleyen, yaşadığı an ve gelecekle bağ kurmasını sağlayan, geleceğe uyum sağlamasını kolaylaştıran, insana çevresindekilerle ilişki kurmasına yardımcı olan dinamik bir güçtür. Umutla ilgili en kapsamlı araştırmaları yürüterek umut teorisini oluşturan Snyder (2002) umudu bir hedefe ulaşmak için

harekete geçirici düşünme (amaca ulaşmaya yönelik güdü ve bilişsel enerji) ve hedefe ulaşma yollarını düşünme (amaca ulaşmayla ilgili farklı yolları dikkate alma ve planlama) olarak ele almıştır.

Umut kavramı eski zamanlardan bu yana araştırmacıların ilgi odağı olmuş ve birçok kültürde anlamlılık açısından farklı yansımaları oluşmuştur. Antik Romalı düşünürlerden olan Cicero ‘‘Bir yerde yaşam varsa, orada umut da vardır’’ diyerek umudun yaşamın ayrılmaz bir parçası olduğunu ortaya koymuştur (akt. Korkut Owen, 2016). Frankl, II. Dünya Savaşı’nda kapatıldığı esir kampında, yaşamında hiçbir anlam ve amaç bulamayan, geleceğe inancını yitiren tutukluların ruhsal ve fiziksel olarak çöküş yaşadığını diğer bir ifadeyle umutsuzluğun ölüm sürecini hızlandığını belirtmiştir (Frankl, 2013). Snyder (2006) ise çeşitli etnik gruplarla yaptığı çalışmalar sonucu farklı kültürlerde umudun farklı algılansa da öğrenilebilir, öğretilebilir ve artırılabilir olduğunu ortaya koymuştur.

İnsanlarda umudun oluşumu, ait olduğu sınıf veya toplumdaki umut düzeyiyle ilişkili bulunmuştur. Bebeklik yıllarındaki güvenli bağlanma umudun oluşumunu etkilerken, sonraki senelerde algılanan sosyal destek umudun gelişiminde etkili olmaktadır (Fromm, 1995). Sosyal destek; insanın kişisel ilişkilerinden ve yaşadığı toplumdaki diğer bir ifadeyle çevresindeki insanlardan gördüğü maddi ve manevi yardımların bütünüdür. Psikolojik, sosyal ve ekonomik boyutları içeren sosyal destek; bilgi edinme, saygı görme, takdir edilme, güven duyma, maddi yardım alma gibi ihtiyaçların karşılanmasında etkili olmaktadır (Yıldırım, 2006). Algılanan sosyal destek ise kişinin güvenilir sosyal ilişkileri olduğuna yönelik bilişsel algısı olarak açıklanmaktadır. Farklı bir deyiş ile bireyin ihtiyaç hissettiğinde, istenen yardımı alabileceğine dair öznel çıkarımı algılanan sosyal destektir (İşlegen, 2011). Bireyler karşılaştıkları çeşitli yaşam olaylarını paylaşmaya, kararlarını alırken fikir danışmaya, umut ettikleri hedefleri için çıktıkları yolda desteklenmeye ihtiyaç duymaktadır. Pek çok araştırmada ortaya konulduğu üzere algılanan sosyal desteğin fazla

oluşu, yüksek umut düzeyi ile ilişkili görülmüştür (Kemer ve Atik, 2005; Şahin 2007; Tarhan 2012; Titsworth, McKenna, Mazer ve Quinlan, 2013). Ancak ülkemizdeki araştırmalarda lise kademesinde algılanan sosyal destek düzeyinin öğrencilerin genel umudunu yordamasına ilişkin bulguların sınırlılığı dikkat çekmektedir.

Yaşamın önemli bir parçasını oluşturan, kimlik gelişiminin sağlandığı ergenlik çağında kişinin sağlıklı ruh haline ve umuda sahip olabilmesi için kendisine değer vermesi, içinde bulunduğu zorlu durumlarda problemleri çözebilecek başarıyı kendinde görmesi, gerektiğinde kendisine yardım edecek birinin desteğini hissetmesi gerekmektedir. Ergenlerde geleceğe yönelik hedef oluşturma, bu hedefleri gerçekleştirecek gücün kendinde var olduğunu hissetme ve önüne çıkan engellerle ne yapacağına karar verme konusunda umut ve benlik saygısı birbirini yakından etkileyen faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır (Tarhan, 2012). Benlik saygısı, kişinin kendisini varolan durumundan aşağıda veya üstün bulmadan kendisinden memnun olma halidir. Kendisini sevmeye değer bulmaktır (Yörükoğlu, 2000). Rogers benlik saygısının gelişmesi için diğer insanların kişiyi olduğu haliyle, koşulsuz olarak kabul etmesi gerektiğini belirtmektedir (Rogers, 2018).

Rosenberg (1986) benlik saygısını, pek çok hızlı bedensel değişime uğrayıp beden özelliklerini kabul etme, ben kimim sorusunun cevabını bulabilme gelişim görevleriyle karşılaşılan ergenlik döneminde anlamlı hale gelen bir kavram olarak atfetmektedir. Bu dönemde benlik saygısı yüksek olan ergenlerin; sahip olduğu özelliklerden hoşnut olmakla ideal benliklerine ulaşmak için çabaladığı, hayalleri için oluşturdukları hedefler doğrultusunda umutlu bir yaşam sürdürdükleri bilinmektedir. Ancak eğer ergen kendini değerli hissetmiyorsa, sevmeye ve beğenilmeye değer bulmuyorsa gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki fark artacaktır. Bu durum kişinin yaşamından memnun olmayışına, motivasyonun düşmesine, hedeflerine ulaşmada isteksizliğe ve umutsuzluğa yol açacaktır. Çünkü benlik saygısı düşük kişiler, umutlu insanın aksine başarısız olma kaygısı yaşarlar ve başarısızlıklar

karşısında dış etkenleri suçlar ve çabuk pes ederler. Buradan hareketle ergenlerin algılanan sosyal destek ve benlik saygısı düzeylerinin umut düzeyi üzerinde etkili olacağı düşünülmektedir.

Umutla ilgili son yıllarda yapılan araştırmalarda umudun fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı insanlarda bulunması gereken bir yapı olduğu kanısı oluşmuş ve umut yoksunluğunun insanlarda psiko-sosyal açıdan çeşitli sorunlara yol açtığı tespit edilmiştir (Bluvol ve Ford-Gilboe, 2004). Bununla birlikte ülkemizde ekonomik ve sosyal boyutta yaşanan sıkıntılar, eğitim sisteminde hala birtakım eksikliklerin bulunması ve geleceğe dair kaygıların olması ülkemizde yaşayan genç nüfusun ruh sağlığında tahribatlara ve geleceğe daha umutsuz bakmalarına sebep olmaktadır (Özmen vd., 2008). İlgili literatür incelendiğinde pozitif psikoloji ve umut kavramlarına olan ilgi artmakla birlikte yapılan bazı çalışmaların daha çok umutsuzluk üzerinden umudu ortaya koymaya çalıştıkları görülmüştür. Umutla ilgili araştırmaların farklı örneklem gruplarında yapıldığı görülse de ülkemizde benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin umut üzerindeki yordayıcı etkisine dair bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca yapılan çalışmalar yüksek umut düzeyine sahip öğrencilerin kararlı, akademik yönden başarılı, problem çözme becerisi fazla, kendisiyle barışık, yakınındakilerle uyumlu kişiler olduklarını ispatlamıştır. Eğitim sistemindeki vizyonumuzun üretken, başarılı ve uyumlu bireyler geliştirebilmek olduğu düşünüldüğünde, öğrencilerin pozitif gelişimleri noktasında okulların, öğretmenlerin ve okul psikolojik danışmanlarının etkisi yadsınamaz. Okul ve öğretmenler; öğrencilerin kendilerine güvenmelerine, kendilerini kabul etmelerine, okulla bağ kurmalarına, yetkinlik beklentilerini geliştirmelerine, geleceğe dair olumlu hedefler oluşturmalarına yardımcı olacak pozitif gelişim olanakları sunmaktadır. Bu nedenle pozitif psikoloji çerçevesinde umut üzerinde durmanın, lise kademesinde umudun oluşumunu, düzeyini etkileyen sosyal destek ve benlik saygısı üzerine çalışmanın yararlı olacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı; lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve umut düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bunun yanı sıra lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve benlik saygısının umut düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca öğrencilerin algıladıkları aile ortamı, anne babaların birliktelik durumu ve çeşitli demografik özelliklere (cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı, aylık gelir) göre umut düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak hedeflenmektedir.

Giderek karmaşıklaşan modern dünyada insanların verilecek kararları, girilecek sınavları, okul ve iş hayatında artan rekabete uyum sağlamaları, zorlaşan iş koşulları bireylerin kariyer hedefleri oluşturmaları, bu hedeflere ulaşabilmeleri için gerekli motivasyonu korumaları, yaşadığı zorlayıcı olaylar karşısında yeni yollar bulmasını, kendilerine ait bir yaşam sürebilmeleri için umudun önemi daha da artmaktadır. Umut düzeyinin yüksekliği psikolojik iyi oluş ile ilgili bulunmasının yanı sıra fiziksel rahatsızlıklara karşı bir tampon olarak da karşımıza çıkmaktadır. Umut düzeyinin eksikliğinin ise bireyleri intihara, toplumları ise yok oluşa sürükleyebilecek kadar güçlü olduğu iddia edilmektedir (Frankl, 2013).

Yaşamımızda bunca önemli yeri olan umut doğumdan itibaren bilişsel bir yapı olarak gelişmekte, ihtiyaçları zamanında karşılanan bebekler güvenli bağlanma gerçekleştirmektedir. Umut, bireyin geçmiş yaşantılarına bağlı olarak hedefe ulaşmak için yollar bulması, sonuca ulaşmak için gerekli istek ve motivasyona sahip olmasını sağlamaktadır. Snyder'a göre bu süreçlerde çocuğun ebeveynleriyle geçirdiği yaşantılar umuda ilişkin şemaların oluşumunu sağlamaktadır (Snyder, 2000; Shorey, Snyder, Yang ve Lewin, 2003). Kimlik gelişimi sürecinin yaşandığı ergenlik döneminde birey kendi varlığı ile ilgili sorgulamalara girmekte, kim olduğunu, başarılı olup olmadığını, kendisine yakın bulduğu kişi ve gruplarını, gelecek

hedeflerini düşünerek bir benlik yaratmaya çalışmaktadır. Ergenlikte cinsel gelişimin ve aileden özerkleşmenin etkisiyle akranlarıyla kurulan yakın ilişkiler de önemli bir sosyal destek kaynağı olmaktadır. Ergenlik döneminde akademik başarı, sınav ve spor gibi rekabet gerektiren durumlar, zorlayıcı yaşam olaylarına karşı baş etme becerisi umut düzeyinin yüksekliği ile ilişkilidir. Ayrıca ergenlikte yaşamın pek çok alanında hedefler oluşturma, bu hedefler için çabalama ve ortaya çıkabilecek problemleri çözmede benlik saygısının etkili olduğu düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde yurt dışında umut ile ilgili çeşitli araştırmalar yapıp ölçekler geliştirildiği görülmektedir. Türkiye’de ise son yıllarda pozitif psikolojiye yönelik ilgi artmakta ve umut ile çeşitli kavramların araştırmalara konu olduğu fark edilmektedir. Bununla birlikte araştırmanın konusu olan algılanan sosyal destek ve benlik saygısının umudu yordamasına ilişkin araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada lise öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul, türü, kardeş sayısı, ailenin aylık geliri, anne babanın birliktelik durumu, aile ortamı gibi çeşitli değişkenler açısından umut düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmektedir. Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve benlik saygısı düzeylerinin umut puanları üzerindeki etkisi araştırılarak literatüre katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Psikolojik danışma ilişkisinin başında danışanlar çoğunlukla umutsuzluk, stres, çaresizlik ve kaygı gibi duygulara sahiptir. Psikolojik danışmanlar süreç içerisinde danışanların umut duygularını uyandırarak hedeflerini netleştirmelerine, geleceklerine daha olumlu yaklaşımlarına katkı sağlayabilirler. Benzer şekilde Edey ve Jevne (2003) psikolojik danışma sürecinin başarılı olabilmesi için danışanın ve terapistin psikolojik danışma sürecinin yararlı olacağına ilişkin umutlarının olması gerektiğini savunmaktadır. Miller, Gilman ve Martens (2008), iyimserliği ve umudu arttırmak için önleyici ve müdahale edici çalışmaları yapmak için eğitim ortamlarının ideal ortamlar olduğunu belirtmektedir. Amerikan Okul Psikolojik Danışmanları Derneğine göre psikolojik danışmanlar, öğrencilerin bireysel

planlamalarını umut ile birleştirmeyi düşünebilirler (American School Counselors Association, 2005). Psikolojik danışmanlar bu araştırma doğrultusundaki bulgularla lise öğrencilerinde eğitsel, mesleki ve kişisel sosyal alanlarda hedefler oluşturmalarına yardımcı olabilirler.

Umutlu düşünmenin öğrenilebileceği ve öğretilebileceği göz önüne alınırsa öğrencilerin psikolojik danışman, öğretmen ve ailelerin umudun yapısı ve arttırılması ile ilgili bilinçlendirme çalışmaları yapmak faydalı olacaktır. Araştırmadan elde edilecek sonuçlara göre algılanan sosyal destek ve benlik saygısının umut üzerindeki etkisi ve umudun çeşitli değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulguların yapılacak olan faaliyetlere ışık tutması hedeflenmektedir.

1.3.Araştırma Soruları

Bu araştırmanın amacına uygun olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Lise öğrencilerinin umut düzeyi çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
 - a) Lise öğrencilerinin umut düzeyi cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
 - b) Lise öğrencilerinin umut düzeyi sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
 - c) Lise öğrencilerinin umut düzeyi okul türüne göre farklılaşmakta mıdır?
 - d) Lise öğrencilerinin umut düzeyi kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
 - e) Lise öğrencilerinin umut düzeyi ailelerinin aylık gelirine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Lise öğrencilerinin umut düzeyi, algıladıkları aile ortamına ve anne babaların birliktelik durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Lise öğrencilerinin umut, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Algılanan sosyal destek ve alt boyutları olan aileden, arkadaştan ve özel bir insandan algılanan sosyal destek puanları lise öğrencilerinin umut düzeyini yordamakta mıdır?

5. Benlik saygısı lise öğrencilerinin umut düzeyini yordamakta mıdır?
6. Algılanan sosyal destek ve benlik saygısı birlikte lise öğrencilerinin umut düzeyini yordamakta mıdır?

1.4. Varsayımlar

- Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin kişisel bilgi formu ve ölçek maddelerini içtenlikle ve kendilerini yansıtacak şekilde doldurdukları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Şanlıurfa'nın Siverek ilçesinde öğrenim gören dört farklı lise türünden seçilen 9, 10, 11 ve 12. sınıf lise öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen nitelikler, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Pozitif Psikoloji: Olumlu psikoloji, öznel iyi oluş, psikolojik iyi olma, yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, yaşamın anlamı, affetme, iyimserlik ve umut gibi pek çok kavramı kapsayan genel bir alandır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Karakter Güçleri: Her bireyde dereceli olarak bulunan karakter güçleri; ‘‘bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına yansıyan olumlu özellikler’’ olarak tanımlanır (Park, Peterson ve Seligman, 2004, s. 603).

Umut: ‘‘Pozitif karakter gücü olarak umut, gelecekte en iyisini beklemek ve bunu başarmak için çalışmak şeklinde tanımlanır’’ (Kabakçı, 2013).

Algılanan Sosyal Destek: ‘‘Sosyal destek bireyin değer gördüğü, sevildiği, önemsendiği ve ortak sorumlulukları olan bir ağına bir üyesi olduğuna inanmasına sebep olan bilgiler olarak tanımlanmaktadır’’ (Cobb, 1976, s.300). ‘‘Algılanan sosyal destek ise, bireyin

sosyal desteğin kendisine ne kadar verildiğine dair kişisel izlenimleri ve algısıdır’’ (Coyne ve Downey, 1991, s. 411).

Benlik Saygısı: ‘’Benlik saygısı, kişinin kendini benimseyip değer vermesi, kendine güven ve saygı duyması olarak tanımlanmaktadır’’ (Çuhadaroğlu, 1986).

2. Bölüm

Literatür

Bu bölümde araştırmanın temelini oluşturan kavramlara ve literatür taraması sonucu bu kavramlara ilişkin yurt içinde ve yurt dışında yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir. Öncelikle araştırma konusunun çıkış noktası olan pozitif psikolojiye değinilmiştir.

İkinci Dünya Savaşı öncesine kadar genel psikoloji alanındaki ruh sağlığı uzmanlarının üç temel amacı olduğu görülmüştür: ruhsal hastalıkları tedavi etmek, insanların yaşamlarını geliştirmek ve iyileştirmek, üstün yetenekleri ve zekâyı araştırmak. İkinci Dünya Savaşı neticesi olarak psikolojisi bozulmuş askerlerden dolayı araştırmacıların diğer iki amacı da neredeyse unutarak ruhsal hastalıkları tedavi etmeye odaklandığı görülmüştür (Hefferon ve Boniwell, 2018). Ancak insanı anlamaya yönelik çabaların bütünü olan psikoloji, son iki yüz yıldır ruhsal bozuklukları tedavi etme bakış açısı farklılaşmış ve Rosenberg'in (2018) dediği gibi psikolojiyi insanların kullanımına sunmak için daha iyi yollar bulmaya ihtiyaç duyulmuştur.

Başlangıçta insanı bir organizma olarak ele alan psikoloji bilimi zamanla insanı özgür ve mantıklı davranışlar sergileyen varlık olarak ele almaya başlamıştır. Bu dönüşümle birlikte psikopatoloji odaklı görüş, yerini pozitif odaklı görüşe bırakmıştır. İnsanın içinde bulunduğu durumları daha olumluya çevirmek; insanın yaşamdan keyif almasını sağlamak; hayatını daha anlamlı kılmak; insanın varolan kabiliyetlerini geliştirmek; insanları karşılaştıkları olumsuz yaşam koşullarıyla başa çıkabilen güçlü varlıklar olarak görme perspektiflerinin uzantısı olarak pozitif psikoloji akımı 1990'lı yıllardadoğmuştur (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001).

Pozitif psikoloji, 'doğumdan ölüme kadar bireylerin yaşama bağlanmalarına ve yaşamı daha olumlu bir noktaya götürmelerine destek olan; yaşamda neyin olumlu olduğuna ilişkin bilgiler ve bulgular ortaya koyan bir bilimsel çalışma alanıdır'' (Peterson, 2000, s. 5).

“İyi oluş, mutluluk, akış, kişisel güçlü yanlar, bilgelik, yaratıcılık, hayal gücü gibi öznel deneyimlere odaklanır” (Hefferon ve Boniwell, 2018, s.2). Pozitif psikoloji, pozitif deneyimlere üç zaman boyutuna göre yaklaşır: (1) geçmiş; ortalama iyi oluş, rahatlık ve yaşam doyumu; (2) şimdi; mutluluk ve akış deneyimi gibi kavramlara odaklanır; (3) gelecek; iyimserlik ve umut kavramlarını içerir (Positive Psychology Center, 1998).

Pozitif psikoloji hareketinin kurucularından olan Martin Seligman’ın (2002) söyledikleri pozitif psikolojiyi özetler niteliktedir: “Psikoloji, sadece hastalığın, zayıflığın ve zararın incelenme alanı değildir. Ayrıca güçlü yanların ve iyi özelliklerin de incelenme alanıdır. Tedavi sadece yanlış olanı onarmak değil; doğru olanın inşasıdır. Psikoloji sadece hastalık veya sağlık ile ilgili değil; iş, hayatın anlamı ve amacı, duygular, sevgi, gelişim, bağlılık, başarı ile de ilgilidir.” (akt. Hefferon ve Boniwell, 2018). Pozitif psikolojide değinilen, insanların pozitif ve güçlü yanları karakter güçleri olarak ele alınmıştır.

2.1. Karakter Güçleri

Pozitif psikolojide insanı güçlendiren özellikler, karakter özellikleri bağlamında ele alınmaktadır. Bu noktada karakter, kişiliğin ahlaki olarak değerli görülen yanıdır. Karakter güçleri ise duygu, düşünce ve davranışlarla ortaya konan olumlu özellikler olarak tanımlanabilir. Öz-kaynaklarımız olarak da nitelendirebileceğimiz bu karakter güçleri, pozitif psikolojinin kurucuları olarak kabul edilen Seligman ve Peterson tarafından ortaya konulmuştur. Araştırmacılara göre güçlü karakter özelliklerimize odaklanmak, bir bakımdan çantamızda var olan aletleri kullanmak gibidir. Elimizde olmayanlar için sızlanıp şikâyet etmektense, var olanları etkili bir şekilde kullanmak daha mantıklıdır. Bu anlamda karakter güçlerini “öz-kaynaklarımız” olarak nitelendirmenin doğru bir yaklaşım olduğu düşünülmektedir (Peterson ve Seligman, 2004).

“Karakter güçleri birden fazla olumlu özelliği kapsayan bireylerde dereceli olarak bulunan ve bireysel farklılıklar olarak ölçülebilen özelliklerdir. Olumlu psikolojik özellikleri

geniş bir çerçevede sistematik olarak organize etmek için farklı sınıflama sistemleri kuram, ölçme ve araştırma ile desteklenmiştir''(Park, Peterson ve Seligman, 2004, s. 603)

Burada hareketle karakter güçleri karakter kavramının somut olarak tanımlanıp sınıflandırılmasıdır, denilebilir. Karakter güçleri sınıflamasında öne çıkan ve yeterliliklere odaklanan bu sınıflama, DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) sınıflamasının olumlu karşılığı olarak oluşturulmuştur. Diğer sınıflamalar ile karakter güçleri sınıflaması arasındaki en belirgin farklılık bu sınıflamanın psikolojik rahatsızlıklara değil, psikolojik sağlamlığa yönelik olmasıdır (Biswas-Diener, 2006). Bu yaklaşımda karakter güçleri ahlaki olarak değerli olan kişilik özelliklerinin alt kümesi olarak görülmektedir (Gillham vd., 2011).

Karakter güçleri sınıflamasında 6 erdem boyutuyla 24 güçlü karakter özelliği Park, Peterson ve Seligman (2004) tarafından tanımlanmıştır. Bu altı alan; bilgelik, cesaret, insaniyet, adillik, ölçülülük ve aşkınlık ile ait olan karakter güçleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 1

Karakter Güçleri ve Erdemli Oluş Boyutları

Bilgelik	Cesaret	İnsaniyet	Adillik	Ölçülülük	Aşkınlık
1.Özgünlük 2.Merak 3.Öğrenmeye açıkoluş 4.Açık fikirlilik 5.Çok yönlü bakış açısı	6.Dürüstlük 7.Cesur olma 8.Sebatkarlık 9.Yaşam coşkusu	10.İyi yüreklilik 11.Sevme ve sevilme 12.Sosyal Zekâ	13.Hakkaniyet 14.Liderlik 15.Sorumluluk	16.Affedicilik 17.Alçakgönüllük 18.Tedbirlilik 19.Öz-denetim	20.Estetik ve mükemmelliğin takdiri 21. Şükür 22. Umut 23. Mizah 24. Maneviyat

(Kabakçı, 2013)

Yukarıda tablo halinde gösterilmiş olan karakter güçleri çoğunlukla birbirleriyle ilişkilidir.

Karakter güçleri sınıflamasındaki tüm pozitif kişisel özellikler (traits) bireyin ötesine, sosyal olana ulaşır ancak aşkınlık diğer insanların da ötesinde daha büyük varlığa ulaşma ve yaşam için anlam bulma ile ilişkilidir. Aşkınlık, varlığı inkâr eden, yaşamın anlamsız

olduğunu öne süren bakış açısının, nihilizmin (hiççilik) zıddıdır. (Kabakçı, 2013).Aşağıda bu araştırmanın amaçları doğrultusunda aşkınlık erdem boyutundan ‘umut’ karakter gücü üzerinde durulacaktır.

2.2. Umut

Umut karakter gücü, ‘’gelecekte en iyisini beklemek ve bunu başarmak için çalışmak şeklinde tanımlanır’’ (Kabakçı, 2013). Bir karakter gücü olarak bahsedilen umut kavramı pozitif psikoloji öncesinde de araştırma konusu olmuş, çeşitli anlamlar yüklenmiş ve farklı tanımlamalar yapılmıştır.

Türk Dil Kurumunun tanımı ile umut, ‘’bireyde ummaktan doğan güven duygusudur’’ (TDK, 2020). Benzer şekilde, Oxford English Dictionary’de umut için verilen arkaik tanımlardan biri de güven duygusudur. Umut, kişinin kafasındaki tasarımın uygulanabilir olacağına duyduğu güven ve belli bir amacın arzulanabilir ve gerçekleştirilebilir olduğu konusundaki aktif kararlılıktır. Descartes’e göre ise ruhun arzulan şeyin gerçekleşeceğine kani olma eğilimidir (Eagleton, 2015).

Umut, bir arzunun gerçekleşeceğine dair inançlı bir beklenti, hedefe ulaşma beklentisinin duygusal ögesi, iyi olma duygusu veren ve kişiyi harekete geçirmek için güdüleyen bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Frank, 1968; Romero, 1989; akt. Akman ve Korkut, 1993). Kutlu’ya (1998) göre umut, hayatın herhangi bir alandaki olumlu görülebilecek beklentileri ifade eder. Umut, bireyin yaşamını zenginleştirir ve yaşama dair motivasyonunu artırır.

Umut kavramını daha ayrıntılı ele alabilmek adına umudun mitoloji, din ve felsefedeki yeri ile psikoloji alanındaki çeşitli kuramcılarının bakış açıları bu kısımda ele alınacaktır.

2.2.1. Mitolojide ve dini inançlarda umut. Mitolojide umutla ilgili çeşitli görüşler bulunmakla birlikte umuda ilişkin bilinen ilk efsane ‘‘İşler ve Günler’’ adlı epik şiirde geçen Pandora efsanesidir. Efsaneye göre Tanrılar ilk kadın olan Pandora’yı yaratır ve yanında bir kutu ile yeryüzüne gönderir. Asla açılmaması gerektiği söylenen kutu açılınca hastalıklar, acılar ve kötülükler tüm dünyayı sarar. Kutuda sadece umut kalmış ve insanlar kötülüklere karşı gelebilme cesaretini umuttan almıştır. Pandora’nın kutusu psikolojide gizli kalan durumları açığa kavuşturma metaforu olarak da kullanılmıştır (Gürel ve Muter, 2007)

Pandora’nın kutusundan ayrı mitolojide umudu olumlu olarak değerlendiren ve tanımlayan görüşler de bulunmaktadır. Umudun; Romalılarda Spes, Yunanlılarda Elpis olarak adlandırılmış ve "son tanrıça" olarak anılmıştır. Bu durum, umudun insana kalan son kaynak, son şans olduğuna dair bir gönderme olarak algılanmaktadır (Tarhan, 2012).

Mitolojideki farklı görüşlerin yanında umut; dinsel inançlarda olumlu bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. İslamiyet ve Hristiyanlık gibi dinlerde umut bir erdem, umutsuzluk ise Tanrı’ya karşı bir isyan olarak değerlendirilir. Bu dinlerde inanç ile umut birliktedir ve ahiret hayatına yönelik bir umut olması beklenir (Tarhan, 2012).

2.2.2. Felsefede umut. Platon’dan Nietzsche’ye kadar felsefede umudu çoğunlukla olumsuz olarak algılayan bakış açıları göze çarpmaktadır. Euripides ise umudu insanlığı lanetleyen bir illet şeklinde yorumlamış, Platon umudun sesini dinleyenleri mantıksız danışmanlar olarak etiketlemiştir (Tarhan, 2012). Schopenhauer, yaşamın küçük ya da büyük meselelerden oluşan bir kandırmaca olduğunu ve insanların umut besleyerek kandırıldıklarını düşünmektedir (Schopenhauer, 2008). Nietzsche (2010) de ‘‘Umudun en büyük kötülüğüdür çünkü işkencenin süresini arttırır’’ diyerek umuda kötümser bakışını dile getirmiştir.

