



T.C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZEL YAŞAM ALANLARI UMUT DÜZEYLERİ  
İLE ÇOCUKLUK DÖNEMİ MUTLULUK VE HUZUR ANILARI, KİŞİLİK  
ÖZELLİKLERİ VE ALGILADIKLARI DUYGUSAL İSTİSMAR ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Züleyha ŞAKAR

BURSA

2019



T.C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZEL YAŞAM ALANLARI UMUT DÜZEYLERİ  
İLE ÇOCUKLUK DÖNEMİ MUTLULUK VE HUZUR ANILARI, KİŞİLİK  
ÖZELLİKLERİ VE ALGILADIKLARI DUYGUSAL İSTİSMAR ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Züleyha ŞAKAR

DANIŞMAN

Doç. Dr. Figen AKÇA

BURSA

2019



**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS İNTEHAL YAZILIM RAPORU**  
**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih: 05/06/2019

Tez Başlığı / Konusu: Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri ile Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları, Kişilik Özellikleri ve Algıladıkları Duygusal İstismar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 125 sayfalık kısmına ilişkin, 05/06/2019 tarihinde şahsım tarafından *Turnitin* adlı intihal tespit programından (*Turnitin*)\* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 13 'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

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

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

05/06/2019

**Adı Soyadı:** Züleyha ŞAKAR  
**Öğrenci No:** 801522006  
**Anabilim Dalı:** Eğitim Bilimleri  
**Programı:** Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
**Statüsü:**  Y.Lisans  Doktora

**Danışman**

(Adı, Soyad, Tarih)

Figen AKÇA

05/06/2019

## BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

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

Züleyha ŞAKAR



24/06/2019

## YÖNERGEYE UYGUNLUK

“Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri, Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları, Kişilik Özellikleri ve Algıladıkları Duygusal İstismar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Züleyha ŞAKAR  


Tez Danışmanı

Doç. Dr. Figen AKÇA  


Eğitim Bilimleri ABD Başkanı

Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU



## TEZ ONAYI

T.C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında 801522006 numara ile kayıtlı olan Züleyha ŞAKAR'ın hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri, Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları, Kişilik Özellikleri ve Algıladıkları Duygusal İstismar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 24/06/2019 günü 10.15-11.00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının (başarılı/başarısız) olduğuna (oybirliği/oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye

(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu  
Başkanı)

Doç. Dr. Figen AKÇA

Uludağ Üniversitesi



Üye

Dr. Öğr. Üyesi Asuman Yüksel

Uludağ Üniversitesi



Üye

Doç. Dr. Firdevs Savi ÇAKAR

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

## TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın yanında pek çok araştırmada bana mentorlük eden, sadece akademik açıdan değil hayatı öğrenirken de bana içtenlikle destek olan, tüm sorularımı sabırla yanıtlayan ve hiç kaybetmediği yapıcı tutumuyla bu akademik yolculuğumu keyifli hale getiren kıymetli hocam Doç. Dr. Figen Akça'ya,

Bana umudumu kaybetmemeyi, mücadele etmeyi ve her zaman hoşgörülü olmayı öğreten başımın tacı babam Abdullah Şakar'a,

Hep olduğu gibi bu süreçte de her türlü nazımı çeken ve bana hayatı kolaylaştıran neşe kaynağım, sevgili annem Leyla Şakar'a,

Hayatın bana en büyük mükâfatı olan kardeşlerim Hilal Şakar ve Gülnihal Şakar'a,

Bana olan inançların hiç kaybetmeyen ve her zaman yanımda olan kız kardeşlerim sevgili Petek Kaman ve Elif Büşra Yaman'a,

Enerjisi, desteği ve kocaman kalbiyle hayatımı şenlendiren güzel dostum Songül Coşkun'a,

Varlığı ile bana hep uğur getiren meslektaşım ve sevgili dostum Amine Kübra İskin'e,

Lisans eğitimimde tiyatro sayesinde tanıştığım ve o günden beri beni hep destekleyen, hayatıma renk katan arkadaşım Onur Çırak'a,

Değerli katkılarıyla bu çalışmanın ortaya çıkmasını sağlayan tüm lisans öğrencilerine, hocalarıma, kıymetli amirlerime, çalışma arkadaşlarıma ve ismini sayamadığım tüm arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Züleyha ŞAKAR

Bursa, 2019

## ÖZET

Yazar: Züleyha ŞAKAR

Üniversite: Uludağ Üniversitesi

Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Bilim Dalı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tezin Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

Sayfa Sayısı: xvi+108

Mezuniyet Tarihi:

Tez: Üniversite Öğrencilerinin Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri, Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları, Kişilik Özellikleri ve Algıladıkları Duygusal İstismar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Danışmanı: Doç. Dr. Figen AKÇA

### **ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZEL YAŞAM ALANLARI UMUT DÜZEYLERİ, ÇOCUKLUK DÖNEMİ MUTLULUK VE HUZUR ANILARI, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE ALGILADIKLARI DUYGUSAL İSTİSMAR ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyleri ile algıladıkları duygusal istismar, çocukluk dönemi mutluluk ve kişilik özellikleri anıları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın bir başka amacı umut düzeylerinde cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey ve fakülte değişkenlerine göre farklılaşma olup olmadığını incelemektir. Araştırmaya 2017 - 2018 eğitim öğretim döneminde Uludağ Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi ve diğer üniversitelerde okuyan



lisans öğrencileri katılmıştır. İlişkisel tarama modeli biçiminde yapılan çalışmada veri toplama aracı olarak “Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi Ölçeği”, “Yetişkinler İçin Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği”, “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi”, “Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği” ve araştırmacı tarafından düzenlenen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS (22.0) programına işlenmiş ve analiz edilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Çoklu Regresyon Analizi ve T-testinden faydalanılmıştır.

Araştırma sonucunda umut düzeyleri ile çocukluk dönemi mutluluk huzur anıları, dışadönüklük kişilik özelliği, deneyime açıklık kişilik özelliği, yumuşak başlılık kişilik özelliği, sorumluluk kişilik özelliği ve algılanan duygusal istismar arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bireylerin umut düzeyleri cinsiyet ve yaşa göre farklılaşma göstermezken; sosyoekonomik düzey ve fakülte değişkenlerine göre farklılaşma olduğu görülmektedir. Buna göre düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin umut düzeylerinin de daha düşük olduğu; Eğitim Fakültesi öğrencilerinin Fen - Edebiyat, Hukuk ve Tıp Fakültelerinde okuyan öğrencilere göre daha umutlu olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu çocukluk dönemi mutluluk anıları, duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve algılanan duygusal istismarın bir bütün olarak; bireylerin umut düzeylerinin %37'sini açıkladığı görülmektedir.

**Anahtar sözcükler:** Çocukluk dönemi mutluluğu, duygusal istismar, kişilik özellikleri, umut.

## ABSTRACT

Author: Züleyha ŞAKAR

University: Uludağ Üniversitesi

Field: Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Branch: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Degree Awarded: Yüksek Lisans Tezi

Page Number: xvi +108

Degree Date:

Thesis: Investigation Of The Relationship Between Hope Levels In The Private Living Areas, Childhood Happiness And Peace Memories, Personality Traits And Perceived Emotional Abuse In University Students

Supervisor: Doç. Dr. Figen AKÇA

### **INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN HOPE LEVELS IN THE PRIVATE LIVING AREAS, CHILDHOOD HAPPINESS AND PEACE MEMORIES, PERSONALITY TRAITS AND PERCEIVED EMOTIONAL ABUSE IN UNIVERSITY STUDENTS**

The main purpose of this study is to investigate the relationship between university students' levels of hope and perceived emotional abuse, childhood happiness and personality traits. Another aim of the study is to examine whether there is a difference in levels of hope according to gender, age, socioeconomic level and faculty variables. The students of Uludağ University, Gazi University, Hasan Kalyoncu University and other universities attended the research. In the study conducted in the form of a relational survey model, "Private Living Areas Hope Level Scale", "Perceived Emotional Abuse Scale for Adults", "Adjective Based

Personality Test”, “Childhood Happiness and Tranquility Memories Scale” and “Personal Information Form” is used.

The data obtained in the study were analyzed in SPSS (22.0) program. Pearson Product Moment Correlation, Multiple Regression Analysis and T-test were used for the purpose of this study. As a result of the study, it was found that there was a significant and positive relationship between levels of hope, childhood happiness peace memories, extraversion, openness to experience, docility, responsibility and perceived emotional abuse. According to this, low socioeconomic status levels of individuals were lower; low socioeconomic status levels of individual is directly associated with low level of hope; It was understood that the students of the Faculty of Education were more hopeful than the students studying in the Faculties of Science, Literature, Law and Medicine. It was understood that the students of the Faculty of Education were more hopeful than the students of the Faculties of Science, Literature, Law and Medicine.

Another finding obtained in the study is the memories of childhood happiness, emotional imbalance, extraversion, openness to experience, responsibility and perceived emotional abuse as a whole; It is seen that individuals explain 37% of their level of hope.

**Key words:** Hope, emotional abuse, childhood happiness, personality traits.

## İçindekiler

İNİTİHAL RAPORU .....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	ii
YÖNERGEYE UYGUNLUK .....	iii
TEZ ONAYI .....	iv
TEŞEKKÜR .....	v
ÖZET .....	vi
ABSTRACT .....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xvi
BÖLÜM I.....	1
Giriş .....	1
1.1. Araştırma Soruları.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi .....	5
1.4. Varsayımlar.....	6
1.5. Sınırlılıklar .....	6
1.6. Tanımlar.....	6
BÖLÜM II .....	7
Literatür (Alan Yazın) .....	7
2.1. Özel yaşam alanları umut düzeyi ile ilgili kuramsal çerçeve.....	7
Umudun Gelişimi.....	10
Psikanalitik Kuramda Umut.....	12
Gestalt Kuramında Umut. ....	13
Davranışçı Kuramda Umut. ....	14
Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramda Umut.....	14
Bilişsel Kuramda Umut. ....	15
Yükleme Kuramında Umut.....	15

Çözüm Odaklı Yaklaşımda Umut.....	16
Varoluşçu Yaklaşımda Umut.....	17
Pozitif Psikoloji Kuramında Umut.....	17
Synder'in Umut Kuramı.....	18
2.2 Çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları.....	19
2.3 Algılanan duygusal istismar.....	24
2.4. Kişilik özellikleri.....	29
2.5. İlgili Araştırmalar.....	31
2.5.1. Umut Kavramı ile ilgili yapılmış araştırmalar.....	31
2.5.2. Çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ilgili yapılmış araştırmalar.....	33
2.5.3. Duygusal istismar ile ilgili yapılmış araştırmalar.....	34
2.5.4. Kişilik ile ilgili yapılmış araştırmalar.....	35
BÖLÜM III.....	37
Yöntem.....	37
3.1. Araştırmanın Modeli.....	37
3.2.Çalışma Grubu.....	37
3.3. Veri Toplama Araçları.....	39
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	40
3.3.2. Özel yaşam alanları umut düzeyi ölçeği.....	40
3.3.3. Yetişkinler için algılanan duygusal istismar ölçeği.....	41
3.3.4. Sıfatlara dayalı kişilik testi.....	42
3.3.5. Çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeği.....	43
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	43
BÖLÜM IV.....	45
Bulgular.....	45
4.1. Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin Normallik Analizi Sonuçları.....	45
4.2. Cinsiyete Göre Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi.....	48
$\bar{X}$ .....	49

4.3. Yaşa Göre Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi .....	49
4.4. Sosyoekonomik Düzeye Göre Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi .....	50
4.5. Fakülteye Göre Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi .....	52
4.6. Korelasyon Analizi Sonuçları.....	53
4.7. Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri Toplam Puan Regresyon Sonuçları .....	57
4.8. Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri Sosyal Alan Alt Ölçeği Regresyon Sonuçları.....	59
4.9. Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri Akademik Alan Alt Ölçeği Regresyon Sonuçları.....	60
4.10. Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri Romantik Alan Alt Ölçeği Regresyon Sonuçları .....	61
4.11. Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri Aile Alan Alt Ölçeği Regresyon Sonuçları .....	62
4.12. Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri İş Alan Alt Ölçeği Regresyon Sonuçları .....	64
4.13. Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri Serbest Zaman Alt Ölçeği Regresyon Sonuçları .....	65
BÖLÜM V .....	67
Tartışma ve Öneriler .....	67
5.1 Tartışma .....	67
5.1.1. Cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey ve fakülte değişkenleri için yapılan analizlere yönelik bulguların değerlendirilmesi .....	67
5.1.2. Umut Düzeyi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik bulguların değerlendirilmesi. ....	69
5.1.3. Umut Düzeyi ile Çocukluk Dönemi Mutluluk Düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik bulguların değerlendirilmesi .....	71
5.1.4. Umut Düzeyi ile Algılanan Duygusal İstismar Düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik bulguların değerlendirilmesi. ....	72
5.2. Öneriler .....	73
Kaynakça .....	75
EKLER .....	98
Ek 1: Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi Ölçeği (ÖYAUDÖ) .....	98
Ek 2: Yetişkinler için Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği (YİADIÖ).....	100
Ek 3: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT).....	101
Ek 4: Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği (ÇDMHAÖ).....	102

Ek5: Kişisel Bilgi Formu .....	103
Ek 6: ÖAUDÖ Kullanım İzni .....	104
Ek 7: YİADİÖ Kullanım İzni .....	105
Ek 8: SDKT Kullanım İzin Formu.....	106
Ek 9: ÇDMHÖ Kullanım İzni.....	107
Öz Geçmiş .....	108

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Yaş, Fakülte ve Öğrenim Gördükleri Üniversite Dağılımları .....	38
Tablo 2. Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi Ölçeği, Yetişkinler için Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Alt Ölçekleri ve Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeğine İlişkin Normallik Testi Sonuçları.....	45
Tablo 3. Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi Ölçeği, Yetişkinler için Algılanan Duygusal İstismar, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Alt Ölçekleri ve Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları .....	46
Tablo 4. Bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma sonuçları .....	47
Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ölçeği Puanlarının Cinsiyete göre Anova Sonuçları.....	49
Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin Umut Düzeyleri Yaşa Göre Betimsel İstatistik Sonuçları .....	49
Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ölçeği Puanlarının Yaşlarına Göre Anova Sonuçları.....	50
Tablo 8. Umut Düzeyi Ölçeğinin Sosyoekonomik Düzeye Göre Betimsel İstatistik Sonuçları .....	51
Tablo 9. Umut Düzeyi Ölçeği Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye Göre Anova Sonuçları .....	51
Tablo 10. Umut Düzeyi Ölçeğinin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Betimsel İstatistik Sonuçları. ....	52
Tablo 11. Umut Düzeyi Ölçeği Puanlarının Öğrenim Gördükleri Üniversiteye Göre Anova Sonuçları .....	53
Tablo 12. ÖYAUDÖ, YİADIÖ, SDKT ve ÇDMHAÖ ile Alt Ölçekler Özelinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi Sonuçları .....	54
Tablo 13. Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....	58
Tablo 14. Sosyal Alan Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	59



Tablo 15. <i>Akademik Alan Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi</i> <i>Sonuçları</i> .....	60
Tablo 16. <i>Romantik Alan Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi</i> <i>Sonuçları</i> .....	61
Tablo 17. <i>Aile Alan Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi</i> <i>Sonuçları</i> .....	63
Tablo 18. <i>İş Alan Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi</i> <i>Sonuçları</i> .....	64
Tablo 19. <i>Serbest Zaman Alan Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon</i> <i>Analizi</i> <i>Sonuçları</i> .....	65

## KISALTMALAR LİSTESİ

ÇDMHAÖ: Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği

N: Öğrenci Sayısı

SDKT: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

ÖYAUDÖ: Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri Ölçeği

$\bar{X}$ : Ortalama

YİADIÖ: Yetişkinler İçin Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği

## BÖLÜM I.

### Giriş

Filozof Epictetus bir insanın anavatanının çocukluğu olduğunu söyler. İnsan, yaşam yolculuğunda kendisini karşılayan tüm yaşantıları, çocukluğunda atılan temelin üstüne bina eder. Psikoloji ve gelişim psikolojisi alanındaki kuramcılardan Freud, Erikson, Piaget, Vygotsky ve daha birçoğu bireyin ilk yaşam deneyimi olan çocukluk anılarının bireyin yaşamını biçimlendirdiğini kabul etmektedir (Bee & Boyd, 2009; Eryavuz, 2006; Murdock, 2012).

Mutluluk, çocukların tanıştığı ilk duygulardan birisi olmakla birlikte gelişimlerinde önemli bir bileşendir. Yaşamın ilk yıllarında hayata olumlu bakabilme ve umutlu olma açısından mutluluk duygusunun güçlü olması önemlidir (Demiriz & Ulutaş, 2016). Ülker'e (2016) göre çocukluk döneminde mutlu ve huzurlu anıları fazla olan bireyler, yetişkinlik döneminde sağlıklı bir zihin yapısına sahip olmaktadır. Başka bir deyişle çocukluk dönemi anıları, yetişkinlik dönemi yaşantıları için önemli bir yatırım olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan *umut* bireyin durum veya olaylara ilişkin olumlu sonuç çıkma ihtimaline olan inancı, amaca yönelik düşünceleridir. Bu inancın içinde sabrı da sakladığı ve amaç için çabalama, amaca yönelik planlar yapması ve kendini hazır hissetmesi olarak tanımlanabilir (Aydın, Kaya, Pala, Sarı & Şahin, 2012; Gülten, 2014). Umudun karşıtı olan umutsuzluk da bireyin hedeflerine ulaşılabilirliğinin göstergesi olup; umutsuzlukta farklı olarak hâkim olan düşünce başarısızlıktır (Dilbaz & Seber, 1993).

Yapılan alan yazın taramasında ülkemizdeki çalışmaların daha çok umutsuzluk üzerine olduğu fark edilmiştir. Örneğin Umutsuzluk ve Problem Çözme (Oğuztürk, Akça & Şahin, 2011), Umutsuzluk ve Beslenme Durumu (Uzdil, 2016), Umutsuzluk düzeyinin

belirlenmesi (Aras, 2011) ve Depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyi (Cam Çelikel & Erkorkmaz, 2018) araştırmaları bunlardan bazıları olarak sayılabilir.

Araştırma kapsamında incelenen bir başka değişken olan duygusal istismar kavramı ile ilgili literatür taraması yapıldığında ağırlıklı olarak çocuk istismarının ele alındığı görölmüştür. Çocuk istismarı, 5237 sayılı Türk Ceza Kanununun (TCK) 6. ve 5395 sayılı Çocuk Koruma Kanununun (ÇKK) 3. maddesinde geçtiği biçimiyle on sekiz yaşını doldurmamış bireyin hayatı, sağlığı, gelişimine yönelik olarak bir yetişkin tarafından gösterilen fiziksel ve/veya duygusal olarak küçüğe zarar veren tüm davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Yenibaş & şirin, 2007). Fiziksel, ekonomik, cinsel ve duygusal istismar olmak üzere sınıflandırılan istismar, çocuklar kadar erişkinlerin de maruz kaldığı örseleyici bir durumdur.

En sık rastlanan ancak en zor tanınan istismar biçimi olan duygusal istismara, bireyler tüm yaşam dönemlerinde maruz kalmaktadırlar. Aşağılanma, saldırgan davranışlara maruz kalma, dışlanma, sürekli eleştirilme, sevgi ihtiyacının karşılanmaması ve sosyal çevre tarafından değersiz hissettirilme yetişkinlerin en sık maruz kaldığı duygusal istismar davranışlarıdır (Sakar, Akca & Bozkurt, 2017). Yapılan araştırmalar istismara uğrayan bireylerin, gündelik yaşamda karşılaşılan olağan durumları diğer bireylere göre daha olumsuz yorumladığını göstermektedir (Ersanlı, Yılmaz & Özcan, 2013).