Felsefedeki olumsuz görüşlerin yanında umuda olumlu yaklaşanlar da vardır. Marcel’e(1997) göre umut bireyin kendini gerçekleştirme sürecindeki kararlılığıdır. Umudun varlık sırrına bir katılım biçimi olduğu için, insanın varoluşunun ontolojik derinliğinin de bir

göstergesidir (akt. Koç, 2008). Umut felsefecisi olarak bilinen Bloch (2007) ise umudun öğrenilebilir olduğunu, insanların umutlu hayaller kurmadan yaşayamayacaklarını belirtir.

2.2.3. Psikolojide umut. Umut konusunda alan yazın incelendiğinde kuramcılarının bazılarının umudu duygu temelli olarak gördüğü bazılarının ise bilişsel bir yapı olarak ele aldığı fark edilmiştir.

2.2.3.1. Umudu duygu temelli ele alan görüşler. Umutla ilgili ilk bilimsel çalışmalar 1959'da Frankl ile psikiyatri alanında başlamıştır. Frankl, II. Dünya Savaşı'nda toplama kampalarında cesaretlerini yitiren ve hayal kırıklığına yenik düşen tutukluların ölüm sürecinin hızlandığını gözlemlemiştir. Frankl, yaşantılarından esinlenerek umudun olmamasının umutsuzluğa ve yaşamın anlamsızlığına sebep olacağını öne sürmüştür (Frankl, 2000).

Averill, Catlin ve Chon (1990) umudu bir duygu olarak ele almışlar ve dört kurala dayanarak umutlu insanı karakterize etmişlerdir. Bu kurallardan ilki; umut ancak birey başarı olasılığını gerçekçi biçimde değerlendirdiğinde ortaya çıkar. İkincisi; insanlar ancak kişisel ve sosyal olarak kabul edilebilir değerlendirdikleri şeyler için umut ederler. Üçüncüsü; sadece sonuçlar ve olaylar umut etmek için önemlidir. Dördüncüsü ise; yüksek umut düzeyine sahip insanlar düşük umut düzeyine sahip insanlara göre amaçlarını gerçekleştirmek için uygun işleri yapmaya daha isteklidirler.

Eric Fromm'a göre umut etmek, henüz doğmamış olana her an hazırlıklı olmak ve beklenen doğum bizim ömür süremizde gerçekleşmese bile çaresizliğe kapılmamak demektir. Ayrıca Fromm; umutla yaşayanların yalnızca bireyler olmadığını toplumların ve ulusların da umut, inanç ve direnme güçleri sayesinde yaşadıklarını düşünmektedir. Eğer bu gizil gücü yitirirlerse ya canlılıktan yoksun olmaları nedeniyle ya da geliştirdikleri akıl dışı yıkıcılık nedeniyle yok olacaklarını belirtir. Fromm'un yazılarında umudu çeşitli duygularla ilişkilendirerek anlattığı görülmektedir. Ona göre, umudun kırılmasının sonucu yüreğin

taşlaşmasıdır, insanlar umutsuz yaşayamayacağından, umudu tümüyle yok olmuş kişi, yaşamdan nefret eder (Fromm, 1995).

Psikodinamik yaklaşımın, umuda ilişkin görüşlerinde duygular ön plandadır. Psikodinamik kuramcılar deneysel araştırmalardan ziyade klinik gözlemler ve kişisel hikayelerle umudu incelemektedir. Kuramcılar, bilişsel yapının umut üzerindeki önemini kabul etmekle birlikte diğer intrafizik etmenlerin de umudun etkilerini belirlemedeki kilit rolünü vurgular (Kwon, 2000). Freud (1927) ise, Bir Yanılsamanın Geleceği kitabında dinsel umudu çocuğa peri masalları anlatan dadıya benzetir ve onun isteği dünyayı bu gibi sakinleştirici kurgulardan arındırmaktır (akt. Eagleton, 2015).

2.2.3.2. Umudu bilişsel yapı olarak ele alan görüşler. Stotland (1969) umudu bilişsel şemalar olarak nitelendirmekte ve umudu bir amacın başarıya ulaşacağına dair sıfırdan daha büyük bir beklenti olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte hedefin önemiyetinin ve hedefe ulaşmaya dair ihtimalin umudun derecesini belirlediğini açıklamıştır (akt. Snyder, 1995).

Erik Erikson, umudun sağlıklı bilişsel gelişimin ögesi olarak ileri sürmüştür ve umudu; varoluşun temelinde oluşan şiddete ve yıkıcı dürtülere rağmen, yoğun arzuların gerçekleştirilebilir oluşuna ilişkin kalıcı inanç olarak tanımlamaktadır. Erikson, ilk başta çocuğun ebeveynlerine duyduğu güvende ortaya çıktığını söylediği umudu, hayatta olmanın en erken ve en ayrılmaz erdemi olarak görmektedir. Küçük çocuğun gelişim sürecinde umulan bir durumun veya olayın gerçekleşmesiyle, somut umutların yerini sessizce daha farklı umutlara bırakacağını ifade etmektedir (Erikson, 1994; akt. Eagleton, 2015).

Son olarak umudu bilişsel temelde alan Folkman (2010) insanların günlük yaşamda çeşitli tehlikelerle yüz yüze geldiğini ve bunları atlatması için kalıtsal olarak aktarılan umut inancından yararlandığını ileri sürmektedir.

2.2.3.3. *Umudu duygusal ve bilişsel boyutta ele alanlar.* Jerome Frank (1968)

umudun insanlara iyi olma duygusu aşıladığını ve onları harekete geçmek için motive ettiğini ifade etmiştir. Umudun duygusal ve bilişsel olmak üzere iki boyutu olduğunu vurgulayan ilk kuramcı olan Frank umudu duygu ve düşüncenin anlamlı bir karışımı olarak açıklamaktadır (akt. Akman ve Korkut, 1993).

Umuda ilişkin kapsamlı araştırmalar yürüten Snyder umudu; amaç belirleme, amaca giden yolları planlama ve kendini güdüleyerek planlarını uygulama olarak üç bileşenli bilişsel bir yapı olarak görmektedir. Bu tanımlamayı oluşturan bileşenler üzerinde durmak, umut kavramının amaca ulaşmaya dönük bir süreç olarak ele alınması açısından önemlidir. İlk bileşen olan amaç, umut modelinin bilişsel parçasıdır, varılmak istenen son noktadır ve umutlu düşünmenin dayanağıdır. Umut düzeyi yüksek kişiler daha çok amaç üretir, zorlu amaçlar seçer, bunları gerçekleştirmek için kararlı davranırlar. Snyder belirlenen amaç kadar amaçların niteliğinin önemini de vurgular (Snyder ve diğerleri, 1991).

Snyder ve Lopez (2007) umudun kalıtsal unsurlar barındırmadığını, tamamıyla öğrenilmiş bilişsel bir amaca yönelik düşünce olduğunu iddia eder. Amaçlara ulaşma yolunun öğretimi ve amaca güdülenme düşüncesi, çocuk yetiştirmenin yapısal bir parçası olduğu görüşüyle insanlarda doğumdan itibaren umudun gelişimini incelemiştir. Buna göre Snyder (2000); umudun bebeklik, çocukluk ve ergenlik sürecinde açık bir şekilde belirlenmiş olarak geliştiğine vurgu yapmaktadır.

Yaşamın ilk yılında bebeklerde; duyguları tanımlama ve algılama, olaylar arasında bağ kurma ve amaçlar belirleme aşamalı olarak gelişmektedir.

3-6 yaş arası okul öncesi dönemin sonlarına doğru çocukların gelişen dil becerileriyle birlikte empati kurma yetenekleri gelişmeye başlamakta ve çocuklar hedeflerine ulaşmak için bazen başkalarına yardım etme, bazen de rakip olma gerekliliğini kavramaktadır. Orta çocukluk ve ergenlik öncesinde mantıksal düşünme becerileri hızla gelişmekte ve çocuklar

umutlu planlamayı yakın ilişkide olduğu sosyal bağlam içerisinde yapmaktadır (Snyder, 2000).

7-12 yaş okul döneminde çocukların zihinsel kapasiteleri artar ve daha fazla bilgiyi akılda tutma, düzeltme, işleme gibi süreçleri başarabilir. Tıpkı büyük bir hafızası ve veriyi hızlı işleme kapasitesi olan bilgisayar gibi okul dönemindeki hem kız hem erkek çocukların zihinlerinde umut temelli düşünce yapıları mevcuttur (Snyder, 2000).

Ergenlikte ise gelişen soyut düşünme becerisi ve ebeveynlerden giderek artan özerklik, özel samimi ilişkiler kurmak ve kariyer planları yapmak gibi karmaşık konuların yönetimini kolaylaştırır. Bu durum zorluklar, aksilikler ve engellere rağmen ergenlerin umutlu planlamalar yapmalarını ve planların peşinden umutla gitmelerini sağlamaktadır. Snyder, çocuk ve ergenlerin umutlu tutumlarının gelişiminde anne baba ile kurulan güvenli ve destekleyici ilişkinin kişinin umut düzeyinin oluşumunda önemli olduğunu ifade etmekte ve ana babaların öğretme ve model olma rolünü anlatmak adına “koçluk” terimini kullanmaktadır (Snyder, 2000).

Snyder ve arkadaşlarının geliştirmiş oldukları umut teorisine genel olarak bakıldığında duygular yok sayılmamakla birlikte teorinin ağırlıklı olarak bilişsel bir boyut taşıdığı görülmektedir (Snyder, 1995).

2.2.4. Psikoterapide umut. 1960'lara doğru psikiyatristler ve psikologlar umudu genel hedefe ulaşma konusundaki olumlu beklentiler tanımlaması altında çalışmışlardır. Menninger, terapi sürecinde psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde umudun kilit olarak kullanılabileceğini belirtmiştir (akt. Irving ve diğerleri, 2004).

Sneyder ve arkadaşları (2000) umudun terapi süreci için önemli bir unsur olduğunu, terapide danışanın problemlerini çözebilmesi için amaç belirleme, amaçlara ulaşmak için yollar düşünme ve değişim için danışanı motive etmeyi içerdiğini belirtmektedirler. Bundan dolayı terapi sürecinde sağlanan gelişmelerde umudun etkili olduğu söylenebilir. Psikolojik

danışmanlar; okul çağındaki, özellikle risk altındaki çocuklara zorlu yaşam olaylarıyla baş edebilmeleri için yaşamlarının anlamını bulma ve umudu arttırma konusunda yardımcı olabilirler. (Snyder,2000).

Okul psikolojik danışmanlarının geliştirmeye çalıştıkları üç gelişimsel alan olan eğitsel, kişisel sosyal ve kariyer gelişim alanlarında öğrencilerin hedef oluşturmalarına yardımcı olabilir. Özellikle ergenlik döneminde, gençlerin çeşitli konularda seçim yapmaları istenmektedir. Seçimlerin belirlenmesinde, amaçların oluşturulmasında ve sonuçlarının kabullenmesinde umudun gerekli olduğu görülmektedir. Bu nedenle ergenlerin anlamlı amaçlar oluşturabilmeleri, amaçlara ulaşma konusunda kendilerine güvenmeleri ve bu amaçların kendileri için kişisel önem taşıdığı farkında olmaları gerekmektedir (Sheldon ve Elliot, 1999).

Umut teorisine göre yüksek eyleyici düşünceler ulaşılabilir yol veya plan olarak somutlaştırılmadıkça fayda sağlamamaktadır. Umut teorisinde planlar, alt hedeflerden oluşmaktadır. Bu nedenle büyük hedefler daha küçük alt hedeflere bölünerek planlar yapılmaktadır. Düşük umut düzeyine sahip insanların genellikle alt hedefler oluşturmada zorlandıkları görülmekte ve alt hedefleri reddetmeleri veya bunları gerçekleştiremediklerini iddia etmelerinden dolayı sorunlar yaşanmaktadır (Tarhan, 2012).

Psikolojik danışma sürecinde umudun önemi bilişsel-davranışçı, çözüm odaklı, sistemik, hikâye anlatıcı duygusal odaklı yaklaşımlar gibi birçok farklı kuramda tutarlı ve açıkça fark edilecek şekilde tema haline gelmiştir. Araştırmacılar umudun; danışanın terapiye uyumunda, farkındalığının arttırılmasında, terapi sürecinin değerlendirilmesinde umudun rahatlıkla kullanılabileceğini ifade etmektedir (Korkut Owen, 2016).

2.2.5. Umutla ilişkili kavramlar. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar kısmında ayrıntılı şekilde değinilmesi planlanan umut kavramının; genel ruh ve beden sağlığı, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, iyimserlik, benlik saygısı, liderlik, depresyon, mutluluk,

sosyal destek, öz yeterlik, problem çözme becerisi ve mizah gibi pek çok kavram ile doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte umudun iyimserlik ve öz yeterlik kavramlarıyla karıştırıldığı veya çoğunlukla umutsuzluk kavramı üzerinde durulduğu dikkat çekmektedir. Ancak literatür incelendiğinde umudun bu kavramlardan farklı olduğu anlaşılmaktadır.

Snyder (1991) iyimserlik ile umudu farklı kavramlar olarak ele almaktadır. Umutlu kişi bir yanıyla iyimsere benzese de umut erdemini pratiğe geçiren kişi, iyimserden farklı olarak her şeyin mutlaka iyiye gideceğini varsaymamaktadır. Nitekim umudu muhafaza etmenin daha değerli olduğu durumlar gidişatın iç karartıcı görüldüğü durumlar olduğu söylenmektedir (Eagleton, 2015).

Umutla benzerlik gösteren diğer kavram olan öz yeterlik beklentisi, Snyder'e (1995) göre kişinin arzuladığı hedefe ulaşabilmek için yapacağı davranışlara ilişkin kendine duyduğu güven olarak tanımlanırken umut teorisi amaçlara ulaşmak için harekete geçeceğine ve sürdüreceğine dair inancın üzerinde durur. Umudun, öz-yeterlikten en büyük farkı bireyin amaçlarına ulaşmasındaki kararlılığa ilişkin genellenmiş bir inanç olmasıdır (Rand, 2017).

Umudun karşıtı olan umutsuzluk, Amerikan Psikoloji Birliği'nin tanımlamasına göre bireyin seçme özgürlüğünün bulunmadığını ya da seçeneklerinin sınırlı olduğunu gördüğü ve kendisi için enerjisini harekete geçiremediği öznel duygu durumudur. Beck (1963) ise, nesnel bir sebebi bulunmamasına rağmen insanların yaşadığı olaylara olumsuz yüklemeler yapmalarını, gelecekte olumsuz beklentileri olmasını ve hedeflerini gerçekleştirmek için çabalamamalarını umutsuzluk olarak nitelendirmiştir (akt. Durak ve Palabıyıköglü, 1994).

2.2.6. Umut ile ilgili araştırmalar.

2.2.6.1. Umut ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar.

2.2.6.1.1. Ölçek uyarlama çalışmaları ve Türk kültüründe umut. Türkiye'de umutla ilgili araştırmalar pozitif psikoloji anlayışının yaygınlaşmasıyla özellikle son yıllarda artmaya

başlamıştır. Akman ve Korkut 1993'te, Atik ve Kemer 2009'da, Denizli 2004'te, Tarhan ve Bacanlı ise 2015 yılında Snyder ve arkadaşlarının umut ölçeklerini Türkçe'ye çevirerek uyarlama çalışmalarını yapmışlardır. Sarıçam ve Akın (2013) bu araştırmada kullanılan Schrank, Woppmann, Sibitz ve Lauber (2011) tarafından geliştirilen Bütünleyici Umud Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışmasını yürütmüşlerdir. Türkçe ölçeklerin alana kazandırılması ile, araştırmacılar umudun çeşitli değişkenlerle ilişkisini farklı gruplar üzerinde araştırmaya başlamıştır.

Umudun kültürümüzdeki yansımaları olan atasözleri üzerinde yapılan bir araştırmada atasözlerinin %54'ünün pozitif anlamlar içerdiği ve bunlardan %10'unun ise umut konusunda olduğu belirlenmiştir (Demir, Ayaz, Hakkoymaz ve Özbay, 2016). Atasözlerine bakıldığında umut üzerine söylenmiş pek çok söz bulunmaktadır. "Gün doğmadan neler doğar. Sabah ola, hayrola. Çıkmadık candan, ümit kesilmez. Umud fakirin ekmeğidir." Bunlar umut aşıl原因an önemli ve güçlü bir ifadeler olarak karşımıza çıkmaktadır (Doğan, 2018).

2.2.6.1.2. Demografik değişkenler açısından umut. Umudun çeşitli demografik değişkenler açısından incelendiği araştırmalar tarandığında çeşitli bulgulara rastlanmıştır. Umudun cinsiyete göre farklılaştığını gösteren bulgular (Denizli, 2004; Tarhan ve Bacanlı, 2016; Turan Kavrıdım, 2011; Usta, 2013; Uysal, Batan, Baş ve Zafer, 2014) yanında kız ve erkeklerin umut düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koyan araştırmalar (Aydoğan, 2010; Atik ve Kemer, 2009; Kemer ve Atik, 2005; Vahapoğlu, 2013) da mevcuttur. Usta'nın (2013) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışma ile Uysal ve arkadaşlarının (2014) sekizinci sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada kız öğrencilerin umut düzeyi erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Esenay'ın (2007) çalışmasında ise sağlıklı kız ergenlerin umut puanları erkeklere oranla yüksekken; kanser hastası olan kız ergenler ile erkeklerin umut düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sonuç olarak cinsiyetin umudu yordama konusundaki gücü tartışmalı gözükmektedir.

Umudun çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir araştırmada, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin umut düzeylerinde; anne-babanın mesleği, anne baba eğitim düzeyi, baba çalışma durumu, ailenin aylık geliri, kardeş sayısı, doğum sırası, okulöncesi eğitimi alma durumu ve eğitim alınan okulun sosyoekonomik çevresi değişkenlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte öğrencilerin sınıfı ve annelerinin çalışma durumu değişkenlerinin ise umut puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir (Aydoğan, 2010). Tarhan'ın (2012) yapmış olduğu araştırmanın bulguları; ailenin aylık toplam geliri ve doğum sırasının öğrencilerin umut düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı yönündedir. Sosyoekonomik düzeye göre bakıldığında üniversite öğrencileri ile araştırma yapan Usta (2013); aile gelir düzeyi ve akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin, düşük ve orta aile gelir düzeyine ve düşük veya orta akademik başarıya sahip öğrencilerle kıyaslandığında daha yüksek umut puan ortalamalarına sahip olduklarını bulmuştur.

2.2.6.1.3. Umudun eğitimdeki yeri. Umudun ile ilgili araştırmaların çoğunun öğrenciler üzerinde yapılmış olması dikkat çekmektedir. Bu noktada sınav kaygısı, akademik başarı, akademik erteleme, mesleki olgunluk, mesleki karar verme, akademik öz-yeterlik, benlik saygısı gibi eğitsel kavramların umutla ilişkisini ele alan araştırmalara yer verilmiştir.

Denizli (2004) umudun sınav kaygısı ile ilişkisini incelediği araştırmasında durumluk ve sürekli umudun sınav kaygısını yordadığını bulmuştur. Şahinler'in (2018) araştırma sonucunda ise benzer şekilde on ikinci sınıf lise öğrencilerinin sınav kaygıları ile umut puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Farklı bir araştırmada öğrencilerin akademik başarı algısı yükseldikçe umut düzeylerinin yükseldiği ve yalnızlık düzeylerinin azaldığı bulunmuştur (Akça, Tunç, Bakır, Arıkan ve Arslan, 2016) Öğrencilerin akademik başarısının önündeki engellerden biri olarak sayılabilecek akademik erteleme konusu ise lise öğrencileriyle yürütülen araştırmada Özer

(2009) tarafından ele alınmış ve akademik erteleme davranışı ile durumluk umut düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Mesleki olgunluk ve umut düzeyine dair lise öğrencileriyle yapılan çalışmada umut düzeyi ile okul türü değişkenlerinin meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar üzerindeki ortak etkisi anlamlı bulunurken; umut düzeyi ile eğitim durumu değişkenlerinin meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançları üzerindeki ortak etkileri anlamlı bulunmamıştır (Kepir, 2011). Bir başka araştırmada, öğrencilerin umut ve kontrol odağı düzeylerinin mesleğe karar verme öz-yeterliklerini farklı düzeylerde yordadığı belirlenmiştir (Sarı ve Şahin, 2012).

2.2.6.1.4. Çeşitli psikolojik değişkenler ve umut. Ülkemizde umut kavramının pozitif psikolojiyle birlikte daha çok araştırılmaya başlandığı ve çeşitli psikolojik değişkenlerle ilişkisinin ele alındığı görülmektedir. Akça ve arkadaşlarının (2016) yaptığı çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin umut ile yalnızlık düzeylerinin negatif yönde ilişkili olması yalnızlık problemi yaşayan öğrencilerin umut düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca ailesi ile yaşayan öğrencilerin umut düzeylerinin yurtda yaşayan öğrencilerin umut düzeylerinden fazla çıkması araştırmacılar tarafından aile ile yaşamının verdiği desteğin etkisi olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Bir başka araştırmada ise üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenerek yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk arasında orta ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Özkaya, 2017).

Umut kavramı üzerine önemli çalışmalar yürüten Bacanlı ve Tarhan (2016) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin cinsiyetleri, özyeterlik inançları, kişilik özellikleri ve algıladıkları sosyal destek düzeylerine göre umutla ilişkili görüşlerinde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Bacanlı ve Tarhan, 2016). Yukarıdaki araştırmada yer alan, algılanan sosyal destek kavramı üzerine yapılan bazı araştırmalar bulunmaktadır. Bir araştırmada, öğrencilerin umutsuzluk puanlarının, akademik başarı ortalamalarına göre manidar olarak farklılaştığı ve

ailesinin kendisine güvendiğini bildiren öğrencilerin umutsuzluk puanlarının, ailesinin kendisine güvenmediğini bildiren öğrencilerden düşük olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin üniversite sınavına hazırlanma sürecinde ailesinden algıladığı destek azaldıkça umutsuzluk puanlarının yükseldiği belirlenmiştir. Ayrıca aile içinde sıklıkla kavga yaşanan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin ailesinde seyrek kavga yaşanan ve hiç yaşanmayan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (Coşkun, 2010).

Araştırmalarda da görüldüğü gibi aile önemli bir sosyal destek kaynağı oluşturarak umudu etkileyebilmektedir. Ancak burada çocuğun umut düzeyi açısından ebeveyn tutumları da önem arz etmektedir. Aydın (2010) algılanan aile tutumunda umut ve umudun alt boyutlarının, demokratik tutum lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymuştur. Öğrencilerin durumluk ve genel umut düzeylerinin belirlenmesinde ebeveynlik stillerinin araştırıldığı bir araştırma bulgularına göre, annenin otoriter, açıklayıcı-otoriter ve izin verici-şımartan ebeveynlik stillerine sahip olması genel ve durumluk umut düzeyini yordamaktadır. Babanın ebeveynlik stiline ise genel umut ve durumluk umut düzeyi üzerinde etkisinin olmadığı tespit edilmiştir (Demirli ve Türkmen, 2011). Usta'nın (2013) araştırmasına göre ise ailelerinin koruyucu ebeveyn tutumunda olduğunu düşünen üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin; ailelerinin diğer ebeveyn tutumlarına sahip olduğunu düşünen öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ergenlerde bağlanma stili ile ilgili yaptığı araştırmada Demirtaş (2019), güvenli bağlanma stiline umudu yordadığını saptamıştır. Bu bulgunun, Snyder'ın erken bağlanmanın motivasyon duygusu ve hedef yönelimli düşünme ile ilişkili olduğu görüşü ile tutarlı olduğu görülmüştür.

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmada Aydın (2010) üniversite öğrencilerinin umut ve duygusal zekâ düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi

ele almıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları duygusal zekâ ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir.

Duygusal zekâ ile ilgili öğretmen adaylarıyla yapılan araştırma verileri, duygusal zekalarının onların yılmazlık ile geleceğe yönelik umut düzeyleri üzerinde tam bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu noktada araştırmacılar özellikle zorlu yaşam olaylarından dolayı psikolojik olarak yıpranan bireylere duygusal zekalarının güçlendirilmesi için umut sağlayıcı sağaltım süreçleri uygulanmasının yerinde olacağını vurgulamışlardır (Özözen Danacı ve Pınarcık, 2017).

Sağkal ve Türnüklü (2017) lise öğrencileriyle deneysel şekilde yürüttükleri çalışmada barış eğitimi programının etkililiğini sınımışlardır. Araştırmaya göre deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri artarken umut düzeyinde herhangi bir değişiklik gözlenmemiştir. Farklı bir araştırmada lise öğrencilerinde umudun mutluluk üzerindeki etkisi incelenmiş ve umut değişkeninin ergenlerin mutluluk düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Araştırmacılara göre ergenlere umutlu düşünme becerileri kazandırılarak umut düzeyleri yükseltildiğinde, kendilerini daha mutlu hissetmeleri mümkün olabilecektir (Cihangir Çankaya ve Meydan, 2018).

Güler (2015) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada beden imajının hem umudu hem de yaşam doyumunu etkilediğini ortaya koymuştur. Başka bir grup araştırmacı ise yeme tutumu ile umut arasında pozitif yönde anlamlı olmayan bir ilişki belirlemiştir (Kumcağız, Şahin, Alakuş ve Akbaş, 2017).

Umutla ilgili çalışmalarda farklı örneklem grubuyla yapılmış araştırmalara da rastlanmıştır. Örneğin Engür (2008), cezaevinde tutuklu bulunan suç işlemiş ergenlerin umutsuzluk puanlarının suç işlememiş ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur. Aynı yıl yapılmış benzer bir çalışmada lise öğrencilerinin saldırganlık durumlarıyla, umutsuzluk düzeylerinin ilişkili olduğu görülmüştür (Kula, 2008). Üniversite

öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada umut kavramının problemleri internet kullanımında yordayıcı bir değişken olduğu görülmüştür (Çetin Gündüz, Ekşioğlu ve Tarhan, 2017). Bu araştırmalarda umudun; problemleri internet kullanımı, saldırganlık ve suça yönelim gibi bireylerin hayatını olumsuz etkileyebilecek davranışlara karşı koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıktığı görülmektedir.

2.2.6.1.5. *Psikolojik rahatsızlıklar ve umut.* Umut ile ilgili araştırmaların çoğunluğu çeşitli değişkenler üzerine yoğunlaşmış olmakla birlikte umudun psikolojik rahatsızlıklarla ilişkisinin incelendiği çalışmalar da mevcuttur. Yerlikaya (2004) hobi terapi ve bilişsel davranışçı ekol perspektifinde hazırladığı umut eğitiminin etkililiğini sınamıştır. İlkokul öğrencileriyle gerçekleştirilen deneysel araştırmada; ilk gruba bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanan umut eğitimi programı, diğer gruba ise hobi terapi etkinliklerinden oluşan umut eğitimi programı uygulanmıştır. Gruplardan alınan sonuçlar, umut eğitimi programlarının umutsuzluğu azaltmada etkili olduğunu kanıtlamıştır.

Özer ve Tezer (2008), üniversite öğrencilerinde umut düzeyinin olumlu ve olumsuz duygulanımı etkileyip etkilemediğini incelemiştir. Araştırmaya göre öğrencilerin umut düzeyinin farklılığı olumlu duygularda farklılığa yol açarken olumsuz duygular yönünden anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bir başka araştırmada çeşitli psikolojik yakınmalarından dolayı psikolojik bir yardım alanlardan oluşan örneklem grubu ile çalışılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; özgünlük ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki, umut veya olumlu duygu aracılığından etkilenmemektedir (Kahya ve Yalçındağ, 2019).

Küşgülü (2016) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada umut, mutluluk ve narsisizm puanları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin mutluluk ve umut düzeylerinin pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Bunun yanı sıra öğrencilerin narsistik kişilik özelliklerinin alt boyutları ve umut düzeylerinin, algılanan anne-baba tutumlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır.

Gerçekleştirilen bir başka araştırmada madde bağımlıları ve sağılıklı bireyler olmak üzere iki farklı grupta çalışma yürütülmüş ve umutsuzluk puanları, iki grup arasında karşılaştırıldığında, madde bağımlılarında; sağılıklı erkek bireylere göre ortalama puan yüksek olmakla birlikte aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Özkanca, 2018).