Bir diğer değişken olan kişilik ise bireyi tanımlamada kullanılan kapsamlı kavramlardan biri olduğundan pek çok bilimsel çalışmanın konusu olmuş; bu konuda farklı görüşler ortaya atılmıştır. Cüceloğlu (1991), kişilik kavramını bireyin dış çevre ile ve kendisiyle kurduğu, diğer bireylerden farklı kılan, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi olarak tanımlamaktadır.

Kişiliği açıklamak üzere ortaya atılan kuramlardan biri olan Beş faktör kişilik modeli insanların sahip olduğu bireysel farklılıkların sınıflandırılabilceği varsayımına

dayanmaktadır (Sevi, 2009). Dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık bu yaklaşımın beş faktörü olarak açıklanmaktadır

Yapılan araştırmalar ruh sağlığının sadece anormal davranışların yokluğu ile açıklanmaması gerektiğini vurgulamaktadır. Bununla birlikte mutluluk ve benzeri kavramların üzerinde durulması da önem arz etmektedir (Aydın ve diğ., 2012). Bu kavramların öneminin en belirgin sebeplerinden biri bireyin geleceğe ilişkin olumlu veya olumsuz değerlendirmelerinin; hayat ve kendine karşı bakışını değiştirmesidir (Oğuztürk ve diğ., 2011).

Bu bilgiler ışığında araştırmanın temel konusu üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyleri ile algıladıkları duygusal istismar, çocukluk dönemi mutluluk anıları ve kişilik özellikleri anıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada ele alınan değişkenler arasında elde edilecek ilişki ve yordama düzeyi ile ilgili bulguların, ruh sağlığı hizmeti verilen bireylerin umut düzeyleri üzerinde çalışırken faydalı bir ver bireylerin umut düzeylerine yönelik profesyonel yardımlarda faydalı olacağı düşünülmektedir.

### 1.1. Araştırma Soruları

1. Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyi cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyi yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyi sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyi fakülte değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Özel yaşam alanları umut düzeyleri toplam puan ve alt ölçekleri, yetişkinler için algılanan duygusal istismar (YİADIÖ), çocukluk dönemi mutluluk huzur anıları

(ÇDMHAÖ) ile sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT) alt boyutları arasında bir ilişki var mıdır?

6. YİADIÖ, SDKT alt ölçekleri ve ÇDMHAÖ birlikte üniversite öğrencilerinin Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
7. YİADIÖ, SDKT alt ölçekleri ve ÇDMHAÖ birlikte üniversite öğrencilerinin Sosyal Umut Düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
8. YİADIÖ, SDKT alt ölçekleri ve ÇDMHAÖ birlikte üniversite öğrencilerinin Akademik Umut Düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
9. YİADIÖ, SDKT alt ölçekleri ve ÇDMHAÖ birlikte üniversite öğrencilerinin Romantik Umut Düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
10. YİADIÖ, SDKT alt ölçekleri ve ÇDMHAÖ birlikte üniversite öğrencilerinin Aile Umut Düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
11. YİADIÖ, SDKT alt ölçekleri ve ÇDMHAÖ birlikte üniversite öğrencilerinin İş Umut Düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
12. YİADIÖ, SDKT alt ölçekleri ve ÇDMHAÖ birlikte üniversite öğrencilerinin Serbest Zaman Umut Düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı özel yaşam alanları umut düzeylerinin, çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları, bireylerin algıladığı duygusal istismar ve kişilik özellikleri ile ilişkili olup olmadığının Türk üniversite öğrencileri üzerinde araştırmaktır.

Bu bağlamda bağımlı değişkenler Umut Düzeyi, Sosyal Alan Umut Düzeyi, Romantik Alan Umut Düzeyi, Akademik Alan Umut Düzeyi, Aile Alan Umut Düzeyi, İş Alan Umut Düzeyi, Serbest Zaman Umut Düzeyi olup; bağımsız değişkenler ise Algılanan Duygusal İstismar, Kişilik Özellikleri, Çocukluk Dönemi Mutluluk Anıları ile demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey ve fakültedir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında ilişki ve yordayıcılığı incelenmiş; demografik değişkenlere göre farklılaşma olup olmadığı analizlerle değerlendirilmiştir.

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Psikoloji alanındaki araştırmalarda çok uzun yıllar boyunca hastalıklar ve tanılar üzerinden değerlendirmeler yapıldığı bilinmektedir. Bunun temelinde olumsuzlukların daha belirgin bir halde olması ve bu duyguların acilen müdahale gerektiriyor olması yatmaktadır. Bireyde güçlü ve geliştirilebilecek özelliklere odaklanmak yakın geçmişten bu yana psikoloji biliminin konusu haline gelmiştir. Bu bağlamda en büyük adımı atan Seligman (2002) bireyin iyi oluşunu sağlamanın ve pozitif yönleri güçlendirmenin önemini vurgulamaktadır.

Araştırmalarda umutsuzluk gibi olumsuz kavramlar yerine umut, iyi oluş, affetmek, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık gibi konular önem kazanmaktadır (Demirli Yıldız, 2016). Sandage ve Morgan (2014) ile Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) ise psikoloji alanında giderek daha fazla yer edinen bu kavramlarla *umut* arasında göz ardı edilemeyecek bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır.

Literatür incelendiğinde umutsuzluk üzerine birçok araştırma yapıldığı ancak umut, umutlu olmanın kişilik özellikleri, çocukluk dönemi anıları ve algılanan duygusal istismar ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçların ruh sağlığı hizmeti sunan psikolojik danışmanlara, danışanların umut düzeylerini ile ilgili çalışırken üzerinde durulması gereken hususlar adına fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Başka bir ifadeyle umut düzeyinin ilişkili olduğu kavramların tespit edilmesi, terapötik süreçlerde psikolojik danışma hizmetlerini olumlu yönde etkileme potansiyeline sahiptir.

#### 1.4. Varsayımlar

Araştırmaya katılan bireylerin kullanılan veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, 2017 – 2018 eğitim ve öğretim döneminde çeşitli üniversitelerde okuyan öğrenciler üzerinde yapıldığı için elde edilen bulgular benzer özellikteki gruplar ölçüsünde genellenebilir.
2. Araştırmanın verileri Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi Ölçeği, Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği, Yetişkinler için Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

#### 1.6. Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda yer almaktadır.

**Umut.** Bireyin hedefine ulaşma isteği ve hedef yolculuğunda sahip olduğu güçle birlikte, hedefine ulaşma çabasında yaptığı gerçekçi planların bir bütünüdür (Snyder ve diğ., 1991).

**Mutluluk.** Bireylerin belirlediği, arzu ettiği ve kavuşmaya çalıştığı bir kavram olan mutluluk; yaşam kalitesini artıran, sosyal ilişkilere katkı sağlayan ve bireyi fiziksel ve duygusal açıdan besleyen bir kavramdır (Diener & Chan, 2011).

**Duygusal İstismar.** Bireyin sevgi, ilgi, sosyal destek gibi gereksinimlerinin karşılanmamasıyla birlikte duygusal açıdan incitilmesidir (Özcan, 2009).

**Kişilik.** Bireyin benimsediği tutarlı davranış kalıpları ve bireyin içsel süreçlerinin bir yansıması olan düşüncelerinin birlikte oluşturduğu, bireyin kendisinden kaynak alan bir olgudur (Burger, 2006).



## BÖLÜM II

### Literatür (Alan Yazın)

#### 2.1. Özel yaşam alanları umut düzeyi ile ilgili kuramsal çerçeve.

20. yüzyıl Fransız roman yazarı ve filozofu ve aynı zamanda varoluşçuluk akımının temsilcisi olan Gabriel Marcel, insanın tamamlanmış bir ürün olmadığını ve oluş halindeki bir varlık olduğunu öne sürmektedir. Başka bir deyişle insan, somut bir durumdan bir başka somut duruma sürekli bir yolculuk halinde olan *gezgin bir varlık* ya da Gabriel Marcel'in kendi ifadesiyle "*homo viator*"dur. Homo viator geleceğe, yaşama, çevresine ya da başkalarına karşı umutlu bir bekleyiş içerisinde olan bir umut varlığıdır. Gezgin bir varlık olan insan için umut fizik ve metafizik bakımından kaçınılmazdır. Marcel'e göre insan, umudu seçerek varlığını bütünüyle onaylayabilir ya da umutsuzluk içerisinde varlığını reddetmeyi tercih edebilir (Koç, 2007; Koç, 2008).

Umut genel itibariyle zorluklarla baş edebilme ve olumsuz duyguları kontrol edebilmede insana güç veren, hedefe ulaşma beklentisinin duygusal bir yansıması, geleceğe ilişkin olumlu beklentilerin baskın olması olarak tanımlanmaktadır (Öz, 2004; Romero, 1989; Staat, 1989)

Kuramsal olarak umut kavramından ilk bahsedenlerden birisi 13. yüzyılda yaşamış olan Aquinas'tır. Ardından sonraki yüzyıllarda Hume ve Kant gibi felsefi düşünürler umudu temel duygularımızdan biri olarak ele almışlardır (Akman & Korkut, 1993).

Umut bireyin geleceğe ilişkin motivasyonunu sağlayan, yaşantısıyla alakasını ve yaşam anlamı arayışını besleyen; içinde yaşadığı dünyaya olan güvenini ve inancını içeren bir güç olarak açıklanabilir (Zournazi, 2004).

Hedefe ulaşma yolundaki en temel motivasyonlardan biri olan umut, geleceğe ilişkin olumlu beklentilere sahip olma duygusunu ifade etmektedir (Özmen, Dündar, Çetinkaya, Taşkın & Özmen, 2008). Yüksek umut düzeyine sahip bireyleri, hedeflerine ulaşmak için pek çok alternatif yol bulabileceklerine olan inançları motive etmektedir (Çetrez İşcan & Malkoç, 2016).

Aquinas, Hume ve Kant gibi düşünürlerin belirttiğinin aksine umut bir duygu olmaktan ziyade bireyin amacını gerçekleştirmek, amaçlara ulaşma yolları ile bir ürün ortaya koymak adına ortaya koyduğu davranışların biliş düzeyindeki kamçılayıcısı olarak tanımlanmıştır (Conti, 2000; Snyder, 2002).

Umut, Sandage ve Morgan (2014) tarafından bireyin duygusal gerginliklere yönelik hoşgörüsü, belirsizliklere yönelik anlayışı ve öz benliğini toplumsal çizgilerden etkilenmeden inşa edebilme potansiyeli olarak açıklanmaktadır.

Seligman (2007) tarafından aşkınlık erdemine bağlı bir kişilik özelliği olarak açıklanan umut kavramının, iyimser olmayı ve geleceğe yönelik olumlu bir tutum almayı kapsadığı belirtilmektedir.

Tarhan ve Bacanlı'ya (2015) göre alternatif yollar düşüncesi ile eyleyici yollar düşüncesi umut kavramının iki temel boyutunu ifade etmektedir. Bu boyutlardan alternatif yollar düşüncesi bireyin istediği hedefe ulaşma sürecindeki amaca dönük yöntemler ile problem çözme becerisini ifade ederken; eyleyici yollar düşüncesi amaç yolculuğunda karşılaştığı engellere yönelik stratejiler üretmek adına güç aldığı zihinsel işleyiş şekli olarak tanımlanabilir (Uysal, Göktepe, Karagöz & İlerisoy, 2017).

Motive edici, iyileşme çabasının sürdürülmesi için bireye yardımcı olan ve psikolojik yardım sürecinde olumlu sonuçlara kavuşmak için önemli katkılar sağladığı gibi bireylerin psikolojik sağlamlığını ve hayat kalitesini artıran bir kavram olarak tanımlanan umut;

dinamik, gelecek odaklı, amaç yönelimli, kişiye özgü ve yaşamın temeli olarak değerlendirilmektedir (Snyder 2002).

Bireyin yaşamını ve eylemlerini anlamlandıran ve bu anlamda itici bir güç olarak açıklanabilen umut gerçekçi hedefler için çabalama enerjisi olarak açıklanabilir (Navaro, 2014; Hefferon & Boniwell 2014). “Halledebilirim, pes etmeyeceğim” biçimdeki pozitif düşüncelerle motivasyonlarını kaybetmeyen umut düzeyi yüksek bireyler başarısızlık yerine başarıya odaklanırlar (Hefferon & Boniwell, 2014). Düşük umut düzeyine sahip olan bireyler ise beklenildiği gibi engellerle karşılaştıkları zaman çözme çabasına girmek yerine öfke duygusunu yoğun yaşayıp, kayıtsızlaşmaktadırlar (Carr, 2016).

Sorumluluk sahibi ve gelişime açık olan umut düzeyi yüksek bireylerin hedeflerine ulaşırken aktif bir çaba gösterdiği, zorluklarla karşı karşıya kaldıklarında vazgeçmediği ve bununla birlikte fizyolojik sağlığının daha iyi olduğu ve kişiler arası ilişkilerde uyum sağlamakta daha başarılı olduğu anlaşılmaktadır (Rand & Cheavens, 2009; Tarhan & Bacanlı, 2016)

Umut dolu hedefler istenen sonuca yönelik, olumsuz sonuçları önleyici, mevcut durumu sürdürmeye yönelik ve mevcut durumu iyileştirmeye yönelik olmak üzere dört çeşit olarak açıklanmaktadır, (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder & Adams, 2000). Sympson (1999) bireylerin umut düzeylerinin genel olarak açıklandığı gibi özel yaşam alanlarındaki umut düzeylerinin de göz önünde bulundurulmasının önemli olduğunu belirtmektedir. Bunlar bireylerin sosyal ilişkilerine yönelik umut düzeylerini açıklayan *sosyal*; akademik başarılarına ilişkin hedeflerini ve düşüncelerini kapsayan *akademik*; romantik ilişkilerini ve bu ilişkilere yönelik umut düzeylerini açıklayan *romantik*; büyüdükleri aile ve gelecekte kurmayı hedefledikleri aileye ilişkin umut düzeylerini açıklayan *aile umut*; mevcut iş imkanları ve gelecekteki iş yaşamındaki sorun çözme ve başarılı olmaya ilişkin umut düzeylerini açıklayan

*iş*; boş zaman faaliyetlerinde verimli vakit geçirmeye yönelik umut düzeylerini açıklayan *serbest zaman* umudu olmak üzere 6 ayrı özel yaşam alanıdır.

### **Umudun Gelişimi.**

Çocukluk dönemi umut gelişimi için kritik bir dönem olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte umudun genetik aktarımının olmadığı, tamamen öğrenildiği (Snyder, 2006), bir hedefe yönelik bir düşünce olduğu ve iki yaş itibarıyla bu düşüncelerin oluşmaya başladığı ileri sürülmektedir (Snyder ve diğ., 1997; Snyder, 2005).

Snyder (2000) yeni doğmuş bir bebeğin, henüz ilk adımını atmadan önce umut ile tanıştığını ifade etmektedir. Bebeğin ilk yaşı dolana kadar duygularını tanımlamayı ve algılama, olaylar arasında ilişki kurma, hedef belirleme süreçleri sırasıyla gelişirken bu döneme kadar belirledikleri amaçlara ulaşabilmek için birtakım yöntemler bulma becerisi yapılmaktadır. İkinci yaşında kendisini tanımaya başlayan bebek artık bir amaç ortaya koymayı, amacı gerçekleştirme motivasyonuna sahip olmayı ve amacına ulaşmak için sahip olduğu gücü keşfetmeyi öğrenir (Snyder, Feldman, Shorey & Rand 2002).

Yapılan bazı araştırmalar çocukluk döneminde umudun öğrenilmesinde bağlanma kuramının önemli bir etken olduğunu öne sürmektedir (Blake & Norton, 2014; Simmons, Gooty, Nelson & Little, 2009). Bebeğin bu gelişim sürecinde bakım veren ile arasında oluşan bağ büyük önem arz etmektedir. Genellikle anne, baba, aile bireylerinden herhangi biri ya da öğretmenlerinden biri olan bakım veren ile sağlıklı bir bağ kuran bebeklerin umut düzeyleri yükselmektedir, (Bowlby, 1982). Bakım veren, düşünce süreçleri bakımından model olduğu için arada kurulan bağla birlikte umut dolu düşünme de yine bebeğe aktarılır (Baumrind, 1967). Okul öncesi döneme değin dil gelişimi her geçen yıl daha da hızlanan çocukların, ilk yaşlarında tek kelimeli cümleler, yerini çok kelimeli cümlelere bırakmaktadır. Bunun bir

getirisi olarak çocuğun hedefiyle ilgili düşüncelerini ifade edebilme becerisi de artmaktadır (Snyder, 2002; Tierney & Nelson, 2009).

Kendini dille ifade etmeyi öğrenen çocuk, okuma ve yazma becerisini kazandıktan sonra okuduğu öykülerde hedeflerini gerçekleştirmeye çalışan kahramanlarla tanışmaktadır. Hâlihazırda okuyabilme başarısından kaynaklı olarak kendine güven duyan çocuk artık hedeflerine yönelik daha yüksek düzeyde bir umut beslemeye başlamaktadır (Armbruster, Lehr & Osborn, 2001).

Marques, Lopez ve Pais – Ribeiro (2011) tarafından yapılan araştırmaya göre öz saygısı yüksek olan ve kendine değer veren ergenlerin yüksek umut düzeyine sahip olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte yüksek umut düzeyine sahip ergenlerin nispeten daha pozitif bir bakış açısına sahip olduğu, daha başarı odaklı olduğu ve problemleri çözme konusunda daha becerikli olduğu görülmektedir (Kashdan ve diğ., 2002).

Çocukluk döneminde ihmal edilen ve yeterli bakım alamayan çocukların umutlu düşünmeyi öğrenmekte zorlanacakları; ancak ihtiyacı olan bakım ve ilgi sağlandığı takdirde çocukların yüksek umut düzeyine sahip oldukları söylenebilir (Snyder, 2002).

Snyder, Feldman, Shorey ve Rand'e (2002) göre genel olarak yüksek ya da düşük düzeyde umutlu bireyler sosyal ilişkiler alanı, romantik ilişkiler alanı, akademik alan, iş alanı ve serbest zaman alanı gibi alanlarda farklı umut düzeylerine sahip olabilirler.

Sosyal ilişkiler alan umudu bireyin arkadaşlık ilişkileri ile çevresini ve bunlarla etkileşimini; akademik alanda derslere ve okula yönelik ilgisi ile notlarını; aile alanı umudu aile fertleriyle arasındaki bağı, birlikte ortaya koydukları aktiviteleri ve ev hayatını; iş alanı şu anki iş hayatı ve gelecek meslek hayatına yönelik düşüncelerini, romantik ilişkiler alan umudu aşk ilişkilerini ifade etmektedir.

Psikoloji alanındaki önemli yaklaşımlar insan hayatının bir parçası olan umut kavramına yer vermişlerdir. Bu kuramlardan kapsayıcı ve temsil edici olanlara kısaca değinmek gerekmektedir.

### **Psikanalitik Kuramda Umut.**

Psikanalitik kuramda bireyin gelişimini evrelere ayıran bir model ortaya atılmıştır. Bu evreler sırasıyla oral dönem, anal dönem, fallik dönem, gizil dönem ve genital dönemdir. Bu evreler arasında en öne çıkan fallik dönem, yani çocukların karşı cinsin biyolojik özelliklerinin farkına varmaya başladıkları evredir. Bu evrede ortaya çıkan ödipal karmaşa kız ve erkek çocuklarda farklı olarak varlığını sürdürmektedir. Erkek çocuklarının annelerine sahip olma arzusu yaşadığı ve babalarının bu arzunun farkına varmasıyla birlikte penislerini kaybedeceğini düşünerek kastrasyon kaygısı yaşadığı; bu kaygıyı babasıyla özdeşleşerek çözebileceğini öne sürer. Kız çocuklarının ise penislerinin olmadığını fark ettiklerinden penis hasedi geliştirdikleri; bu arzuyu bastırdıkları ve yaşam amaçlarından biri olarak bir erkek bebek dünyaya getirerek aradıkları penise kavuşacaklarını öne sürülmektedir (Akvardarlar ve diğ., 2015; Murdock, 2012).

Bu yaklaşımı benimseyen terapistler, danışanın iç görü kazanması için yardım ederken çoğunlukla bilinçaltı malzemesini ortaya çıkaracak olan yöntemleri kullanırlar. Danışanın çocukluk dönemi üzerine tartışmalar yürütülen ve oldukça uzun süreli bir süreci işaret eden psikanalitik yaklaşımda bu yaşantılar yorumlanıp analiz edilir. Yaklaşımın en önemli teknikleri arasında serbest çağrışım, rüya analizi ve direncin analizi sayılabilir (Corey, 2008; Geçtan, 2017). Psikanaliz temelli terapötik süreçlerde insanların hayata ilişkin olumsuzluklardan sıyrılarak yaşama uyum sağlamasına yardımcı olmak hedeflenmektedir (Tuzcuoğlu, 1995). Psikanalitik kuramdan temel alan terapötik süreçlerde psikolojik danışmanın ve danışanın ortak umudu danışanın iç görü kazanmasını sağlamak ve yaşama uyum sağlamasını kolaylaştırmak olduğu söylenebilir.

Freud, kişiliğin ilk beş yaşta biçimlendiğini ve yetişkin davranışlarına temel oluşturduğunu ifade etmektedir (Topses, 2007). Bu yaşlarda ebeveynlerle diyalog, umut dolu düşüncenin temellendirildiği yıllar olarak değerlendirildiğinde, yetişkinlik dönemi umut düzeyi hususunda bir belirleyici olarak kabul edilebilir.

### **Gestalt Kuramında Umut.**

Gestalt kuramı bireyin içinde bulunduğu ana ilişkin farkındalığına ve çevre ile ilişkisinin önemine odaklanan varoluşçu bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir. Bu kuramda gerçekleştirilmesi hedeflenen bir amaç danışanın çevresinde var olan öğelerle arasındaki ilişkiyi keşfetmesini sağlamaktır. Gestalt yaklaşımını benimseyen terapist kendi kendini düzenleme sürecinin kontrol edilmemesi gerektiğini düşünür (Breshgold, 1989).

Serok (2000) hayatın temelini ihtiyaçlar ve amacının da ihtiyaçları karşılamak olduğunu ileri sürmektedir. Gestalt yaklaşımda insanların birincil hedeflerinden birinin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak olduğuna inanılmaktadır. Birey, ihtiyaçlarını ancak çevre ile temas kurarak karşılayabilir. Çevre ile temas kurmak birey için istenen bir durum olmadığında *içe alma, yansıtma, yer değiştirme, kendine döndürme ve iç içe geçme* gibi biçimlerde çevre ile teması engelleyebilir. Bir döngü olarak teması engelleyen bireyin ihtiyaçları karşılanmaz ve bu durumda ortaya *bitirilmemiş işler* çıkabildiği gibi farkındalık da kesintiye uğrayabilir (Daş, 2015; Murdock, 2012).

Kurallardan uzak bir yapı benimseyen Gestalt terapide danışan ile terapist arasında otantik bir ilişki olması, terapistin gerekli gördüğü durumlarda kendisini açması gerekmektedir (Voltan Acar, 2011).

Murdock (2012) bireysellik ve kişisel sorumluluğun önemli bileşenler olması Gestalt'ın bazı bakış açıları tarafından eleştirilmesine neden olmuştur. Bununla birlikte

yalnızca kendini keşfetmek ve geliştirmek istenen danışanlara da uygulanabilir olması, bu yaklaşımın güçlü bir yönü olarak değerlendirilmektedir (Daş, 2015).

Gestalt yaklaşımının ihtiyaçları karşılamak hedefini gerçekleştirmesi danışanın umut dolu bir düşünce yapısı benimsemesi ile doğrudan ilişkilidir. Danışanın, psikolojik danışma sürecinde sağlıklı bir biçimde yol alması ve gelişmesi umut düzeyinin artmasını sağlayacaktır.

### **Davranışçı Kuramda Umut.**

Davranışçı kuram tüm davranışların öğrenme ile oluştuğunu savunmaktadır. Buradan hareketle davranışçılar, açık ve gözlemlenebilir davranışlar üzerinde çalışmaktadırlar. İstenmeyen davranışların ortaya çıkmasına sebep olan koşullar ve pekiştireçler tespit edilerek bu davranışların *sönmesi* için çeşitli teknikler kullanılmaktadır (Topses, 2007).

Danışanların içsel süreçlerini değil, çevresel koşullar ve istenmeyen davranışa neden olan koşulların ortaya çıkarılması temel hareket noktası olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle terapi süresince danışanın paylaştıklarının yanı sıra çevresel koşulları ve günlük rutinleri de tartışılmaktadır (Topses, 2007).

Davranışçı terapinin en temel özelliği sürecin başında hedeflerin saptanmasıdır. Terapist süreç boyunca danışanın hedeflerine ulaşmasına yardımcı olan bir rolü benimsemektedir (Murdock, 2012). Bu noktada hedef – umut ilişkisi, davranışçı kuramın terapide verimli bir biçimde yol almak adına önem arz etmektedir.

### **Akılcı Duygusal Davranışçı Kuramda Umut.**

Akılcı duygusal davranışçı terapi (ADDT) insanların doğuştan akılcı ya da akılcı olmayan biçimde düşünmeye meyilli olduğunu ve bu düşünce yapısının bireylerin yaşam felsefesini şekillendirdiğini ileri sürmektedir. Akılcı düşünen yani sağlıklı olan insanların tolerans eşikleri daha yüksek olması ve belirsizliklere karşı daha kabullenici olması beklenmektedir. Bununla birlikte fonksiyonel olmayan bireylerin ise kendini aşağıda görme,



kendisini ve çevresini koşullu olarak kabul etmek gibi akılcı olmayan düşüncelere sahip olduğu görülmektedir (Corey, 2008; Murdock, 2012; Topses, 2007)

Davranışın ABC'si (A: Olaylar, B: İnançlar ve C: Duygular) terapi sürecinin başında belirlenir. Terapinin temel hedefi *Olaylar* ve *Duygulardan* hareketle bireyin *İnançlarının* akılcı olmasını sağlamaktır (Murdock, 2012). Danışan problemleri davranışları ve düşüncelerinden hareketle umut dolu bir yolculuğa çıkar ve bunları akılcı mantık sistemleriyle güncellemeyi hedeflemektedir.

### **Bilişsel Kuramda Umut.**

Bilişsel kuram, insan davranış ve duygularının bilişsel süreçlerinin bir sonucu olarak ortaya çıktığını öne sürmektedir. Bireyin temel inanç ve şemaları bireyin gündelik farkındalıkları dışında fonksiyon gösterebilen ayrıntılı kavramlar olarak tanımlanabilir. Şemalar ve temel inançlar, otomatik düşünceler olarak ortaya çıkmaktadır (Murdock, 2012).

Terapi sürecinde danışana düşünce, varsayım ve inançları gerçekler olarak değil hipotezler olarak ele alması sağlanmaktadır. Bireyin ortaya koyduğu otomatik düşüncelerin geçerliliği üzerinde çalışmak temel hedef olarak değerlendirilmektedir (Solso, Maclin & Maclin, 2011). Danışanın ve terapistin umut ettiği bilişsel süreçlerin sağlıklı bir zemin üzerine oturtulması olarak açıklanabilir.

### **Yükleme Kuramında Umut.**

Sosyal psikoloji yaklaşımlarından biri olan Yüklem kuramının öncüleri Kelly ve Heider gibi bilim insanları, bireyin olayların nedenlerini anlamaya ve çevresini kontrol etmeye çalışan varlıklar olduğuna inanmaktadırlar (Açıkgöz, 2016; Arslan, 2005).

Yüklem kuramında bireyler karşılaştıkları güçlükleri, nedensellik ve sorumluluk örüntüleri ile değerlendirmektedir. Nedensellik yüklemesi, karşılaşılan durumu ortaya çıkaran gerekçeler ve sorumluluk yüklemesi ise durumun yaşanmasına katkı sunan kişilerin tespit

edilmesini açıklamaktadır (Bradbury & Fincham, 1990; Özmenteş, 2012). Bu yaklaşımdan hız alan psikolojik danışma sürecinde danışanın en öncelikli amacı, yaşamını olumsuz etkileyen sorunlarının tasvirini yapmaktır.

### **Çözüm Odaklı Yaklaşımda Umut.**

Çözüm odaklı yaklaşım danışanın güçlü yanlarını ve sahip olduğu kaynakları keşfetmesini ve bunlardan yola çıkarak problemlerle başa çıkmasını hedeflemektedir. Diğer yaklaşımlardan farklı olarak danışanın içinde bulunduğu problem durumunu ayrıntılı değerlendirmek yerine, çok kısa bir zaman içerisinde probleme yönelik şikayetin olmadığı zamanları hatırlamaya ve bunu sağlamaya ve istisna durumlara odaklanılmıştır (Murdock, 2012).

Terapi hedefleri danışan tarafından belirlenir ve terapist ile birlikte problem çözülebilir bir form alması için yeniden tanımlanır (Murdock, 2012). Bu yaklaşımda terapist ve danışan problemlerin çözülmesi için umut dolu bir süreci yürütmektedirler.

Walter ve Peler (1992) çözüm odaklı yaklaşıma özgü varsayımları şöyle açıklamaktadır:

*İlk varsayıma* göre, birey başarılarla odaklandığı takdirde olumlu değişimleri de beraberinde getirecektir. Bu yaklaşıma göre çözüm için üzerinde çalışılması gereken başarısızlık değil başarı olmalıdır.

*İkinci varsayıma* göre, tüm problem durumları için çözüme kavuşturacak istisna anlar vardır. Ancak danışanlar problemin sürekli olduğuna inandıklarından problemin yaşanmadığı anları fark etmekte güçlük yaşamaktadırlar. Bu istisnaların danışan tarafından fark edilmesi sağlanmalıdır.

*Üçüncü varsayıma* göre küçük değişimler büyük değişimlerin temelini oluşturur. Danışanda ortaya çıkan bir değişim, zincirleme olarak büyük değişimlere neden olacaktır.

*Dördüncü varsayıma* göre her insan kendi sorunlarını çözebilecek güçtedir.

Danışanların sahip olduğu güçlü özelliklerin altı çizilmeli ve bunları nasıl kullanacağı gösterilmelidir. Bu yolla hızlı bir değişim sağlanacaktır (akt. Sklare, 2015).

### **Varoluşçu Yaklaşımında Umut.**

Gabriel Marcel, Heideger, Karl Jaspers ve devam eden yıllarda J. Paul Sartre ve Albert Camus gibi yazar, filozof ve edebiyatçılar tarafından savunulan bir düşünce akımı olarak ortaya çıkan Varoluşçuluk, bir psikoloji kuramı olarak Irving Yalom, Rollo May, A. Kaam ve V. E. Frankl tarafından insanların *yaşamda anlam arayışı* temelinden hareket ettiği biçiminde açıklanmaktadır (Murdock, 2012).

Bu yaklaşımın temsilcilerinden Yalom (1980) ölüm, özgürlük, izolasyon ve anlamsızlık konularının yaşamda dört önemli konu olduğunu ifade etmektedir. Bireyler için esas hedef *psikolojik sağlık* kavramıdır. Bu kavram otantik olarak yaşamayı ve bireyin yaşadığı kötü durumları kabul edip farkında olmayı kapsamaktadır.

İnsan geçmiş, gelecek ve ikisi arasında bir köprü görevi gören şimdi olmak üzere üç zaman boyutu içinde yaşamaktadır. Buradan hareketle Varoluşçu Terapinin temel amacı bireyin şimdiki zaman içerisinde bireyin gerçek duygularını ortaya çıkarmak ve bu duygulara ilişkin içgörüsünü geliştirmektir (Topses, 2007). Danışan süreç boyunca varoluşunun özüne ulaşmayı umut etmektedir.

### **Pozitif Psikoloji Kuramında Umut.**

Pozitif psikoloji kavramı olarak ilk kez Maslow tarafından ortaya atılmıştır (Wright, 2003). Ortaya atılan psikoloji kuramlarının bireylerin hayatındaki güçlüklerle baş etme, yönetilemeyen stresin bireylerde yaşattığı tahribat gibi konular yerine hayata bağlılığı, haz ve mutluluğu odak noktasına almaktadır (Weiten, Hammer & Dunn, 2014). Başka bir deyişle

psikoloji bilimi sadece tanılar ve zayıflıklar ile değil güçlü yanlar, yaratıcılık ve umut gibi konularla ilgili araştırmaları da kapsamaktadır (Gillham & Seligman, 1999)

Pozitif psikoloji mutluluk ve iyi oluş, pozitif yönelimler ve rahatlatıcı etkinlikler, anlamlı ve olumlu ilişkilerle sosyal sistemlerin geliştirilmesi ve sürdürülmesini hedeflemektedir (Seligman, 2002). Carr (2016) bireydeki eksikliği değiştirmek yerine mutluluğu artırmayı hedefleyen pozitif psikoloji geleneksel psikolojik yaklaşımlardan farklılık göstermektedir.

Umut kavramı, bireylerin koydukları hedeflere ulaşmasında ve karşılaştığı engellerin üstesinden gelmesinde önemli bir bileşen görevine sahiptir. Edilgen bir kavram olarak anlaşılması gereken umut, beklemekten öte eylemde bulunmayı gerektirmektedir (Demirli Yıldız, 2016).

### **Snyder'in Umut Kuramı.**

Snyder (1995) umut kuramında tüm bireylerin amaçlarını gerçekleştirmeyi hedeflediğini ve bu amaçların bireyin kendisi için yaşam hedefleri belirleme hususunda bir başlangıç çizgisi olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin *yaşam hedefleri belirlemesi*, başka bir deyişle harekete geçirici biçimde düşünmesi umut kuramının ilk ve en temel bilişsel boyutu olarak kabul edilmektedir. Bireyin *hedefe ulaşma motivasyonu* ve *alternatif yollar planlaması* umudun diğer iki bilişsel boyutu olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte umut sadece amaca yönelik bir düşünce süreci olmayıp sürekli, belirli bir alana özgü ve amaca yönelik olmak üzere üç seviyede değerlendirilmektedir. (Snyder ve diğ., 2000)

Gerçekleşmesine ilişkin belirsizliğe sahip ve ulaşılabilir olan *hedeflerin belirlenmesi* umut kuramına göre başlangıç noktası kabul edilmektedir. *Hedefe ulaşma motivasyonu* yüksek olan bireyler, engellendikleri takdirde *alternatif yollara* başvurabilmektedir. Hedeflerin belirlenmesi, hedefe yönelik motivasyon ve alternatif yollar belirleme boyutlarının

ününün de eksiksiz olması halinde açıklanabilen umut kavramı içinde bilişsel süreçler aktif rol almaktadır (Snyder, 2000).

Umut dolu hedefler istenen sonuca yönelik, olumsuz sonuçları önleyici, var olan durumu sürdürmeye yönelik ve var olan durumu iyileştirmeye yönelik olmak üzere dört çeşit olabilmektedir (Snyder ve diğ., 2000).

## **2.2 Çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları.**

Günümüzde neredeyse bütün psikolojik yaklaşımlar, çocukluk döneminin bireyin gelişimi açısından önemli bir evre olduğunu ve bu evredeki bütün deneyimlerin yaşam boyu etkisini sürdürdüğü belirtilmektedir (Kutlu, Batmaz, Bozkurt, Gençtürk & Gül, 2007; Yeşil & Aydın, 2007).

Çocukluk dönemi yaşantılarının yetişkinlik dönemine tesiri ile anne – baba ve çocuk arasındaki ilişki dinamiklerinin bireyin hayatındaki önemini sistemli bir kuram olarak ortaya atan ilk isim psikoloji biliminin önemli isimlerinden biri olan Sigmund Freud'dur (Eryavuz, 2006). Psikanalitik yaklaşım olarak isimlendirilen bu kurama göre insan yaşamının ilk altı yılındaki olumsuz yaşam deneyimleri bireyin zihni tarafından bastırılmaktadır. Ancak bastırılmış olan bu deneyimler yetişkinlik döneminde bir çatlak bulduğu takdirde sızmakta ve kendini göstermektedir (Corey, 2008; Tyson & Tyson, 1990).

Bireyin hayatındaki problemlerin ayrıştırılmasını ve yaşamın öznesi pozisyonuna problemleri değil bireyin kendisini koymasını sağlamayı hedefleyen Öyküsel Terapide (Çelik, 2017), çocukluk dönemi yaşantılarının kişilik yapısını oluşturan önemli etmenlerden olduğunu öne sürmektedir (Bruner, 1987)

Bağlanma Kuramına göre çocukluk dönemindeki önemli yaşantıların bireyin bilişsel şemalarına etki etmektedir. Bu önemli yaşantılar olumlu olmadığı takdirde yetişkin bireyin kendisine ve çevresine ilişkin bilişleri de sağlıklı bir çizgide ilerlemeyecektir. Öyle ki evlenip

yuva kuran bireyin, çocukluk döneminde öğrendiği aile içi iletişim örüntüleri evliliğinde tekrarlanacaktır. Benzer bir şekilde çocuk bakımında da, anne babasının çocukluk döneminde kendisine yaklaşımı model olacaktır. Bu yaklaşıma göre bireyin bilişsel şemalarına etki eden ve olumlu olmadığı tespit edilen çocukluk dönemi anıları üzerinde çalışarak yeniden çerçevelendirmek bireyin iyi oluşunu sağlamadaki temel hedeflerden biri sayılabilir (Bowlby, 1973; Edwards, 1990; Ülker, 2016)

Çocuğun gelişim sürecinde fiziksel ve zihinsel ihtiyaçlarının yanında duygusal ihtiyaçlarının da karşılanması önem arz etmektedir. Kabul görme, sevilme, ilgi görme gibi ihtiyaçlarının karşılanması gelişimsel açıdan çocuklara olumlu katkılar sağlamaktadır (Alisinanoğlu & Ulutaş, 2003).

Çocuğun ilk sosyal çevresi olan aile, bireyin belirli bir davranış biçimini benimsediği ilk alandır (Evirgen, 2010). Aile içerisinde çocukla kurulan iletişimin niteliği kişilik gelişiminde önemli bir faktördür. Çocuk tarafından aile bireylerine ilişkin geliştirilen duygular, sosyal etkileşimlerinin başlangıç noktası olarak kabul edilmektedir (Erdoğan, 2006; Güven, 2013)

Aile yapısı, içinde yetişen çocuğun topluma uyum sağlamasında bir köprü görevi görmektedir (Hoopes, 1987). Sağlıklı bir yapıya sahip olan aile fertleri, birbirleriyle açık ve doğrudan iletişim kurmaktadırlar. Bu ailelerde yetişen çocuklar bir birey olduklarının farkında olarak çevresindeki insan, nesne ve yaşam olaylarına ilişkin tavır sergilerken öğrendikleri iletişim stratejilerini kullanmaktadırlar. Yaşanan sorunlarda aile bireylerinin kullandığı çözüm stratejileri ve krize müdahale becerileri de yine çocukların, büyüme yolculuğunda ceplerine koydukları önemli bir gelişim görevi olarak açıklanmaktadır (Canel, 2012; Tahiroğlu, Bahalı, Avcı, Seydaoğlu & Uzel, 2009; Yavuzer, 2003).