Bir başka deneysel çalışmada umut temelli grupla psikolojik danışma programının etkililiği deney ve kontrol gruplu şekilde incelenmiştir. Umut teorisi zemin alınarak oluşturulan çalışmada deney grubuna on oturumluk grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. Analiz sonuçlarında deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundakilere göre; öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeylerinde önemli ölçüde artış bulunmuştur. Bununla birlikte deney grubundaki katılımcıların kontrol grubundakilere oranla, olumsuz duygular ve depresyon belirtilerinde önemli düzeyde bir azalma bulunmuştur (Eryılmaz, 2016).

Psikolojik rahatsızlıklarla ilgili özellikle deneysel şekilde yapılmış çalışmaların çok kısıtlı olduğu görölse de umudu arttırmada etkili olması ruh sağığı çalışanları açasından olumlu bir gelişme olarak değerlendirilmektedir.

2.2.6.1.6. Fiziksel rahatsızlıklar ve umut. Umudun psikolojik etkilerinin yanı sıra fiziksel sağılıkla ilişkisini ele alan araştırmalar da mevcuttur. Umut ile ilgili deneysel bir araştırmada, umutsuzlukla başa çıkabilmek için hazırlanan grupla psikolojik danışma programının diyabet hastalarının umutsuzluk düzeyine etkisi incelenmiştir. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre grupla psikolojik danışmanın, diyabet hastalarının umutsuzluk düzeyini azalttığı görülmüştür (Kumcağız, 2007).

Erol (2009), ayakta kemoterapi tedavisi alan 180 kanser hastası üzerinde yürüttüğu araştırmasında, hastalarının algıladıkları stresin umutla ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre hastaların umut düzeyleri; ailesinde kanser rahatsızlığı bulunması, hastalığın teşhis süresi, medeni durum, eğitim durumu ve meslek değişkenlerinden etkilenmektedir. Araştırmada katılımcıların algıladıkları stres ve umut düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı

bir ilişki bulunmuştur. Kanser hastalarının yakınlarıyla yapılmış olan başka bir çalışmada ise, sosyo-ekonomik düzey ve ilgilenilen hastanın hastalığının tekrar derecesi ile umut puanı arasında istatistiksel olarak manidar bir fark tespit edilmiştir (Subaşı, Tekin ve Yıldız, 2016).

Son olarak henüz araştırma yürütülmemiş olsa da 2019 yılının sonlarında Çin’de başlayan neredeyse tüm dünyaya yayılan koronavirüs salgınına değinilmiştir. Salgın nedeniyle can kayıplarının olması ve virüsün hızla yayılma tehlikesi insanları kaygılandırmıştır. Mental sağlığı ve psikolojik sağlamlığı korumanın önemli olduğu bu süreçte umutsuz, mutsuz ve aşırı stresli olunması uzun vadede hem bağışıklık sistemini hem de ruh sağlığını olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir. Doğan (2020) da benzer şekilde umudun ruhsal enerji kaynağımız olduğunu, umutlu olmanın bizi dinç, diri ve aktif tutacağını belirtmiştir. Umudun doğamızda bulunan yalnızlık, sıkıntı, acı gibi zor durumlarda başa çıkmada en değerli kaynaklarımızdan biri olduğunu söylemiştir. Küresel bir salgınla mücadelede de umudu ve gerçekçi iyimserliği benimsemenin psikolojik sağlamlığı korumada etkili olacağına vurgu yapmıştır.

2.2.6.2. Umudun ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar.

2.2.6.2.1. Umudun ve demografik değişkenler. Bu bölümde yurt dışında umutla ilgili yapılmış araştırmalara değinilecektir.

Alan yazında demografik değişkenler açısından umut düzeyine bakılacak olursa araştırmaların bazıları umut açısından cinsiyet farklılıklarının olduğunu gösterirken bazı araştırmalar ise cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Chang’ın (2003) gerçekleştirdiği bir araştırmada umudun alt boyutlarına ilişkin puanlarda erkeklerin kızlara göre daha yüksek puanlara sahip olduğu gözlenmiştir. Ergenlerle yürütülen bir başka araştırmada da erkek ergenlerin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek umut bildirdiklerini bulunmuştur (Venning, Eliot, Kettler ve Wilson, 2009). Hendricks-Ferguson (2006) kanser hastası ergenlerin umut ile cinsiyet ve yaş arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Araştırmada kızların umut düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Heaven ve Ciarrochi (2008) birlikte yürüttüğü boylamsal araştırmada 4 yıl boyunca öz saygı ve umut düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığını ve kız öğrencilerin umut düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Umutla ilgili literatür incelendiğinde yaşla ilgili olarak bulguların tutarsız olduğu göze çarpmaktadır. Bir çalışmada, ergenlerde yaş arttıkça, umut da arttığı yönünde bulgular varken (Venning, Eliot, Kettler ve Wilson, 2009) bir başka araştırmada farklı bulgulara rastlanmıştır. Bir grup araştırmacı altı yıl süren boylamsal araştırmada umut gelişiminde yaş ve cinsiyeti ele almışlardır. Çalışmaların başında 7. sınıftaki kızların erkeklerden daha fazla umut bildirdiğini, ancak 10. sınıftaki umutlarının erkeklerden daha düşük olduğu şekilde bir düşüş yaşadıklarını; daha sonra kızların 11. ve 12. sınıflarda umut artışı olduğunu ortaya koymuşlardır. Genel olarak, umut düzeyinin ergenlik çağındaki farklı cinsiyet ve yaşta nasıl değiştiğini gösteren net bir kanıt bulunmamaktadır (Ciarrochi, Parker, Kashdan, Heaven ve Barkus, 2015).

Bir başka demografik değişken olan medeni durum ve umudun ilişkisini inceleyen Bailey ve Snyder (2007) evli insanların umut düzeylerinin; boşanmış, ayrı yaşayan veya romantik ilişkisi olmayan insanlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanı sıra umudun evlilik memnuniyetini etkilediğini, umudun boşanma eşiğinde olan evli çiftlerin memnuniyetinin artmasına neden olabileceği de öne sürülmektedir (Tosı, Savabı ve Nejad, 2018).

2.2.6.2.2. Umudun eğitimdeki yeri. Literatürde umudun eğitsel anlamda etkilerini inceleyen araştırmalara rastlanmıştır. Conti (2000) umudun öğrencilerin sorunlara yaklaşımlarını kolaylaştırarak, hedeflerine odaklanarak başarı olasılığını artırdığını bulmuştur. Shade (2006) eğitim sürecinde zorlama ve yetersizliğin olumsuz etkilerini ele alarak eğitim programlarında neden sonuç ilişkisini yorumlamada umudun hangi yollarla rehberlik

edebileceğini incelemiştir. Buna göre umut dolu bir pedagojik eğitimin, öğrencilerin iletişimsizlik, zor şartlar ve kısıtlılıklar sonucu yaşadığı ve öğrenmeyle meydana gelmiş çaresizliğe direnme becerisi kazanmalarını sağlamaya fırsat vereceği öne sürülmüştür.

Umudun akademik başarıya etkisini incelemek adına Snyder, Feldman, Shorey ve Rand (2002) 6 yıllık boylamsal bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmada öğrencilerin ilk sınıftaki umut puanlarının, üniversitedeki genel akademik başarıyı yordadığı görülmüştür. Aynı şekilde öğrencilerin üniversiteye giriş puanına bakıldığında umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin, umut düzeyi düşük olanlara kıyasla daha kolay mezun olabildikleri ve üniversiteye ara vermeden devam etme tutumunu benimsedikleri görülmüştür. Sonuç olarak yüksek başarı testi puanlarının yüksek umutla anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Yapılan çalışmalarda öğrencilerin akademik başarısının umut düzeyinden etkilendiğinin bulunması yanında; erteleme davranışı ile umut düzeyi arasındaki korelasyonun varlığı da ispat edilmiştir (Chang, 1998).

Akademik performansın yanı sıra Snyder (2000a) spor performansı ile ilgili yürüttüğü bir çalışmada özellikle stresli yarışmalarda umut düzeyi yüksek bir atletin, umut düzeyi düşük bir atlet ile kıyaslandığında daha başarılı olduğunu bulmuştur. Umutlu düşünmenin etkilerini incelemek için 7 farklı üniversitedeki sporculara sezon başlangıcında umut ölçeği uygulanmıştır. Ayrıca antrenörleri de sporcuların doğal yeteneklerini değerlendirmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre umut düzeyi yüksek atletlerin daha iyi performans sergilediği görülmüştür.

2.2.6.2.3. Çeşitli psikolojik değişkenler ve umut. Yapılan araştırmalarda umut düzeyinin insanların psikolojik iyilik hallerini olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda literatür incelendiğinde umudun amaç yönelimi, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, mutluluk, dayanıklılık, başa çıkma gibi pozitif psikoloji kavramlarıyla ilişkili olduğuna dair çalışmalara rastlanmıştır.

Snyder ve arkadaşları (1991) yüksek umut düzeyine sahip insanların, umut düzeyi düşük insanlara kıyasla daha zorlu amaçlar seçtiklerini, amaçlarının önündeki engelleri üstesinden gelinmesi gereken durumlar olarak değerlendirip alternatif yolları kararlılıkla sürdürdüklerini belirtmektedir.

Umut düzeyi yüksek kişiler zorlu amaçlar seçmelerinin yanında karşılaştıkları engelleri üstesinden gelinmesi gereken olaylar olarak nitelendirir ve bunlarla baş edebilmek için farklı yollar denerler. Feldman ve Dreher (2011), 96 üniversite öğrencisiyle yaptıkları deneysel araştırmalarında, tek seanslık umut biçimlendirme programının öğrencilerin amaç odaklı düşünceleri üzerindeki etkisini ele almışlardır. Araştırmanın sonucunda umut biçimlendirme programına katılan öğrencilerin, katılmayanlara göre hedeflerine ulaşmak için daha umutlu oldukları fark edilmiştir. Bununla birlikte programa katılanların aradan bir ay geçtikten sonra arzuladıkları amaçlarda daha fazla yol kat ettikleri ortaya koyulmuştur. Buradan hareketle öğrencilerin umudunun arttırılması ile hem amaç oluşturma hem de bu amaçlara ulaşmada yaşanabilecek zorluklarla baş etme konusunda öğrencilerin güçlendirilmesi sağlanabilir.

Literatüre bakıldığında Snyder ve arkadaşlarının umutla ilgili en kapsamlı çalışmaları ele aldığı Umut Teorisi’de; erken güvenli bağlanma, istenen amaca ulaşmaya dair güçlü düşünce ile ilgili bulunmuştur. Snyder ve arkadaşları, bakım verene güvenli bağlanmanın, kısmen çocuklarda umut duygusuna katkıda bulunduğunu, çünkü bakım verenlerin çocuklara hedefe yönelik öğretiler yoluyla bir kontrol duygusu sağlayabildiğini belirtmişlerdir (Snyder vd., 1997).

Snyder ve arkadaşları (1997) ergenlerin kendisi ve geleceğe dair görüşlerine ilişkin umut dolu düşünce yapısının, edinilmiş beceri, özsaygı ile pozitif; depresyon belirtileri ile negatif bir ilişki içerisinde olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca farklı yaş grupları ile çalışma yapan araştırmacılar umut, öz-yeterlik ve iyimserliğin birbirleriyle ilgili yapılar olduğunu ve

her üçünün de bireylerin iyi oluşuna ve yaşam doyumuna önemli ölçüde katkıda bulunduğunu tespit etmişlerdir (Gallagher ve Lopez, 2009; Magaletta ve Oliver, 1999; Pleeing, Burger ve Exel, 2019; Wong ve Lim 2009).

Chang ve Desimone (2001), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada umut ile huzursuzluk ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırmaya göre umudun başa çıkma ile pozitif yönde ilişkili olmasının yanı sıra umudun başa çıkmadan bağımsız olarak huzursuzluğu önemli ölçüde yordadığı gözlenmiştir. Ho-Kin ve arkadaşlarının (2005) Kore’de yürüttüğü çalışmada, ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde umut ve yaşamın anlamının etkisi olup olmadığı sorgulanmıştır. Araştırmada ergenlerde umudun, yaşamın anlamı ve psikolojik sağlamlığı önemli ölçüde yordadığı tespit edilmiştir.

Umudun yoksunluğu, yaşamın anlam ve amacının olmayışı ile ilişkili görülürken (Varahrami, Arnau, Rosen ve Mascaro, 2010) umutsuzluk aynı zamanda bireyin yaşamında farklı etkilere sebep olmaktadır. Ergenlik döneminde umutsuzluğun ele alındığı bir çalışmada umutsuzluğun saldırganlık, cinsel davranışlar ve şiddet içeren riskli davranışlar üzerinde önemli bir yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir (Bolland, 2003). Araştırmalara bakıldığında yüksek umudun bazı bağlamlarda ergenlikte psikolojik bir güç olarak hizmet ettiği fikrini oluşturmaktadır. Daha yüksek umut düzeyine sahip ergenlerin, davranış problemlerini içselleştirmedikleri ve zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında yaşam tatmininde azalma riskinin daha az olduğu bilinmektedir (Huebner, Suldo ve Valle, 2006). Martin (2007) yetişkin tutuklularla yaptığı araştırmada umut düzeyi ile problem çözme becerisi ve tekrar suça bulaşma olasılığı arasında korelasyonun olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna göre sonuçlar birlikte ele alındığında umudun gençler ve yetişkinler için önemli bir psikolojik güç olduğunu desteklemektedir.

Umudun öğrenilebilir ve öğretilebilir psikolojik bir güç olarak ele alınmasına umut verici bir örnek olarak, çocuklar için umut verme programı, ortaokul öğrencileri ile umut

seviyelerini geliştirmek için başarıyla kullanılmıştır (Edwards ve Lopez, 2000). Yapılan bir araştırmada mizahın psikolojik ve fiziksel iyi oluş ve umudu olumlu yönde etkileyebileceği deneysel olarak gösterilmiştir. Bu çalışmada, yazarlar mizah ve umutluluk, stres ve umutluluk arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Mizahi veya nötr bir videoyu izlemeden önce ve sonra, katılımcılar Snyder'ın geliştirdiği umut ölçeğini tamamlamışlardır. Sonuçlar göstermiştir ki nötr bir videoyu izleyen kontrol grubuna göre, mizahi bir videoyu izleyenlerin durumluk umutluluğuunda istatistiksel olarak anlamlı bir artış bulunmuştur (Vilaythong, Arnau, Rosen ve Mascaro, 2003).

2.2.6.2.4. *Psikoterapi ve umut.* Umutla ilgili yurt dışı araştırmalarda umudun psikolojik rahatsızlıkları önlemede, etkisini azaltmada veya tedavi sürecinde etkili olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır. Bu kısımda, bahsedilen çalışmalar incelenecektir.

Irving ve arkadaşları (2004), psikoterapi sürecine dair yaptıkları araştırmalarında danışanları güdüleme yönelimli gruba veya bekleme grubuna almışlardır. Güdüleme yönelimli gruba katılanların umutlarının beklendiği gibi arttığını ve umut ile danışanların başa çıkmaları, iyi oluşları, duygularını düzenlemeleri arasında bağ olduğunu, danışanların daha az belirti gösterdiklerini belirlemişlerdir.

şizofreni veya şizoafektif bozukluğu olan bireylerle yürütölen araştırmada; düşük, orta ve yüksek düzeyde kaygılı grupları birbirinden ayıran en önemli faktörün umutsuzluk olduğu tespit edilmiştir (Lysaker ve Salyers, 2007). Arnau, Rosen, Finch, Rhudy ve Fortunato'nun (2007) yürüttüğu boylamsal araştırmada, ön testte ölçölen umut puanlarının, bir ay sonraki kaygı ve depresyon belirtilerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Ulaşılan sonuçlara göre umut puanlarının yüksek oluşu, ruhsal rahatsızlıklara karşı sağlamlığuı arttırıcı ve koruyucu bir unsur olarak nitelendirilmiştir. Edwards(2009) depresyonlu yetişkinlerle amaç oluşturma ve umut üzerine gerçekteştirdiği grup terapisinin ardından katılımcıların umut düzeyinin arttığını, depresyon ve anksiyete düzeylerinin ise azaldığını gözlemlemiştir.

Hong Kong'da yapılan bir araştırmada umudun, yakınını kaybeden insanların yas süreci tepkileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada katılımcılar psikolojik yardı alan yas grubu, genel yas grubu ve yaslı olmayan karşılaştırma grubu olarak üç gruba ayrılmışlardır. Grupların umut puanları arasında önemli ölçüde farklılıklar bulunurken umut düzeyinin yas sürecindeki duygusal tepkilerle orta düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır (Chow, 2010). Benzer şekilde duygusal iniş çıkışların ve duygusal yoğunlukların şiddetli yaşandığı ergenlik dönemindeki öğrenciler ile yapılan bir araştırma, ergenlerin duygu durumlarının umut düzeyi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Kimhi, Eshel ve Shadar, 2013).

Tahran'da danışma merkezine gelen depresyonlu kadınlarla logoterapinin yaşam umuduna etkisi araştırılmıştır. Hastaların dosyaları incelenerek 36 kişilik örneklem seçilmiş ve deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Deney grubuna 10 hafta 90 dakikalık seans uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Analiz sonuçları, depresyondan mustarip kadınlarda yaşam umudunun artmasında logoterapinin etkili olduğunu göstermiştir (Mohammadi, Fard ve Heidari, 2014).

Bir araştırmada umut ve umutsuzluğun tek bir yapı veya iki ayrı yapı olarak kavramsallaştırılıp kavramlaştırılmayacağı ve umutsuzluk ile intihar düşüncesi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmada 2106 katılımcı alınarak umut, umutsuzluk ve intihar düşüncesi ölçülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizlerine göre umut ve umutsuzluğun birbiriyle ilişkili yapılar olmakla birlikte iki farklı yapı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca umut, umutsuzluğun intihar düşüncesi üzerindeki etkisini tamponlayan bir esneklik faktörü olarak hareket etmektedir. Sonuç olarak araştırmacılar insanlarda umut uyandırmanın; intiharı önleme için umut verici bir yol olabileceğini öne sürmüşlerdir (M. Y. Huen, Y.T. Ip, M.Y. Ho ve S.F. Yip, 2015).

Ruhsal hastalıklarda umudun etkisini inceleyen çalışmalar yanında hasta yakınlarıyla ilgili araştırmalar da mevcuttur. Depresyon hastalarının bakımında ailenin bir destek sistemi olarak önemli rolü olduğunu düşünene araştırmacılar, düzenli aile randevularının hastanede yatan depresif hastaların umutları üzerindeki etkilerini değerlendirmek için bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmada psikiyatri hastanesinde yatan 70 depresif hasta üzerinde yapılan randomize bir klinik çalışma gerçekleştirmişlerdir. Deney grubundaki hastaların birinci derece akrabalarıyla 6 seans düzenli aile randevusu verilmiş, kontrol grubu serbestçe ve planlama randevusu verilmeden alınmıştır. İki grup için müdahale öncesi ve sonrası umut düzeyi ölçülmüş ve karşılaştırılmıştır. Sonuçta ise deney grubundaki hastaların umut puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı olarak arttığı görülmüştür (Keykha, Rezaee, Navidian ve Moshtaghi, 2020).

2.2.6.2.5. *Fiziksel rahatsızlıklar ve umut.* Umuda ilişkin yapılan çalışmalar bahsedildiği üzere umudun psikolojik belirtilerle ilişkili olmasının yanında fiziksel rahatsızlıkların önlenmesinde, tanılanmasında ve tedavisinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu kısımda umudun fiziksel rahatsızlıklar ile ilişkisini ele alan çalışmalardan söz edilecektir.

Umutsuzluk düzeyinin psikosomatik hastalıklar üzerindeki etkilerini inceleyen Everson (1997), orta yaş erkeklerle 4 yıl boyunca yürüttüğü boylamsal çalışmada umutsuzluk puanı yüksek olan katılımcıların damar sertliği artışının diğer bireylere oranla %20 daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Bu oranın, hiç sigara kullanmayan kişi ile günde bir paket sigara içene kişi arasındaki farka denk olması dikkat çekicidir. Umutsuzluğun nasıl bu farka sebep olduğuna ilişkin yeterince bilgi olmasa da araştırmacılar; depresyon, stres ve anksiyetenin merkezi sinir sistemini etkileyerek stres hormonlarının üretimini arttırdığını varsaymaktadır (akt.Tanç, 1999).

Snyder (2002), yüksek umut düzeyine sahip bireylerin önleme çabaları için bir yöntem olarak fiziksel hastalıklar hakkında bilgi edinmeyi kullandıklarını ileri sürmüştür. Bununla

birlikte Snyder'a göre fiziksel bir hastalık oluştuğunda umudun rolü ikincil önleme şeklinde ortaya çıkmaktadır. Ona göre acılarla yetersizlikle ilgili bir durum varsa etkisini azaltmak veya ortadan kaldırmak için başa çıkma yollarına başvurmak ikincil önlemedir.

Araştırmalarda, yüksek umut düzeyi ile büyük yanıklar, omurilik hasarları, şiddetli iltihaplar ve körlük arasında ilişki saptanmıştır. Klinik ortamlardaki gözlemlerde de yüksek umut düzeyi yüksek kişilerin, şiddetli ve kronik ağrılara katlanmada umut düzeyi düşük kişilere oranla daha sabırlı olduğu gözlemlenmiştir (Snyder, 2002).

Hinds (2004) incelediği pek çok araştırmanın sonucunda kanser hastalarını, kanserle mücadelede umutlu olmanın çok önemli olduğuna inandıklarını saptamıştır. Kanser tedavisi gören ergenlerin süreç boyunca umut düzeyinin az oluşunu zayıflık olarak tanımladıklarını tespit etmiştir. Rand ve Cheavens (2009) umut kişilik özelliğinin sağlık, psikolojik uyum, kişiler arası ilişkiler alanında daha iyi uyum sağlamaya ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca araştırmalar körlük, fibromiyalaji, omurilik sakatlanmaları ve ciddi yanıklardan mustarip insanlardan yüksek seviyede umut özelliğine sahip olanların sıkıntı karşısında bile daha iyi psikolojik uyum sağladıklarını göstermiştir.

Kaygı Çağında Umut başlıklı eserde umutlu olmanın, aşırı faal durumdaki stres tepkisi ile gerçekle bağını koparmış vazgeçme kompleksi arasındaki orta noktayı temsil etmesi açısından en iyi ilaç olduğu iddia edilmiştir. Ayrıca umudun vücudumuzdaki nörotransmitterlerin, hormonların, akyuvarların ve sağlık açısından kritik olan diğer maddelerin optimum düzeyde olmasını sağlaması dikkat çekici bulgular olarak karşımıza çıkmaktadır (Scioli ve Biller, 2009).

Tahran'da gerçekleştirilen bir çalışmada bir grup erkek HIV+ hastalarında umut odaklı grup terapisinin yaşam kalitesini iyileştirme konusundaki etkinliği araştırılmıştır. Hastaneye sevk edilen HIV bulaşmış 20 erkek hastadan oluşan katılımcılar rastgele deney ve kontrol grubuna ayrılmışlardır. Araştırmanın analiz sonuçları, umut odaklı grup terapisinin

HIV hastası erkeklerde yaşam kalitesini artırdığını göstermektedir (Ghezselflo ve Esbati, 2013).

Son olarak bütün dünyaya yayılan COVID-19 pandemisi ile ilgili Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yapılan bir araştırmada karantina sürecinin bireylerin umut düzeyine etkisi ele alınmıştır. 250 katılımcıdan oluşan anket çalışmasında katılımcıların cinsiyet, meslek seçimi, pandemi öncesi dışarı çıkma sıklığı ve salgın ile ilgili haberleri nereden öğrendikleriyle umut düzeyi arasında farklılık oluşmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte katılımcıların yaşlarına göre, 18-29 yaş aralığındaki katılımcıların umutsuzluk düzeylerinin 40 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 50 yaş ve üstü bireylerde ailesiyle birlikte yaşayan katılımcıların, arkadaşlarıyla birlikte yaşayanlara oranla daha umutlu olduğu görülmüştür (Öneri, 2020).

2.3. Sosyal Destek

Cohen ve Syme (1985) sosyal desteği, en genel tanımıyla diğer insanlar tarafından sağlanan kaynaklar olarak ifade etmektedir. Cobb(1976, s.300) ise kişiler arası ilişkiler odağı üzerinden sosyal desteği tanımlar. Buna göre sosyal destek kişinin sevildiğini ve değerli olduğunu ve kendisiyle ilgilenildiğini hissetmesinin yanı sıra kendisini sosyal ilişkiler içinde önemli bir etmen olarak görmesine katkı sunar.

Sorias'a göre (1988) sosyal destek; stresörler ve zorlayıcı koşullar altında olan kişilere yakınlık kuran aile, eş, arkadaş gibi kaynaklardan sağlanan maddi ve manevi yardım olarak tanımlanmaktadır. Benzer şekilde Yıldırım (1997) sosyal desteği, "bireyin çevresinden elde ettiği sosyal ve psikolojik dayanak" şeklinde ifade etmektedir.

Sosyal destek, bireyin ihtiyaçlar hiyerarşisinde var olan sevgi, ait olma, takdir edilme ve kendini gerçekleştirme gibi temel ihtiyaçlarının aile, arkadaş ve üstleri gibi çevresindeki diğer insanlarla gerçekleştirdiği etkileşimle tatmin edilmesi olarak ifade edilmektedir (Ekinci ve Ekici, 2003). Bu noktadan bakıldığında sosyal desteğin hayatın farklı alanlarında bir

ihtiyaç olarak karşımıza çıktığı fark edilmektedir. Bu nedenle sosyal desteğin boyutları ve işlevleri üzerinde durmanın yararlı olacağı düşünülmektedir.

2.3.1. Sosyal destek boyutları ve işlevleri. Sosyal destek niceliksel ve niteliksel boyutları içinde barındırmaktadır. Niteliksel sosyal destek, sosyal ilişkilerin önemini anlamayı tanımlar ve sürece yöneliktir. Niceliksel sosyal destek ise ilişkilerin sayısı, süresi, yoğunluğu, karmaşıklığı ve ulaşılabilirliğini ifade eder (Allen ve ark., 2000, Pearson, 1986; Akt. Kaner, 2003).

Sosyal desteğin boyutlarını kavramsallaştıran çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Robertson (1988) sosyal desteği 4 farklı boyutta ele almış ve şu şekilde açıklamıştır:

a) Duygusal destek: Birey için kaygılanmak, ona dürüst ve empatik yaklaşarak ilgilenmek

b) Maddi yardım desteği: Mal ve eşya gibi doğrudan maddi yardım sunmak.

c) Bilgi desteği: Bireyin sorunlarını çözebilmesi ve beceri edinebilmesi için bilgi sunmak.

d) Sosyal ilişki desteği: Bireyin başarılarını ve performansını takdir ederek, güçlü yanlarını fark edip ona ifade ederek veya ona değer verdiğini hissettirerek bireye insan ilişkilerinde katkı sağlamak.

Cohen ve Wills (1985) benzer şekilde sosyal desteği dört boyutta incelemiştir:

1. Duygusal destek: Bireyin sırlarını paylaşabileceği, yalnız olmadığını, sevildiğini ve değer verildiğini hissettiği, yakın ilişki ihtiyacını karşılayıp olumlu duygulanımlar sağladığı destektir. Saygı-değer desteği olarak da karşımıza çıkmaktadır.

2. Araçsal destek: Materyal kaynakları ve para yardımı tarzındaki ihtiyaçların karşılanmasıdır. Araçsal destek problemin doğrudan çözümünü sağlar ve hastalar, zor durumda olan insanlar ve yaşlılar için oldukça işlevseldir.

3.Bilgi desteği: Stresörlerle başa etmede, bilgi ve beceri kazandırmayı içeren destektir. Öğüt, öneri, yönlendirme, onay, geri bildirim ve sosyal karşılaştırma, sağlayın davranışlarla bilişsel rehberlik etmek bilgisel destek işlevi ile ilişkilidir.

4.Yaygın destek: Boş zaman aktivitelerine diğer kişilerle katılma, rahatlama, eğlenme ve sosyal arkadaşlık kurmayı ifade eder. Bu desteğin gruba ait olma hissiyle bireyi rahatlatması sayesinde stresi düşürdüğü öne sürölmektedir. Çeşitli boyut ve işlevlerle karşımıza çıkan sosyal desteği sağlayan kaynaklar da farklı yer ve zamanlarda değişebilmektedir.