Aile içerisinde çocuklara değerli olma duygusunun verilmesi, onlar için güvenli bir ortam sağlanması, aile içi dayanışma bilincinin aşılması, zorluklarla mücadele etme becerisinin kazandırılması, sorumluluk almayı öğrenmesinin sağlanması, mutluluk duygusundan uzak olmayacak bir yaşam alanının tanınması ve sağlıklı bir manevi yaşam temeli oluşturma ortamı sağlanması gerekmektedir. Bu temel gereksinimler sağlandığı takdirde çocuklar için mutlu ve huzurlu anılar biriktirebilecekleri bir aile ortamı yaratıldığı söylenebilir. Aile bireyleri tarafından ihtiyaçları sevgiyle karşılanan, kabul gördüğünü hisseden çocuklar, yetişkin bir birey olduğunda sosyal çevresiyle sağlıklı ilişkiler geliştirmekte daha başarılı olmaktadır (Bal & Gülcan, 2014; Sarıca, 2013; Uyanık Bulat, 2007)

Gelişim psikolojisi alanında öncü kabul edilen Piaget ve Vygotsky çocukluk dönemi yaşantılarında aile bireyleri, sosyal çevre, okul çevresi ve kitle iletişim araçlarının etkili olduğunu söylemektedir (Akat, 2017). Her iki kuramcı da çocuğun toplumsallaşma sürecini gelişimsel bir yatırım olarak değerlendirmektedir. Sosyal çevreyle birlikte çocuğun ilişkilerinden elde ettiği doyum, okul başarısı, benlik algısı da çocukluk döneminde mutluluğun diğer boyutları olarak sayılabilir (Huebner, Suldo, Valois, Dame & Zullig, 2004). Kırık ve Sönmez'e (2017) göre kişinin özgüven eksikliği, kendini yetersiz görmesi, kendini diğer insanlardan daha değersiz görmesi, ilişkilerinde başarısız olması, karamsar ve çekingen davranması, öfke ve utanç gibi duyguları üst düzeyde yaşaması, mutluluğunun önündeki engellerden sadece bazılarıdır. Çocukluk dönemi yaşantılarının, bahsi geçen olumsuz bilişlerin oluşmasında etkisi göz ardı edilemeyecek kadar büyüktür. Ülker (2016) ailesinin ilgili ve saygı çerçevesinde yaklaşımı çocuğun zihin kumbarasında mutlu anılar birikmesini sağlayacaktır.

Rafaeli, Bernstein ve Young'a (2013) göre çocukların ilk keşfettikleri duygulardan biri olan mutluluk, her çocuğun dünyaya geldiğinde sahip olduğu bir duygudur. Çocukların güven ve sevgi ihtiyaçları karşılandığı takdirde mutluluk düzeyleri artmaktadır (Thoilliez, 2011). Richter, Gilbert ve McEvan (2009) güvenli ve sıcak bir ortamda yaşayan bireylerin yüksek özgüvene sahip, mutlu insanlar olduğunu; ancak ihmal edilen ve ilgisizliğe maruz kalan bireylerin ise psikolojik sorunlar yaşamaya daha yatkın olduklarını öne sürmektedir.

Bireyin çocukluk dönemi, yetişkinlik döneminden ayrı değerlendirilmemelidir. İnsan yaşamı, bir zincir gibi yaşantıların uç uca eklendiği bir süreçtir. Alan yazında da verildiği gibi çocukluk dönemi yaşantıları yetişkinlik dönemi için bir temel görevi görmektedir.

Bireyin tüm yaşam dönemleri için hedeflediği bir kavram olan mutluluk, halen pek çok bilimsel alanda tartışılmaktadır. Myers ve Diener'a (1995) göre mutluluk herkesçe bilinen ama hiç kimsenin tanımlayamayacağı bir kavramdır. Yine de bilim insanları mutluluğa ilişkin çeşitli tanımlamalar yapmıştır.

İlk olarak felsefe alanında ne anlama geldiği sorgulanan mutluluk, Kant tarafından en yüksek iyinin gerçekleştirilmesi çabası; Aristoteles'e göre insan yaşamının ihtiyacı ve Epikuros'a göre ise geçici ve kalıcı haz arasındaki ayrımı fark etmek olarak açıklanmaktadır (Büyükdüvenci, 1993; Cevizci, 2000; Öktem, 2007).

Mutluluk kavramı, Farabi'ye (1987) göre her insanın hedeflediği bir amaç, İbn-i Sina'ya göre nefsin temizlenerek kavuştuğu iyilik bilgisi (Ülken, 1983); Gazali'ye (2000) göre ise kalp gözü ile yaşamın güzelliğine kavuşmaktır.

Mutluluk, yaşam kalitesinin bir bütün olarak değerlendirilmesi ve öz değerlerine göre anlamlı bir biçimde kabul edilmesi sürecidir (Selim, 2008; Şeker, 2009). Bu süreç boyunca yapılan değerlendirmelerde ekonomik gelir, medeni durum, yaş ve eğitim düzeyi gibi özellikler mutluluğun ve düzeyinin belirleyicileridir (Bülbül & Giray, 2011)



Güven, heyecan ve sevgi gibi olumlu duyguların sık bir biçimde yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alınması bireylerin mutlu olduğunun göstergesidir (Argyle, Martin & Crossland, 1989; Diener, 1984; Lyubomirsky, 2007). Lama (2000) yaşamın esas amacının mutlu olmak olduğunu ileri sürmektedir. Yalın, Ak, Kavaklı ve Kesici (2008) ise pozitif duyguların negatif duygulardan daha fazla olmasının bireylerin yaşamından aldığı doyum ve dolayısıyla mutluluk düzeyini artıracığını ileri sürmektedir.

Freud mutluluğu, ihtiyaçların birikmesinin ardından yaşanan kısa bir doyum olarak; Fromm bireyin yaratıcılığının artması ile duygu ve düşüncelerinin belirginleşmesi olarak ve Russel ise bireyin hevesli ve hoşnut olması, aktif bir çaba sarf etmesi olarak tanımlamaktadır (Fromm, 1994; Russel 1994).

Seligman'a (2004) göre pozitif psikolojide mutluluk, *öznel iyi oluş* kavramı ile aynı anlamdadır. Diener (1984) mutluluk ya da öznel iyi oluşu bireyin yaşamdan elde ettiği doyum ile ilgili değerlendirmelerini içeren bilişsel ve memnun edici olan ya da olmayan duyguları içeren duygusal boyutu olan bir kavram olarak açıklamaktadır. Yetim'e (2001) göre ise mutluluk olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu boyutlarının üçünün bir bütünüdür. Lyubomirsky, Sheldon ve Schake'ye (2005) göre yaşam şartları, genetik özellikler ve amaçlı etkinlikler mutluluğu etkileyen faktörlerdir.

Bireyler ani yaşantılarla ilgili olarak duygusal değişimler yaşamalarına rağmen, daha uzun soluklu bir ruhsal durum değerlendirmesi ile mutluluk açıklanmaktadır (Toprak, 2014). Benzer bir şekilde Tarhan (2013) mutluluğu bireyin toplumsallaşma süreci ile birlikte ele almıştır. İlk aşamada kendini tanıyan birey, ikinci aşama olarak sosyal çevresi ile iletişime geçmektedir. Sosyal çevreyle temas kurmak ve sürdürülebilmek bireysel mutluluğun eylemsel dışavurumudur.

İnsanların neden ve nasıl mutlu olduğunu ve öznel iyi oluşun hangi şartlarda gerçekleştiğini açıklayan kuramlardan bazıları Erek (Telic), Etkinlik ve Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramlarıdır.

Wilson (1967) tarafından ortaya atılan Erek (Telic) kuramına göre amaçlara kavuşmak ve ihtiyaçların giderilmesi, bireyi mutluluğa taşımaktadır. Kurama göre bireylerin doğuştan bu yana farkında olduğu ve olmadığı birtakım ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçların karşılanması, mutluluk düzeyinin artmasını sağlayacaktır. Amaç boyutunda da bireyin farkında olduğu ve karşılanmasını talep ettiği ihtiyaçları yer almaktadır. Bu bağlamda farkında olduğu ihtiyaçlarının karşılanmasını *umut etmektedir* (Diener, 1984; Yetim, 2011)

Diener'in (1984) açıkladığı Etkinlik Kuramına göre hedefler değil hedeflere ulaşma için gösterilen çaba ve ortaya konan eylemler daha fazla doyum vermektedir. Önemli olan bireyin ilgi ve yeteneklerine uygun hedefler belirlemesi ve hedefe ulaşmak için çabalarken ilerleme kat ediliyor olmasıdır (Tuzgöl, 2004).

Ryff'in (1995) Psikolojik İyi Oluş Kuramına göre mutluluk stresin ya da başka psikolojik sorunların olmadığı bir yaşamdan daha fazlasını ifade etmektedir. Bu kurama göre mutluluk özsaygı sahibi olmak ve sağlıklı ilişkiler kurabilmek gibi olumlu işlevde bulunan insan özelliklerinin bir bütünüdür (Ryff, 1995).

### **2.3 Algılanan duygusal istismar**

İstismar, bireyin iyi niyetinin kötüye kullanılması yoluyla bireyden yararlanmak, bireye zarar vermeyi hedeflemek, rızası olmadığı halde sömürmek gibi anlamlara gelmektedir (Kara, Biçer ve Gökalp, 2004). İstismar ile bireyin temel hak ve özgürlükleri ihlal edilmektedir (Arslan, 2015).

İstismar kavramı ile ilgili literatür taraması yapıldığında özellikle çocuk, yaşlı, kadın ve engellilerin istismar mağduru olarak ele alındığı görülmektedir. Bu bağlamda Runyan,

Wattam, Ikeda, Hassan ve Ramiro (2002) çocuk istismarını, yetişkin bireyin bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde çocuğa uyguladığı ve çocuğun fiziksel ve psikososyal gelişimini olumsuz yönde etkileyen davranışların bütünü olarak tanımlamaktadır. Başka bir deyişle çocuk istismarı çocuklara yönelik fiziksel, duygusal, zihinsel ve toplumsal gelişmelerini engelleyen ve çocuğa zarar veren bütün tutum ve davranışlar olarak açıklanabilir (Arı & Bilir, 1989; Zeytinoğlu, 1991).

Çocukluk döneminde istismara maruz kalan bireylerin yaşamlarının devam eden dönemlerinde kişiler arası ilişkilerinde sorunlar yaşadığı görülmektedir. Müderrisoğlu (2002) çocukken istismar mağduru olan bireylerin, yetişkinlik döneminde güven problemi yaşadıkları ve özsaygılarının düşük olduğunu söylemektedir.

İstismar kavramı dört temel başlığa ayrılmaktadır. Bunlar fiziksel istismar, cinsel istismar, ekonomik istismar ve duygusal istismardır (Yenibaş & Şirin, 2007).

Sık rastlandığı bilinen ve genellikle uzun yıllar süren ancak toplumsal nedenlerden kaynaklı olarak tespit edilmesi güç olan cinsel istismar, cinsel istek ve ihtiyaçlarını karşılamak için bireyin kullanılması olarak tanımlanmaktadır. (Yates, 1997)

Cinsel istismar, psikososyal gelişimini tamamlamamış ve on sekiz yaşını doldurmamış küçüğün yetişkin biri tarafından cinsel tatmin için araç olarak kullanılmasıdır (Kara, Biçer & Gökalp, 2004; Taner & Gökler, 2004). Yetişkinlerin çocuğu fuhuşa zorlama, pornografik içerikli videolar izletme, genital bölgelere dokunma - dokundurtma, teşhircilik gibi birçok şekilde çocuklara cinsel istismar uygulama davranışlarının tamamı cinsel istismar olarak değerlendirilmektedir (Ovayolu, Uçan & Serindağ, 2007). Geçtan'a (2003) göre cinsel arzuların çocuğa yönelik olması *pedofili* olarak tanımlanmaktadır. Pedofililer cinsel arzularını doyumak için karşı cins olduğu gibi kendi cinsinden çocukları da seçebilirler. Çocuklara

yönelen cinsel arzuların aile içerisinde cinsel eylemlere dönmesi halinde ise *ensest* kavramı karşımıza çıkmaktadır (Dağ, 2004).

*Fiziksel istismar*, istismarın diğer bir çeşidi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ebeveynlerinin kendi bencil duygularının etkisinde kalarak küçüğe sürekli şiddet uygulaması ve ona acı vermesi; bir kaza durumu söz konusu olmadan çocuğun yaralanması olarak tanımlanmaktadır (Aydın 1997; Cüceloğlu, 1993). Küçüğün yaşına uygun olmayan ve kendiliğinden gerçekleşme olasılığı düşük olan kazalar neticesinde aldığı hasarlar fiziksel istismar ihtimalini akla getirmelidir (Taner & Gökler, 2004).

Fiziksel istismar en sık dövme şeklinde görülmektedir. Bunun dışında yanıklar, sallanmış bebek sendromu, zehirlenme, zorla su içirilmesi ve Munchausen by Proxy sendromu nedenleriyle küçükte oluşan hasarlar fiziksel istismar izleri olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel istismara maruz kalmış çocukların sosyal ilişkilerde güçlük çektiği, yoğun öfke yaşadıkları, agresif davranışlar gösterdikleri, güvenli bağlanamadıkları, akademik başarısızlık yaşadıkları yaygın bir şekilde görülmektedir. Bunlar dışında yine fiziksel istismar mağduru çocukların yüksek oranda karşı gelme bozukluğuna sahip oldukları, madde kötüye kullanımı, psikotik kişilik bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, kaygı bozukluğu ve hatta ağır fiziksel istismar vakalarında travma sonrası stres bozukluğuna rastlanmaktadır. Çocukluğunda fiziksel istismara maruz kalan ergen ve yetişkinlerin daha fazla sigara ve alkol kullandıkları, intihara meyilli oldukları ve şiddet davranışları gösterdikleri saptanmıştır (Kara ve diğ., 2004; Taner & Gökler, 2004; Yenibaş & Şirin, 2007).

Çocukların *ekonomik istismarı* dendiğinde akla çocuk işçiliği gelmektedir.

Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) tarafından “çocuk işçi” on beş yaşını doldurmamış aile bütçesine katkı sağlamak veya hayatını kazanmak için çalışan çocuk olarak tanımlanmıştır.

Ülkemizde ailelerin azımsanmayacak bir kısmı yoksullukla başa çıkmak zorunda olduğundan çocuklar okula devam edememektedirler. Okula devam edemeyen kız çocukları aile tarafından erken evliliğe yönlendirilmekte; erkek çocuklar haneye destek vermek adına çalışma hayatına atılmaktadırlar (<https://www.ilo.org/ankara/areas-of-work/child-labour/lang-tr/index.htm>). Çocukların ekonomik istismarını önlemek adına Birleşmiş Milletlerin çatısında bulunan Uluslararası Çalışma Örgütü tarafından *En Kötü Biçimlerdeki Çocuk İşçiliğinin Yasaklanması ve Ortadan Kaldırılmasına İlişkin Acil Eylem Sözleşmesi* imzalanmış ve her yılın 12 Haziran tarihinde Dünya Çocuk İşçiliği ile Mücadele günü olarak kutlanmaktadır. Türkiye de sözü geçen sözleşmeye imza atan taraf devletlerarasında yer almaktadır.

Duygusal istismar ise bireyin sevgi, şefkat gibi ihtiyaçlarının göz ardı edilmesi, ruh sağlığını zedeleyecek boyuttaki sözlü tehdit veya küçük düşürücü tutumlara maruz kalması olarak açıklanmaktadır (Özcan, 2009; Zoroğlu, ve diğ., 2001). Duygusal istismar tek başına görülebildiği gibi genellikle diğer istismar türleriyle birlikte de uygulanmaktadır (Arıcıoğlu 2003; Mullen, Martin, Anderson, Romans & Herbison, 1996). Polat'a (2001) göre fiziksel ve cinsel istismar davranışları ortadan kalktıktan sonra dahi bireyin üzerinde duygusal istismarın etkileri görülebilmektedir.

Çocuğa yönelik duygusal istismar, çocuğun devamlı bir biçimde kötülenmesi, sosyal ilişkilerinin engellenmesi, sosyal ve duygusal açıdan tehdit etme gibi biçimlerde zarar görmesidir. Başka bir ifadeyle duygusal istismar bireye yönelik örseleyen tutum ve davranışlarda bulunmak, ihtiyaçları olan ilgiden mahrum bırakmaktır (Karanis, 2016)

Duygusal istismar neticesinde bireylerin içine kapanması, dürtüsel davranışlar göstermesi, tırnak yemesi, uyku bozukluklarına sahip olması ve mutsuzluk gibi durumları ortaya koyması görülürken; devam eden yaşam dönemlerinde diğer istismar çeşitlerine

nazaran psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin daha fazla olduğu ifade edilmektedir. (Veltkamp & Miller, 1994; Taner & Gökler, 2004). Zoroğlu ve arkadaşları (2001) duygusal istismara maruz kalanların intihar teşebbüsünde bulunma olasılıklarının yüksek olduğunu ileri sürmektedir.

Suç davranışına meyilli olan, duygusal bozukluklar yaşayan, kişilerarası ilişkilerde sık sık sorunlar yaşayan, aşağılanma endişesi yaşayan ve saldırgan kişilik özelliğine sahip bireylerin çocuklukta istismar yaşantısına sahip olması ile bu davranışları arasında bir ilişki olduğu görülmektedir (Bozgün & Pekdoğan, 2017). Gökler (2002) ile Dumlu ve Cimilli (2003) bireyin büyümesi ve kendini geliştirmesinin istismar yaşantısının etkilerini nispeten azaltabileceğini ancak tam anlamıyla hafızadan silinmesinin mümkün olmadığını belirtmektedir.

Ersanlı, Yılmaz ve Özcan'a (2013) göre duygusal istismar davranışlarının toplum tarafından sıradan kabul edilmesi, bu istismar biçiminin tespit edilmesinin önündeki en temel engel olarak kabul edilmektedir. Diğer istismar türlerinin somut bulgularla ortaya konmasına rağmen duygusal istismarın gözle görülür belirtileri olmadığından yaygınlığına ilişkin net verilere ulaşılması oldukça güçtür (Iwaniec, Larkin & McSherry, 2007; Soysüren Yaşar, 2009). Bununla birlikte istismar türleri arasında en yaygın olan ve kalıcı olarak en ağır hasar bırakan tür duygusal istismardır (Hart & Brassard, 1987). Korkmazlar Oral, Engin ve Büyükyazıcı'ya (2010) göre de ülkemizde her iki çocuktan biri duygusal istismar mağdurudur. Yapılan araştırmalar duygusal istismarın, fiziksel ve cinsel istismar türlerine göre daha yaygın bir şekilde yaşandığını ortaya koymaktadır (Altınbaş, Aslan, Ayyıldız, Ayoğlu & Veren 2016; Zoroğlu ve diğ., 2001)

Onur (1995) yetişkinliği terminolojik olarak Latince kökenli olan basit bir ifadeyle “*büyümüş birey*” olarak açıklamaktadır. İstismar eylemi çocuklarda olduğu kadar

yetişkinlerde de görülmektedir (Çağlarırnak, 2006). İstismara maruz kalan yetişkinler çaresizlik, korku, depresyon, çekingenlik, öfke, suçluluk ve yalnızlık gibi durumları sıklıkla yaşamaktadırlar (Çay, 2006; Öztürk & Sevil, 2005)

Literatür taraması yapıldığında yetişkinler için duygusal istismarın yaygın olarak yaşlılar ve kadınlar üzerinde incelendiği gözlemlenmiştir (Aslan, 2015; Kıssal & Beşer, 2009; Çohaz, 2009; Fadıloğlu, 2012; Özcan, 2009). Ancak yaşlı, engelli ya da cinsiyet eşitsizliğinden kaynaklanan duygusal istismar durumları dışında yukarıda bahsedildiği gibi tüm yetişkinlerin duygusal istismara maruz kalma olasılığı vardır. Bireyin maruz kaldığı bu istismar ile ruh sağlığı ve iyi oluşu arasındaki ilişki dikkate alındığında duygusal istismar, bir yetişkin için de tehlike arz etmektedir (Arslan & Balkıs, 2016).

#### **2.4. Kişilik özellikleri**

Yelboğa'ya (2006) göre yirminci yüzyılın ilk yarısında bilimsel çalışmalara konu olan kişilik, bireyde var olan fiziksel ve bedensel farklılıklar ve bu farklılıklardan temel alan duygu, düşünce ve becerilerin bütününden oluşan bir kavramdır (Köknel, 2005; Barlı, 2008; Erdoğan, 1991; Eroğlu, 2000). Arkonaç'a (1998) kişiliğin, bireyin davranışlarının yapısal ve dinamik nitelikleri olduğunu işaret etmektedir. Cüceloğlu'ya (1997) göre ise kişilik bireyin kendi içinde ve sosyal çevresiyle kurduğu ve diğer bireylerden farklı olan iletişim biçimidir. Bireylerin yaşantılar karşısında farklı değerlendirmeler yapması ya da farklı çözüm önerileri sunmasının temel nedenlerinden birisi, bireyin değişmeyen ve birbiriyle tutarlı olan özelliklerinin tümü yani kişiliktir (Bozgeyikli, 2001; Erkuş & Tabak, 2009)

Bireyin kişilik gelişimine, kalıtım ve çevre bir etkileşim halinde katkı sunmaktadır. Ailenin genetik kodları ile birlikte bireyin içinde bulunduğu sosyokültürel yapı, kişiliğin ilerleyen zaman diliminde alacağı yolun önemli belirleyicilerindendir (Barlı, 2008; Özdemir, Özdemir, Kadak & Narısoğlu, 2012; Tınar, 1999). Bunun gibi değerlendirmeleri yapan

birtakım kuramcılar kişiliğin bir gelişim süreci sonucunda oluştuğunu öne sürmektedir (Bozgeyikli, 2001)

Freud tarafından ortaya atılan Psikanalitik yaklaşımda kişilik “id”, “ego” ve “süperego” olmak üzere üç temel birimden oluşmaktadır. İd, kişiliğin ilkel ve hazzı boyutu; Süperego id’in ilkel ve ihtiyaçlarının hemen karşılanmasını isteyen tarzına gerçekçi bir yaklaşımla kişiliğin denetim mekanizması olarak müdahale eden boyutu ve Ego da kişiliğin id ile ego arasında bir denge niteliğinde olan boyutudur (Hazar, 2006)

Carl Gustav Jung ise Psikanalitik yaklaşımı benimserken Freud’dan farklı görüşler savunmuştur. Jung, şahsi düşüncelerine odaklanan ve iç dünyasına ilgi duyan kişileri açıklamak için *içe dönük* ve sosyal çevresiyle ilişkilerinden beslenen ve yalnızlığı pek sevmeyen kişileri açıklamak için *dışa dönük* terimlerini kullanan ilk kişidir (Cüceloğlu, 2000).

Erich Fromm, kişiliğin gelişim sürecinin toplumsallaşma ile yakından ilişkili olduğunu, bireyin içinde bulunduğu toplum ile ilişkisinin kişilik üzerinde belirleyici olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda toplum içinde öteki olmak ve yalnız kalmak bireyin en büyük kaygısı olmakta ve kişilik gelişimi bakımından bu kaygının şifası da sevgidir (Geçtan, 2017).

Erikson, kişilik gelişiminin sekiz evrelık basamaklardan oluştuğunu belirtmektedir. Her bir basamağın başarısı, bir önceki basamağın ne kadar sağlıklı ve işlevsel olduğu ile ilişkilidir. Erikson’un açıkladığı sekiz evre sırasıyla güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı utanç ve kuşku, girişkenliğe karşı suçluluk, çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu, kimliğe karşı rol karışıklığı, yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üretkenliğe karşı durgunluk ve benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluktur (Gander & Gardner, 2001).

Kişiliğin temel boyutlarını belirleme üzerine yapılan çalışmalarda henüz bir mutabakat sağlanmamış olsa da beş faktör kişilik kuramı araştırmacıların en çok tercih ettiği modeldir



(Tomrukçu, 2008). Demirci, Özler ve Girgin'e (2007) göre bu modelin en önemli farklılığı teoriden ziyade bilimsel gözlemlerden dayanak almasıdır. Bacanlı, İlhan ve Aslan'a (2009) göre kişilikle ilgili geliştirilen farklı yaklaşımların beş faktör kişilik kuramı altında toplanmaktadır.

Düzenli aralıklarla yapılan faktör analizleri neticesinde dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık beş boyut olarak bulunmuştur(Caliguri, 2000; Çetin, Yeloğlu & Basım, 2015). Somer, Korkmaz & Tatar (2002) *dışadönüklüğün* insanlarla iç içe olmayı sevmek, yüksek motivasyon sahibi olmak ve dostane bir davranış modelini benimsemek; *yumuşak başlılığın* güven duygusuna önem vermek, dürüst olmak, itaatkar olmak; *sorumluluğun* görevi yerine getirmek konusunda bilinçli bir farkındalık sahibi olmak ve düzenli olmak; *duygusal dengesizliğin* karmaşık duygularla meşgul olmak, kuruntu yapmak ve düşmanca tutum sahibi olmak; *deneyime açıklığın* meraklı olmak, yaratıcı düşünmek, güçlü hayal gücü sahibi olmak gibi özelliklere sahip olduğunu belirtmektedir.

## 2.5. İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde özel yaşam alanları umut düzeyi, çocukluk dönemi mutluluk anıları, algılanan duygusal istismar ve kişilik özellikleri ile ilgili ülkemizde ve yurtdışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

**2.5.1. Umut Kavramı ile ilgili yapılmış araştırmalar.** Umutla ilgili ilk bilimsel çalışmalar Frankl (1959) tarafından psikiyatri alanında yapılmıştır. İkinci dünya savaşının en acı hatıralarına tanıklık eden ve Auschwitz kampında edindiği kişisel deneyimlerden yola çıkan Viktor Frankl umudunu olmadığı takdirde yaşamın anlamını yitirdiğini ifade etmiştir. Ardından Menninger (1959) ve birçok başka isim bu alandaki çalışmalarını sürdürmüş ve umut

ile ilgili en detaylı çalışmalar 1990'lı yıllardan itibaren Snyder tarafından yapılmıştır ( akt. Demirli Yıldız, 2016).

Yapılan literatür taramasında, fiziksel sağlık bakımından hasta olan bireylerin örneklem olarak alındığı çalışmalara sıkça rastlanmaktadır. Herth (1989) ayakta ve ev ortamında kemoterapi tedavisi gören 120 yetişkin kanser hastasıyla yaptığı çalışmada umut düzeyleri ile başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Buna göre umut düzeyi yüksek olan hastalar, içinde buldukları durumla daha kolay başa çıkabilmektedir.

Benzer biçimde Ballard, Green, McCaa ve Logsdon (1997) tarafından yapılan çalışmada kanser tanısını henüz almış 20 hasta ve kansere tekrar yakalanan 16 hastanın umut düzeyleri incelenmiştir. İki grup arasında anlamlı bir farklılaşma görülmezken, erkek hastaların kadınlara göre daha umutlu olduğu bulgulanmıştır.

Benzein ve Berg (2005) ise hem hastalar hem de hasta yakınları üzerinde bir araştırma yapmıştır. Elde edilen bulgulara göre tedavi sürecince umut düzeyi yüksek olan hasta yakınları yorgunluğu daha az hissetmektedir. Aynı çalışmada yaş ilerledikçe umut düzeyinin arttığı görülmüştür.

Wnuk (2017) alkol bağımlıları üzerinde yaptığı çalışmada umudun, ruh sağlığı için önemli bir faktör olduğunu, umut düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da arttığını bulgulanmıştır.

Maree, Maree ve Collins'in (2008) çalışmasında lisans öğrencilerinin akademik performanslarının umut düzeyleri ile ilişkili olduğu; umutlu öğrencilerinin akademik başarılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Waynor, Gao ve Dolce (2012) ise eğitim düzeyi yüksek insanların umut düzeylerinin daha düşük olduğunu bulgulanmıştır.

Atik ve Kemer'in (2009) yapmış olduğu çalışmada çocukluk döneminde umut düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygısının yüksek olduğu ve akademik açıdan başarılı oldukları

bulgulanmıştır. Umut, hem benlik saygısı hem de akademik başarı değişkenleri için bir yordayıcı görevi de görmektedir. Bir başka bakış açısıyla Baxter, Hemming, McIntosh ve Hellman (2017) olumsuz çocukluk deneyimlerinin çocuklardaki umut düzeyinin düşük olmasına sebep olduğunu tespit etmiştir Davis-mave (2004) de benzer şekilde baba figüründen destek alan çocukların geleceğe yönelik umut düzeylerinin olumlu yönde değişiklik göstermesine sebep olacağını belirtmektedir.

**2.5.2. Çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ilgili yapılmış araştırmalar.** Yılmaz ve Ülker (2018) tarafından yapılan araştırmada kadınların çocukluk dönemi mutluluk anılarına yönelik kendilik algılarının ebeveynlik rolüne ilişkin kendilik algılarının %56'sını açıkladığı ve çocukluk dönemi mutluluk anıları ile sosyoekonomik düzey, eğitim durumu, evlilik yaşı ve çocuk sayısı demografik değişkenleriyle anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir.

Freeman, Templer ve Hill (1999) 387 katılımcı üzerinde yaptığı araştırmada çocukluk dönemindeki mutluluk ile yetişkinlik dönemindeki mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Wunk, Marcinkowski ve Fobair (2012) Varşova'da kanserli hastalarla yaptığı çalışmada umut ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Sarıçam (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada aynı bulgularla birlikte umudun mutluluğun yordayıcısı olduğunu da saptamıştır. Stassen ve Staats (1998) aynı doğrultuda mutluluk, umut ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir.

Lacey, Smith ve Ubel'in (2006) çalışmasında ortalama yaşı 31 olan genç yetişkinler ile ortalama yaşı 68 olan yaşlı yetişkinler mutluluk düzeylerini bildirmişlerdir. Araştırmaya katılanların birçoğu tarafından yaşla birlikte mutluluğun azalacağı bekleniyorken; yapılan analizlerin sonucunda yaş ilerledikçe mutluluğun arttığı görülmüştür.

Özözöen Danacı'nın (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada çocukluk narsisizmi ile çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve çocukluk döneminde mutlu ve huzurlu bir ortamın gerekli olduğu anlaşılmaktadır. Herman ve Harvey'in (1997) çalışmasında huzurlu ve mutlu bir ortama sahip olmayan ve travmatize edici yaşantılara sahip yetişkinlerin %53'ü çocukluk dönemi travmalarını asla unutmadıklarını belirtmişlerdir. Demiriz ve Ulutaş'a (2016) göre çocukların mutluluk düzeyleri cinsiyet, yaş, kardeş sayısı ve mizaç özellikleri gibi değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

Çocukluk döneminde fiziksel, cinsel ve duygusal istismarın bireyin sağlığı üzerindeki uzun vadeli etkilerini inceleyen bir başka çalışmada, araştırmaya katılan 668 kadının yarısının çocukluk döneminde istismara maruz kaldığı ve istismara maruz kalan kadınların yetişkinlik dönemindeki fiziksel sağlıklarının da diğerlerine göre iyi olmadığı bulgulanmıştır (Moeller, Bachman & Moeller, 1993). Bir başka pencereden bakıldığında çocukluk çağında huzurlu bir ortama sahip olmayan ve ebeveyn reddi yaşayan bireylerin yetişkinlik döneminde madde bağımlısı olma olasılığı anlamlı derecede daha yüksektir (Campo & Rohner, 1992).

**2.5.3. Duygusal istismar ile ilgili yapılmış araştırmalar.** Altınbaş, Aslan, Ayyıldız, Ayoğlu ve Veren (2016) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin %59 oranında duygusal istismar, %33 oranında fiziksel istismar ve %9 oranında cinsel istismar mağduru olduğu görülmektedir. Zoroğlu, Tüzün, Şar, Öztürk, Kora ve Alyanak (2001) da öğrencilerin maruz kaldığı istismarı incelemiş ve aynı biçimde duygusal istismar mağdurlarının fiziksel ve cinsel istismar mağdurlarından nicelik bakımından fazla olduğunu saptamıştır.

Özcan'a (2009) göre algılanan duygusal istismar düzeyi yaşa göre değişiklik göstermemekle birlikte erkeklerin kadınlara göre daha fazla duygusal istismar mağduru olduğu görülmektedir. İstismar vakaları ile ilgili yapılan çalışmaların genellikle çocuklar üzerinde olduğu görülmektedir.

Sakar, Akca ve Bozkurt (2017) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları duygusal istismar düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin algıladığı duygusal istismar arttıkça, psikolojik iyi oluşlarının azaldığı anlaşılmaktadır.

**2.5.4. Kişilik ile ilgili yapılmış araştırmalar.** Halama (2010) umudun, kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu üzerine etkisine aracılık edip etmediğini incelemiştir. Çalışmada bireylerin hedeflerine ulaşma olasılığına ilişkin umudunun, hem kişilik özellikleri hem de yaşam doyumunu için güçlü bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte umudun nevrotizm, yumuşak başlılık ve yaşam doyumunu değişkenleri arasında kısmi aracı olduğu ancak dışadönüklük ile yaşam doyumunu arasında tam aracı olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Gilboa, Bisk, Montagve Tsur (1999) yanık şikâyetiyle hastaneye başvurmuş olan 61 erkek hasta üzerinde yaptığı çalışmada, yanık yaralanmasıyla yaşanan travmatik deneyime uyum sağlamanın, bireylerin fiziksel özelliklerinden ziyade kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Yanık şikâyetiyle gelen ve bu durumla başa çıkma düzeyi yüksek olan kişilerin çoğunlukla dışadönüklük, iyimserlik, yumuşak başlılık gibi kişilik özelliklerine sahip olduğu, başa çıkmakta zorlanan hastaların ise genellikle nevroitiklik kişilik özelliğine sahip olduğu bulgulanmıştır.

Kişilik özellikleri ile akademik güdülenme ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, akademik güdülenmenin deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özellikleri tarafından açıklandığı görülmektedir (Bitlisli, Dinç, Çetinceli & Kaygısız, 2013). Komarraju, Karau ve Schmeck (2009) akademik başarının en iyi biçimde nevroitiklik ve deneyime açıklık ile açıklandığını; bireylerin akademik motivasyonları ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir.

Day, Hanson ve Maltby, Proctor ve Wood (2010) tarafından yapılan çalışmada umut, zeka, kişilik özellikleri ve geçmiş dönemdeki akademik başarı değişkenlerinin bir arada; şimdiki akademik başarıyı yüksek düzeyde yordadığı bulgusu elde edilmiştir.

## BÖLÜM III

### Yöntem

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlayan model olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2013). İlişkisel tarama modeli kullanılan araştırmalarda herhangi bir müdahalede bulunmayan iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı korelasyon yöntemi ile saptanırken; bağımsız değişkene göre oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişkene göre anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı karşılaştırma türünde saptanmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2015).

Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları, algıladıkları duygusal istismar, kişilik tipleri ve özel yaşam alanlarındaki umut düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyleri üzerine yordayıcılığı araştırılan bağımsız değişkenler algılanan duygusal istismar, kişilik tipleri ve çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anılarıdır. Her bir değişken için sırasıyla diğer değişkenler bağımsız değişken olarak ele alınıp birbirleri üzerinde yordayıcılıkları saptanmıştır. Ayrıca umut düzeylerinin cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, fakülte ve üniversite bağımsız değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiştir.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu belirlemede basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel'e (2017) göre tüm katılımcıların çalışma grubuna katılma olasılığının eşit olduğu ve bir bireyin araştırmaya katılmasının bir başka bireyin katılımını etkilemediği araştırma türü basit seçkisiz örnekleme

olarak açıklanmaktadır. Bu bağlamda araştırmacı üniversite öğrencilerine ulaşmayı hedeflemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 2017 – 2018 eğitim ve öğretim döneminde Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

*Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet, Yaş, Fakülte ve Öğrenim Gördükleri Üniversite Dağılımları*

Demografik Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	897	73.1
	Erkek	330	26.9
Yaş	18 yaş	58	4.7
	19 yaş	132	10.8
	20 yaş	237	19.3
	21 yaş	245	20.0
	22 yaş	210	17.1
	23 yaş ve üzeri	345	28.1
Sosyoekonomik düzey	Düşük	104	8.5
	Orta	1037	84.5
	Yüksek	86	7.0
Fakülte	Eğitim F.	512	41.7
	Fen – Edebiyat F.	138	11.2
	Hukuk F.	252	20.5
	Mimarlık- Mühendislik F.	170	13.09
	Tıp F.	155	12.6
Üniversite	Gazi Üni.	301	24.5
	Hasan Kalyoncu Üni.	294	24.0
	Uludağ Üni.	394	32.1



İstanbul Üni.	40	3.25
Hacettepe Üni.	66	5.37
ODTÜ	62	5.05
Osmangazi Üni	37	3.01
Yüzüncüyıl Üni.	33	2.68

Araştırma kapsamında 1227 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %73.1'i kadın ve %26.9'u erkektir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri yaşa göre incelendiğinde 18 yaş %4.7, 19 yaş %10.8, 20 yaş %19.3, 21 yaş %20, 22 yaş %17.1 ve 23 yaş üzeri %28.1 olduğu görülmektedir. Katılımcıların %8.5'i sosyoekonomik düzeyini düşük olarak ifade ederken; %84.5'i orta ve %7'si de yüksek sosyoekonomik düzeyde olduğunu iletmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %41.7'si Eğitim Fakültesinde, %11.2'si Fen – Edebiyat Fakültesinde, %20.5'i Hukuk Fakültesinde, %13.9'u Mimarlık – Mühendislik Fakültesinde ve %13.09'u Tıp Fakültesinde öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %24.5'i Gazi Üniversitesinde, %24'ü Hasan Kalyoncu Üniversitesinde, %32.1'i Uludağ Üniversitesinde, % 3.25'i İstanbul Üniversitesinde, %5.37'si Hacettepe Üniversitesinde, %5.05'i Ortadoğu Teknik Üniversitesinde, %3.01'i Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde ve %2.68'i de Van Yüzüncüyıl Üniversitesinde okumaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini belirlemek amacıyla Özbay, Terzi ve Erdoğan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan “Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi Ölçeği (EK 1), algılanan istismar düzeyini belirlemek amacıyla Ersanlı, Yılmaz ve Özcan (2013) tarafından geliştirilen “Yetişkinler İçin Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği” (EK 2), kişilik tiplerini belirlemek amacıyla Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından geliştirilen ve Çeliköz ile Sır (2016) tarafından yeniden gözden geçirilen “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi” (EK 3), çocukluk dönemi anılarını belirlemek amacıyla Akın, Uysal ve

Çitemel (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan “Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği” (EK 4) kullanılmıştır. Katılımcılara ilişkin demografik özellikleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formundan (EK 5) yararlanılmıştır. Ölçekler ile ilgili ayrıntılı bilgiye aşağıda yer verilmiştir.