2.3.2. Sosyal destek kaynakları. Kişinin ailesi, arkadaşları, romantik ilişkiadaki partneri, öğretmenleri, komşuları, ruh sağlığı kaynakları olan psikologlar, psikolojik danışmanlar terapistler; ait olduğu dinsel, etnik veya ideolojik gruplar ile kişinin yaşadığı toplumdaki farklı kurum ve kuruluşlar sosyal destek kaynaklarının başında gelmektedir (Yıldırım, 2006).

Sosyal destek kaynaklarını betimlemek için kullanılabilir olan sosyal destek çemberi içerisinde, doğumdan itibaren çocuğun bakım vereni olan anne-baba en yakın çembere koyulmuştur. İkinci çemberde; çocuğun en önemli destekçileri olan ağabey, abla, dede, nine, amca, teyze gibi akrabalar yer alır. Aynı zamanda öğretmenler, çocuk okula başladığında okula uyumu ve akademik başarısının yükselmesinde önemli destekçiler olarak üçüncü çemberde yer alır. Fakat eğer çocuk öğretmenle özdeşim kurmuşsa daha önemli bir kaynak haline gelerek ikinci çemberde yer alabilir. Ergenlik döneminde ise bireyin karşı cinsten arkadaşları, sevgilisi olmaktadır. Romantik partner çemberin dördüncü halkasında olmasına rağmen bazı durumlarda çok daha önemli hale gelip anne-baba çemberi içinde yer alabilmektedir. Sosyal destek çemberinin son halkasında ise sınıf veya mahalle arkadaşı, psikolog gibi diğer kişiler bulunmaktadır (Yıldırım, 2006).

2.3.3. Sosyal destek modelleri. Olumsuz yaşam olaylarıyla yüz yüze gelen insanlar kendini yalnız ve çaresiz şekilde kaldığında sosyal destek sistemi devreye girerek bireyi olumsuzluklardan korur (Cohen ve Wills, 1985).

Sosyal desteğin sağlık ile ilişkisi araştırıldığında yapılan çalışmalar sosyal desteğin sağlık ve kendini iyi hissetme üzerindeki etkisini açıklayan iki farklı model ortaya koyulmuştur. Sosyal desteği açıklanmasında Cohen ve Wills'in (1985) önerdiği bu modellerden ilki Temel Etki Modeline göre sosyal kaynaklar, stres seviyesinden bağımsız olarak kişilere katkıda bulunur. Sosyal kaynaklar; insanların hayatıyla ilgili öngörülebilir bir yol çizmesi, kendini kıymetli hissetmesini sağlaması ve olumlu duygulanım oluşturması bakımından bireye yarar sağlamaktadır. Ayrıca sosyal destek insanların olumsuz tecrübelerinden kaçınmasına yardımcı olabilmektedir. İkinci model olan Tampon Etki Modelinde stres verici yaşam olaylarının yarattığı olumsuz etkiyi azaltarak bireylerin ruh sağlığını koruması sosyal desteğin en önemli işlevidir (Cohen ve Wills, 1985). Farklı bir ifadeyle sosyal destek, zorlayıcı yaşam olaylarına karşı koruyucu tampon etkisi göstererek bir başa çıkma stratejisi olarak görev yapmaktadır (Duru, 2008).

2.3.4. Algılanan sosyal destek. Yapılan literatür taramasında, son yıllardaki çalışmalarda sosyal destek kavramından çok algılanan sosyal destek kavramı üzerinde durulduğu ve algılanan sosyal desteğe sağlanan sosyal destekten daha fazla önem atfedildiği görülmüştür.

Gerçek sosyal ağlar içinde olduğu düşünülen algılanan sosyal destek, her zaman gösterilen desteğin direkt yansıması olmayabilir. Kişinin geçmişte sosyal olarak destekleyici davranışları almış olmasına dayanan beklentisi, güvenilir sosyal ilişkileri olduğuna yönelik bilişsel algısı ve kişinin ihtiyaç duyduğunda gereken yardımı alabileceği yönündeki öznel çıkarımı algılanan sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (Barrera, 1986; İşlegen, 2011; Sarason, Pierce, Sarason, 1990). Algılanan sosyal destek, bizim sevildiğimizi, değer

verildiğimizi hissetmemizi ve yakın bulduğumuz kişiler ile ilişkilerimizde iyi olduğumuzu hissetmemizi içerir (Oktan, 2005). Başka bir ifadeyle algılanan sosyal destek ilişkiden sağlanan tatmindir.

Genel olarak bakıldığında algılanan sosyal destek; kişilerin hayatlarının çeşitli rol alanlarında geliştirdikleri, kendilerine özen gösterildiği, değer verildiği, ihtiyaçları olduğunda başvurabilecekleri insanların varlığını bildiği, sahip oldukları ilişkilerde doyum sağladıkları inancını oluşturan genel bir kanıdır (Baştürk, 2002).

2.3.5. Ergenlik döneminde sosyal destek. Hızlı değişimlerin ve duygulanımların yaşandığı ergenlik dönemi de yaşam döngüsünün en zorlu ve fırtınalı dönemi olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle ergenlikte ve dolayısıyla araştırmanın örneklemini olan lise öğrencilerinde sosyal desteğin öneminin yadsınamayacağı düşünülmektedir. Ergenlik dönemindeki öğrencilerin en önemli sosyal destek kaynaklarının aile, arkadaşlar ve öğretmenler olduğu dile getirilmektedir (Yıldırım, 1998).

Ergenlik çağında arkadaşlığın, aile içi ilişkiler de dahil olmak üzere sahip olunan tüm sosyal ilişkilerden daha ön planda olduğu bilinmektedir. Özellikle bu araştırmanın örnekleminde olduğu gibi 15-18 yaş aralığındaki ergenin kendisini arkadaş çevresine ve topluma kabul ettirme uğraşında olduğu görülmektedir. Sosyal bir kimlik kazanma çabasında olan ergenin ailesinden uzaklaşarak arkadaş grubuyla daha fazla yakınlaştığı ve çoğunlukla ait olduğu sosyal grubun etkisi altında olduğu gözlemlenmiştir (Elmacıoğlu, 2002). Bu dönemde ergenler, yaşlıları ile bağımsızlık denemeleri yapmakta ve onların değerlerine uyum sağlamaya çalışmaktadır. Akranlarının giyim-kuşam ve davranış biçimleri, değerleri, grup kararları ergenler için büyük önem arz etmektedir (Çakır, 1993).

Orvin (1997) arkadaş grubunun ergen üzerindeki etkisinde iniş ve çıkışlar olduğunu, bu iniş ve çıkışların arkadaş grubundan bağımsız olarak daha önceki yaşantılarla oluşan ergenin kendisine ilişkin duygularına bağlı olduğunu ifade etmiştir. Ailesi tarafından değer

verilen ergenin farklı kaynakların onayına daha az ihtiyaç duyduğunu fakat anne babası tarafından sevilip sayılmadığına inanan ergenin her koşulda başka kaynaklardan onay arayacağını belirtilmiştir (Orvin, 1997). Buradan hareketle ergenin ailesiyle birlikte geçirdiği zamanın azalmasına ve aralarındaki çatışmaların artmasına rağmen aileler, ergenin hayatında önemli figürler olarak yerini korumaktadır. Ergenlerin ilerleyen yaşlarda güvenli-güvensiz, mutlu-mutsuz, üretken-kısır bir kişilik yapısı geliştirmeleri özellikle ailesinin gösterdiği tepkilere göre şekillenebilmektedir (Sorias, 1988).

Ergenler için okul, bir yandan arkadaşlarıyla birlikte sosyalleşme olanağı yaratırken diğer taraftan akademik performansını ortaya koyma fırsatı sağlar. Bu süreçte ergenin sıklıkla vakit geçirip özdeşim kurabildiği öğretmenler önemli bir sosyal destek kaynağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Öğretmenler eğer ergenin karşılaştığı problemlerde ona yardımcı olmayıp bu problemlerin üstesinden tek başına gelmesini beklerlerse, zayıf bir kişiliğin oluşmasına neden olabilirler (Yavuzer, 1992; Kılıççı, 1992).

Sonuç olarak; sosyalleşmede olumsuz tecrübeler edinen ve kimlik karmaşası yaşayan ergenler, beklenen sosyal destek sağlanmazsa, ilerideki yaşamı için edinmesi gereken becerileri geliştirmekte zorlanır. Bunun yanı sıra stresle başa çıkma gibi zorlayıcı durumların üstesinden gelemeyen, düşük benlik saygısı ile kaygılı süreçler yaşayabilir (Geçtan, 1993). Yaşamın her alanında, her yaşta önemli olan sosyal desteğin ergenlik dönemindeki etkisinin yadsınamayacağı görülmektedir.

2.3.6. Sosyal destek ile ilgili araştırmalar.

2.3.6.1. Sosyal destek ve umut ile ilgili yurt içi araştırmalar. Sosyal destek ile ilgili yurt içindeki araştırmalara bakıldığında çoğunlukla algılanan sosyal desteğin bağımlı veya bağımsız değişken olarak ele alınıp korelasyon ya da yordama çalışmaları yapıldığı görülmektedir. Bu kısımda araştırmanın amacına yönelik olarak sosyal destek ve umudun birlikte ele alındığı çalışmalara yer verilecektir.

Kemer ve Atik (2005) yaptıkları araştırmalarında; çocukların durumluk ve sürekli umut puanlarının algılanan sosyal destek düzeyi ile ilişkili olduğuna dair bulgular elde etmişlerdir. Tarhan (2012) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada umudu bağımlı değişken olarak tanımlamış ve algılanan sosyal destek düzeyi ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada algılanan sosyal desteğin umut puanını yordama gücünün zayıf olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güngör (2019) ise ortaokul öğrencilerinde sosyal destek ve umudun okul tükenmişliği üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Sonuçlar sosyal destek ve umudun okul tükenmişliğini olumsuz yönde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca daha sosyal destek düzeyi yüksek öğrenciler, daha yüksek umut seviyeleri bildirmiş ve bu durum daha düşük okul tükenmişliği ile ilişkilendirilmiştir.

Zihinsel engelli çocuğu olan anneler üzerinde yapılan bir araştırmada annelerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin annelerin yaşına göre farklılaşmazken eğitim ve gelir düzeyine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Annelerin algıladıkları karamsarlık ve sosyal destek düzeyinin onların umutsuzluklarını yordadığı bulunmuştur. Son olarak araştırmada annelerin %38.2'sinin kendilerinin ölümünden sonra çocuklarına kardeşlerinin bakacağını düşündükleri bildirilmiştir (Gölmüş Erhan, 2005). Bu bulgunun kişinin algıladığı sosyal desteğin kaynağı açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Zengin (2013) ise özel eğitime muhtaç çocuğu olan anne babaların umut düzeyi ile algılanan sosyal destek arasında düşük düzeyde bir ilişki bulunurken psikolojik dayanıklılık, aile desteği, arkadaş desteği ve özel destek değişkenlerinin umut düzeyini yordadığını belirtmiştir.

Bınar (2011) 9 farklı ildeki sığınma evlerinde kalan 148 kadın üzerinde çalışma yürütmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular, sığınma evinde kalan kadınların umut düzeyi ile algıladıkları sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Gözleten (2011) huzurevinde yaşayan bireylerin umut düzeylerinin toplum içinde yaşayan bireylerden daha düşük olduğunu saptamıştır. Araştırmanın, bireyin yaşam alanındaki sosyal desteğin

bireylerin umut düzeyine etkisini açıklaması yönünden farklı bir perspektif sunduğu düşünülmektedir.

Literatürde umut ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin fiziksel rahatsızlığı olan hastalar üzerinde incelendiği bazı çalışmalara rastlanmıştır. Diyaliz tedavisi gören hastaların umutsuzluk ve sosyal destek düzeylerinin incelendiği çalışmada, hastaların algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça umutsuzluk düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir (Şahin, 2007). Ankara'da postoperatif meme kanseri hastası kadınlarla yapılan bir çalışmada algılanan sosyal desteğin, umut eğilimi ve travma sonrası gelişme arasındaki ilişkiyi moderate ettiği görülmüştür (Yola, 2011). Organ nakli bekleyen hastaların sosyal destek algıları ve umudu düzeylerinin incelendiği araştırma sonucuna göre nakil bekleyen bireylerin sosyodemografik özellikleri, sosyal destek algılarını ve umut düzeylerini etkilemektedir. Aile ya da akraba sosyal desteği arttıkça umut seviyesinin yükseldiği görülmektedir (Göktaş, Çamdeviren, Gezginci ve Koşucu, 2019).

Son olarak tüm dünyaya yayılan ve 11 Mart 2020 tarihinden itibaren Türkiye'de vakaların görüldüğü koronavirüs salgını ile ilgili yapılmış bir araştırmaya değinilecektir. Türkiye'de COVID-19 pandemisi sırasında anksiyete düzeyleri ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada veriler çevrimiçi anket kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada pandemi sırasında bireylerin kaygı düzeyleri, özellikle de durumluk kaygıları yüksek bulunmuş ve algılanan sosyal destek arttığında kaygı düzeylerinin önemli ölçüde azaldığı görülmüştür (Özmete ve Pak, 2020).

2.3.6.2. Sosyal destek ve umut ile ilgili yurt dışı araştırmalar. Erik Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramının son aşaması olan yaşlılık, benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk olarak ele alınmıştır. Daha öncesinde edinilmiş olan deneyimler, kurulan ilişkiler yaşlılık döneminin huzurlu veya umutsuz geçirilmesinde etkilidir. Buradan hareketle yaşlılar ile yapılmış olan bir araştırmada büyük anneler ve 20 yaş ve üzeri torunları arasındaki ilişkiye

dair görüşmeler ve gözlemler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada büyükanne ve torun ilişkisi; yetiştirme, ilham verme ve paylaşma bakımından umut düzeyi ile ilişkili bulunmuştur (Levine, 1993). Aynı zamanda bu araştırmadaki büyükanne ve torun ilişkisi farklı yaş grupları için sosyal desteğin önemini de gözler önüne sermektedir.

Titsworth, McKenna, Mazer ve Quinlan (2013) öğrencilerin öğretmenlerinden daha fazla duygusal destek algıladıklarında umut düzeylerinin artma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, öğretmen davranışlarının duygusal tepkileri öngördüğünü ve bunun da akademik bağlamda umut da dahil olmak üzere akademik başarı sonuçlarını yordadığını göstermektedir. Benzer bir araştırmada Guthrie ve Fruith (2020) üniversite öğrencilerinde sosyal desteğin umut ile okul yaşamında ısrarcı ve başarılı olmalarında etkisini incelemişlerdir. Sonuçlar, özellikle öğretmenler ve profesörlerden gelen kampüs içi desteğin akademik sonuçları ve umudu önemli ölçüde yordadığını göstermiştir. Ayrıca etnik azınlıklardan gelen öğrencilerin eğitimcilerden destek görmediklerini bildirme oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yürütülen bir çalışmada sosyal desteğin tüm modellerdeki sonuçları karşılaştırılmış ve ebeveynlerden algılanan desteğin zaman içinde ergen umudu üzerinde en güçlü etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgular, ergen gelişiminin birçok alanında ebeveyn desteğinin kritik etkisi konusundaki literatürü desteklemektedir (Titsworth ve arkadaşları, 2013). Amerika'da 10 ile 19 yaşları arasındaki ergenlerle bir yıl boyunca yürütülen boylamsal bir araştırmada algılanan sosyal destek kaynağının (örneğin; ebeveyn, arkadaş, öğretmen) umudu nasıl yordadığının yanı sıra yaş ve cinsiyete göre değişiklik olup olmadığı incelenmiştir. Sonuçlara göre ebeveynlerden algılanan sosyal destek, ergenlerde daha sonraki umut puanlarını anlamlı şekilde yordamaktadır. Ayrıca sonuçlar bu ilişkinin yaşa göre azaldığını ancak cinsiyete göre değişmediğini göstermektedir. Özellikle, ebeveynlerden algılanan sosyal desteğin sonraki umut düzeyi üzerindeki etkisi yaş arttıkça azalmaktadır. Bu bulgular sosyal desteğe ilişkin

ergenlik dönemindeki gelişimsel ihtiyaçların dikkate alınmasının gerekliliğini göstermektedir (Archer, Jiang, Thurston ve Floyd, 2019).

Bir çalışmada araştırmacılar, aynı arkadaş grubu içindeki ergenlerin orta derecede benzer umut düzeyi bildirdiklerini bulmuşlardır. Arkadaş gruplarının hedeflerin önündeki engellerin üstesinden gelmek için bir kaynak olarak veya umudu kolaylaştırmak için hedefe yönelik stratejileri modellemek için yardımcı olduğu öne sürülmüştür. Her iki şekilde de bireysel umut düzeyleri tüm grup üyelerinin umut düzeylerinden etkilenmiştir (Parker ve ark. 2015). Ergenlerin umut ve sosyal destek düzeyleri ile ilgili meta-analiz yöntemiyle yapılan bir çalışmanın sonucuna göre ise ergenler için arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin ebeveynlerden algılanan sosyal desteğe göre daha güçlü bir ortalama etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür (Mahon ve Yarcheski, 2017).

Hong Hong’da ergenlerle yapılan bir çalışmada kişilerin sosyal destek ve umut düzeylerinin depresyonla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada sosyal destek, umut ve benlik saygısı düzeyleri yükseldikçe depresyon puanlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Du, King ve Chu, 2016). Benzer şekilde Çin’de Ya’an depreminden etkilenen ergenler üzerinde travma sonrası stres bozuklukları ve travma sonrası büyüme ile ilişkili yapılmış araştırmada sosyal destek, benlik saygısı ve umudun rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal destek ile travma sonrası stres bozukluğu arasında doğrudan olumsuz bir ilişkinin olduğu, travma sonrası büyümede ise sosyal desteğin pozitif yönde bir yordama gücünün olduğu bulunmuştur. Sosyal destek artan benlik saygısı yoluyla travma sonrası stres bozukluğunun etkisini azaltırken umut ve benlik saygısıyla birlikte travma sonrası büyümeye katkı sağlamıştır (Zhou, Wu ve Zhen, 2018).

Umut kişilik özellikleri yüksek olan kişilerin, sosyal destek ağları kurmak ve bunları devam ettirmek konusunda daha başarılı oldukları ve algılanan sosyal desteği yüksek düzeyde bildirdikleri görülmüştür (Carr, 2016). Bireysel umudun, sosyal destek ve mutluluk arasındaki

ilişkide önemli bir rol oynayabileceği varsayımından yola çıkılarak lisans öğrencileriyle yapılan bir araştırmada analiz sonuçları dışadönüklük, sosyal destek ve umudun mutlulukla önemli ölçüde bağlantılı olduğunu göstermiştir (Tan, Low ve Viapude, 2018).

Sonuç olarak sosyal destek ve umudun ele alındığı araştırmalara bakıldığında farklı örneklem grupları üzerinde çeşitli değişkenlerle birlikte incelendiği ve sosyal desteğin umutla ilişkili bulunduğu görülmüştür.

2.4. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, benlik kavramına bağlı olarak gelişim gösterdiğinden ayrı değerlendirmek mümkün değildir. Bu nedenle benlik saygısına geçmeden benlik kavramını açıklamanın daha anlamlı olacağı düşünülmektedir. Türk Dil Kurumuna göre benlik kavramı ‘‘bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet olarak tanımlanmaktadır’’(TDK, 2020).

Psikoloji bilimi çerçevesinde benlik kavramına olan ilgi William James ile başlar. James (1890) benliğin bilen benlik ve bilinen benlik olarak iki farklı boyutta ele alınması gerektiğini, bilimsel olarak ise bilinen benliğin araştırma konusu olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bilinen benlik nesne, bilen benlik öznedir. Özne benlik aktif şekilde algılar, hisseder ve deneyimlerken nesne benlik yaşantı ve deneyimlerden etkilenen pasif kısımdır. Bundan dolayı psikolojinin araştırma konusu bilinen benliktir. James (1890) benliği, genel anlamıyla insanın kendisi ile ilgili düşüncelerinin toplamı olarak tanımlamaktadır (akt. Yiğit, 2010).

Bireyin geçmiş yaşantılarını, gelecekle ilgili amaçlarını ve sosyal rollerinin zihinde temsil edilmesini içeren benlik, kişinin ne olduğu konusundaki görüşlerinin yanı sıra ne olması gerektiği ve ne olmak istediği konusundaki görüşlerini de içermektedir (Aydın, 2005; Öz, 2004).

Yukarıda bahsedilen benlik kavramı kişinin kendisine ve diğer kişilerle ilişkisine dair algılara verilen değeri içerirken benlik saygısı kavramı benlik değerinin, kendini kabulün, bütünsel ve kişisel duygularını ifade etmektedir (Çakar ve Karataş, 2012). Çuhadaroğlu (1986) “benlik saygısını, kişinin kendini benimseyip değer vermesi, kendine güven ve saygı duyması olarak tanımlamaktadır.”

Benlik saygısı, “kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur.”

Benlik saygısı, benliğin duygusal ve değerlendirilebilir boyutudur. Birey kim olduğuyla ilgili hem belirli fikirlere hem de belirli duygulara sahiptir. Buna göre benlik saygısı bireyin benliği beğenme ve değerli bulma derecesi olarak ifade edilebilir (Adams, 1995; Kulaksızoğlu, 2001).

Kişinin gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki farka ilişkin duygular benlik saygısını işaret eder. Benlik saygısı, gerçek benlik ile ideal benlik arasında farkın az olduğu ve benlikten hoşnut olunduğu, benimsendiği durumlardır (Yavuzer 2003). Sonuç olarak kişinin ideal benliği ile gerçek benliği arasındaki fark ne kadar azsa kişinin benlik saygısı o denli yüksek olacaktır.

2.4.1.Benlik saygısına kuramsal yaklaşımlar. Benlik saygısını daha ayrıntılı incelemek için çeşitli kuramların bakış açısı aşağıda ele alınacaktır.

Benlik saygısı ile ilgili önemli araştırmalar yapmış ve ölçek geliştirmiş olan Rosenberg’e(1986) kimse gerçek benliğini bilmemekte ancak her birey, kendi benlik imajını kendi yaratmakta ve yorumlamaktadır. Rosenberg (1965), benlik saygısını benlik kavramının bir parçası olarak görmekte ve bireyin kendi değeri ve itibarına ilişkin düşünceleri ve duyguları olarak tanımlamaktadır. Rosenberg (1986) benlik saygısı kavramının ergenlik döneminde anlam kazandığını ifade etmektedir. Çünkü ergenler pek çok hızlı bedensel değişime uğrayıp beden özelliklerini kabul etme, yaşlılarıyla olgun ilişkiler kurma, aile

yaşamına, evliliğe, mesleğe hazırlanma ve ben kimim sorusunun cevabını bulabilme gibi gelişim görevleriyle karşı karşıya kalmaktadır. Kişinin bu süreçte kendisini değerlendirmesi sonucunda oluşan olumlu ve olumsuz tutumlar benlik saygısını etkilemektedir.

Bağlanma kuramına göre, kişinin bakımını sağlayan kişi ya da kişilerle arasındaki ilişkiler sonucunda benlik gelişmekte ve bu ilişkinin niteliğine göre yapılanmaktadır (Demir, 2015). Bowlby, benlik saygısının oluşumunda bebeklikte oluşturulan bağlanma ilişkisinin etkili olduğunu belirtir. Benlik saygısının, çocukluk yıllarında anne-babanın veya bakım verenin sergilediği tutumlar ile oluştuğu ifade edilir (Bowlby, 1992).

İnsan doğasına iyimser bakan, onu tek ve biricik olarak gören hümanist kuramın ilk zamanlarından itibaren benlik saygısı, insan davranışlarını anlamada önemli bir etmen olarak görülmüştür. Hümanist kurama göre benlik saygısı, gelişim sürecinde doğal olarak ortaya çıkmış, koşulsuz olumlu kabulün yeterli bir derecesidir (Mruk, 2006).

İnsancıl psikoloji kuramının temsilcileri Maslow ve Rogers benlik kavramını ayrıntılı şekilde ele almıştır. Maslow kuramında, benlik bilinci kavramına yer vermiş ve benliğin gelişiminde kendini gerçekleştirmenin önemini vurgulamıştır. Kurama göre kendini gerçekleştiren bireyler kendilerini pozitif algıladıkları için başkalarına haset etmez, duygu ve düşünceleri farklılaşsa bile onu olduğu gibi kabul edebilir (Cüceloğlu, 1998; Kuzgun, 1988). Rogers, bir insanın benlik saygısının gelişimi için çevresindeki insanların kişiyi olduğu gibi koşulsuz kabul etmesi gerektiğini ifade etmektedir. Rogers, bireyin çevresinden gelen olumlu dönütlerin ve kabulün benlik gelişiminde önemli role sahip olduğunu vurgulamaktadır (Rogers, 2018).

Varoluşçu yaklaşıma göre benlik saygısı hayatımızın önemsizliğine ilişkin kaygılarımızı azaltmamızı sağlayan bir araçtır. Kişinin ait olduğu toplumda kendini önemli biri olarak algıladığında, sosyal açıdan önemli bir rolü olduğuna inandığında benlik saygısını hissetmekte ve bu durum kaygı duymasını engellemektedir (Hamarta, 2004).

Psikanalitik yaklaşımın daha çok benlik kavramı üzerinde incelemeler yaptığı görülmektedir. Freud, yapısal kuramında benliğin id, ego ve süper egodan oluştuğunu ve bu üç alt sistemin birbiriyle etkileşim halinde olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte Freud benlik saygısını narsisizm ile ilişkili olarak ele almıştır. Freud egonun benliği koruyabilmek için bireyin kendinden hoşnut olmasını sağladığını ve soyut şekilde narsisizmi oluşturduğunu iddia etmektedir. Psikanalitik yaklaşımdan bir başka kuramcı Kohut (1977), değersizlik hissi ve düşük benlik saygısının narsisizme neden olduğunu öne sürmektedir. Anne babanın çocuk ile yeterince ilgilenememesi ve sağlıksız ilişkilerin yaşanması benlik saygısının düşmesine neden olmaktadır. Bu durum değersizlikle ilişkili kişilik bozuklukları ve depresyona yol açabilmektedir. Kohut, benlik saygısının yükseltilmesinin mutlak ihtiyaç olduğunu vurgulamıştır (akt. Arıcak, 1999).

Adler'in (2003) oluşturduğu bireysel psikoloji kuramına göre benlik saygısı davranışlarımızın temel güdüleyicisi olarak görülmektedir. Adler benlik saygısının gelişiminde sosyal ilginin anahtar rolüne vurgu yaparak kişinin sosyal ağları kuvvetli olmadığı takdirde sağlam bir benlik saygısına sahip olamayacağını iddia eder. Adler'in (2003) başka bir savı ise benlik saygısının, aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi yansıttığı yönündedir. Organ eksikliği, doğum sırası, çeşitli hastalıklar, sosyal ilişkilerde reddedilme, aile içindeki yaşantılar aşağılık kompleksine neden olabilmekte ve kişi üstünlük çabası içerisine girmektedir. Aşağılık kompleksinin aşılması benlik saygısının değişiminde, gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır.

Erikson, psiko-sosyal gelişim kuramında benlik gelişiminin aşamalarını sekiz farklı evrede tanımlamıştır. Gelişimin ilk evresinde başlayan anne-çocuk ilişkisinin sürekli ve tutarlı olması çocukta temel güven duygusuyla birlikte bebeğe benlik duygusu sağladığını ifade eder. Bu duygu ilerleyen yaşlarda bireyin kendi olduğu, iyi ve güvenilir biri olduğuna dair duygularla birleşir. Gelişimin her basamağında benlik; birtakım görevleri tamamlamakta,

sorunları çözmekte ve basamağa özgü bir psiko-sosyal dönemeci atlatmaktadır. Bu dönemlerin sağlıklı şekilde geçirilmesi benlik bütünlüğü ve benlik saygısı ile ilişkili görülmektedir (Köknel, 1989; Öztürk, 2002).

Bilişsel yaklaşıma göre; bireylerin olaylar karşısında sahip oldukları akılcı olmayan inançların benlik saygısı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Ellis (1984), akılcı olmayan inançları kişinin yenilgiye uğramasına ve başarısız olmasına neden olan düşünceler şeklinde açıklamaktadır (akt. Corey, 2005). Alan yazına bakıldığında akılcı olmayan inançlara başvurma ile benlik saygısı arasında ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009).