**3.3.1. Kişisel bilgi formu** Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, üniversite ve fakülte verilerini içerecek şekilde araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

**3.3.2. Özel yaşam alanları umut düzeyi ölçeği.** Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi Ölçeği (ÖYAUDÖ) Sympson (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracı ile bireylerin sosyal ilişkiler, akademik alan, romantik ilişkiler, aile yaşamı, iş yaşamı ve serbest zaman etkinliklerindeki umut düzeylerini değerlendirmek hedeflenmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Özbay, Terzi ve Aydoğan (2011) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin alt boyutlarından Sosyal Alan bireyin arkadaş ilişkilerini ve yakın çevresi ile etkileşimini; Akademik Alan dersler ve okula ilgisi ve notlarını; Aile Alanı aile fertleri ile ilişkilerini ve ev hayatındaki yaşantılarını; Aşk Alanı romantik ilişkilerini; Serbest Zaman ise okul ya da iş dışında yaptığı spor, müzik gibi hobi aktivitelerini kapsamaktadır. Ölçek 8’li derecelendirme biçiminde olup “Kesinlikle Yanlış (1)” ile “Kesinlikle Doğru (8)” arasında yanıtlar içermektedir. ÖYAUÖ toplam 50 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden ikisi geçerlik maddesidir. Her bir alt boyuttan alınan puanlar dışında toplam bir umut sonucu da elde edilmektedir.

Özbay ve diğerleri (2011) tarafından Türkçeye uyarlanırken yapılan geçerlik çalışmalarında açıklayıcı faktör analizi yapılmış ve buna göre toplam varyansın %54.23’ünü açıklayan özdeğeri 1’den büyük olan 6 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin Türk kültüründe geçerli olduğu yargısına ulaşılmıştır.

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları yapılırken cronbach alfa güvenirlik katsayısı sosyal alt ölçeği .83, akademik alt ölçeği .83, romantik ilişki .87, aile alt ölçeği .93, iş alt ölçeği .80, serbest zaman alt ölçeği .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise .93'tür. Ölçeğin zaman içindeki tutarlılığını belirlemek için iki hafta arayla 65 kişilik bir gruba uygulanarak test tekrar test yöntemi yapılmıştır. Bu iki uygulama arasında elde edilen Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı Sosyal alt ölçeği için  $r=.63$ ,  $p<.01$ , Akademik alt ölçeği  $r=.69$ ,  $p<.01$ , Romantik alt ölçeği  $r=.64$ ,  $p<.01$ , Aile alt ölçeği  $r=.77$ ,  $p<.01$ , İş alt ölçeği  $r=.70$ ,  $p<.01$  ve Serbest zaman alt ölçeği  $r=.63$ ,  $p<.01$  olarak hesaplanmıştır.

ÖYAUDÖ için bu araştırmada yapılan Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler için hesaplanan Cronbach Alfa değerleri sırasıyla sosyal alan için .78, akademik alan için .86, romantik alan için .87, aile alanı için .92, iş alanı için .82 ve serbest zaman alanı için .84'tür.

**3.3.3. Yetişkinler için algılanan duygusal istismar ölçeği.** Yetişkinler İçin Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği (YİADIÖ) Ersanlı, Yılmaz ve Özcan (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracı ile yetişkin bireylerin algıladıkları duygusal istismar düzeylerini belirlemek amaçlanmaktadır.

Beşli likert tipinde hazırlanan ölçeğe “Tamamen Katılıyorum (1)” ile “Kesinlikle Katılmıyorum (5)” arasında cevaplar verilmektedir. YİADIÖ toplam 61 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 7. ve 44. maddeler kontrol maddeleridir.

Yapılan faktör analizi çalışması sonucunda ölçme aracının tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve bu tek faktörün toplam varyansın %40.56'sını açıkladığı saptanmıştır. Güvenirlik çalışmaları için yapılan test tekrar test yönteminde iki hafta ara ile yapılan uygulamalarda Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı  $r=.76$  olarak hesaplanmıştır.

61 maddeden oluşan ölçme aracının cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise .95 bulunmuştur. Ölçme aracı için bu araştırmada Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır.

**3.3.4. Sıfatlara dayalı kişilik testi.** Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından beş faktör kuramına dayalı bir kişilik envanteri olarak geliştirilmiştir. Bu ölçek ile kişilik araştırmalarında kullanılabilecek pratik ve kısa sürede cevaplanabilecek bir ölçme aracı geliştirilmek hedeflenmiştir. Ölçeğin geliştirme sürecinde dilimizde kişilik özelliklerini tanımlayan birbirine zıt sıfat çiftlerinden yararlanılmıştır. Uygulamada iki zıt sıfat çiftinin arasında “çok uygun (1)”, “oldukça uygun (2)”, “biraz uygun (3)”, “ne uygun, ne uygun değil (4)”, “biraz uygun (5)”, “oldukça uygun (6)”, “çok uygun (7)” olmak üzere 7 seçenek bulunmakta ve katılımcılardan her sıfat çifti için yalnızca bir seçeneği işaretlemeleri beklenmektedir.

Belirlenen 50 sıfat çiftinin geçerliğini incelemek amacıyla yapılan faktör analizi sonuçlarına dayanarak 40 sıfat çifti belirlenmiştir. Ölçme aracının beş boyuttan oluştuğu ve bu boyutların toplam varyansın %52.6’sını açıkladığı bulunmuştur.

Bacanlı ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen SDKT, Çeliköz ve Şeker Sır (2016) tarafından yeniden gözden geçirilmiştir. Orijinal formda yer alan 13 madde faktör yükleri düşük olması nedeniyle yeni formda çıkartılmış ve ölçme aracının son hali 27 madde olarak belirlenmiştir. Ölçeğin ilk formunda yer alan beş faktör yeni formda da aynı şekilde öne çıkmıştır. Bu faktörler duygusal dengesizlik/nevrotiklik, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk olarak isimlendirilmiştir.

Ölçeğin tümü için elde edilen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada yapılan analizler neticesinde ölçek toplam Cronbach Alfa değerinin .59; alt boyutlarından duygusal dengesizlik cronbach alfa değerinin .72, dışa

dönüklük .72, deneyime açıklık .67, yumuşak başlılık .69 ve sorumluluk .84 olduğu anlaşılmıştır.

**3.3.5. Çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeği.** Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği (ÇDMHAÖ) Richter, Gilbert ve McEwan (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracı ile bireylerin çocukluk dönemi olaylarını ortaya çıkarmak amaçlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmaları Akın, Uysal ve Çitemel (2013) tarafından yapılmıştır. "

20 maddeden oluşan ölçeğin maddeleri "hiçbir zaman (1)", "nadiren (2)", "kararsızım (3)", "genellikle (4)" ve "her zaman (5)" seçeneklerinden oluşmaktadır.

Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri ölçeğin tek boyutlu model ile iyi uyum verdiği saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında cronbach alfa güvenirlik katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada yapılan Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .96 olarak bulunmuştur.

### 3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama işlemi öncesi Uludağ Üniversitesi Etik Kuruluna araştırmanın yapılabilmesi için başvurulmuştur. Etik Kuruldan alınan iznin ardından ölçeklerin uygulanması adına Ankara Gazi Üniversitesi, Gaziantep Hasan Kalyoncu Üniversitesi ve Bursa Uludağ Üniversitesine bizzat giderek ve çevirim içi olarak oluşturulan ölçek formu üniversite öğrencilerine elektronik ortamda ulaştırılarak uygulanmıştır. Çalışmada tüm ölçekler incelenmiş, kişisel bilgi formunda eksik bilgilerin ya da cevaplanmayan soruların olduğu; ölçeklerdeki kontrol maddelerine göre rastgele işaretlendiği tespit edilen formlar araştırma dışı bırakılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences) programından yararlanılmıştır. Araştırma ile ilgili uygulamalar tamamlandıktan sonra veriler SPSS 22.0

programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde umut, istismar, kişilik tipleri ve mutluluk anıları arasındaki ilişkinin anlaşılması için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. İlişki tespit edilen değişkenlerin yordama düzeyini saptamak için Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır. Ayrıca ölçeklerin demografik değişkenlere göre anlamlı bir biçimde farklılaşma gösterip göstermediğini saptamak için T-testi uygulanmıştır. T-testinde Scheffe ve Çoklu Regresyon Analizinde Anova testlerinden faydalanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### Bulgular

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyleri, algıladıkları duygusal istismar, çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları ve demografik değişkenler arasındaki ilişkilere ait bulgular bu araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen alt problemler sırasına göre verilmiştir.

#### 4.1. Ölçeklerden Alınan Puanlara İlişkin Normallik Analizi Sonuçları

Araştırmanın alt problemleri için analiz yapılmadan önce ölçeklerden alınan puanların yapılacak analizlerin varsayımlarını karşılayıp karşılamadığını incelemek amacıyla normallik analizi yapılmıştır. Büyüköztürk (2015) çalışma grubunda yer alan katılımcı sayısının 50'nin üzerinde olduğu durumlarda Kolmogorov – Smirnov'un, 50'nin altında olduğu durumlarda ise Shapiro-Wilk kullanılmasını önermektedir. Bu çalışmada çalışma grubu büyüklüğü dikkate alındığında Kolmogorov-Smirnov normallik testinin yapılmasının uygun olacağı görülmüştür. Ölçeklerden elde edilen puanlara ilişkin yapılan normallik analizleri ve betimsel istatistikler Tablo 2 ve Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 2.

*Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi Ölçeği, Yetişkinler için Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Alt Ölçekleri ve Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeğine İlişkin Normallik Testi Sonuçları*

		Kolmogorov-Smirnov			
		İstatistik	N	p	
ÖYA UDÖ Alt Boyut		ÖYAUDÖ	.081	1227	.125
		Sosyal Umut	.112	1227	.658
		Akademik Umut	.114	1227	.451

	Romantik Umut	.095	1227	.200
	Aile umut	.146	1227	.857
	İş umut	.095	1227	.154
	Serbest zaman umut	.114	1227	.281
	YİADIÖ	.065	1227	.786
SDKT Testi Alt Boyutları	Duygusal dengesizlik	.059	1227	.098
	Dışadönüklük	.160	1227	.356
	Deneyime açıklık	.092	1227	.596
	Yumuşak başlılık	.092	1227	.185
	Sorumluluk	.077	1227	.620
	ÇDMHAÖ	.093	1227	.145

ÖYAUDÖ: Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi Ö., SDKT: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi,  
YİADIÖ: Yetişkinler için Algılanan Duygusal İstismar Ö., ÇDMHAÖ: Çocukluk Dönemi  
Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği

Tablo 2 incelendiğinde ölçeklerin her birinden elde edilen puanların normal dağılım gösterdiği görülmektedir ( $p > .05$ ). Ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

*Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi Ölçeği, Yetişkinler için Algılanan Duygusal İstismar, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi Alt Ölçekleri ve Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları*

Toplam umut	Sosyal umut	Akademik umut	Romantik umut	Aile umut	İş umut	Serbest zaman umut	İstismar	Duygusal	Dışadönüklük	Deneyime açıklık	Yumuşak başlılık	Sorumluluk	ÇDMHÖ
-------------	-------------	---------------	---------------	-----------	---------	--------------------	----------	----------	--------------	------------------	------------------	------------	-------



Ortalama	7.2	6.1	4.7	5.0	5.5	6.0	6.42	3.8	3.5	4.84	5.55	5.2	5.0	3.8
	2	3	8	3	7	4		2	1			6	5	2
Ortanca	7.3	6.2	5.0	5.3	5.8	6.2	6.62	3.8	3.4	5.00	5.60	5.4	5.1	3.9
	7	5	0	7	8	5		8	0			0	6	5
Tepedeğ	9.9	8.0	6.2	8.0	7.1	8.0	17.5	5.0	7.0	60.8	16.6	8.0	7.3	5.0
	3	0	2	0	1	0	0	0	0	3	0	0	3	0
Çarpıklık	-	-	-	-	-	-	-	-	.02	.098	.065	-	-	-
	.09	.03	.01	.08	.04	.07	.076	.03	5			.00	.01	.09
Basıklık	.03	.08	.03	-	.04	.06	.032	.06	-	.071	.085	.04	-	.03
	0	9	0	.07	9	0		4	.04			5	.01	9
				8					7				1	

ÖYAUDÖ: Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi Ö., SDKT: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi,

YİADIÖ: Yetişkinler için Algılanan Duygusal İstismar Ö., ÇDMHAÖ: Çocukluk Dönemi

Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği

Tablo 3 incelendiğinde ortalama, tepedeğer ve ortanca değerlerinin birbirine oldukça yakın olması ve çarpıklık ile basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olduğu görülmektedir. Morgan, Leech, Gloeckner ve Berret (2004) çarpıklık ve basıklık değerinin -1 ile +1 değerleri arasında olmasının normalliğin sağlanmasında ölçüt olduğunu belirtmektedir. Tablo 3, Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi ve alt ölçekleri, Yetişkinler için Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi alt ölçekleri ve Çocukluk Dönemi Mutluluk/ Huzur Anıları ölçeğinden elde edilen değerlerin normallik varsayımını karşıladığını göstermektedir.

Tablo 4.

*Bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma sonuçları*

	N	$\bar{X}$	SS	Düzey
--	---	-----------	----	-------

<i>Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi</i>		1227	6.02	.85	Yüksek
<i>Özel Yaşam Alanları</i>	Sosyal Alan Umut Düzeyi	1227	6.13	1.00	Yüksek
	Akademik Alan Umut Düzeyi	1227	6.23	1.09	Yüksek
<i>Umut Düzeyi</i>	Romantik Alan Umut Düzeyi	1227	5.03	1.58	Yüksek
<i>Alt Ölçekleri</i>	Aile Alanı Umut Düzeyi	1227	6.26	1.51	Yüksek
	İş Alanı Umut Düzeyi	1227	6.04	1.14	Yüksek
	Serbest Zaman Umut Düzeyi	1227	6.42	1.24	Yüksek
<i>Sıfatlara Dayalı</i>	Duygusal Dengesizlik	1227	3.52	1.20	Düşük
	Dışadönüklük	1227	4.84	2.03	Orta
<i>Kişilik Testi</i>	Deneyime Açıklık	1227	5.55	1.00	Yüksek
<i>Alt Ölçekleri</i>	Yumuşak Başlılık	1227	5.26	1.00	Yüksek
	Sorumluluk	1227	4.94	1.18	Orta
<i>Çocukluk Dönemi Mutluluk Huzur Anıları</i>		1227	3.82	.87	Orta
<i>Algılanan Duygusal İstismar</i>		1227	3.82	.62	Orta

Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyi ( $\bar{X}=6.02$ ), sosyal alan umut düzeyi ( $\bar{X}=6.13$ ), akademik alan umut düzeyi ( $\bar{X}=6.23$ ), romantik alan umut düzeyi ( $\bar{X}=5.03$ ), aile alanı umut düzeyi ( $\bar{X}=6.26$ ), iş alanı umut düzeyi ( $\bar{X}=6.04$ ), serbest zaman umut düzeyi ( $\bar{X}=6.42$ ) puanları ile sıfatlara dayalı kişilik testi alt ölçeklerinden deneyime açıklık ( $\bar{X}=5.55$ ) ve yumuşak başlılık ( $\bar{X}=5.26$ ) puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte algılanan duygusal istismar ( $\bar{X}=3.82$ ), dışadönüklük ( $\bar{X}=4.84$ ), sorumluluk ( $\bar{X}=4.94$ ) ve çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları puanlarının orta düzeyde olduğu ve duygusal dengesizlik puanınının ( $\bar{X}=3.52$ ) düşük olduğu görülmektedir.

#### 4.2. Cinsiyete Göre Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi

Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla veriler üzerinde t testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5.

*Üniversite öğrencilerinin Umut Düzeyleri Ölçeği Puanlarının Cinsiyete göre Anova**Sonuçları*

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Kadın	897	6.01	.85	1225	-.69	.48
Erkek	330	6.05	.84			

p&lt;.05\*

Tablo 5'te verilen özel yaşam alanları umut düzeyi toplam puanlarının cinsiyete göre betimsel verileri incelendiğinde, erkek öğrencilerin özel yaşam alanları umut düzeyi puanının ( $\bar{X}=6.05$ ) kadın öğrencilerin puanlarından ( $\bar{X}=6.01$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir,  $t(1225) = -.69$ ,  $p > .05$ . Başka bir deyişle özel yaşam alanları umut düzeyinde cinsiyet değişkeni anlamlı bir farklılaşmaya neden olmamıştır.

**4.3. Yaşa Göre Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi**

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşlarına göre sayıları (N), özel yaşam alanları umut düzeyi ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ( $\bar{X}$ ) ve standart sapmaları (SS) Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

*Üniversite öğrencilerinin Umut Düzeyleri Yaşa Göre Betimsel İstatistik Sonuçları*

Yaş	N	$\bar{X}$	SS
18 yaş	58	5.94	.83
19 yaş	132	6.07	.88
20 yaş	237	5.98	.77
21 yaş	245	6.08	.83
22 yaş	210	5.98	.83

23 yaş ve üzeri                      345                                      6.02                                      .92

Tablo 6’te verilen özel yaşam alanları umut düzeyi toplam puanlarının yaşlara göre betimsel verileri incelendiğinde, en yüksek umut puanının 21 yaşındaki öğrencilerde ( $\bar{X}=6.08$ ) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla 19 yaşındaki ( $\bar{X}=6.07$ ), 23 yaş ve üzeri yaştaki ( $\bar{X}=6.02$ ), 20 yaşındaki ( $\bar{X}=5.98$ ), 22 yaşındaki ( $\bar{X}=5.98$ ) ve 18 yaşındaki ( $\bar{X}=5.94$ ) öğrencilerin izlediği görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeylerinin yaşlarına göre farklılığı için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7.

*Üniversite öğrencilerinin Umud Düzeyleri Ölçeği Puanlarının Yaşlarına göre Anova*

*Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalama	F	p
Gruplararası	2.20	5	.44	.60	.70
Gruplariçi	895.22	1221	.73		
Toplam	897.42	1226			

p<.05\*

Analiz sonuçları, üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri arasında yaşlarına göre anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir,  $F(5,1221)=.60$ ,  $p>.05$ . Başka bir deyişle özel yaşam alanları umut düzeyinde yaş değişkeni anlamlı bir farklılaşmaya neden olmamıştır.

#### 4.4. Sosyoekonomik Düzeye Göre Özel Yaşam Alanları Umud Düzeyi

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyoekonomik düzeylerine göre sayıları (N), özel yaşam alanları umud düzeyi ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ( $\bar{X}$ ) ve standart sapmaları (SS) Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8.

*Umut Düzeyi Ölçeğinin Sosyoekonomik Düzeye Göre Betimsel İstatistik Sonuçları*

SED	N	$\bar{X}$	SS
Düşük	104	5.75	.99
Orta	1037	6.04	.81
Yüksek	86	6.12	1.06

Tablo 8’de verilen özel yaşam alanları umut düzeyi toplam puanlarının sosyoekonomik düzeye göre betimsel verileri incelendiğinde, en yüksek umut puanının yüksek sosyoekonomik düzeyde olduklarını ifade eden öğrencilerde ( $\bar{X}=6.12$ ) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla orta ( $\bar{X}=6.04$ ) ve düşük ( $\bar{X}=5.75$ ) sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin izlediği görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeylerinin algıladıkları sosyoekonomik düzeye göre farklılığı için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9.