Son olarak bir antropolog olan ve ergenlik dönemi gelişim kuramı oluşturma çalışmaları yapan Margaret Mead benliğin gelişiminde, yaşadığı sosyal ağlarla kaynaşma sürecine dikkat çekmektedir. Kişinin kendi içinden çıkarak diğerlerinin gözünden kendine bakabilmesi için yaşamında anahtar rol oynayan kişiler ile etkileşimde bulunması gereklidir. Birey, benlik saygısının oluşumunda etkili olan bu insanların davranış, düşünce ve tutumlarını değerlendirmektedir. Böylece onların kendisine yansıtıklarından yola çıkarak kendine ilişkin bir bakış açısı oluşturmaktadır. Eğer kişi için anahtar rol oynayan insanlar ona saygı duyup değerli görüyorsa kişinin benlik saygısı artmaktadır (Mead, 2018)

2.4.2. Benlik saygısı düzeyleri. Rosenberg benlik saygısı yüksek bireylerin kendilerini diğerlerinden üstün görmediğini veya kusursuz olduklarını düşünmediklerini ifade eder. Bununla birlikte yüksek benlik saygısına sahip bir bireyler, kendilerine saygı duymakta ve kendilerini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir. Tam tersi benlik saygısı düşük bireyler ise, kendi benliklerini reddeden, uyumsuz ve aşağılık duygusuna sahip bireyler olarak ifade edilmektedir (Rosenberg, 1989).

Düşük benlik saygısı, bireyin kendine olan güveninin ve saygısının az olduğu, kendini yetersiz, eksik, değer ve saygı görmeye layık olmadığını düşündüğü durumdur. Bu kişilere

bakıldığında herhangi bir hastalıkla karşılaşmış, geçmişlerinde birini kaybetmiş, sahip olduğu yaşam standartları olumsuz yönde değişmiş, rol karmaşası gibi kırılğan ve savunmasız oldukları durumlarda yara almış olabilirler (Plummer, 2005).

Yavuzer (2005), düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

1. Görevleri kendini güçsüz gördüğü için denemekten kaçınır.
2. Yenilgiye uğrayacağını veya başarısız olacağını düşündüğünde yalan söyler.
3. Bir işe başladığında ufak bir hayal kırıklığıyla vazgeçer.
4. Dış faktörleri veya başkalarını suçlar ve bahaneler bulur.
5. Arkadaşlarıyla olan sosyal bağlarını koparır veya geri çekilir.
6. Övgü ya da eleştirileri kabul etmekte zorlanır.
7. Ev işlerine aşırı şekilde yardım eder ya da hiç yardım etmez.
8. Etrafındaki kişilerin kendisine dair görüşlerinden, olumsuz davranışlarından fazla etkilenir.
9. “Kimse beni sevmiyor. Ben çirkinim. Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum. Bu benim hatam. Herkes benden daha akıllı.” gibi eleştirileri kendine yöneltir.

Yüksek benlik saygısı ise kişinin eksik yanlarının farkında olarak kendini sevmeye ve önemsenmeye layık bulması durumudur (Plummer, 2005).

Benlik saygısı yüksek bulunan bireyler; kendini bir birey olarak kabul eden, kendine güvenen, değer veren, iyimser, başarma isteği yüksek, zorluklara karşı yılmayan, kendini önemli ve yararlı görme eğiliminde bulunan ve çevreye karşı duyarlı olmalarının yanı sıra daha özerk, bağımsız duran bireylerdir. Ayrıca kolay iletişim kurabilen, rahat, girişimci, yaratıcı yeniliklere açık ve başarılı olmaları sayılabilecek özellikler arasındadır (Sam, Sam ve Öngen, 2010).

Yavuzer (2005), benlik saygısı yüksek olan bireylerin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

1. Hayata pozitif bakarlar.
2. Fiziksel olarak gelişimleri sağlıklı bir profil gösterir.
3. Bağımsız hareket edebilecek öz güvenleri gelişmiştir.
4. Olumsuz olaylarda yapıcıdır ve kaygı düzeyleri daha azdır.
5. Sosyal ilişkilerinde insanlara karşı toleranslı davranır.
6. Gruplar içinde etkileşimleri ve kendilerini kabullendirme düzeyi fazladır.
7. Yaşamın farklı alanlarında tek başına hareket edip başarıya ulaşabilir.

2.4.3. Benlik saygısını etkileyen faktörler. Benlik saygısı çevremizdeki kıymet verdiğimiz kişilerin bize olan davranışları ile bağlantılıdır. Anne babası tarafından sevilen, arkadaş ortamında kabul edilen bireylerin kendine daha çok değer verdiği gözlenmektedir. Bununla birlikte, doğumdan başlayarak temel gereksinimlerin sürekli ve tutarlı şekilde ilgi, sevgi ve empatiye dayalı yaklaşımla karşılanabilmesi benlik saygısı ile yakından ilişkili görülmektedir. Bu durum benlik saygısının öğrenilen bir kavram olduğunu ve yaşam boyu sürdüğünü akla getirmektedir (Pişkin, 2000; Sacks, 1996).

Çuhadaroğlu (1986) benlik saygısının bazı yönlerinin beden yapısı, görünüm ve zekâ gibi kişinin doğal özelliklerinin üzerine geliştiğini; kültür, toplum ve diğer çevresel etmenlerin bu yapıyı oluşturduğunu ifade etmiştir. Harter (1999) benlik saygısının gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli alanlarda kişinin öz yetkinliği ve sosyal destek olmak üzere iki unsurun etkili olduğunu ifade etmektedir. Ona göre çocuklarına sıcak ilişki kurmayan, cezalandırma yöntemini uygulayan ve çocukların başarısızlıklarını umursamayan ebeveynler kişinin düşük benlik saygısı geliştirmesine sebep olabilir (akt. Kılıççı, 1992). Tam tersi birey

koşulsuz şekilde sevmeye layık olduğunu hissederek büyümüşse benlik saygısının yüksek olması beklenmektedir (Cüceloğlu, 2002).

Benlik saygısı, bireyler arasında değişkenlik gösterebildiği gibi aynı birey için farklı zamanlarda da değişebilir. Genel olarak bakılırsa cinsiyet, yaş, beden imajı, yetenekler, aile yapısı, sosyo-ekonomik düzey, sosyal ilişkilerinde önemli kişilerin bireye ilişkin imgeleri ve ona olan davranış kalıpları gibi başlıca faktörler bireyin benlik saygısını etkilemektedir (Temel ve Aksoy, 2001; Tuna ve Kayaoğlu, 2013).

2.4.4. Ergenlik döneminde benlik saygısı. Ergenlik çağında yaşanan çatışma ve krizler benliğin gelişiminde önemli bir yer edinmektedir. Bu dönemde gelişen benlik saygısı, bireyin tüm yaşamını etkileyecek olan kimliğin oluşumunda etkilidir (Karataş, 2001).

Ergenlerin kendini algılama şekilleri ve kişilik özelliklerinin benlik saygısını etkilediği belirtilmektedir. Buna göre ergenin çekingen, neşeli, hayalperest, ciddi, gerçekçi, dürüst, utangaç gibi özellikleri benliğin şekillenmesinde etkili görülmektedir. Örneğin, ergenlerin utangaçlık düzeyleri arttıkça benlik saygısının da azalacağı iddia edilmektedir. Benzer şekilde benlik saygısı ile mükemmeliyetçilik ve çevrece kabul edilme arasında negatif bir ilişki mevcuttur. Yani mükemmeliyetçilik ve kabul görme ihtiyacı arttıkça benlik saygısı da düşmektedir (Hamarta ve Demirbaş, 2009). Yörükoğlu (2000) ise ergenlerdeki sağlık problemlerinin çoğunun düşük benlik saygısından kaynaklandığını savunmaktadır.

Sonuç olarak, alan yazın incelendiğinde ergenlik döneminin benlik saygısının gelişimi için oldukça önem arz ettiği görülmektedir. Ergen, bu dönemde kendisinin ve çevresindekilerin duygu ve düşüncelerinin farkındadır. Beğenilme arzusuyla düşünceleri kendi özellikleri üzerinde yoğunlaşmakta ve benlik saygısı şekillenmektedir.

2.4.5. Benlik saygısı ile ilgili araştırmalar.

2.4.5.1. Benlik saygısı ve umut ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar.

Araştırmanın kapsamı doğrultusunda literatüre bakıldığında ülkemizde umut ve benlik

saygısını birlikte ele alan bazı çalışmalara rastlanmıştır. Çalışmalarda örneklem grubunun çoğunlukla öğrencilerden oluştuğu göze çarpmaktadır. Gür (1996) 716 gençle yaptığı araştırmada örnekleme 13-14, 16-17 ve 19-20 yaş olmak üzere üç farklı yaş grubuna ayırmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet açısından benlik saygısında anlamlı bir farklılık bulunmazken, benlik saygısı düzeyi en düşük olan 16-17 yaş grubunun, benlik saygısı düzeyi yüksek olan gruplara oranla depresif belirtileri daha çok gösterdiği tespit edilmiştir. Farklı bir araştırmada Aydoğan ve Deniz (2012) ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı ve umut düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. 6. 7. ve 8. Sınıf ve cinsiyet değişkenlerine göre ise benlik saygısı ve umut düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Aile içi şiddete maruz kalarak Ankara'daki sığınma evine başvuran 33 kadınla 1999 yılında yapılan araştırmada problem çözme becerileri, akılcı olmayan düşünceleri, umut ve öz saygı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma grubu yine benzer özelliklerde sığınma evine başvuran kadınlardan oluşturulmuştur. Araştırma sonucuna göre iki grup arasında umut ve özsaygı açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır (Bilge, Arslan ve Doğan, 1999).

Kahriman, adölesanlarla yaptığı araştırmada aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek yükseldikçe adölesanların benlik saygısının yükseldiğini tespit etmiştir. Benlik saygısının; kardeş sayısı, annenin eğitim düzeyi, ailesinde kronik sağlık sorunu olması, derslerde söz alma, arkadaş grubunun olması, kendi cinsi ve karşı cinsle arkadaşlık etme, duygularını ifade etmekte güçlük çekme gibi değişkenlerden etkilendiği belirlenmiştir (Kahriman, 2002). Yapılan bir başka araştırmada ebeveynlerden algılanan kabul ve ilginin üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, umut düzeyi ve akademik başarıları üzerinde doğrudan etkili olduğu tespit edilmiştir (Aydın, Sarı ve Şahin, 2014).

Kaya (2007) ortaokul öğrencilerinin sağlamlık düzeylerini yordamada benlik saygısı ve umudun rolünü araştırmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre umudun sağlamlık

düzeşini yordarken, benlik saygısının sağlamlık düzeşini anlamlı olarak yordamadığı bulunmuştur (Kaya, 2007). Yine psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı ile yapılan başka bir araştırmanın örneklemini 1999 Depremlerine maruz kalmış bireşler oluşturmuştur. Araştırmaya göre yüksek benlik saygısı, bireşin daha iyimser ve umutlu olmasında etkili bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısının olumlu duygular ve yaşam doşumu aracılığıyla umudu etkilediğı tespit edilmiştir (Kararımak, 2007).

Atık ve Kemer (2009), Çocuklarda Umut Ölçeği'ni Türkçeye çevirerek ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yürütmüşlerdir. Ankara'daki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerine ölçekler uygulanmıştır. Sonuçlara göre umut düzeşinin öğrencilerin akademik başarısı ve benlik saygısı ile ilişkili olduğu açıklanmıştır.

2.4.5.2. Benlik saygısı ve umut ile ilgili yurt dışı araştırmalar. Umut ve benlik saygısının birlikte ele alındığı çeşitli yurt dışı araştırmalar bulunmaktadır. Avustralyalı üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada umut ile benlik saygısı arasında ve umut ile ruhsal iyilik arasında olumlu ilişkiler bulunmuştur (Marsh, 2001).

Umut temelli grup terapisinin deneşsel çalışmasını yapan araştırmacılar, hedef oluşturma becerilerini geliştirmek için sekiz seanslık oturumlar planlamışlardır. 32 katılımcı rastgele deney ve kontrol grubuna ayrılarak yapılandırılmış tanısai görüşmeler ve değerlendirmelerden geçmişlerdir. Katılım sonrası değerlendirme sonuçları grup terapisinin; umut, yaşamın anlamı ve benlik saygısının eylemlilik bileşeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte müdahalenin depresyon ve anksiyete semptomlarında azalma ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar umut temelli kısa bir müdahalenin benlik saygısı gibi bazı psikolojik güçleri artırabileceğini ve psikopatolojinin bazı semptomlarını azaltabileceğini göstermektedir (Cheavens, Feldman, Gum, Michael ve Snyder, 2006).

Heaven ve Ciarrochi (2008) 814 lise öğrencisiyle 4 yıl boyunca umut ve benlik saygısının gelişimsel yörüngesini incelemiştir. Araştırmada katılımcıların zamanla umut ve benlik saygısında genel bir düşüş olduğu ve kadınlarda bu düşüşün erkeklerden daha hızlı olduğu tespit edilmiştir. Gentile ve arkadaşları (2010) benlik saygısının belirli alanlarında cinsiyet farklılıklarını incelemek için 32.000 katılımcıyı içeren 115 çalışma verisinin meta analizini gerçekleştirmiştir. Araştırmada erkelerin, kadınlara kıyasla fiziksel görünüş, sportiflik ve kişisel öz saygıda önemli oranda fazla puan aldığı saptandı. Buna karşı kadınların, davranışta ve ahlaki veya etik benlik saygısında erkeklerden daha yüksek aldığı tespit edilmiştir. Akademik, sosyal ya da aile bağlantılı benlik saygısında ise kadın ve erkekler arasında farklılık olmadığı görülmüştür (Gentile, Twenge ve Campbell, 2010). Bulgular yaş ve cinsiyet açısından umut ile benlik saygısı düzeyleri için kesin konuşulamayacağını, daha çok araştırmayla desteklenmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Etnik azınlık olarak düşük gelirli ailelerde yaşayan 137 ergenle yapılan bir araştırmada umut, benlik saygısı ve sosyal desteğin öznel iyi oluşun önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur (Vacek, Coyle ve Vera, 2010). Benzer bir çalışmada farklı umut düzeylerine sahip çocukları yaşam doyumu, benlik saygısı, aile uyumu ve sosyal destek düzeyleri açısından karşılaştırılmıştır. Umut kuramının öngörülerini doğrultusunda umudu yüksek olan çocukların, düşük umutlu çocuklara göre yaşamlarından daha tatmin olmuş ve öz saygıları daha yüksek bulunmuştur (Merkaš ve Brajša-Žganec, 2011). Bir grup araştırmacı ise farklı umut odağı boyutlarının yaşam doyumunu farklı şekillerde etkilediğini öne sürmüştür. Araştırmaya göre içsel umudun yaşam doyumu üzerindeki etkisine kişisel benlik saygısı aracılık etmiştir. İlişkisel benlik saygısının ise yaşam doyumu üzerindeki etkisine aracılık ettiği kanıtlanmıştır (Du, Bernardo ve Yeung, 2015).

Çalışmalar kronik hastalıkta umut, sosyal destek ve benlik saygısının başa çıkma, uyum ve adaptasyonu kolaylaştırdığını bulmuştur. Yapılan bir araştırmada da erken evre

demansı olan 53 kişiyle umut, sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Regresyon analizi sonucunda umudun benlik saygısı ile orta derecede ilişkili olduğu görülmüştür. Bulgular umudun, bireylerin erken evre demans deneyimlerinde benlik saygısına yönelik potansiyel tehditleri yönetmelerine yardımcı olacak önemli bir faktör olabileceğini düşündürmektedir (Cotter, Gonzalez, Fisher ve Richards, 2018). Son olarak ruhsal hastalığı olan iki farklı kültürden bireylerle (Arap Bedeviler ve Yahudiler) yapılan çalışmada içselleştirilmiş damgalanma, benlik saygısı, umut ve yaşam farklılıkları incelenmiştir. Her iki grupta da kendini damgalama ile benlik saygısı ve umut arasında; yabancılaşma ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir negatif korelasyon olduğu görülmüştür (Manor-Binyamini, 2020).

3. Bölüm

Yöntem

Bu bölümde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümlenmesinde kullanılan yöntemler ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Algılanan sosyal destek ve benlik saygısı değişkenlerinin lise öğrencilerinin umut düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığını inceleyen bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerindeki genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte farklılaşmasının varlığını tespit etmeyi hedefleyen tarama yöntemidir (Karasar, 2007).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Şanlıurfa ilinin Siverek ilçesindeki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi, 2018-2019 eğitim öğretim yılında Siverek ilçesindeki 9, 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenim gören 725 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi farklı okul türlerinden evreni yansıtacak şekilde oluşturulmuştur. Buna göre Siverek Karacadağ Anadolu Lisesi, Şehit Ömer Halisdemir Anadolu Lisesi, Abdulkadir Karahan Fen Lisesi, Siverek Anadolu İmam Hatip Hatip Lisesi, Molla Ramazan Anadolu İmam Hatip Lisesi, Mehmet Akif Ersoy Anadolu İmam Hatip Lisesi, Siverek Karacadağ Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinden farklı sınıf düzeylerinden veri toplanmıştır. Araştırmanın örneklemi uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Uygun örnekleme, ulaşılması kolay ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen kişilerle gerçekleştirilen örnekleme yöntemidir (Erkuş, 2009).

Veri toplama araçları Siverek İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nün onayı ve okul idarelerinin izni doğrultusunda sınıflara girilerek gönüllü olan katılımcılara uygulanmıştır.

760 öğrenciye uygulanan ölçek formlarından 35'i eksik veya yanlış doldurulduğu için değerlendirmeye alınmamış, analize 725 öğrenciden elde edilen veri ile girilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilere dair demografik bilgiler tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo2

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Bilgilerinin Dağılımı

	Değişkenler	N	%
Cinsiyet	Kadın	381	52.6
	Erkek	344	47.4
Sınıf düzeyi	9. Sınıf	250	34.5
	10. Sınıf	225	31.0
	11. Sınıf	154	21.3
	12. Sınıf	96	13.2
Okul türü	Anadolu Lisesi	265	36.6
	Fen Lisesi	63	8.7
	İmam HatipLisesi	217	29.9
	MeslekLisesi	180	24.8
Kardeş sayısı	0-4 Kardeş	200	27.6
	5-9 Kardeş	465	64.1
	10 ve üzeriKardeş	60	8.3
Ailenin aylık geliri	0-999 TL	182	25.1
	1000-1999 TL	229	31.6
	2000-2999 TL	161	22.2
	3000-3999 TL	78	10.8
	4000 ve üstü TL	75	10.3
	TOPLAM	725	100.0

Tablo 2'ye bakıldığında araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin % 52.6'sının kadın,

%47.4'ünün erkek olduğu anlaşılmaktadır. Öğrencilerin sınıf düzeylerine bakıldığında

%34.5'i 9. Sınıf, %31'i 10. Sınıf, %21.3'ü 11.sınıf ve %13.2'si 12. Sınıf öğrencileri olduğu görülmektedir. Katılımcıların okul türü incelendiğinde %36,6'sının Anadolu lisesi, %8.7'sinin fen lisesi, %29.9'unun imam hatip lisesi, %24.8'inin meslek lisesi öğrencisi olduğu görülmektedir. Katılımcıların kardeş sayısı üç kategoride incelenmiş ve 0 ile 4 arası kardeşe sahip % 27.6; 5 ile 9 kardeş arası kardeşe sahip %64.1; 10 ve üzeri kardeşe sahip %8.3 öğrenci olduğu bulunmuştur. Ailenin aylık gelir açısından bakıldığında öğrencilerin %25.1'i 0-999 TL, %31.6'sı 1000-1999 TL, %22.2'si 2000-2999 TL, %10.8'i 3000-3999 TL, %10.3'ü 4000 ve üzeri aylık gelire sahip olduklarını bildirmişlerdir.

Tablo3

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne ve Babalarının Birliktelik Durumuna Göre Dağılımları

Değişken	Kategoriler	N	%
Birliktelik Durumu	Birlikteler	631	87.0
	Ayrı yaşıyorlar	73	10.1
	Annem vefat etti	3	0.4
	Babam vefat etti	18	2.5
	Toplam	725	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %87'si anne-babasının birlikte yaşadığı, %10.1'inin anne-babasının ayrı yaşadığı, %0.4'ünün annesinin vefat ettiği, %2.5'inin babasının vefat ettiği görülmektedir.

Tablo4

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Ortamlarına İlişkin Görüşlerine Göre Dağılımları

Değişken	Kategoriler	N	%
Aile Ortamı	Otoriter-katı	95	13.1
	Mükemmeliyetçi-kuralcı	265	36.6
	Demokratik-ılımlı	309	42.6
	Çatışmalı-huzursuz	56	7.7
	Toplam	725	100,0

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %13.1'i aile ortamını otoriter-katı, %36.6'sı mükemmeliyetçi-kuralcı, %42.6'sı demokratik-ılımlı ve %7.7'si çatışmalı-

huzursuz olarak bildirmişlerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanabilmesi için aşağıdaki ölçme araçlarından ve kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu. Araştırmacı tarafından tasarlanan kişisel bilgi formunda; lise öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı, ailelerinin aylık geliri, anne-babanın birliktelik durumu ve aile ortamı ile ilgili sorular yer almaktadır.

3.3.2. Bütünleyici umut ölçeği. Schrank, Woppmann, Sibitz ve Lauber'ın(2011) birlikte geliştirdiği Bütünleyici Umut Ölçeği, Sarıçam ve Akın (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin; iç tutarlık katsayısı, test-tekrar test, doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleriyle psikometrik özellikleri test edilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemi için Beck Umutsuzluk Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Ölçek yapı geçerliğinin incelenmesi için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Sonuçta ölçeğin orijinal formula uyumlu şekilde 23 madde ve dört boyuttan oluştuğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutları; güven-inanç, olumlu gelecek oryantasyonu, perspektif yoksunluğu ve sosyal ilişkiler-bireysel değer şeklindedir. Ölçeğin bütününde test-tekrar test korelasyon katsayısı.89, Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları.76olarak tespit edilmiş ve düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .24 ile .57 arasında sıralandığı bulunmuştur (Sarıçam ve Akın, 2013).

3.3.3. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği: gözden geçirilmiş form. Bireyin sosyal destek kaynaklarına ilişkin algısını incelemek için Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin orijinali formunu geliştirmişlerdir. 12 madde ve 3 alt boyuttan (aile, arkadaşve özel bir insan) oluşan orijinal ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .84 ile .92 arasındadır. Ölçek, Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve ardından Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından ölçeğin gözden geçirilmiş formunun geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı analiz edilmiştir. Ölçeğin .80 ile .95

arasında değişen tutarlılık ile yüksek güvenilirliğe sahip olduğu bulunmuştur. Faktör analizinde temel bileşenler faktör analizi yapılmış ve 12 maddenin öz değeri 1'den büyük olan ilgili 3 faktör altında yer aldığı ve toplam varyansın %75'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Gözden Geçirilmiş Formu 7'li Likert tipinde hazırlanmış 12 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük toplam puan 12 ve en yüksek toplam puan 84'tür. Ölçekten alınan puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu gösterir (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001).

3.3.4. Rosenberg benlik saygısı ölçeği.1968 yılında Rosenberg tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal formunda 12 alt boyuttan oluşan, çoktan seçmeli 63 madde bulunmaktadır. Çuhadaroğlu (1986) ölçeği, geri çeviri yöntemi ve geçerlik güvenilirlik analizlerini uygulayarak Türkçeye uyarlama çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Türkiye'deki ergenlerle uyarlama çalışması yapılan benlik saygısı alt ölçeği 10 sorudan oluşmaktadır. Benlik saygısı kategorisinin geçerliğini analiz etmek için yapılan psikiyatrik görüşme ve değerlendirmeler ile öğrencilerin benlik saygıları; kendilerine ilişkin görüşlerine göre düşük, orta ve yüksek olarak gruplandırılmıştır. Görüşlerden ve benlik saygısı ölçeğinden elde edilen sonuçların arasındaki ilişkiler hesaplanmış ve geçerlik derecesi .71 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .75 olduğu belirlenmiştir (Çeçen, 2008).

3.4. Verilerin Toplanması

Uygulamalar, 2018-2019 eğitim öğretim yılı sürecinde Siverek İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınarak uygulama onayı alınmıştır. Ardından Siverek ilçesinde ilgili okul müdürlüklerince uygun görülen tarih ve saatlerde araştırmacı sınıflara girerek araştırma konusu ve ölçekler hakkında bilgi vermiştir. Ölçeklere verilen cevapların ve kişisel bilgilerin gizli tutulup sadece araştırma için kullanılacağı ifade edilmiştir. Öğrencilere araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilerek sözel olarak katılmak istediğini beyan eden öğrencilere ölçek formları dağıtılmıştır. Öğrencilerin veri toplama

araçlarını içtenlikle ve gerçeği yansıtacak şekilde yanıtlamalarının bilimsel araştırma sonuçları için önemli olduğu vurgulanmıştır. Veri toplama araçları tek bir oturumda art arda uygulanmış ve toplamda 760 öğrenciden bilgiler toplanmıştır. Veri toplama araçları öğrencilerden teslim alınırken maddelerin boş bırakılmamış olmasına özen göstermeleri rica edilerek kontrolü sağlanmıştır. Buna rağmen 35 ölçek formu eksik veya hatalı doldurma nedeniyle değerlendirilmeye alınmamış ve 725 geçerli form ile analizler yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 22.00 programına işlenmiş ve bu program aracılığıyla verilerin analizi yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrenci grubuna uygulanan kişisel bilgi formunda yer alan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve frekans/yüzde analizinden yararlanılmıştır. Uygun analiz yönteminin seçilmesi için verilerin normallik varsayımları incelenmiş ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerin umut puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Lise öğrencilerinin umut puanının sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek için İlişkisiz Ölçümler İçin Kruskal Wallis H-Testi uygulanmıştır. Öğrencilerin umut puanının okul türü, kardeş sayısı, ailelerinin aylık geliri, anne babanın birliktelik durumu ve aile ortamlarına göre farklılaşp farklılaşmadığını analiz etmek için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Lise öğrencilerinin umut, algılanan sosyal destek ve benlik saygısı puanları arasındaki ilişkinin analizi için Pearson korelasyon katsayıları incelenmiştir. Algılanan sosyal destek ile alt boyutlarının ve benlik saygısının umut puanlarını yordayıp yordamadığını tespit etmek için basit doğrusal regresyon ve çoklu regresyon analizleri uygulanmıştır.

4. Bölüm

Bulgular

4.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Bütünleyici Umut Puanlarının

Dağılımları

Lise öğrencilerinin umut puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo5

Cinsiyete Göre Bütünleyici Umut Toplam ve Alt Puanlarına Göre t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Güven/İnanç	Kadın	381	40.48	8.53	2.12	.034
	Erkek	344	39.08	9.22		
Perspektif yoksunluğu	Kadın	381	24.06	6.95	.680	.497
	Erkek	344	23.70	7.07		
Olumlu Gelecek	Kadın	381	20.92	3.52	4.98	.000
	Erkek	344	19.43	4.40		
Sosyal İlişkiler	Kadın	381	14.24	4.34	-3.80	.000
	Erkek	344	15.50	4.64		
BUÖ Toplam	Kadın	381	99.69	16.44	1.59	.113
	Erkek	344	97.72	16.96		

$p < .05^*$

Tablo incelendiğinde lise öğrencilerinin toplam BUÖ puanlarının ($t = 1.59, p > .05$) cinsiyet açısından farklılaşmadığı görülmektedir. Bütünleyici Umut Ölçeği'nin alt ölçeklerinden olan perspektif yoksunluğunda da cinsiyet açısından anlamlı bir fark görülmezken ($t = .680, p > .05$) güven/inanç ($t = 2.12, p < .05$), olumlu gelecek oryantasyonu ($t = 4.98, p < .05$) ve sosyal ilişkiler/bireysel değer ($t = -3.80, p < .05$) alt ölçeklerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olduğu göze çarpmaktadır. Güven/inanç ve olumlu gelecek

oryantasyonu alt ölçeği puanları için bu farklılık kadınların lehine görünmektedir. Sosyal ilişkiler/bireysel değer alt ölçeğinde ise farklılığın erkek öğrenciler lehine olduğu söylenebilir.

4.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Bütünleyici Umut

Puanlarının Dağılımları

Tablo6

Sınıf Düzeyine Göre Kruskal Wallis H-Testi Sonuçları

Sınıf Düzeyi	N	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p
9. Sınıf	250	367.21	3	2.10	.55
10.Sınıf	225	348.66			
11. Sınıf	154	364.22			
12. Sınıf	96	383.70			

* $p < .05$

Lise öğrencilerinin umut puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için verilerin homojen dağılmaması sebebiyle ‘İlişkisiz Ölçümler İçin Kruskal Wallis H-Testi’ uygulanmıştır. Tablo incelendiğinde öğrencilerin sınıf düzeyine göre umut puanlarının ($x^2 = 2.10$, $p > .05$) anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir.

4.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Okul Türüne Göre Bütünleyici Umut

Puanlarının Dağılımları

Tablo7

Okul Türüne Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Okul Türü	N	X	SS	F	p
Anadolu Lisesi	265	99.74	17.51	1.78	.15
Fen Lisesi	63	101.16	18.07		
İmam Hatip Lisesi	217	96.77	15.76		
Meslek Lisesi	180	98.84	15.99		

* $p < .05$

Bütünleyici umut puanlarının okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde lise öğrencilerinin umut puanlarının ($F= 1.78, p > .05$) okul türüne göre farklılaşmadığı görülmektedir.

4.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kardeş Sayısına Göre Bütünleyici Umut

Puanlarının Dağılımları

Tablo8

Kardeş Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Kardeş Sayısı	N	X	SS	F	p
1-4 kardeş	200	99.08	17.62	.063	.939
5-9 kardeş	465	98.59	16.65		
10 ve üzeri kardeş	60	98.95	14.06		

* $p < .05$

Bütünleyici umut puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Tabloda belirtilen sonuçlara göre lise öğrencilerinin umut puanlarının ($F= .063, p > .05$) kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

4.5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Durumuna Göre Bütünleyici

Umut Puanlarının Dağılımları

Tablo 9

Aylık Gelire Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Aylık Gelir	N	X	SS	F	p
0-999 TL	182	97.27	16.71	5.96	.000
1000-1999 TL	229	97.33	16.84		
2000-2999 TL	161	97.06	17.68		
3000-3999 TL	78	103.28	14.80		
4000 TL ve üzeri	75	105.64	13.52		

* $p < .05$

Lise öğrencilerinin umut düzeyinin ailenin aylık gelirin'e göre farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Tablo 9'a bakıldığında lise öğrencilerinin umut puanlarının ailenin aylık gelirin'e göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ($F = 5.96, p < .05$). Bu farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek için Post Hoc Tukey Testi uygulanmıştır. Anlamlı farklılık bulunan gruplara ilişkin sonuçlar Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

Aylık Gelire Göre Farklılaşmanın Tukey Testi Sonuçları

Değişken	Aylık Gelir (I)	Aylık Gelir (J)	Ortalamalar Farkı (I-J)	p
Umut	0-999 TL	4000 TL+	-8.37*	.002
	1000-1999 TL	4000 TL+	-8.31*	.002
	2000-2999 TL	3000-3999 TL	-6.22*	.050
	3000-3999 TL	1000-1999 TL	5.95*	.047
	4000 TL+	2000-2999 TL	8.58*	.002

* $p < .05$

Tablo incelendiğinde ailelerinin aylık geliri 4000 TL ve üzeri olan öğrencilerin umut puanlarının, aylık geliri 0-999 TL, 1000-1999 TL ve 2000-2999 TL olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bu farklılığın 4000 TL ve üzeri gelire sahip olan öğrenciler lehine olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ailelerinin aylık geliri ve 3000-3999 TL olan öğrencilerin umut puanlarının, aylık geliri 1000-1999 TL ve 2000-2999 TL öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bu farklılığın 3000-3999 TL arası aylık gelire sahip öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca analizlerde ailelerinin aylık geliri 3000-3999 TL arası olan öğrenciler ile aylık geliri 4000 TL ve üzeri olan öğrencilerin umut puanları açısından anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Bulgulardan yola çıkılarak umut puanlarının aylık gelire göre farklılaştığı ve bu farklılaşmanın yüksek sosyoekonomik düzey lehine olduğu söylenebilir.

4.6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Anne-Babasının Birliktelik Durumuna Göre Bütünleyici Umut Puanlarının Dağılımları

Tablo 11

Anne-Babanın Birliktelik Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Birliktelik Durumu	N	X	SS	F	p
Birlikteler	631	98.56	16.83	.625	.599
Ayrı yaşıyorlar	73	100.22	15.62		
Anne vefat etti	3	109.33	3.79		
Baba vefat etti	18	98.11	17.93		

* $p < .05$

Bütünleyici umut puanlarının anne-babanın birliktelik durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Tabloda belirtilen sonuçlara göre lise öğrencilerinin umut puanlarının ($F = .625$, $p > .05$) anne-babanın birliktelik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

4.7. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Aile Ortamına Göre Bütünleyici Umut Puanlarının Dağılımları

Tablo 12

Aile Ortamına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Aile Ortamı	N	X	SS	F	p
Otoriter-Katı	95	93.16	18.11	14.17	.000
Mükemmeliyetçi-Kuralcı	265	99.06	15.76		
Demokratik-İlımlı	309	101.94	15.79		
Çatışmalı-Huzursuz	56	89.21	17.92		

* $p < .05$

Lise öğrencilerinin umut düzeyinin aile ortamına göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Tablo 12'ye bakıldığında lise

öğrencilerinin umut puanlarının aile ortamına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ($F = 14.17, p < .05$). Bu farklılığın hangi grup lehine olduğunu belirlemek için Post Hoc Tukey Testi uygulanmıştır. Anlamlı farklılık bulunan gruplara ilişkin sonuçlar Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13

Aile Ortamına Göre Farklılaşmanın Tukey Testi Sonuçları

Değişken	Aile Ortamı (I)	Aile Ortamı (J)	Ortalamalar Farkı (I-J)	p
Umut	Otoriter-Katı	Demokratik-İlimli	-8.79*	.000
	Mükemmeliyetçi-Kuralcı	Otoriter-Katı	5.90*	.013
	Demokratik-İlimli	Çatışmalı-Huzursuz	12.73*	.000
	Çatışmalı-Huzursuz	Mükemmeliyetçi-Kuralcı	-9,85*	.000

* $p < .05$

Tablo incelendiğinde otoriter-katı aile ortamı olan lise öğrencilerinin demokratik-ılimli ve mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamı olan öğrencilere göre umut puanlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde çatışmalı-huzursuz aile ortamı olan öğrencilerin umut puanlarının, mükemmeliyetçi-kuralcı ve demokratik-ılimli aile ortamı olan öğrencilere göre anlamlı derecede daha düşük olduğu görülmektedir. Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamında yetişen öğrencilerin, otoriter-katı ve çatışmalı-huzursuz aile ortamlarındaki öğrencilere göre umut puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Demokratik-ılimli aile ortamlarındaki öğrencilerde de benzer şekilde otoriter-katı ve çatışmalı-huzursuz aile ortamlarındaki öğrencilere göre umut puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunların yanında yapılan Tukey testi sonucunda demokratik ılimli ve mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamlarının umut puanlarında anlamlı bir farklılaşma sağlamadığı tespit edilmiştir.

4.8. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Umut, Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Tablo 14

Umut, Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Alt ve Toplam Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. ToplamUmut (Sabit)	1									
2. Güven/İnanç	.866**	1								
3. Perspektif Yoksunluğu	.504**	.136**	1							
4. Olumlu Gelecek O.	.675**	.620**	.035	1						
5. Sosyal İlişki/Bireysel D.	.609**	.473**	.016	.331	1					
6. Toplam SosyalDestek	.482**	.418**	.135**	.305**	.479**	1				
7.Aile	.443**	.406**	.243**	.283**	.210**	.657**	1			
8.Özel Bir İnsan	.291**	.240**	.025	.140**	.439**	.741**	.209**	1		
9.Arkadaş	.297**	.251**	.038	.237**	.336**	.703**	.247**	.260**	1	
10.Toplam Benlik Saygısı	.615**	.553**	.351**	.327**	.349**	.319**	.357**	.170**	.162**	1

** $p < .01$

Tablo incelendiğinde umut düzeyi ile algılanan sosyal destek toplam puanı ($r = .482$, $p < .01$), alt boyutlar olan aileden algılanan sosyal destek ($r = .443$, $p < .01$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; umut ile özel bir insandan algılanan sosyal destek ($r = .291$, $p < .01$), arkadaştan algılanan sosyal destek ($r = .297$, $p < .01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeyle algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça umut puanının da arttığı veya değişkenlerin birlikte azaldığı söylenebilir. Umut ve benlik saygısı puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .615$, $p < .01$) olduğu görülmektedir. Benlik saygısı toplam puanı ile Bütünleyici Umut Ölçeği alt boyutu olan güven/inanç ($r = .553$, $p < .01$) arasında pozitif yönde orta şiddette, perspektif yoksunluğu ($r = .351$, $p < .01$), olumlu gelecek oryantasyonu ($r = .327$, $p < .01$), sosyal

ilişki/bireysel değer ($r = .349, p < .01$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .319, p < .01$) bulunmuştur. Pearson korelasyon katsayıları incelendiğinde bağımsız değişkenlerde çoklu doğrusallık problemi olmadığı ($r < .80$) söylenebilir.

4.9. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanının Bütünleyici Umut Puanını Yordaması

Algılanan sosyal destek puanının umut puanı için anlamlı bir yordayıcı olup olmadığını belirlemek için basit regresyon analizi yapılmıştır. Ardından algılanan sosyal desteğin alt boyutlarına yönelik ise çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 15

Algılanan Sosyal Desteğin BUÖ Puanını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	β	t	p
Sabit	70.58	1.98	-	35.66	.000
Algılanan sosyal destek	.549	.037	.482	14.80	.000

$$F(1,723) = 219.14 \quad R^2 = .233$$

Tablo incelendiğinde lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek puanlarının, bütünleyici umut puanlarını yordamada anlamlı bir etkisi bulunduğu anlaşılmaktadır [$F(1, 723) = 219.14, p < .01$]. Bağımsız değişken olan algılanan sosyal desteğin, bağımlı değişken olan umuda ait toplam varyansın %23'ünü açıklamaktadır.

Tablo 16

Aile, Özel Bir İnsan ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Desteğin BUÖ Puanını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	StandartHata _B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	67.36	2.09	-	32.28	.000	-	-
Aile	.966	.088	.367	10.97	.000	.443	.378
Özel bir insan	.369	.072	.172	5.13	.000	.291	.188
Arkadaş	.403	.084	.162	4.78	.000	.297	.175

R = .510 R² = .258
F (3,721) = 84.71 p = .000

Tablo incelendiğinde aile, özel bir insan ve arkadaştan algılanan sosyal destek puanlarının umut puanlarını [F (3,721)=84.71, p<.01] yordamada anlamlı katkısı olduğu anlaşılmaktadır. Yordayıcı değişkenler olan aile, özel bir insan ve arkadaştan algılanan sosyal destek umut değişkenine ait varyansın %26'sını açıklamaktadır (R²=.258, p<.01). Yordayıcı değişkenlerin umut üzerindeki görece önem sırasına bakıldığında ise standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre; aileden algılanan sosyal destek (β =.367, p<.01), özel bir insandan algılanan sosyal destek (β =.172, p<.01) ve arkadaştan algılanan sosyal destek (β =.162, p<.01) şeklinde olduğu görülmektedir.

4.10. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Puanının Bütünleyici Umut Puanını Yordaması

Benlik saygısının umut puanı için anlamlı bir yordayıcı olup olmadığını tespit etmek için basit regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 17

Benlik Saygısının BUÖ Puanını Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	β	t	p
Sabit	42.93	2.71	-	15.85	.000
Benlik saygısı	1.91	.091	.615	20.95	.000

F (1,723) = 438.85 R = .615 R² = .378

Tablo incelendiğinde lise öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının, bütünleyici umut puanlarını yordamada anlamlı bir etkisi bulunduğu anlaşılmaktadır [$F_{(1, 723)}=438.85, p<.01$].

Bağımsız değişken olan benlik saygısının, bağımlı değişken olan umuda ait toplam varyansın yaklaşık %38'ini açıklamaktadır.

4.11. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Birlikte Bütünleyici Umut Puanını Yordaması

Algılanan sosyal destek ve benlik saygısı puanlarının birlikte ele alındığında umut puanını anlamlı şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 18

Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Puanlarının BUÖ Puanını Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standard Hata _B	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	33.56	2.64	-	12.70	.000	-	-
Algılanan sosyal destek	.36	.033	.319	11.13	.000	.482	.383
Benlik saygısı	1.59	.089	.513	17.92	.000	.615	.555
R = .685		R ² =.467					
F (2,722) = 318.63		p = .000					

* $p<.01$

Tablo 18 incelendiğinde algılanan sosyal destek ve benlik saygısı puanlarının birlikte ele alındığında umut puanlarını [$F_{(2,722)}=318.63, p<.01$] yordamada anlamlı katkısı olduğu anlaşılmaktadır. Yordayıcı değişkenler olan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı umut değişkenine ait varyansın% 47'sini açıklamaktadır ($R^2=.467, p<.01$). Yordayıcı değişkenlerin umut üzerindeki görece önem sırasına bakıldığında ise standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre; benlik saygısının ($\beta=.513, p<.01$) algılanan sosyal desteğe ($\beta=.319,$

$p < .01$) göre umudu yordamada daha etkili olduğu gör÷lmektedir. Yordayıcı değişkenlerin etki büyüklüğü değerleri incelendiğinde de benlik saygısının ($pr^2 = .31$) algılanan sosyal destekten ($pr^2 = .15$) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bölüm 5

Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde lise öğrencilerinin umut düzeyinin yordayıcıları olarak algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve araştırmanın alt problemlerinde yer alan diğer bağımsız değişkenler, yapılan analizler ışığında tartışılmıştır.

5.1. Katılımcıların Umut Puanı ve Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışma ve Yorum

Lise öğrencilerinin Bütünleyici Umut Ölçeği toplam puanları incelendiğinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Genel itibariyle literatürde umudun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair tartışmalı bulgular olsa da bu bulgunun literatürdeki bazı araştırmalarla tutarlı olduğu söylenebilir. Atik ve Kemer (2005; 2009), Aydoğan (2010), Coşkun (2010), Tarhan (2012) ve Vahapoğlu (2013) yapmış oldukları araştırmalarda kız ve erkeklerin umut düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuşlardır.

Umut Teorisini oluşturan Snyder ve arkadaşları (1997) umut düzeyi açısından cinsiyetler arasında belirgin farklılıklardan çok benzerliklerin ortaya çıkmasının beklendiğini vurgulamaktadır. Bu araştırmanın bulguları da toplam umut puanı açısından Snyder ve arkadaşlarının (1997) cinsiyet ve umut ilişkisi ile ilgili görüşlerini destekler niteliktedir. Bununla birlikte Bütünleyici Umut Ölçeği alt ölçeklerine bakıldığında ise perspektif yoksunluğunda cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık görülmezken güven/inanç, olumlu gelecek oryantasyonu ve sosyal ilişkiler/bireysel değer alt ölçeklerinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olduğu göze çarpmaktadır. Güven/inanç ve olumlu gelecek oryantasyonu alt ölçeği puanları için bu farklılık kadınların lehine görünmektedir. Sosyal ilişkiler/bireysel değer alt ölçeğinde ise farklılığın erkek öğrenciler lehine olduğu söylenebilir. Bu bulgunun kısmen desteklendiği araştırmada Chang (2003) umudun alt boyutlarına ilişkin puanlarda erkeklerin kızlara göre daha yüksek puanlara sahip olduğunu belirtmiştir.

Bütünleyici Umut Ölçeği'nin güven ve inanç alt boyutundaki maddeler; kişinin çeşitli zorluklar yaşayıp cesareti kırılmasına rağmen gelecekte yeni fırsatları değerlendirip başaracağına olan inancı olarak ifade edilebilir. Olumlu gelecek oryantasyonu alt boyutundaki maddeler; gelecekte yapmak istediklerini planlama ve onları yapmayı dört gözle beklemek, yaşamdan yararlanmak isteği olarak ifade edilebilir. Bu noktada araştırmanın yapıldığı Güneydoğu Anadolu Bölgesi düşünüldüğünde toplumsal cinsiyet rollerinde eşitsizliklerinin yaşandığı ve kadınların çeşitli zorluklara maruz kaldığı bilinmektedir. Bununla birlikte kız öğrencilerin yaşanan güçlüklerle rağmen olanakları fark edip gelecekte başarılı olacaklarına inançları ve yaşamdan yararlanma isteklerinin erkeklerden fazla olması dikkat çekici bulunmuştur. Sosyal ilişki ve bireysel değer alt boyutundaki maddeler ise kendini önemli görme, diğer insanların kendisine ihtiyacı olduğunu düşünme ve onlarla bağ kurma olarak ifade edilebilir. Burada erkek öğrencilerinin puanlarının daha yüksek olmasında; geleneksel olarak bakıldığında toplumumuzda erkek öğrencilerde yüksek özgüvenli olmanın ve insanlarla duygusal bağ kurmanın pekiştirilmesi, kız öğrencilerde ise daha mütevazı olmanın ve çekingenliğin teşvik edildiği romantik ilişkiye girmenin ise neredeyse yasaklanması etkili olmuş olabilir. Literatüre bakıldığında da toplumsal cinsiyet rollerinin umut konusunda etkili olabileceğinin belirtildiği görülmektedir. Snyder ve arkadaşları (1991) yapmış oldukları araştırmada toplumsal cinsiyet rollerine göre kadın ve erkeklere farklı roller verilmesine ve erkeklerde umut düzeyinin daha fazla olduğuna inanılmasına rağmen analizlerde bu farklılığın oluşmamasını manidar bulmuşlardır. Bu durumun kadın ve erkeklerin farklı yaşam amaçları belirlemelerinden kaynaklandığını, eğer farklı hedeflere ulaşmaya dair çalışmalar yapılırsa umut puanlarının cinsiyete göre farklılaşabileceğini ifade etmişlerdir.

5.2. Katılımcıların Umut Puanı ve Sınıf Düzeyine İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan analiz sonuçlarında öğrencilerin sınıf düzeyine göre umut puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde benzer şekilde Aydoğan'ın (2010) ortaokul

öğrencileri (6., 7. ve 8. Sınıf) ile yaptığı araştırmada sınıf değişkenine göre umut puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Bunun aksine ergenlerde yaş arttıkça, umut puanlarının da arttığı yönünde bulgular bulunmaktadır (Venning vd., 2009). Bir başka grup araştırmacı ise altı yıl süren boylamsal araştırmada umut gelişiminde yaş ve cinsiyeti ele almışlardır. Çalışmada 7. sınıftaki çalışmaların başında kızların erkeklerden daha fazla umut bildirdiğini, ancak 10. sınıftaki umutlarının erkeklerden daha düşük olduğu şekilde bir düşüş yaşadıklarını; daha sonra kızların 11. ve 12. sınıflarda umut artışı olduğunu bildirmişlerdir (Ciarrochi vd., 2015). Genel olarak, umut düzeyinin ergenlik çağındaki farklı yaşlarda nasıl değiştiğini gösteren net bir kanıt bulunmamaktadır. Araştırmanın yapıldığı lise öğrencileri düşünüldüğünde ergenlik döneminin kimlik oluşturma aşamasında oldukları bilinmektedir. Sınıf düzeylerine göre yaşlarının birbirine yakın olması da umut düzeylerinin farklılaşmamasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

5.3. Katılımcıların Umut Puanı ve Okul Türüne İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma bulguları, lise öğrencilerinin okul türüne göre umut puanlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir. Literatür kısmında değinildiği üzere akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin daha yüksek umut puanları olduğunu gösteren araştırmalar (Atik ve Kemer, 2009; Usta, 2013) bulunmaktadır. Ülkemizde liseye geçişte uygulanan merkezi sınavlarda puanla öğrenci alan okullarda akademik başarının yüksek olduğu bilinmektedir. Buradan hareketle öğrencilerin okul türlerine göre umut puanlarında farklılık olabileceği beklense de araştırma bulguları bunun aksini göstermekte ve okul türünün umudu yordamada anlamlı düzeyde etkili olmadığını göstermektedir. Literatüre bakıldığında umut puanlarının okul türüne göre farklılaştığını gösteren araştırmalara da rastlanmıştır. Berber ve Eker (2018) yaptıkları araştırmada lise öğrencilerinin umut ve başarı yönelimini incelemiştir. Araştırmada umudun alt boyutlarında farklılıklar bulunmuş; Kız Meslek Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerin Fen ve Anadolu Lisesi'ndeki öğrencilere oranla amaçlarına ulaşma

konusunda daha motive oldukları görülmüştür. Ayrıca Anadolu Lisesi'nde okuyan öğrencilerin, Fen Lisesi öğrencilerine oranla hedeflerine ulaşmada farklı çözüm yolları belirleyebildikleri bulgulanmıştır. Benzer bir sonuç Vahapoğlu'nun (2013) yaptığı araştırmada görülmüştür. Buna göre araştırma bulguları ve literatürdeki sonuçlar arasında tutarlılık olmadığı söylenebilir.

5.4. Katılımcıların Umut Puanı ve Kardeş Sayısına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin umut puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmanın yapıldığı Güneydoğu Anadolu Bölgesi aile yapısına bakıldığında genellikle çok çocuklu olduğu bilinmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2019 yılı doğum istatistikleri toplam doğurganlık hızının en yüksek olduğu ilin yılda 3,89 çocuk ile Şanlıurfa olduğunu açıklamıştır. Buradan hareketle araştırmada kardeş sayısının umut düzeyini yordayıcı bir değişken olup olmadığı analiz edilmiş ancak kardeş sayısının anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Literatüre bakıldığında araştırma sonucunu destekler nitelikte Esenay'ın (2007) sağlıklı ve kanserli hastalar ile yapmış olduğu araştırmada, ergenlerin umut puanlarının ailedeki çocuk sayısına göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bunun aksine umudun çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir araştırmada, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin umut düzeylerinde kardeş sayısına göre manidar bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Araştırmada 1, 2 veya 3 kardeş olan öğrencilerin umut puanlarının, 4 ve üzeri kardeşe sahip öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Aydoğan, 2010). Kardeş sayısı ve umut arasındaki ilişkinin araştırmalara göre değişkenlik gösterdiği gözlenmiştir.

5.5. Katılımcıların Umut Puanı ve Ailesinin Aylık Gelirine İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan analizler sonucunda lise öğrencilerinin umut puanlarının ailenin aylık gelirin'e göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılığın ailelerinin aylık geliri 4000 TL ve üzeri olan öğrencilerin umut puanlarının, aylık geliri 0-999 TL, 1000-1999 TL ve 2000-2999

TL olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bu farklılığın 4000 TL ve üzeri gelire sahip olan öğrenciler lehine olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ailelerinin aylık geliri ve 3000-3999 TL olan öğrencilerin umut puanlarının, aylık geliri 1000-1999 TL ve 2000-2999 TL öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bu farklılığın 3000-3999 TL arası aylık gelire sahip öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca analizlerde ailelerinin aylık geliri 3000-3999 TL arası olan öğrenciler ile aylık geliri 4000 TL ve üzeri olan öğrencilerin umut puanları açısından anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Bulgulardan yola çıkılarak umut puanlarının aylık gelire göre farklılaştığı ve bu farklılaşmanın yüksek sosyoekonomik düzey lehine olduğu görülmektedir.

Literatürde araştırma bulgularını destekler nitelikte ailenin aylık gelirine göre umut düzeyinin farklılaştığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Aydoğan, 2010; Usta, 2013; Vahapoğlu, 2013). Tarhan (2012) yapmış olduğu çalışmada ailenin aylık gelirinin umut puanları üzerinde etkili olmadığını ortaya koyarken daha sonra Tarhan ve Bacanlı (2016) farklı yaş ve eğitim seviyesindeki öğrencilerle yürüttükleri nitel çalışmada öğrencilerin yaşadıkları sosyo-ekonomik ve kültürel ortamın, umut tanımlarını etkilediğini belirlemişlerdir.

Lise öğrencileri yaş ve gelişim dönemi olarak bakıldığında büyük çoğunluğunun aileleriyle birlikte yaşadığı ve ekonomik olarak aileye bağlı olduğu bilinmektedir. Öğrencinin barınma, giyinme, beslenme ve eğitim gibi ihtiyaçları aile tarafından karşılandığı için aylık gelirin öğrenciyi direkt olarak etkilediği söylenebilir. Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencileri içinde buldukları sosyoekonomik düzeyin düşük olmasını olumsuz olarak değerlendirmektedir. Sonuç olarak ailenin aylık geliri düşükse umut puanlarının düştüğü, ailenin aylık geliri yüksekse umut puanlarının da yüksek olduğu söylenebilir.

5.6. Katılımcıların Umut Puanı ve Anne-Babasının Birliktelik Durumuna İlişkin

Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulgularına göre lise öğrencilerinin umut puanlarının anne-babanın birliktelik durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Bir başka ifadeyle öğrencilerin anne-babasının birlikte veya ayrı yaşamaları, annenin veya babanın vefat etmiş olması umut puanlarını etkilememektedir. Lise öğrencilerinin büyük çoğunluğu aileleriyle birlikte yaşamakta ve anne-babaları onlar için hem önemli bir sosyal destek kaynağı hem rol model alabilecekleri önemli kişiler arasında yer almaktadır. Anne-babası boşanmış veya tek ebeveynli ailelerde yetişen çocuklarda çeşitli sorunlar daha fazla yaşanabilmektedir.

Araştırmalara bakıldığında anne-babası boşanmış olan ergenlerin, anne-babası boşanmamış ergenlere kıyasla yalnızlık düzeyleri daha yüksekken; sosyal destek ve yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir (Akyol, 2013). Buradan hareketle anne-babanın birliktelik durumunun lise öğrencilerinin umut düzeyleri üzerinde etkili olabileceği beklense de araştırma bulguları anne-babanın birliktelik durumunun umut düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığını göstermektedir. Literatürde anne babanın birliktelik durumunun umut düzeyine etkisi ile ilgili araştırmaya rastlanmamıştır.

5.7. Katılımcıların Umut Puanı ve Aile Ortamına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada öğrencilerin yaşadıkları aile ortamlarını en iyi yansıtan demokratik-ılımlı, mükemmeliyetçi-kuralcı, otoriter-katı ve çatışmalı-huzursuz kategorilerinden birini işaretlemeleri istenmiştir. Lise öğrencilerinin umut düzeyinin aile ortamına göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan analizlerde umut puanlarının aile ortamına göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Bu farklılıkların demokratik-ılımlı ve mükemmeliyetçi aile ortamlarında yaşayan öğrencilerin lehine olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırma bulguları daha ayrıntılı incelendiğinde aile ortamının otoriter-katı olduğunu düşünen lise öğrencilerinin demokratik-ılımlı ve mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamına sahip olduğunu düşünen öğrencilere göre umut puanlarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde çatışmalı-huzursuz aile ortamı olan öğrencilerin umut puanlarının, aile ortamını demokratik-ılımlı ve mükemmeliyetçi-kuralcı olarak algılayan öğrencilere göre anlamlı derecede daha düşük olduğu görülmektedir.

Araştırmada bahsi geçen aile ortamlarının anne-baba tutumlarının yansımaları olduğu görülmektedir. Literatürde araştırmayı destekler nitelikte çocuğun içinde yaşadığı anne babanın davranışları ve tutumunun umut düzeyini yordadığına dair bulgular mevcuttur.