*Umut Düzeyi Ölçeği Puanlarının Sosyoekonomik Düzeye göre Anova Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalama	F	p
Gruplararası	8.81	2	4.40	6.07	.00
Gruplarıçi	888.61	1224	.72		
Toplam	897.42	1226			

p<.05\*

Tablo incelendiğinde üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir,  $F(2, 1224)=6.07$ ,  $p < .05$ .

Düzeyler arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçları Tablo 8’de verilmiştir. Buna göre düşük sosyoekonomik düzeyde

olduğunu söyleyen öğrencilerin ( $\bar{X}=5.752$ ); yüksek ( $\bar{X}=6.12$ ) ve orta ( $\bar{X}=6.04$ ) düzeyde olduğunu ifade eden öğrencilere göre umut düzeyi ölçeğinden anlamlı düzeyde daha düşük puan aldığı saptanmıştır.

#### 4.5.Fakülteye Göre Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre sayıları (N), özel yaşam alanları umut düzeyi ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ( $\bar{X}$ ) ve standart sapmaları (SS) Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10.

*Umut Düzeyi Ölçeğinin Öğrenim Gördükleri Fakülteye göre Betimsel İstatistik*

##### *Sonuçları*

Fakülte	N	$\bar{X}$	SS
Eğitim Fakültesi	512	6.17	.77
Fen – Edebiyat Fakültesi	138	5.83	.98
Hukuk Fakültesi	252	5.95	.80
Mimarlık – Müh. F.	170	6.00	.85
Tıp Fakültesi	155	5.83	.97

Tablo 10'da verilen özel yaşam alanları umut düzeyi toplam puanlarının fakülte değişkenine göre betimsel verileri incelendiğinde, en yüksek umut puanının Eğitim Fakültesi öğrencilerinde ( $\bar{X}=6.17$ ) olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla Mimarlık – Mühendislik Fakültesi ( $\bar{X}=5.94$ ), Hukuk Fakültesi ( $\bar{X}=5.95$ ), Fen – Edebiyat Fakültesi ( $\bar{X}=5.83$ ) ve Tıp Fakültesi ( $\bar{X}=5.83$ ) öğrencilerinin izlediği görülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeylerinin fakülte değişkenine göre farklılığı için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11.

*Umut Düzeyi Ölçeği Puanlarının Öğrenim Gördükleri Üniversiteye göre Anova Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalama	F	p
Gruplararası	22.71	4	5.67	7.93	.00
Gruplarıçi	874.71	1222	.71		
Toplam	897.42	1226			

p<.05\*

Tablo incelendiğinde üniversite öğrencilerinin algıladığı duygusal istismar düzeyinin öğrenim gördükleri üniversiteye göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir,  $F(4, 1222)=7.93$ ,  $p<.05$ . Düzeyler arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçları Tablo 10'da verilmiştir. Buna göre Eğitim Fakültesi öğrencilerinin ( $\bar{X}=6.17$ ); Fen – Edebiyat Fakültesi öğrencileri ( $\bar{X}=5.83$ ), Hukuk Fakültesi öğrencileri ( $\bar{X}=5.95$ ) ve Tıp Fakültesi öğrencilerine ( $\bar{X}=5.83$ ) göre özel yaşam alanları umut düzeyi puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

#### 4.6. Korelasyon Analizi Sonuçları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi Ölçeği, Yetişkinler İçin Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği ve Çocukluk Dönemi Mutluluk Huzur Anıları Ölçeğine verdikleri yanıtlar ile demografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu uygulanmış ve sonuçlar Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12.

## ÖYAUDÖ, YİADİÖ, SDKT ve ÇDMHAÖ ile Alt Ölçekler Üzerinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi

Değişken	1.	1.1.	1.2.	1.3.	1.4.	1.5.	1.6.	2.	3.1.	3.2.	3.3.	3.4.	3.5.	4.
1. Umut Ölçeği	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Toplam														
1.1. Sosyal	.70**	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2. Akademik	.67**	.38**	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3. Romantik	.67**	.47**	.27**	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4. Aile	.62**	.32**	.32**	.18**	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.5. İş	.72**	.40**	.50**	.40**	.28**	1	-	-	-	-	-	-	-	-
1.6. Serbest	.68**	.40**	.38**	.28**	.32**	.43**	1	-	-	-	-	-	-	-
Zaman														
2. Duygusal İstismar Ölçeği	.39**	.27**	.24**	.21**	.36**	.21**	.28**	1	-	-	-	-	-	-
3.1. Duygusal Dengesizlik	-.33**	-.27**	-.20**	-.16**	-.25**	-.22**	-.25**	-.28**	1	-	-	-	-	-
3.2. Dışadönüklük	.25**	.21**	.12**	.25**	.11**	.19**	.11**	.16**	-.01	1	-	-	-	-
3.3. Deneyime Açıklık	.30**	.23**	.15**	.23**	.10**	.24**	.27**	.15**	-.02	.27**	1	-	-	-
3.4. Yumuşak Başlılık	.24**	.24**	.15**	.08**	.18**	.13**	.18**	.18**	-.33**	.10**	.29**	1	-	-
3.5. Sorumluluk	.38**	.23**	.41**	.20**	.24**	.27**	.23**	.26**	-.24**	.20**	.32**	.35**	1	-
4. Mutluluk ve Huzur Ölçeği	.41**	.27**	.19**	.18**	.53**	.21**	.25**	.40**	-.24**	.13**	.11**	.17**	.17**	1

p\* &lt; .05, p\*\* &lt; .01



Üniversite öğrencilerinin Umudun Toplam Puanı ile sosyal umut düzeyi ( $r=.70$ ), akademik umut düzeyi ( $r=.67$ ), romantik umut düzeyi ( $r=.67$ ), aile umut düzeyi ( $r=.62$ ), iş umut düzeyi ( $r=.67$ ), serbest zaman umut düzeyi ( $r=.68$ ), algılanan duygusal istismar ( $r=.39$ ), dışadönüklük alt ölçeği ( $r=.25$ ), deneyime açıklık alt ölçeği ( $r=.30$ ), yumuşak başlılık alt ölçeği ( $r=.24$ ), sorumluluk alt ölçeği ( $r=.38$ ), çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ( $r=.41$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken; duygusal dengesizlik alt ölçeği ( $r=-.33^{**}$ ) ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ .

Üniversite öğrencilerinin Sosyal Umudun Düzeyi ile akademik umut düzeyi ( $r=.38$ ), romantik umut düzeyi ( $r=.47$ ), aile umut düzeyi ( $r=.32$ ), iş umut düzeyi ( $r=.40$ ), serbest zaman umut düzeyi ( $r=.40$ ), algılanan duygusal istismar ( $r=.27$ ), dışadönüklük alt ölçeği ( $r=.21$ ), deneyime açıklık alt ölçeği ( $r=.23$ ), yumuşak başlılık alt ölçeği ( $r=.24$ ), sorumluluk alt ölçeği ( $r=.23$ ) ve çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ( $r=.27$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ . Üniversite öğrencilerinin Sosyal Umudun Düzeyi ile duygusal dengesizlik alt ölçeği ( $r=-.27$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir,  $p<.01$ .

Üniversite öğrencilerinin Akademik Umudun Düzeyi ile romantik umut düzeyi ( $r=.27$ ), aile umut düzeyi ( $r=.32$ ), iş umut düzeyi ( $r=.50$ ), serbest zaman umut düzeyi ( $r=.38$ ), algılanan duygusal istismar ( $r=.24$ ), dışadönüklük alt ölçeği ( $r=.12$ ), deneyime açıklık alt ölçeği ( $r=.15$ ), yumuşak başlılık alt ölçeği ( $r=.15$ ), sorumluluk alt ölçeği ( $r=.41$ ) ve çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeği ( $r=.19$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ . Üniversite öğrencilerinin Akademik Umudun Düzeyi ile duygusal dengesizlik alt ölçeği ( $r=-.20$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir,  $p<.01$ .

Üniversite öğrencilerinin Romantik Umudun Düzeyi ile aile umut düzeyi ( $r=.18$ ), iş umut düzeyi ( $r=.40$ ), serbest zaman umut düzeyi ( $r=.28$ ), algılanan duygusal istismar ( $r=.21$ ), dışadönüklük alt ölçeği ( $r=.25$ ), deneyime açıklık alt ölçeği ( $r=.23$ ), yumuşak başlılık alt

ölçeği ( $r=.08$ ), sorumluluk alt ölçeği ( $r=.20$ ), çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ( $r=.18$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ . Üniversite öğrencilerinin romantik umut düzeyi ile duygusal dengesizlik alt ölçeği ( $r=-.16$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ .

Üniversite öğrencilerinin Aile Umut Düzeyi ile iş umut düzeyi ( $r=.28$ ), serbest zaman umut düzeyi ( $r=.32$ ), algılanan duygusal istismar ( $r=.36$ ), dışadönüklük alt ölçeği ( $r=.11$ ), deneyime açıklık alt ölçeği ( $r=.10$ ), yumuşak başlılık alt ölçeği ( $r=.18$ ), sorumluluk alt ölçeği ( $r=.24$ ), çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları ölçeği ( $r=.53$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ . Üniversite öğrencilerinin Aile Umut Düzeyi ile duygusal dengesizlik alt ölçeği ( $r=-.25$ ) arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir,  $p<.01$ .

Üniversite öğrencilerinin İş Umut Düzeyi ile serbest zaman umut düzeyi ( $r=.43$ ), algılanan duygusal istismar ( $r=.21$ ), dışadönüklük alt ölçeği ( $r=.19$ ), deneyime açıklık alt ölçeği ( $r=.24$ ), yumuşak başlılık alt ölçeği ( $r=.13$ ), sorumluluk alt ölçeği ( $r=.27$ ) ve çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeği ( $r=.21$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu  $p<.01$ ; İş Umut Düzeyi ile fakülte ( $r=.06$ ) değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir,  $p<.05$ . Üniversite öğrencilerinin İş Umut Düzeyi ile duygusal dengesizlik alt ölçeği ( $r=-.22$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir,  $p<.01$ .

Üniversite öğrencilerinin Serbest Zaman Umut Düzeyi ile algılanan duygusal istismar ( $r=.28$ ), dışadönüklük alt ölçeği ( $r=.11$ ), deneyime açıklık alt ölçeği ( $r=.27$ ), yumuşak başlılık alt ölçeği ( $r=.18$ ), sorumluluk alt ölçeği ( $r=.23$ ) ve çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ( $r=.25$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ . Üniversite öğrencilerinin Serbest Zaman Umut Düzeyi ile duygusal dengesizlik alt ölçeği ( $r=-.25$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ .

Üniversite öğrencilerinin Algıladıkları Duygusal İstismar ile dışadönüklük alt ölçeği ( $r=.16$ ), deneyime açıklık alt ölçeği ( $r=.15$ ), yumuşak başlılık alt ölçeği ( $r=.18$ ), sorumluluk alt ölçeği ( $r=.26$ ), çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ( $r=.40$ ) ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ . Üniversite öğrencilerinin Algıladıkları duygusal istismar ile duygusal dengesizlik alt ölçeği ( $r=-.28$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ .

Üniversite öğrencilerinin Duygusal Dengesizlik Puanları ile yumuşak başlılık ( $r=-.33$ ), sorumluluk ( $r=-.24$ ), çocukluk dönemi mutluluk huzur anıları ( $r=-.24$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ .

Üniversite öğrencilerinin Dışa Dönüklük Puanları ile deneyime açıklık alt ölçeği ( $r=.27$ ), yumuşak başlılık alt ölçeği ( $r=.10$ ), sorumluluk alt ölçeği ( $r=.20$ ), çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları ( $r=.13$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ .

Üniversite öğrencilerinin Deneyime Açıklık Puanları ile yumuşak başlılık alt ölçeği ( $r=.29$ ), sorumluluk alt ölçeği ( $r=.32$ ) ve çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları ( $r=.11$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ .

Üniversite öğrencilerinin Yumuşak Başlılık Puanları ile sorumluluk alt ölçeği ( $r=.35$ ) ve çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları ( $r=.17$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ .

Üniversite öğrencilerinin Sorumluluk Puanları ile çocukluk dönemi mutluluk/ huzur anıları ( $r=.17$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır,  $p<.01$ .

#### **4.7. Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri Toplam Puan Regresyon Sonuçları**

Algılanan duygusal istismar, sıfatlara dayalı kişilik testi alt ölçekleri ve çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeklerinin birlikte üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13.

*Umud Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	3.20	.20		15.51	.00		
Algılanan Duygusal İstismar	.21	.03	.155	5.92	.00	.39	.16
Duygusal Dengesizlik	-.12	.01	-.182	-7.13	.00	-.33	-.20
Dışadönüklük	.04	.01	.108	4.93	.00	.25	.12
Deneyime Açıklık	.13	.02	.156	6.12	.00	.30	.17
Yumuşak Başlılık	-.01	.02	-.018	-.70	.47	.24	-.02
Sorumluluk	.14	.01	.194	7.45	.00	.38	.20
ÇDMHÖ	.23	.02	.245	9.65	.00	.41	.26

R= .607 R<sup>2</sup>=.368F<sub>(7,1219)</sub>=101.55 p=.00

Algılanan duygusal istismar, duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve mutluluk puanları birlikte, üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyi ile anlamlı bir ilişki vermektedir, R=.607, R<sup>2</sup>=.368, p<.01. Değişkenler birlikte toplam umut puanının yaklaşık %37'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin Umud düzeyi üzerindeki görelî önem sırası; yumuşak başlılık( $\beta$ =-.018), duygusal dengesizlik ( $\beta$ =-.182), algılanan duygusal istismar ( $\beta$ =.155), deneyime açıklık ( $\beta$ =.156), sorumluluk ( $\beta$ =.194) ve çocukluk dönemi mutluluk huzur anılarıdır ( $\beta$ =.245). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise yumuşak başlılık dışındaki tüm değişkenlerin umut düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir, p<.01. Yumuşak başlılık değişkeni önemli bir etkiye sahip değildir, p>.01.

#### 4.8. Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri Sosyal Alan Alt Ölçeği Regresyon Sonuçları

Algılanan duygusal istismar, sıfatlara dayalı kişilik testi alt ölçekleri ve çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anları ölçeklerinin birlikte üniversite öğrencilerinin özel sosyal alan umut düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14.

#### *Sosyal Alan Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi*

##### *Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	3.811	.272		14.009	.000		
Algılanan Duygusal İstismar	.155	.047	.097	3.316	.001	.271	.095
Duygusal Dengesizlik	-.141	.024	-.169	-5.897	.000	-.27	-.167
Dışadönüklük	.060	.013	.122	4.495	.000	.213	.128
Deneyime Açıklık	.126	.028	.127	4.432	.000	.236	.126
Yumuşak Başlılık	.081	.029	.082	2.782	.005	.247	.079
Sorumluluk	.043	.025	.051	1.748	.081	.237	.050
ÇDMHÖ	.154	.033	.135	4.740	.000	.270	.135

R=.445 R<sup>2</sup>=.198

F<sub>(7,1219)</sub>=43.022 p=.00

Algılanan duygusal istismar, duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve mutluluk puanları birlikte, üniversite öğrencilerinin sosyal alan umut düzeyi ile anlamlı bir ilişki vermektedir, R=.445, R<sup>2</sup>=.198, p<.01. Değişkenler birlikte sosyal alan umut puanının yaklaşık %20'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin Umut düzeyi üzerindeki görece önem sırası; duygusal dengesizlik ( $\beta$ =-.169), sorumluluk ( $\beta$ =.051),

yumuşak başlılık ( $\beta=.082$ ), algılanan duygusal istismar ( $\beta=.097$ ), dışadönüklük ( $\beta=.122$ ), deneyime açıklık ( $\beta=.127$ ) ve çocukluk dönemi mutluluk huzur anıdır ( $\beta=.135$ ).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise sorumluluk alt ölçeği dışındaki tüm değişkenlerin sosyal alan umut düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir,  $p<.01$ . Sorumluluk değişkeni önemli bir etkiye sahip değildir,  $p>.01$ .

#### 4.9.Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri Akademik Alan Alt Ölçeği Regresyon

##### Sonuçları

Algılanan duygusal istismar, sıfatlara dayalı kişilik testi alt ölçekleri ve çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anları ölçeklerinin birlikte üniversite öğrencilerinin akademik alan umut düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15.

##### *Akademik Alan Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon*

##### *Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	3.911	.296		13.196	.000		
Algılanan Duygusal İstismar	.166	.051	.095	3.253	.001	.244	.093
Duygusal Dengesizlik	-.070	.026	-.077	-2.697	.007	-.203	-.077
Dışadönüklük	.016	.015	.029	1.064	.287	.129	.030
Deneyime Açıklık	.009	.031	.008	.285	.776	.150	.008
Yumuşak Başlılık	-.045	.032	-.041	-1.412	.158	.153	-.040
Sorumluluk	.340	.027	.368	12.632	.000	.419	.340
ÇDMHÖ	.097	.035	.077	2.722	.007	.195	.078

R= .455 R<sup>2</sup>=.207

F<sub>(7,1219)</sub>= p=.00

Algılanan duygusal istismar, duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve mutluluk puanları birlikte, üniversite öğrencilerinin akademik alan umut düzeyi ile anlamlı bir ilişki vermektedir,  $R=.455$ ,  $R^2=.207$ ,  $p<.01$ . Değişkenler birlikte akademik umut puanının yaklaşık %20'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin akademik alan düzeyi üzerindeki göreceli önem sırası; duygusal dengesizlik ( $\beta=-.077$ ), yumuşak başlılık ( $\beta=-.041$ ), deneyime açıklık ( $\beta=.008$ ), dışadönüklük ( $\beta=.029$ ), çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ( $\beta=.077$ ), algılanan duygusal istismar ( $\beta=.095$ ) ve sorumluluk ( $\beta=.368$ ). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise algılanan duygusal istismar, duygusal dengesizlik, sorumluluk ve çocukluk dönemi mutluluk huzur anılarının akademik alan umut düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir,  $p<.01$ . Dışadönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık değişkenleri önemli bir etkiye sahip değildir,  $p>.01$ .

#### 4.10.Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri Romantik Alan Alt Ölçeği Regresyon

##### Sonuçları

Algılanan duygusal istismar, sıfatlara dayalı kişilik testi alt ölçekleri ve çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeklerinin birlikte üniversite öğrencilerinin romantik alan umut düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16.