Sınırların belirsiz olduğu, tutarlılığın ve destek mekanizmalarının yetersiz olduğu ailelerde özellikle reddedici ve ihmalkâr anne-baba tutumlarının çocukların umutlu düşünmeyi öğrenme noktasında engel oluşturduğu iddia edilmektedir (Snyder ve ark., 1997). Öğrencilerin durumluk ve genel umut düzeylerinin belirlenmesinde ebeveynlik stillerinin araştırıldığı bir araştırmanın bulgularına göre, annenin otoriter, açıklayıcı-otoriter ve izin verici-şımartan ebeveynlik stillerine sahip olması genel ve durumluk umut düzeyini yordamaktadır. Babanın ebeveynlik stilinin ise genel umut ve durumluk umut düzeyi üzerinde etkisinin olmadığı tespit edilmiştir (Demirli ve Türkmen, 2011). Usta'nın (2013) araştırmasına göre ailelerinin koruyucu ebeveyn tutumunda olduğunu düşünen üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin; ailelerinin diğer ebeveyn tutumlarına sahip olduğunu düşünen öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Küsgülü (2016) de üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada, öğrencilerin algıladıkları anne baba tutumlarına göre umut düzeylerinin farklılaştığını bulgulamıştır. Araştırmalarda görüldüğü üzere bireyin içinde yaşadığı ailenin tutumları umudu etkilemektedir. Çocuğun hayata başladığı ilk andan itibaren anne-babasının ilgili olması, ihtiyaçlarını tam ve zamanında karşılaması, şemalarını genişleten uygun çevre sunması, özellikle annenin çocukla güvenli bir bağ kurması, çocuğun anne-

babadan ayrılacağı durumlarda güvenli bağlanmanın sürdürülmesi, eğitime başladığında desteklenmesi, kriz veya travma durumlarında çocuğun ihmal edilmemesi ve sürecin sağlıklı yürütülmesi, ebeveynlerin sevgilerini ifade etmeleri, aile içi ilişkilerde sağlıklı iletişim kurulması ve kuralların demokratik şekilde oluşturulması gibi pek çok durumda ailenin çocuk üzerinde etkilerinin olduğu görülmektedir. Bu durum çocuğun algıladığı aile ortamını ve umudunu etkilediği düşünülmektedir. Benzer şekilde Snyder, çocuk ve ergenlerin umutlu tutumlarının gelişmesinde anne-babaları ile kurdukları güvenli ve destekleyici bağın önemli olduğunu ifade etmektedir (Snyder, 2002).

5.8. Katılımcıların Umut, Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bütün değişkenlerinin birbirleriyle ilişkisi incelendiğinde umut ile algılanan sosyal desteğin pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bir başka ifadeyle algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça umut puanının da arttığı veya değişkenlerin birlikte azaldığı söylenebilir. Umut düzeyi yüksek olan kişilerin, sosyal destek ağları oluşturma ve sürdürmede daha başarılı oldukları ve algısal sosyal destek düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür (Carr, 2016). Alan yazında umut ve algılanan sosyal destek ile ilişkili araştırmalara bakıldığında farklı örneklemeler ile yürütülmüş çalışmalar karşımıza çıkmaktadır. Levine (1993) gözlemsel araştırmasında büyük anne ve torunuyla, Kemer ve Atik (2005) il merkezinde ve kırsal bölgede yaşayan lise öğrencileriyle, Şahin (2007) diyaliz tedavisi alan bireylerle, Bınar (2011) sığınma evlerinde kalan kadınlarla, Tarhan (2012) üniversite öğrencileriyle, Titsworth ve arkadaşları (2013) 10-19 yaş arası ergenlerle, Zengin (2013) özel eğitime muhtaç çocuğa sahip anne babalarla yaptıkları çalışmalarda umut ve sosyal desteğin ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Buna göre araştırma sonuçlarının literatürdeki çalışmalar ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Umut ve benlik saygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında değişkenlerin pozitif yönde ve

orta düzeyde ilişkili olduğu anlamlı bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde umut ve benlik saygısının ilişkili olduğunu ortaya koyan pek çok araştırma bulunmaktadır (Atik ve Kemer 2009; Aydoğan, 2010; Cotter vd., 2018; Heaven ve Ciarrochi, 2008; Kararımak 2007; Marsh, 2001). Araştırma bulgularının literatürdeki çalışmaları destekler nitelikte umut ve benlik saygısının birlikte artıp azaldığı söylenebilir. Benlik saygısı toplam puanı ile Bütünleyici Umut Ölçeği alt boyutu olan güven/inanç arasında pozitif yönde orta şiddette, perspektif yoksunluğu, olumlu gelecek oryantasyonu ve sosyal ilişki/bireysel değer arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buradan hareketle benlik saygısının en fazla güven/inanç alt boyutu ile ilişkili olduğu söylenebilir. Son olarak araştırmanın bağımsız değişkenleri olan benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin kendi arasındaki korelasyonuna bakıldığında; pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusallık probleminin olmadığı araştırma için istenen bulgular arasındadır. Araştırma değişkenlerinin ilişkili olduğu görülse de neden-sonuç yorumu yapılamayacağından yordama ile ilgili regresyon analizine başvurulmuştur.

5.9. Katılımcıların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puanının Bütünleyici Umut Puanını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın alt problemlerinden biri olan algılanan sosyal destek ve alt boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin umut puanlarını yordayıp yordamadığı iki aşamalı olarak analiz edilmiştir. İlk aşamadaki regresyon analizinde algılanan sosyal desteğin bütünleyici umut puanlarını yordamada anlamlı bir etkisi bulunduğu ve bağımsız değişken olan algılanan sosyal desteğin, bağımlı değişken olan umuda ait toplam varyansın %23'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. İkinci aşamada ise algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin de umut üzerinde anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur. Alt boyutların umudu yordamada görece önem

sırası ise; aileden algılanan sosyal destek, özel bir insandan algılanan sosyal destek ve arkadaştan algılanan sosyal destek şeklinde olduğu ortaya çıkmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde algılanan sosyal desteğin umudu yordamasına ilişkin bulgular olduğu görülmektedir. Kemer ve Atik (2005) kırsalda ve şehir merkezinde yaşayan lise öğrencileriyle yaptıkları araştırmada aileden algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça durumluk umut puanlarının da arttığını ortaya koymuşlardır. Zengin (2013) özel eğitimli çocuğu olan anne-babaların algılanan sosyal destek ve umut düzeylerini incelemiştir. Araştırmada umut düzeyi ile algılanan sosyal destek arasında orta düzeyde sırasıyla aile desteği, arkadaş desteği, özel destek arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Tarhan (2012) da üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada aynı şekilde sırası ile özel bir insandan, aileden ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin Sürekli Umut Ölçeği puanları üzerinde yordayıcı bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Literatürdeki bu bulguların araştırmayı destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Farklı olan nokta ise araştırmanın yapıldığı lise kademesi düşünüldüğünde arkadaşlığın ergenlik döneminde daha çok arkadaşlarıyla yakınlaştığı bilinmektedir. Ancak analiz sonuçlarında arkadaştan algılanan sosyal destek, umudun en düşük yordayıcısı olarak bulunmuştur. Araştırmanın sonucunu destekler nitelikte Titsworth ve arkadaşlarının (2013) yürüttüğü çalışmada da sosyal desteğin tüm modellerdeki sonuçları karşılaştırılmış ve ebeveynlerden algılanan desteğin zaman içinde ergen umudu üzerinde en güçlü etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Araştırmanın yapıldığı lise öğrencilerinin büyük çoğunluğunun ailesiyle birlikte yaşadığı, ekonomik bağımsızlıklarının olmadığı, ihtiyaçlarının ailesi tarafından karşılandığı, resmî olarak çocuk oldukları ve gelişim dönemi açısından soyut düşünme becerisi artsa da aileden özerkliğin tam olarak sağlanmadığı bilinmektedir. Tüm bunların lise öğrencilerinde umudun en güçlü yordayıcısı olarak aileden algılanan sosyal destek boyutunun çıkmış olmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Ülkemizde sosyal psikoloji alanında önemli

çalışmaları bulunan Kağıtçıbaşı (2000) da toplumumuzda yaşanan ekonomik ve sosyokültürel değişikliklere karşın gençlerin yaşamlarına dair kararlar alırken ailelerin etkisinin ve gençlerin ailelerine olan bağlılıklarının yoğun şekilde sürdüğünü ifade etmektedir. Ayrıca umudu yordamada ikinci sırada yer alan özel bir insandan algılanan sosyal desteğin ise ergenler için lisede önemli hale geldiği görülmektedir. Birey ergenlik dönemine girdiğinde yaşamına, karşın cinsten arkadaşları da dâhil olabilmektedir. Kimlik arayışı içinde olan ergenlerin karşın cinse ilgisi artmakta kendisini beğendirmek istemekte veya onlara hayranlık duymaktadır. Sevgili sosyal destek çemberinde dördüncü sırada yer alsa da birey için önemli yer edinebilmekte; psikolojik danışman, öğretmen, doktor gibi diğer sosyal destek veren kişiler de özel bir insandan algılanan sosyal destek boyutuna dahil olabilmektedir (Yıldırım, 2006).

Bütün olarak değerlendirildiğinde sosyal desteğin umudu yordamasına ilişkin bulguların literatürle tutarlı olduğu söylenebilir. Sosyal desteğin varlığı çaresizliğe, umutsuzluğa, madde kullanımına, kaygı, stres, depresyon ve intihar girişimi gibi pek çok olumsuz duruma karşın koruyucu bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte sosyal desteğin varlığı Snyder'ın umut modelinin bileşenlerinden olan alternatif yollar üretebilmesi ve kişinin zorlu koşullarla karşılaşsa bile istenen amaçlara ulaşması için planlar yapabilmesinde özellikle etkili olacağı düşünülmektedir.

5.10. Katılımcıların Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanının Bütünleyici

Umut Puanını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Regresyon analizi bulgularına göre lise öğrencilerinin benlik saygısı puanlarının, bütünleyici umut puanlarını yordamada anlamlı bir etkisi bulunduğu anlaşılmaktadır. Bağımsız değişken olan benlik saygısının, bağımlı değişken olan umuda ait toplam varyansın yaklaşık %38'ini açıklamaktadır.

Literatürde bulgularla tutarlı şekilde benlik saygısı ve umut kavramlarının ilişkili olduğuna dair çeşitli araştırmalara rastlanmıştır. Umudu yüksek olan çocukların, düşük

umutlu çocuklara göre öz saygıları daha yüksek bulunmuştur (Atik ve Kemer, 2009; Aydoğan ve Deniz, 2012; Merkaš ve Brajša-Žganec, 2011). Bazı araştırmalarda ise umut ve benlik saygısının çeşitli değişkenleri yordamada aracı rolü incelenmiştir. Kararımak (2007), 1999 Depremlerine maruz kalmış bireylerde benlik saygısı, iyimserlik ve umudun psikolojik sağlamlık üstünde olumlu duygular ve yaşam doyumu aracılığıyla dolaylı bir etkisi olduğunu ortaya koyarken bir başka araştırmada umudun, benlik saygısı ile ebeveynlerden algılanan kabul-ilgi arasındaki ilişkide aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Aydın, Sarı ve Şahin, 2014). Bununla birlikte ülkemizde benlik saygısının umudu yordamasına ilişkin araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmanın yapıldığı lise öğrencilerinin içinde bulunduğu ergenlik dönemi Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemlerinden kimlik gelişimine karşı kimlik karmaşası olarak adlandırılmaktadır. Ergenlikte kimliği yeniden oluşturma ve bütünleştirme süreci eski özdeşimlerin toplamından farklıdır. Gençler bu dönemde farklı rolleri dener, diğerlerinin bakış açısından yola çıkarak kendi gözünde kim olduğuna dair fikirler yürütür ve kimlik oluşturmaya çalışır. Bu nedenle ergenlik döneminde "kişinin kendini benimseyip değer vermesi, kendine güven duyması" anlamlarına gelen benlik saygısı daha da önemli hale gelmektedir. Rosenberg (1986) de benzer şekilde benlik saygısının; pek çok hızlı bedensel değişime uğrayıp beden özelliklerini kabul etme, ben kimim sorusunun cevabını bulabilme gibi kritik görevlerle karşılaşılana ergenlik çağında önem kazandığını vurgulamaktadır.

Eğer ergen kendini kıymetli hissetmiyorsa, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmuyorsa gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki fark artacaktır. Bunlar ise kişinin yaşamından memnun olmayışına, motivasyonun düşmesine, hedeflerine ulaşmada isteksizliğe ve umutsuzluğa yol açacaktır. Çünkü benlik saygısı düşük kişiler, umutlu insanın aksine başarısız olma kaygısı yaşarlar ve başarısızlıklar karşısında dış etkenleri suçlar ve çabuk pes ederler.

Lisedeki öğrenciler için popülerite, fiziksel görünüm, sosyal ve sportif faaliyetlere yönelik kabiliyet, akademik başarı, sosyal çevrenin genişliği, romantik ilişkiye sahip olma, maddi durum gibi etkenler benlik saygısının yüksekliği ile ilişkili görülmektedir. Öğrencilerin çeşitli yönlerden kendinden hoşnut olması benlik saygılarının yüksek olmasını sağlamaktadır. Yörükoğlu'nun (2000) da ifade ettiği gibi kişinin benliğine saygı duyması için üst düzey niteliklere ihtiyacı yoktur. Çünkü ona göre "benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur." Yavuzer (2005), yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin umutlu bireylerde olduğu gibi; hayata pozitif baktıklarını, kaygı düzeylerinin düşük ve olumsuz durumlarda yapıcı olduklarını belirtmektedir.

Benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin, sahip olduğu özelliklerden hoşnut olmakla ideal benliklerine ulaşmak için çabaladığı, hayalleri için oluşturdukları hedefler doğrultusunda umutlu bir yaşam sürdürdükleri bilinmektedir. Araştırma bulguları kuramsal çerçeveye ve araştırmalar ile tutarlı olacak şekilde lise öğrencilerinde benlik saygısının umut düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

5.11. Katılımcıların Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Puanlarının Birlikte Bütünleyici Umudun Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre yordayıcı değişkenler olan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı bağımlı değişken olan umuda ait varyansın % 47'sini açıklamaktadır. Ayrıca istatistiksel değerlere göre benlik saygısının sosyal desteğe göre umudu yordamada daha önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde yurt içinde umut, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yurt dışındaki araştırmalarda ise umut, benlik saygısı ve sosyal desteğin depresyon ve travma sonrası büyüme üzerindeki etkileri incelenen konular

arasındadır. Bununla birlikte araştırmada umudu yordamada görece daha büyük varyansa sahip olan benlik saygısının umut üzerindeki yordayıcı etkisini doğrudan ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmada benlik saygısının umut düzeyini yordamada algılanan sosyal destekten daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Yavuzer (2005) yüksek benlik saygısına sahip bireylerin hayata pozitif bakmaları, başarısızlıkları tolere edebilmeleri ve sorunlara daha yapıcı yaklaşmaları gibi özelliklere sahip olduğunu ifade etmektedir. Özellikle araştırmanın yürütüldüğü lise kademesinin içinde bulunduğu ergenlik çağında, bireyler fiziksel değişimlerin yanında kimlik oluşturma sürecindedir. Bu dönemde ergenin düşünceleri, beğenilme arzusuyla kendi özellikleri üzerinde yoğunlaşmakta ve benlik saygısı şekillenmektedir.

Yapılan çalışmalara göre kendilik değeri olumlu olan ergenlerin; pozitif davranış biçimi, güçlüklere karşı yılmazlık, yüksek çalışma işteği, tek başına bir şeyler başarabilme gibi kişiisel özellikleri bulunmaktadır. Bununla birlikte benlik saygısı yüksek olan ergenlerin, kendilerini değerlendirirken daha çok güçlü oldukları yönlerine odaklandıkları ve kendilerini toplum tarafından onaylanmaya ve saygıya layık gördükleri belirtilmiştir (Yrkoğlu, 2000). Bu zelliklerin aynı zamanda güven-inanç, olumlu gelecek oryantasyonu, sosyal ilişkiler ve bireysel değer gibi alt boyutları içeren umut düzeyi ile ilişkili özellikler olarak sayılabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulgularının karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi için algılanan sosyal destek ve benlik saygısının umudu yordamasına ilişkin daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu kanısına varılmıştır.

5.12. Sonuç ve neriler

Bu bölümde araştırmanın bulguları genel olarak ele alınarak sentez yapılmıştır. Ardından çalışmadan elde edilen bulgular ışığında uygulayıcılar ve gelecekteki araştırmacılar için öneriler sunulmuştur.

Çalışma Şanlıurfa'nın Siverek ilçesinin farklı mahallelerinde, çeşitli okul türlerini kapsayacak şekilde sekiz farklı lisede öğrenim gören 725 öğrenci ile yürütülmüştür.

Araştırmada lise öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve benlik saygısı puanlarının umut puanı üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Ayrıca lise öğrencilerinin umut puanlarının çeşitli demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında lise öğrencilerinin Bütünleyici Umut Ölçeği toplam puanlarının cinsiyet açısından farklılaşmazken ölçeğin alt boyutlarında farklılıklar bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin umut puanlarının; sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı, anne babalarının birliktelik durumu değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermezken aylık gelir ve öğrencinin algıladığı aile ortamına göre anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ailelerinin aylık geliri 3000-4000 TL arası ve 4000 TL ve üzeri olan öğrencilerin daha düşük aylık gelire sahip öğrencilere göre umut puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğu gözlenmiştir. Buradan hareketle yüksek umut düzeyinin yüksek sosyoekonomik düzey ile ilişkili olduğu söylenebilir. Aile ortamları açısından ise lise öğrencilerinde demokratik-ılımlı ve mükemmeliyetçi-kuralcı aile ortamında yetişen öğrencilerin, otoriter-katı ve çatışmalı-huzursuz aile ortamlarındaki öğrencilere göre umut puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Algılanan sosyal destek düzeyinin umut puanlarını yordamasına ilişkin analizlerde lise öğrencilerinde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği puanlarının Bütünleyici Umut Ölçeği puanlarını anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının umut üzerindeki görece önem sırasına bakıldığında ise; aileden algılanan sosyal destek, özel bir insandan algılanan sosyal destek ve arkadaştan algılanan sosyal destek şeklinde olduğu ortaya çıkmıştır. Son olarak benlik saygısı puanlarının umut düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

5.12.1. Uygulayıcılara yönelik öneriler.

1. Analiz sonuçlarında lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi arttıkça umut puanı arttığı tespit edilmiştir. Buna yönelik çocukların desteklenmesi konusunda bilinçlendirici aile seminerleri düzenlenebilir.

2. Algılanan sosyal desteğin alt boyutlarına göre aileden algılanan sosyal desteğin umudun en önemli yordayıcısı olduğu göz önüne alınarak aile terapilerinde veya okulda gerçekleşen aile seminerlerinde ailelere çocuklarının yaşantılarıyla daha ilgili ve destekleyici olmaları teşvik edilebilir.

3. Öğrencilerin sosyal destek kaynaklarından olan özel bir insan ve arkadaşlarıyla olan bağ kurarken dikkat edilmesi gereken noktalar, zorbalık, istismar gibi yönler psikolojik danışmanlar ve öğretmenler tarafından anlatılabilir.

4. Desteklendiğini, yalnız olmadığını bilen bir öğrencinin benlik saygısı ve umut düzeyi daha yüksek olacağı için öğretmenler sosyal destek olma konusunda motive edilebilir.

5. Araştırmada benlik saygısı arttıkça lise öğrencilerinin umut düzeyi arttığı ortaya koyulmuştur. Okulda, psikolojik danışmanlar benlik saygısı geliştirme ve atılganlık sosyalleşme gibi konularda grupla psikolojik danışma veya psiko-eğitim programı düzenleyebilir.

6. Kendine güvenen benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin, başarabileceğine olan inancı da fazla olduğu düşünülürse umut ve benlik saygısı okulda akademik başarıyı artırma yolları arasında yapılabilecek çalışmalar arasında yer verilebilir.

7. Kariyer danışmanlığında özellikle akademik başarı açısından çabalamayan, içine kapanık, dışlanmış, öğrenciler sınıf öğretmenleri ile iş birliği yapılarak tespit edilebilir, bireysel veya grupla psikolojik danışma yapılabilir.

8. Psikolojik danışmanlar ve öğretmenler, öğrencilerin benlik saygısını olumsuz etkileyebilecek durumlar üzerinde durmak yerine olumlu yetenekler veya özelliklere odaklanarak öğrencinin kendini tanıması ve geliştirmesi için yüreklendirebilir.

9. Öğrencinin ailesi, idareci ve öğretmenlerin özsaygı zedeleyici bir dil yerine şiddetsiz iletişim tarzını benimsemelerinin lise öğrencilerinin umudu açısından ne kadar etkili olduğuna dair farkındalık için psikolojik danışmanlar müşavirlik yapabilir.

10. Lise öğrencilerin içinde yaşadığı aile ortamına göre umut puanlarının farklılaştığı tespit edilmiştir. Öğrencinin içinde yaşadığı aile ortamının çocuğa olan etkisi ailelere anlatılarak daha sağlıklı aile içi iletişim yolları aktarılabilir.

11. Lise öğrencilerinin ailelerinin aylık geliri yüksek olanların daha yüksek umut puanları bildirdiği görülmüştür. Buradan hareketle sosyoekonomik düzeyi düşük olanlara risk faktörleri ile baş etme, psikolojik sağlamlık gibi çalışmalar yapılarak umudun alternatif yollar arama stratejileri güçlendirilebilir.

5.12.2. Araştırmacılara yönelik öneriler.

1. Lise düzeyi için yürütülen bu çalışma farklı okul kademelerinde araştırılarak öğrencilerin umut düzeyi incelenebilir.

2. Araştırmada cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, kardeş sayısı değişkenlerine göre umut puanlarının farklılaşmadığı tespit edilmiş ancak bu bulguların literatürde tartışmalı olduğu görülmüştür. Bu nedenle yapılan yeni araştırmalarla alan yazına katkıda bulunulabilir.

3. Farklı örneklem gruplarında (cezaevindeki tutuklular, mülteciler, parçalanmış aileler vb.) benlik saygısı ve algılanan sosyal destek düzeyinin umut düzeyini yordamasına ilişkin çalışmalar yapılabilir.

4. Araştırmada öz şefkat, affetme, yılmazlık gibi farklı değişkenlerin umudu yordamasına ilişkin farklı çalışmalar yürütülebilir veya aracı değişkenler eklenebilir.

5. Farklı gelişim dönemlerinde umudu arttırma programlarının geliştirilmesi ve deneysel çalışmalar ile programların etkililiği araştırılabilir.

6. Sosyal destek kaynakları, benlik saygısı ve umut kavramlarının öğrenciler için ne anlam ifade ettiğine dair nitel çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği anlamak*. (Çev. B. Onur). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Adler, A. (2003). *İnsan doğasını anlamak*. (Çev. D. Başkaya). İzmir: İlya Yayınları.
- Akça, M. Ş., Aslan, F., Arıkan, S., Bakır, G. ve Tunç, S. (2016). *Ortaöğretim öğrencilerinin umut ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi Özetler Kitabı içinde (240-242. ss). İstanbul.
- Akman, Y. ve Korkut F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193-202.
- Akyol, S. U. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- American School Counselor Association (2005). The ASCA national model: A fraework for school counseling programs (2 nd ed.). Alexandria, VA: Author.
- Archer, C.M., Jiang, X., Thurston, I.B. ve Floyd, R. G. (2019). The Differential Effects of Perceived Social Support on Adolescent Hope: Testing the Moderating Effects of Age and Gender. *Child Ind Res*, 12, 2079–2094.
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L. ve Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis. *Journal of Personality*, 75(1), 43-64.
- Atik, G. ve Atik, Z. E. (2017). Lise öğrencilerinin umut düzeylerinin yordanması: akademik öz-yeterlik ve problem çözmanın rolü. *Eğitim ve Bilim*, 42(190).
- Atik, G., ve Kemer, G. (2009). Çocuklarda Umut Ölçeği'nin psikometrik özellikleri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elementary Online*, 8(2), 379–390.

- Averill, J.R., Catlin, G.ve Chon, K.K. (1990). *Rules of hope*. New York: Springer-Verlag.
- Aydemir, S. (2014). *Hemşirelerde benlik ve benlik saygısı; Diyarbakır kadın doğum ve çocuk hastalıkları hastanesi örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. 2. Baskı. Ankara: Atlas Yayın Dağıtım.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Aydın, B., Sarı, S. V. ve Şahin, M. (2012). Anne-babadan algılanan kabul/ilgi, benlik saygısı ve akademik başarı: Umudun aracı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 3(4), 37-48.
- Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim II. Kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aydoğan, S. A. ve Deniz, M. E. (2012). Son çocukluk döneminde benlik saygısı ve umut. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 97-106.
- Bailey, T. C. ve Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: a look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57, 233-240.
- Baştürk, D. (2002). *Ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde algılanan sosyal desteğin akademik başarıya etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Berber, A. ve Eker, C. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinin umut ve başarı yönelimleri arasındaki ilişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3 (7), 1569-1581.
- Bınar, E. S. (2011). *Sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bilge, F., Arslan, A. ve Doğan, Ş. (2001). Ankara İli Sığınma Evi'ne başvuran kadınların problem çözme becerilerini değerlendirmeleri, kızgınlık, umut ve özsaygı düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 26(120).
- Biswas-Diener, R. (2006). From the equator to the north pole: A study of character strengths. *Journal of Happiness Studies*, 7, 293–310.
- Bloch, E. (2007). *Umut ilkesi*, cilt 1 (çev. T. Bora). İstanbul: İletişim.
- Bluvol, A. ve Ford-Gilboe, M. (2004). Hope, health work and quality of life in families of stroke survivors. *Journal of Advanced Nursing*, 48, 322–332.
- Bolland, J. M. (2003). Hopelessness and risk behaviour among adolescents living in high-poverty inner-city neighbourhoods. *Journal of Adolescence*, 26(2), 145-158.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. Erişim adresi <http://www.abebe.org.br>.
- Cassel, J. (1974). Psychosocial processes and “stress”: Theoretical formulation. *International Journal of Health Services*, 4(3), 471-482.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54, 953-962.

- Chang, E. C. (2003). A Critical appraisal and extension of hope theory in middle-aged men and women: Is it important to distinguish agency and pathways components. *Journal of Counseling Psychology, 49*, 47-59.
- Chang, E. C. ve DeSimone, S. L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: A test of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*(2), 117-129.
- Chang, V. Y., Bendel, T. L., Koopman, C., McGarvey, E. L. ve Canterbury, R. J. (2003). Delinquents' safe sex attitudes: Relationships with demographics, resilience factors, and substance use. *Criminal Justice and Behavior, 30*(2), 210-229.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T. ve Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: a pilot investigation. *Social Indicators Research, 1* (61).
- Chow, A. Y. (2010). The role of hope in bereavement for Chinese people in Hong Kong. *Death Studies, 34*(4), 330-350.
- Ciarrochi, J., Parker, P., Kashdan, T., Heaven, P. ve Barkus, E. (2015). Hope and emotional well-being: A six-year study to distinguish antecedents, correlates, and consequences. *The Journal of Positive Psychology, 10*, 1-13.
- Cihangir Çankaya, Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(65), 207-222.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine, 38*(5), 300-314.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310-357.

- Cohen, S. ve Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. S. Cohen ve S. L. Syme (Eds.), *Social Support and Health* içinde (3-22 ss). New York: Academic Press.
- Con Erol, H. (2009). *Kemoterapi alan hastalarda algılanan stresin umutla ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Conti, R. (2000). College goals: Do self-determined and carefully considered goals predict intrinsic motivation, academic performance, and adjustment during the first semester? *Social psychology of education*, 4(2), 189-211.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev: T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coşkun, Y. (2010). Lise son sınıf öğrencilerinin kontrol odağı ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (1).
- Cotter, V. T., Gonzalez, E. W., Fisher, K. ve Richards, K. C. (2018). Influence of hope, social support, and self-esteem in early stage dementia. *Dementia (London, England)*, 17(2), 214–224.
- Coyne, J. C. ve Downey, G. (1991). Social factors and psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 42, 401-425.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C. ve Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1257-1267.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İçimizdeki biz*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Çakar, F. ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerin benlik saygısı, algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri: Bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4).

- Çakır, Y. ve Palabıykoğlu, R. (1993). *12-22 yaş grubundaki gençlerde çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik araştırması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demir, O. Ö., Ayaz, A., Hakkoymaz, S. ve Özbay, Y. (2016). Türk kültüründe yer alan atasözlerinin pozitif psikoloji konuları kapsamında incelenmesi. *1. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi Özetler Kitabı* içinde (333-334. ss). İstanbul.
- Demirtaş, A. S. (2019). Erken ergenlikte güvenli bağlanma ve öz-yeterlik: Umudun aracı rolü. *Eğitim ve Bilim*, 44(200).
- Denizli, S. (2004). The role of hope and study skills in predicting test anxiety levels of university students. (Master's thesis). Available from Turkey Council of Higher Education Thesis Center. (Record No. 147792).
- Doğan, T. (2018). <http://www.rasyonelpozitifdernek.org/pozitif-psikoloji-ve-karakter-gucleri/> adresinden 23.03.20 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Doğan, T. (2020). <https://npistanbul.com/koronavirus/doc-dr-tayfun-dogan-psikolojik-saglamligimizi-koruyalim>. Adresinden 3 Mayıs 2020 tarihinde erişilmiştir.
- Du, H., Bernardo, A. B. I. ve Yeung, S. S. (2015). Locus-of-hope and life satisfaction: The mediating roles of personal self-esteem and relational self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 83, 228–233.
- Du, H., King, R. B. ve Chu, S. K. (2016). Hope, social support, and depression among Hong Kong youth: Personal and relational self-esteem as mediators. *Psychology, Health & Medicine*, 21(8), 926-931.

- Durak, A. ve Palabıykoğlu, R. (1994). Beck umutsuzluk ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2 (2), 311-319.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Eagleton, T. (2015). *İyimsiz Olmayan Umut*. (çev. E. Ayhan). Ayrıntı Yayıncılık.
- Edey, W. ve Jevne, R. F. (2003). Hope, Illness and counselling practise: Making hope visible. *Canadian Journal of Counselling*, 37 (1), 44-51.
- Edwards, L.M. (2009). Hope. S. J. Lopez (Ed.). *The encyclopedia of positive psychology* içinde (487-491). West Sussex, United Kingdom: Willey-Blackwell.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 17-25.
- Ekinci, H. ve Ekici, S. (2003). İşletmelerde örgütsel stres yönetimi stratejisi olarak sosyal desteğin rolüne ilişkin görgül bir çalışma. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 99-120.
- Ekland, E. S. (1991). Hopelessness. *Psychiatric Mental Health Nursing: Application Of The Nursing Process*. J.B. Lippincott Company Pennsylvania.
- Elmacıoğlu, T. (2002). *Başarıda Aile Faktörü*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Engür, B. (2008). *Suç işlemiş ve işlememiş ergenler: Öfke, umutsuzluk ve yaşamı sürdürme nedenleri açısından bir inceleme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kara Harp Okulu, Ankara.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. Erişim adresi <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/>.
- Erkuş, A. (2009). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (2. basım). Ankara: Seçkin.

- Eryılmaz, A. (2016). Umut temelli yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi. *I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi Özetler Kitabı* içinde (355-356. ss). İstanbul.
- Esenay, F. I. (2007). *Sağlıklı ve kanserli ergenlerde umut*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Feldman, D. B. ve Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 745-759.
- Folkman, S. (2010). Stres, coping and hope. *Psycho-Oncology* 19(1), 901-908.
- Frank, J. (1968). The role of hope in psychotherapy. *International Journal of Psychiatry*, 5, 383-385.
- Frankl, V. E. (2013). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Fromm, E. (1995). *Umut Devrimi*. (çev. Ş. Yeğın). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Geçtan, E. (1993). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dış davranışlar*. (9. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gentile, B., Twenge, J.M. ve Campbell, W.K. (2010). Birth cohort differences in self-esteem, 1988-2008: A cross-temporal meta analysis. *Review of General Psychology*, 14(3), 261-268.
- Ghezselflo, M. ve Esbati, M. (2013). Effectiveness of hope-oriented group therapy on improving quality of life in HIV+ male patients. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 534-537.

- Gillham, J. Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M. ve diğeri. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44.
- Göktaş, S., Çamdeviren, E. K., Gezginç, E. ve Koşucu, S. N. (2019). Social support perceptions and hope levels of patients waiting for organ transplantation. *In Transplantation proceedings*, 51 (7), 2245-2249.
- Göralmış-Erhan, G. (2005). *Zihinsel engelli çocuğı olan annelerin umutsuzluk, kararsızlık, sosyal destek algılarının ve gelecek planlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gözleten, D. (2011). *Huzurevinde kalan yaşlılar ve yaşamını kendi başına idame ettirebilen yaşlıların umut düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Guthrie, D. ve Fruht, V. (2020). On-Campus Social Support and Hope as Unique Predictors of Perceived Ability to Persist in College. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 22(3), 522-543.
- Güler, Ş. (2015). Öz'ün söz üzerine etkileri: kendilik tutarlılığı, beden imajı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin iletişim öğrencileri özelinde incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-29.
- Gündüz, H. C., Ekşioğlu, S. ve Tarhan, S. (2017). Problematic Internet Usage: Personality Traits, Gender, Age and Effect of Dispositional Hope Level. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(70), 57-82.
- Güngör, A. (2019). Investigating the relationship between social support and school burnout in Turkish middle school students: The mediating role of hope. *School Psychology International*, 40(6), 581-597.

- Gür, A. (1996). *Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürel, E. ve Muter, C. (2007). Psikomitolojik terimler: Psikoloji literatüründe mitolojinin kullanılması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 537-568.
- Hamarta, E. ve Demirbaş, E. (2009). Lise öğrencilerinin utangaçlık ve benlik saygılarının fonksiyonel olmayan tutumlar açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 239-247.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygin, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hançerlioğlu, O. (1975). *İnanç sözlüğü: Dinler-mezhepler-tarikatlar-efsaneler* (1. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Heaven, P. ve Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 22(8), 707-724.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji-kuram araştırma ve uygulamalar* (çev. T. Doğan). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- 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(4), 189-199.
- Hinds, P. S. (2004). The hopes and wishes of adolescents with cancer and the nursing care that helps. *Oncology Nursing Forum*, 31(5), 927-934.

- Huen, J. M., Ip, B. Y., Ho, S. M. ve Yip, P. S. (2015). Hope and hopelessness: The role of hope in buffering the impact of hopelessness on suicidal ideation. *Plos One*, 10(6).
- Irving, L. M., Snyder, C. R., Cheavens, J., Gravel, L., Hanke, J., Hillberg, P. ve Nelson, N. (2004). The relationships between hope and outcomes at pretreatment, beginning and later phases of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 14(4), 419-443.
- İnanç, N. (1997). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki başarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- İşlegen, G. (2011). *Danışanların algıladıkları sosyal desteğin terapötik çalışma uyumunu yordama gücünün belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kabakçı, Ö.F. (2013). *Karakter güçleri açısından pozitif gençlik gelişiminin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim.
- Kahriman, İ. (2002). *Adölesanlarda aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile benlik saygısı ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum
- Kaner, S. (2003). Aile Destek Ölçeği: Faktör yapısı, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 4(01).

- Kararımk, Ö. (2007). Investigations of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study. (Unpublished doctoral dissertation). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, N. G. (2007). *Yatılı ilköğretim bölge okulu ikinci kademe öğrencilerinde sağlamlığın içsel faktörlerini yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Kemer, G. ve Atik, G. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 161-168.
- Kepir, D. D. (2011). *Üniversite adaylarında meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar, mesleki olgunluk ve umut düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Keykha, R., Rezaee, N., Navidian, A. ve Moshtaghi, E. (2020). The effect of regular family appointments on hope of hospitalized depressed patients: A randomized clinical trial. *Journal of Caring Sciences*, 9(1), 27.
- Kılıççı, Y. (1992). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kim, T. H., Lee, S. M., Yu, K., Lee, S. ve Puig, A. (2005). Hope and the meaning of life as influences on korean adolescents' resilience: Implications for counselors. *Asia Pacific Education Review*, 6(2), 143-152.

- Kimhi, S., Eshel, Y. ve Shadar, E. (2013). Optimism as a predictor of the effects of laboratory-induced stress on fears and hope. *International Journal of Psychology*, 48(4), 641-648.
- Koç, E. (2008). Bir umut metafiziği olarak Gabriel Marcel felsefesi. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 161-184.
- Koçak E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Korkut Owen, F. (2016). Psikolojik danışma sürecinde umutsuzluk yerine umudu kullanmak. Demirli Yıldız (Ed.), *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umut* içinde (s. 1-39). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (1989). *Depresyon. Ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kula, E. (2008). *Endüstri meslek lisesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri ve saldırganlık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kumcağız, H. (2007). *Grupla psikolojik danışmanın diyabet hastalarının umutsuzluk düzeyine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kumcağız, H., Şahin, C., Alakuş, K. ve Akbaş, M. (2017). Yeme tutumlarını yordamada umut ve olumsuz düşüncelerin rolü. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 8(29), 939-954.
- Kutlu, M. (1998). *Özürlü çocuğu olan ana-babaların umutsuzluk düzeyleri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). On dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Küsgülü, Ü. (2016). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Kwon, P. (2000). Hope and Dysphoria: The Moderating Role of Defense Mechanisms. *Journal of Personality*, 68(2), 199-223.
- Levine, S. L. (1993). *Hope and the grandparent-grandchild connection*. (Unpublished master's thesis). University Of Alberta, Edmonton, Alberta, Canada.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. ve Wood, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16.
- Lopez, S. J., Bouwkamp, J., Edwards, L. E. ve Teramoto Pedrotti, J. (2000). *Making hope happen via brief interventions*. Presented at the Second Positive Psychology Summit, Washington, DC.
- Lysaker, P. H. ve Salyers, M. P. (2007). Anxiety symptoms in schizophrenia spectrum disorders: Associations with social function, positive and negative symptoms, hope and trauma history. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 116(4), 290-298.
- Magaletta, P. R. ve Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self- efficacy, optimism, and general well- being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539-551.
- Mahon, N. E. ve Yarcheski, A. (2017). Parent and friend social support and adolescent hope. *Clinical Nursing Research*, 26(2), 224-240.
- Manor-Binyamini, I. (2020). Internalized Stigma among Bedouin and Jews with Mental Illness: Comparing Self-Esteem, Hope, and Quality of Life. *Psychiatric Quarterly*, 91(4), 1381.

- Marsh, M. D. (2001). *Hope and its relationship to self esteem and spiritual well being in australian university students*. Theological Research Exchange Network (TREN): Theses & Dissertations, 1.
- Martin, K.K. (2007). *Measuring hope: Is hope related to problem solving and criminal behaviour in offenders?* (Unpublished master's thesis). University of Toronto, Toronto, Ontario, Canada.
- Mead, M. (2018). *Samoa'da ergen olmak* (çev. G. Aktuğ). İstanbul: Alfa yayınları.
- Merkaš, M. ve Brajša-Žganec, A. (2011). Children with Different Levels of Hope: Are There Differences in Their Self-esteem, Life Satisfaction, Social Support, and Family Cohesion? *Child Indicators Research: The Official Journal of the International Society for Child Indicators*, 4(3), 499.
- Miller, D.N., Gilman, R. ve Martens, M. P. (2008) Wellnes promotion in the schools: Enhancing students' mental and physica health. *Psychology in the Schools*, 45, 5-15.
- Mohammadi, F., Fard, F. D. ve Heidari, H. (2014). Effectiveness of logo therapy in hope of life in the women depression. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 643-646.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. N. Y.: Springer Pub.
- Nietzcshe, F. (2010). *Aforizmalar* (Çev. O. Düz). İstanbul: İlgi Kültür Sanat Yayınları.
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 183-192.
- Orvin, G. H. ve Güran, A. (1997). *Ergenlik çağındaki çocuğunuzu anlamanın yolları*. Ankara: HYB Yayıncılık.

- Öneri, G. (2020). Salgın hastalıklarda karantina sürecinin insanların umut düzeyine etkisi. <https://neu.edu.tr/> adresinden 19 Aralık 2020 tarihinde erişilmiştir.
- Özer, B. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).
- Özkanca, T. (2018). *İntihar olasılığı ve umutsuzluğun madde bağımlısı hastalarda ve sağlıklı bireylerde karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özmen, D., Dündar, P.E., Çetinkaya, A.Ç., Taşkın, O. ve Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1.
- Özmete, E. ve Pak, M. (2020). Türkiye'de COVID-19 pandemisi sırasında anksiyete düzeyleri ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki. *Halk Sağlığında Sosyal Hizmet*, 35 (7)
- Özözen Danacı, M. ve Pınarcık, Ö. (2017). Öğretmen adaylarının yılmazlık ve geleceğe yönelik umut düzeylerinin duygusal zekaya olan etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(29), 1054-1070.
- Öztürk, M. (2007). *Çocuk Psikiyatrisi*. İstanbul: Uçurtma Yayınları.
- Park, N., Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Peterson, C. ve Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.

- Pişkin, M. (2002). Özsayı Geliştirme Programı. Kuzgun Y. (Edi.). *İlk Öğretimde Rehberlik* (3. Baskı). 95- 123. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Pleeging, E., Burger, M. ve Van Exel, J. (2019). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 1-23.
- Plummer, D. (2005). *Helping adolescents and adults to build self esteem*, Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia.
- Positive Psychology Center (1998). Positive psychology network concept paper. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357. Retrieved from <http://www.ppc.sas.upenn.edu>.
- Rand, K. L. (2017). Hope, self-efficacy, and optimism: Conceptual and empirical differences. M. W. Gallagher ve S. J. Lopez (Ed.), *The Oxford Handbook of Hope* içinde (s. 45-59). New York: Oxford University Press.
- Rand, K. L. ve Cheavens, J. S. (2009). Hope theory. *Oxford handbook of positive psychology*, 2, 323-333.
- Robertson. S. E; (1988). Social support: implication for counselling. *International Journal For the Advancement of Counselling*, 11, 313-321.
- Rogers, C. (2018). *Kişi olmaya dair* (4. Baskı.) İstanbul: Okuyan Us Yayın.
- Rosenberg M. (1986). *Conceiving the Self*. Florida:Krieger Publishing Company.
- Rosenberg, M.B. (2018). *şiddetsiz iletişim, bir yaşam dili* (çev. L.H. Ergun). 13. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Ross, L. T., Lutz, C. J. ve Lakey, B. (1999). Perceived social support and attributions for failed support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 896–909.

- Saffarian Tosi, M. R., Savabi, M. ve Khoei Nejad, G. (2018). The role of mediatory factors of hope and forgiveness in personality traits effect on marital satisfaction of couples on the verge of divorce. *Positive Psychology Research*, 4(2), 71-85.
- Sağkal, A. S. ve Türnüklü, A. (2017). Barış eğitimi programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umut düzeyleri üzerindeki etkileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 69-85.
- Sam, N., Sam, R. ve Öngen, K. B. (2010). Üniversite öğrencilerinin çevresel tutumlarının yeni çevresel paradigma ve benlik saygısı ölçeği ile incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 21, 1-16.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R. ve Pierce, G. R. (1990). Social support: The search for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 133-147.
- Sarı, S. V. ve Şahin, M. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin mesleğe karar verme öz-yeterliliklerini yordamada umut, kontrol odağının rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 97-110.
- Sarıçam, H.ve Akın, A. (2013). Bütünleyici Umut Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *ADYÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(15), 291-308.
- Schopenhauer, A. (2008). *Hayatın anlamı* (çev. A. Aydoğan). İstanbul: Say.
- Schrank, B., Woppmann, A., Sibitz, I. ve Lauber, C. (2011). Development and validation of an integrative scale to assess hope. *Health Expectations*, 14(4), 417-428.
- Scioli, A. ve Biller, H. (2009). *Kaygı çağında umut*. Oxford University Press.
- Seligman, E.P. (2007). *Gerçek mutluluk*. (çev. S. Kunt-Akbaş). Ankara: HYB.
- Seligman, E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

- Shade, P. (2006). Educating hopes. *Studies in philosophy and education*, 25(3), 191-225.
- Sheldon, K. M. ve Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216 – 217.
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X. ve Lewin, M. R. (2003) The role of hope as a mediator of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in Personality*, 39(1), 22-45.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73, 355-360.
- Snyder, C.R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R. (2006). *Approaching hope*. Erişim adresi <http://www.sgiquarterly.org/feature2006Jan-2.html>.
- Snyder, C. R. ve Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. London: Sage.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H.S. ve Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298- 307.
- Snyder, C. R., McDermott, D., Cook, W. ve Rapoff, M. (1997). *Hope for the journey: Helping children through the good times and the bad*. Boulder, CO: Westview.
- Snyder, C. R., Rand, K. L. ve Sigmon, D. R. (2005). Hope theory: A member of the positive psychology family. Snyder ve Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde (257-277. ss.). Oxford University Press, NY.

- Snyder, C.R. (2000). Genesis: The birth and growth of hope. In C.R. Snyder (Ed.), *Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications* (pp 25-38). San Diego: Academic Press.
- Snyder, C.R., Harris, C., Anderson, J.R., Holleran, S.A., Irving, L.M., Sigman, S.T. ve diğeri (1991). The Will and the Ways: Development and validation of an individual differences measure of hope, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Sorias, O. (1988). Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27 (1), 353-357.
- Subaşı, H. G., Yıldız, H. N. ve Tekin, S. (2016). Kanser hastalarının bakımıyla ilgilenen yakınlarının umut düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 14 (2).
- Şahin, S. (2007). *Diyaliz tedavisi alan bireylerin umut-umutsuzluk ve sosyal destek düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Şahinler, G. (2018). *On ikinci sınıflı öğrencilerinin mesleki olgunluk ve umut düzeyi ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Tan, C. S., Low, S. K. ve Viapude, G. N. (2018). Extraversion and happiness: The mediating role of social support and hope. *PsyCh journal*, 7(3), 133-143.
- Tanç, S. (1999). *Benlik değeri, umutsuzluk ve kariyer beklentileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tarhan, S. (2012). *Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 86-112.
- TDK (2020). *Türk Dil Kurumu, Büyük Türkçe Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/> adresinden 10 Nisan 2020 tarihinde erişilmiştir.
- Tedeschi, R. G. ve Kilmer, R. P. (2005). Assessing strengths, resilience, and growth to guide clinical interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36 (3), 230–237.
- Titworth, S., McKenna, T. P., Mazer, J. P. ve Quinlan, M. M. (2013). The bright side of emotion in the classroom: Do teachers' behaviors predict students' enjoyment, hope, and pride? *Communication Education*, 62(2), 191-209.
- Tuna, Y., Kayaoğlu A. (2013). Birey ve davranış (2. Baskı). Anadolu Üniversitesi Yayınları Web-Ofset, Eskişehir.
- Turan Kavradım, S. (2011). *Kanserli hastaların umut ve başetme düzeylerinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- TÜİK (2020). <https://tuikweb.tuik.gov.tr/> adresinden 28.12.20 tarihinde erişilmiştir.
- Türkmen, M. ve Demirli, A. (2011). The predictive value of gender, perceived parenting styles and loneliness in determining students' dispositional and state hope level. *Journal of Theory and Practice in Education Articles*, 7(2), 347-363.

- Usta, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve umut düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Uysal, V., Batan, S. N., Baş, S. ve Zafer, H. (2014). Ergenlerin Tanrı algılarıyla sosyal kaygı ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi*, 11(42), 221-237.
- Uzun-Özer, B. (2009). Bir grup lise öğrencisinde akademik erteleme davranışı: sıklığı, olası nedenleri ve umudun rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 12-19.
- Vacek, K. R., Coyle, L. D. ve Vera, E. M. (2010). Stress, self-esteem, hope, optimism, and well-being in urban, ethnic minority adolescents. *Journal of Multicultural Counseling & Development*, 38(2), 99–111.
- Vahapoğlu, Z. (2013). *Ön lisans öğrencilerinin umut düzeyleri ve başarı yönelimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Valle, M. F., Huebner, E. S. ve Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393-406.
- Varahrami, A., Arnau, R. C., Rosen, D. H. ve Mascaro, N. (2010). The relationships between meaning, hope, and psychosocial development. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 3(1).
- Venning, A. J., Eliot, J., Kettler, L. ve Wilson, A. (2009). Normative data for the hope scale using Australian adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 61(2), 100–106.

- Vilaythong, A. P., Arnau, R. C., Rosen, D. H. ve Mascaro, N. (2003). Humor and hope: Can humor increase hope? *Humor*, 16(1), 79-89.
- Wong, S. S. ve Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 648-652.
- Yalçındağ, B. ve Kahya, Y. (2019). Psikolojik belirti ve duygulanımda özgün yönelim, umut ve canlılığın rolü: Bir klinik örneklem incelemesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(84), 93-110.
- Yavuzer, H. (1992). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2003). *Gençleri anlamak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı "umut eğitimi programları"nın ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).
- Yıldırım, İ. (2006). *Anne baba desteği ve başarı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yıldız Akyol, E. ve Işık, Ş. (2018). Romantik ilişkilerde umut: bağlanma stilleri ve olumlu-olumsuz duygu. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 16(2), 139–156.
- Yıldız, A. D. (2016). *Pozitif psikoloji bağlamında umut*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yıldız, M. (2016). *Romantik ilişkilerde şiddetin ana baba tutumları ve benlik saygısı ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

- Yiğit H., (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özellik nitelikleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yola, İ. (2011). *The mediating roles of coping styles and perceived social support between dispositional hope and posttraumatic growth/ptsd relationships among postoperative breast cancer patients*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Genlik çağı/ ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar* (13. Baskı.) İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zengin, B. (2013). *Özel eğitime muhtaç çocuğa sahip ebeveynlerin algıladıkları sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve umut düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zhou, X., Wu, X. ve Zhen, R. (2018). Self-esteem and hope mediate the relations between social support and post-traumatic stress disorder and growth in adolescents following the Ya'an earthquake. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(1), 32-45.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

EKLER**EK 1: Araştırma İzin Formu**

T.C.
SİVEREK KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 66689391-199-E.6372135
Konu : Anket Uygulanması

28/03/2019

KAYMAKAMLIK MAKAMINA
SİVEREK

Mürüvet MANTAR'ın 18.03.2019 tarihli dilekçesinde belirttiği; Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Öğrencisi Mürüvet MANTAR'ın yürüttüğü Tez Çalışması olan "lise öğrencilerinin sosyal destek algıları ile benlik saygısı ve umut düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı anketini Müdürlüğümüze bağlı liselerde uygulama talebi İlçe Kültürel Faaliyetler Komisyonumuz tarafından incelenmiş olup, 2018-2019 Eğitim Öğretim Yılı sonuna kadar okul müdürlüklerinin sorumluluklarında, derslerin aksatılmaması kaydıyla, gönüllülük esasına bağlı olarak yapılması müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Önder ANDIÇ
İlçe Milli Eğitim Şube Müdürü

Uygun görüşle arz ederim.

Nuri KAPANOĞLU
İlçe Milli Eğitim Müdürü

OLUR
28/03/2019
Mustafa ÇİFTÇİLER
Siverek Kaymakamı

Eki :
1-Komisyon Tutanağı

Adres :
Elektronik Ağ :
e-posta :

Ayrıntılı Bilgi için : Hüseyin ŞEKER Memur
Tlf :
Fax :

EK 2: Kişisel Bilgi Formu**Kişisel Bilgi Formu**

Değerli katılımcılar,

Bu form sizin kişisel ve eğitsel bazı özellikleriniz ile ilgili bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen her soruyu dikkatle okuyup, size uygun gelen seçeneğin başındaki parantezin içine çarpı işareti (X) koyunuz. Formda bulunan sorulara içten ve sizin için doğru olan şekilde cevap vermeniz önemlidir. Verdiğiniz yanıtlar yüksek lisans tezi için kullanılacak olup toplu olarak değerlendirileceğinden formun üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkürler.

Psk. Dan. Müriyet MANTAR

Uludağ Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyet: Kadın Erkek

2. Sınıf düzeyi: 9 10 11 12

3. Okul Türü: Anadolu Lisesi Fen Lisesi İmam Hatip Lisesi Meslek Lisesi

4. Kardeş sayısı:.....

5. Ailenizin ortalama aylık geliri:

0-999

1000-1999

2000-2999

3000-3999

4000 ve üzeri

6. Anne-baba: Birlikte Ayrı Annem vefat etti Babam vefat etti

7. Anne-babanızın veya sizi büyütenlerin çocukluğunuzdan itibaren size karşı davranış ve tutumlarını, doğup büyüdüğünüz aile ortamındaki ilişkileri vs. düşündüğünüzde anne-babanızı / aile ortamınızı genel olarak nasıl tanımlarsınız? (Birden fazla seçenikle tanımlayabiliyorsanız, lütfen en yakın cevabı seçip, tek yanıt veriniz.)

Otoriter - Katı

Mükemmeliyetçi - Kuralcı

Demokratik - İlimli

Çatışmalı- Huzursuz

EK 3: Bütünleyici Umut Ölçeği**BÜTÜNLEYİCİ UMUT ÖLÇEĞİ**

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. 1=Hiç katılmıyorum, 2= Çoğunlukla katılmıyorum, 3=Kismen katılmıyorum, 4=Kismen katılıyorum, 5=Çoğunlukla katılıyorum, 6=Tamamen katılıyorum							
1	Çok güçlü kişisel özelliklere sahibim.	1	2	3	4	5	6
2	Hoşlandığım aktivitelere olan ilgimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
3	Yaşamımda yapmak istediğim şeyler var.	1	2	3	4	5	6
4	Âşık olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
5	Bazı insanlar cesaretimi kırmaya çalışsa da problemlerimi çözmek için bir yol bulabileceğimi biliyorum.	1	2	3	4	5	6
6	Bana olan tüm destekler geri çekilmiş gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6
7	Yaşamımın bir anlam ve amacı olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6
8	Hoşlandığım şeyleri yapmayı dört gözle beklerim.	1	2	3	4	5	6
9	Her yeni günün bir potansiyeli olduğuna ve gelişim için fırsat sunduğuna inanırım.	1	2	3	4	5	6
10	Geleceğimi planlamamı engelleyen problemlerden bunaldım.	1	2	3	4	5	6
11	İlgi ve endişelerimi paylaştığım birisi var.	1	2	3	4	5	6
12	Güçlüklein 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 4:Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ÇBASDÖ)

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyle cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR							Kesinlikle EVET
2. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR							Kesinlikle EVET
3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR							Kesinlikle EVET
4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR							Kesinlikle EVET
5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR							Kesinlikle EVET
6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR							Kesinlikle EVET
7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR							Kesinlikle EVET
8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR							Kesinlikle EVET
9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR							Kesinlikle EVET
10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR							Kesinlikle EVET
11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR							Kesinlikle EVET
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle HAYIR							Kesinlikle EVET

EK 5: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıda yer alan cümlelerin her birini dikkatli bir şekilde okuyup, size en uygun olan şıkki (X) ile işaretleyiniz.

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

- Çok doğru
- Doğru
- Yanlış
- Çok yanlış

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

- Çok doğru
- Doğru
- Yanlış
- Çok yanlış

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

- Çok doğru
- Doğru
- Yanlış
- Çok yanlış

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

- Çok doğru
- Doğru
- Yanlış
- Çok yanlış

5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

- Çok doğru
- Doğru
- Yanlış
- Çok yanlış

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

- Çok doğru
- Doğru
- Yanlış
- Çok yanlış

7. Genel olarak kendimden memnunum.

- Çok doğru
- Doğru
- Yanlış
- Çok yanlış

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

- Çok doğru
- Doğru
- Yanlış
- Çok yanlış

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.

- Çok doğru
- Doğru
- Yanlış
- Çok yanlış

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.

- Çok doğru
- Doğru
- Yanlış
- Çok yanlış

Öz Geçmiş

Doğum Yeri ve Yılı:

Öğrenim Gördüğü Kurumlar:	Başlama	Bitirme	Kurum Adı
	Yılı	Yılı	
Lise	: 2009	2013	Ermenek İMKB AÖL
Lisans:	:2013	2017	Hacettepe Üniversitesi
Yüksek Lisans	:2017	2021	Uludağ Üniversitesi

Bildiği Yabancı Diller ve

Düzeyi : İngilizce –Orta

Çalıştığı Kurumlar : Başlama ve Ayrılma **Kurum Adı**

:11/09/2017-08/07/2018
28/09/2018-Halen

Bursa Murat Eğitim
MEB

Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki

Topluluklar : Türk PDR Derneği, Yeşilay, TEMA.

Editör veya Yayın Kurulu Üyeliği :

Yurt içi ve Yurtdışında Katıldığı Projeler :

Yurt içi ve Yurtdışında Katıldığı Bilimsel Toplantılar:

Yayımlanan Çalışmalar :