*Romantik Alan Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon*

*Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi R
----------	---	------------------	---------	---	---	------------	------------

Sabit	2.188	.445		4.919	.000		
Algılanan Duygusal İstismar	.242	.077	.096	3.165	.002	.219	.090
Duygusal Dengesizlik	-.149	.039	-.113	-3.810	.000	-.161	-.108
Dışadönüklük	.133	.022	.171	6.070	.000	.250	.171
Deneyime Açıklık	.251	.047	.160	5.386	.000	.237	.152
Yumuşak Başlılık	-.109	.048	-.069	-2.287	.022	.089	-.065
Sorumluluk	.097	.040	.073	2.392	.017	.200	.068
ÇDMHÖ	.133	.053	.074	2.494	.013	.182	.071

R= .376. R<sup>2</sup>=.142

F<sub>(7,1219)</sub>=28.718 p=.00

Algılanan duygusal istismar, duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve mutluluk puanları birlikte, üniversite öğrencilerinin romantik alan umut düzeyi ile anlamlı bir ilişki vermektedir, R=.376, R<sup>2</sup>=.142, p<.01. Değişkenler birlikte toplam umut puanının yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin romantik alan umut düzeyi üzerindeki görece önem sırası; duygusal dengesizlik ( $\beta$ =-.113), yumuşak başlılık( $\beta$ =-.069), sorumluluk ( $\beta$ =.073), çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ( $\beta$ =.074), algılanan duygusal istismar ( $\beta$ =.096), deneyime açıklık ( $\beta$ =.160) ve dışadönüklüktür ( $\beta$ =.171).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise algılanan duygusal istismar, duygusal dengesizlik ve dışadönüklük değişkenlerinin umut düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir, p<.01. Yumuşak başlılık, sorumluluk ve çocukluk dönemi mutluluk huzur anıları değişkenleri önemli bir etkiye sahip değildir, p>.01.

#### 4.11. Özel Yaşam Alanları Umud Düzeyleri Aile Alan Alt Ölçeği Regresyon Sonuçları

Algılanan duygusal istismar, sıfatlara dayalı kişilik testi alt ölçekleri ve çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeklerinin birlikte üniversite öğrencilerinin aile alanı umut



düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17.

*Aile Alan Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi*

*Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	1.715	.376		4.565	.000		
Algılanan Duygusal İstismar	.321	.065	.133	4.957	.000	.365	.141
Duygusal Dengesizlik	-.095	.033	-.075	-2.868	.004	-.258	-.082
Dışadönüklük	.007	.018	.009	.365	.715	.111	.010
Deneyime Açıklık	-.026	.039	-.018	-.670	.503	.100	-.019
Yumuşak Başlılık	.042	.040	.028	1.039	.299	.189	.030
Sorumluluk	.140	.034	.110	4.109	.000	.244	.117
ÇDMHÖ	.748	.045	.434	16.643	.000	.530	.430

R= .574 R<sup>2</sup>=.330

F<sub>(7,1219)</sub>=85.146 p=.00

Algılanan duygusal istismar, duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve mutluluk puanları birlikte, üniversite öğrencilerinin aile alanı umut düzeyi ile anlamlı bir ilişki vermektedir, R=.574, R<sup>2</sup>=.330, p<.01. Değişkenler birlikte toplam umut puanının yaklaşık %33’ünü açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin aile alanı umut düzeyi üzerindeki görece önem sırası; duygusal dengesizlik ( $\beta$ =-.075), deneyime açıklık ( $\beta$ =-.018), dışadönüklük ( $\beta$ =.009), yumuşak başlılık ( $\beta$ =.028), sorumluluk ( $\beta$ =.110), algılanan duygusal istismar ( $\beta$ =.133) ve çocukluk dönemi mutluluk huzur anıdır ( $\beta$ =.434).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise algılanan

duygusal istismar, duygusal dengesizlik, sorumluluk ve çocukluk dönemi mutluluk huzur anıları değişkenlerin umut düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir,  $p < .01$ . Dışadönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık değişkenleri önemli bir etkiye sahip değildir,  $p > .01$ .

#### 4.12. Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri İş Alan Alt Ölçeği Regresyon Sonuçları

Algılanan duygusal istismar, sıfatlara dayalı kişilik testi alt ölçekleri ve çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları ölçeklerinin birlikte üniversite öğrencilerinin iş alanı umut düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18.

#### *İş Alan Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart Çoklu Regresyon Analizi*

##### *Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	3.991	.319		12.518	.000		
Algılanan Duygusal İstismar	.101	.055	.056	1.847	.065	.213	.053
Duygusal Dengesizlik	-.146	.028	-.153	-5.213	.000	-.222	-.148
Dışadönüklük	.056	.016	.099	3.572	.000	.193	.102
Deneyime Açıklık	.173	.033	.153	5.197	.000	.240	.147
Yumuşak Başlılık	-.058	.034	-.051	-1.687	.092	.139	-.048
Sorumluluk	.150	.029	.156	5.193	.000	.278	.147
ÇDMHÖ	.132	.038	.101	3.454	.001	.210	.098

R= .399 R<sup>2</sup>=.159  
F<sub>(7,1219)</sub>= 32.953 p=.00

Algılanan duygusal istismar, duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve mutluluk puanları birlikte, üniversite öğrencilerinin iş alanı umut düzeyi ile

anlamli bir ilişki vermektedir,  $R=.399$ ,  $R^2=.159$ ,  $p<.01$ . Değişkenler birlikte iş alanı umut puanının yaklaşık %16'sını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin iş alanı umut düzeyi üzerindeki göreli önem sırası; duygusal dengesizlik ( $\beta=-.153$ ), yumuşak başlılık( $\beta=-.051$ ), algılanan duygusal istismar ( $\beta=.056$ ), dışadönüklük ( $\beta=.099$ ), çocukluk dönemi mutluluk huzur anıları ( $\beta=.101$ ), deneyime açıklık ( $\beta=.153$ ) ve sorumluluktur ( $\beta=.156$ ). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve çocukluk dönemi mutluluk huzur anıları değişkenleri iş alanı umut düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir,  $p<.01$ . Algılanan duygusal istismar ve yumuşak başlılık değişkeni önemli bir etkiye sahip değildir,  $p>.01$ .

#### 4.13. Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri Serbest Zaman Alt lği Regresyon

##### Sonuçları

Algılanan duygusal istismar, sıfatlara dayalı kişilik testi alt ölçekleri ve çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları leklerinin birlikte niversite ğrencilerinin serbest zaman alanı umut düzeylerini anlamlı bir Şekilde yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla standart çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19

*Serbest Zaman Alan Umut Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Standart oklu Regresyon*

*Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	3.586	.341		10.528	.000		
Algılanan Duygusal	.276	.059	.140	4.709	.000	.286	.134

## İstismar

Duygusal Dengesizlik	-.175	.030	-.170	-5.859	.000	-.259	-.165
Dışadönüklük	.002	.017	.004	.134	.893	.117	.004
Deneyime Açıklık	.260	.036	.211	7.304	.000	.271	.205
Yumuşak Başlılık	-.005	.036	-.004	-.149	.882	.184	-.004
Sorumluluk	.067	.031	.064	2.173	.030	.231	.062
ÇDMHÖ	.166	.041	.117	4.083	.000	.251	.116

R= .430 R<sup>2</sup>=.185

F<sub>(7,1219)</sub>=39.539 p=.00

Algılanan duygusal istismar, duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve mutluluk puanları birlikte, üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyi ile anlamlı bir ilişki vermektedir, R=.430, R<sup>2</sup>=.185, p<.01. Değişkenler birlikte serbest zaman umut puanının yaklaşık %19'unu açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin serbest zaman düzeyi üzerindeki görece önem sırası; duygusal dengesizlik ( $\beta$ =-.170), yumuşak başlılık( $\beta$ =-.004), dışadönüklük ( $\beta$ =.004), sorumluluk ( $\beta$ =.064), çocukluk dönemi mutluluk huzur anıları ( $\beta$ =.117), algılanan duygusal istismar ( $\beta$ =.140) ve deneyime açıklıktır ( $\beta$ =.211). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise duygusal dengesizlik, deneyime açıklık ve çocukluk dönemi mutluluk huzur anıları serbest zaman umut düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir, p<.01. Dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk değişkenleri önemli bir etkiye sahip değildir, p>.01.

## BÖLÜM V

### Tartışma ve Öneriler

#### 5.1 Tartışma

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin çocukluk dönemi mutluluk anıları, algıladıkları duygusal istismar, kişilik özellikleri ile özel yaşam alanları umut düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Ayrıca katılımcıların umut düzeylerinin yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve fakülte değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek de araştırmanın bir diğer amacıdır.

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular, bu bulgulara ilişkin değerlendirmeler ve araştırmadan elde edilen sonuçlara ilişkin olarak önerilere yer verilmiştir.

**5.1.1. Cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey ve fakülte değişkenleri için yapılan analizlere yönelik bulguların değerlendirilmesi.** Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Uzun Özer ve Tezer (2008) tarafından Ortadoğu Teknik Üniversitesinde (ODTÜ) lisansüstü eğitimine devam eden öğrencilerle yapılan araştırma ile Tarhan ve Bacanlı'nın (2016) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada cinsiyete göre umut düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Her iki çalışmada kadınların umut düzeylerinin, erkeklere daha düşük olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar araştırma bulgularını desteklemektedir; Hendricks-Ferguson (2006) ise kadınların daha umutlu olduğunu belirtmektedir. Cinsiyete göre umut düzeylerinin farklılaşması hususunda bir fikir birliği olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya göre bireylerin umut düzeyleri yaşlarına göre farklılaşmamaktadır. Küpana (2017) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşlarının umut düzeyine göre farklılaşma olduğu görülmektedir. Küpana'nın (2017) yapmış olduğu çalışmada yirmili yaşlarının sonlarında olan öğrencilerin, kendilerinden küçüklere göre daha

umutlu olduğu belirtilmektedir. Cotton Bronk, Hill, Lapsley, Talib ve Finch'e (2009) göre de benzer biçimde büyüdükçe umut düzeyinin arttığı söylenebilir. Her iki çalışmanın da bu araştırmadan farklı sonuçlar elde ettiği anlaşılmaktadır. Bunun sebebi olarak araştırmaya katılan bireylerin yaşlarının 18 ile 23 arasında olması ve sınırlı bir yaş aralığı üzerinde inceleme yapılmış olması gösterilebilir.

Araştırmanın başka bir sonucu sosyo ekonomik düzeye göre bireylerin umut düzeyinin farklılaştığı ve düşük sosyoekonomik düzeydeki bireylerin umut düzeylerinin de düşük olduğu görülmektedir. Bireyin sahip olduğu ekonomik imknların ve içinde bulunduğu sosyal çevrenin, geleceğe yönelik beklentilerinin potansiyeli konusunda etkili olduğu yadsınamaz. Bu bağlamda sosyoekonomik düzeyini düşük olarak algılayan bireylerin, umut düzeylerinin de düşük olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Lask (2008) düşük sosyoekonomik düzeydeki niversite ğrencilerinin kendilerini, diğer öğrencilere göre daha etken bir çaba göstermek zorunda hissettiklerini belirtmektedir.

Katılımcıların umut düzeyleri öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılaşmaktadır. Elde edilen bulgulara göre Eğitim Fakültesi ğrencileri, Fen – Edebiyat, Hukuk ve Tıp Fakültelerinde okuyan öğrencilere göre daha yüksek umut düzeyine sahipler. Eğitim fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin pedagojik formasyon eğitimi almalarının yanı sıra öğretmenlik mesleğinin bir getirisi olarak daha umutlu oldukları değerlendirilebilir. Bununla birlikte niversite sınavında başarılı olan öğrencilerin genellikle, mesleğe ilgili olup olmadıkları tartılmadan Tıp ve Hukuk fakültelerini tercih ediyor olmaları da umut düzeylerinin nispeten düşük olmasını açıklayabilir.

### 5.1.2. Umut Düzeyi ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik bulguların

**değerlendirilmesi.** Katılımcıların özel yaşam alanları umut düzeyleri toplam puanı, sosyal alan umudu, akademik alan umudu, romantik alan umudu, aile alanı umudu, iş alanı umudu, serbest zaman umudu, algıladıkları duygusal istismar, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları puanları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgularda; umut düzeyinin dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çevresiyle sosyal ilişkiler kurma motivasyonu yüksek, yeni deneyimlere açık, çevresiyle uyumlu, sorumluluk sahibi kişilik özellikleri gösteren bireylerinin umutlu olmaları beklenen bir sonuçtur.

Özel yaşam alanları umut düzeyi alt boyutları olan Sosyal Umut, Akademik Umut, Romantik Umut, Aile Umut, İş Umut ve Serbest Zaman Umut düzeylerinin her biri; dışadönüklük deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulgulanmıştır.

Literatür incelendiğinde Rand ve Cheavens (2009) tarafından yapılan çalışmada elde edilen umut düzeyi yüksek bireylerin kişilerarası ilişkilere uyum sağlama konusunda daha yetenekli olduğu bulgusu, bu çalışmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Benzer bulgulara Chang (1998) ile Segrin ve Taylor (2007)'un da ulaşılmış olduğu görülmektedir. Dışadönük kişilik özelliğine sahip olan bireylerin sosyal alanda kendini ifade etme, sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme konusunda başarılı olması sürpriz bir sonuç değildir.

Nelissen'e (2015) göre umut düzeyi yüksek olan bireylerin hedefe ulaşma konusunda yüksek motivasyona sahip olduğu ve başarılı olmaya yönelik etkin bir çaba göstermek gibi özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ile akademik

başarıları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu Curry, Snyder, Cook, Ruby ve Rehm (1997) tarafından da ortaya konmuştur. Aynı doğrultuda bulgulara Bedel ve Hamarta'nın (2014) da ulaştığı görülmektedir. Çalışmadan elde edilen bulguların bu çalışmalar tarafından desteklendiği söylenebilir. Geleceğe dönük beklentileri olan akademik umut düzeyi yüksek bireylerin hedeflerini gerçekleştirmek adına sorumluluk bilincine sahip olmaları beklenen bir sonuç olarak açıklanabilir.

Snyder, Harris, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon, Yoshinobu, Gibb, Langelle ve Harney (1991), umut düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam amaçlarına ulaşma ve başarılı olmak için daha fazla enerji sarf ettiklerini belirtmektedir. Bu çalışmada elde edilen iş alanı umut düzeyi ile deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özellikleri arasındaki ilişki daha önceden yapılmış araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Austin & Vispoel, 1998; Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci & Keçeci, 2007; Gençay, 2009; İnci, 2014).

Elde edilen bir diğer bulgu iş alanında umutlu olan bireylerin, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk gibi alanlarda da yüksek puanlar aldığını göstermektedir. Durna (2004) tarafından yapılan araştırmada bireylerin kişilik yapısı ile iş hayatına yönelik hedefleri ve motivasyonu ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu bağlamda iki araştırma arasında tutarlılık olduğu görülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre hem toplam umut düzeyinin hem sosyal alan umut düzeyinin dışadönüklük kişilik özelliği ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Yapılan literatür taramasında bu bulguyu destekleyen araştırmalara rastlanmıştır, (Tarhan & Bacanlı, 2016; Edwards, 2009; Çetin, Yeloğlu & Basım, 2015).

Özel yaşam alanları umut düzeyi toplam puanı ve sosyal umut, akademik umut, romantik umut, aile umut, iş umut ve serbest zaman umut alt ölçeklerinin her birinin duygusal dengesizlik kişilik özelliği ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal



tutarsızlık düzeyi yüksek olan kişilerin tüm özel yaşam alanlarında geleceğe yönelik beklentilerinin olumlu olmaması beklenen bir sonuçtur. Bu hususta yapılan araştırmaların bu bulgu ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir (Doğan, 2013; Penley & Tomaka, 2002; Brebner, 1998; Eryılmaz & Ercan, 2011).

**5.1.3. Umut Düzeyi ile Çocukluk Dönemi Mutluluk Düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik bulguların değerlendirilmesi.** Dikkat çeken bulgulardan bir tanesi, aile alanı umut düzeyi ile çocukluk dönemi mutluluk anıları arasındaki ilişkinin diğerlerine göre daha fazla olduğu dikkat çekmesidir. Bireylerin çocukluk döneminde içinde buldukları aile, deneyimledikleri ebeveynlik tutumları ve aile bireyleri ile ilişkileri yetişkinlik döneminde aile alanına yönelik umutları konusunda önem arz etmektedir. Literatür taraması neticesinde benzer çalışmaların aynı doğrultuda sonuçlar elde ettiği görülmektedir. Örneğin Merkas & BrajsaZhanec (2011) yaklaşık üç yüz çocuk üzerinde yaptığı araştırmada mensup oldukları aile ile iyi ilişkiler kuran ve mutlu olduklarını ifade eden çocukların umut düzeylerinin de yüksek olduğunu bulgulamıştır. Benzer biçimde Yiğit ve Erden (2015) farklı bir bakış açısıyla aynı doğrultuda sonuçlar elde etmiştir. Daha açık bir ifade ile çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantıların bireyin yetişkinlik dönemindeki genel psikolojik sağlığında olumsuz yönde etkili olduğunu belirtmektedir. Büyükşahin – Çevik ve Yıldız (2016) tarafından yapılan çalışmada ise umutsuzluk, benlik saygısı ve mutluluk değişkenleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında umutsuzluk ile mutluluk arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu ile birlikte benlik saygısının umutsuzluk üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Benlik saygısının çocukluk döneminde oluşmaya başladığı ve çocukluk dönemindeki mutluluk ile huzur anılarından beslendiği değerlendirildiğinde bu araştırmada elde edilen bulguları desteklediği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde bu araştırmada elde edilen bulguların literatürle paralellik gösterdiği ve bu anlamda literatüre bir katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

**5.1.4. Umüt Düzeyi ile Algılanan Duygusal İstismar Düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik bulguların değerlendirilmesi.** Araştırmaya katılan bireylerinin toplam umüt düzeyleri ve özel yaşam alanları umüt düzeyleri ile algıladıkları duygusal istismar puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Umüt düzeyi yüksek olanların duygusal istismarı daha fazla algılıyor olmaları beklenmedik bir sonuçtur.

Kaygusuz (2013) tarafından yapılan araştırmada duygusal istismara maruz kalan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde güçlükler yaşadığı; Sakar, Akça ve Bozkurt'a (2017) göre benzer biçimde duygusal istismara maruz kalan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının zayıfladığı; Arslan'a (2015) göre ise duygusal istismar bireylerin sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu geliştirmelerinde engel teşkil etmektedir. Yapılan literatür taraması değerlendirildiğinde bireylerin algıladığı duygusal istismar düzeyi arttıkça öznel iyi oluş, mutluluk ve umutlarının azaldığı görülmektedir. Buradan hareketle araştırmadan elde edilen bu bulguların literatürle paralellik göstermediği söylenebilir.

Bireylerin algıladığı duygusal istismar düzeyi arttıkça umüt düzeylerinin de artmakta oluşunun bilinçli farkındalık kavramı ile ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık Brown ve Ryan (2003) tarafından bireyin yargılama ve değerlendirmelerden bağımsız bir biçimde içinde bulunduğu anı yaşamaya odaklanması ve farkında olması olarak açıklanmaktadır. Araştırma bulguları ile birlikte değerlendirildiğinde maruz kaldığı duygusal istismarı yüksek düzeyde algılayan bireylerin, bu durumu hayata yönelik umutlarının tazeleyecek bir biçimde değerlendirdiği söylenebilir.

Elde edilen sonuçların farklı olması literatüre bir katkı olarak değerlendirilebilir.

Yapılan basit doğrusal regresyon analizi neticesinde bireylerin algıladığı duygusal istismar, duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve çocukluk dönemi mutluluk anılarının bir bütün olarak; bireylerin Toplam Umüt Düzeylerinin %37'sini, Sosyal

Alan Umut Düzeylerinin %20'sini, Akademik Alan Umut Düzeylerinin %20'sini, Romantik Alan Umut Düzeylerinin %14'ünü, Aile Alan Umut Düzeylerinin %33'ünü, İş Alan Umut Düzeylerinin %16'sını ve Serbest Zaman Umut Düzeylerinin %19'unu açıkladığı görülmektedir.

Umut, insanın yaşamını sürdürmek için temel bileşenlerden biridir. Yaşam deneyimlerimiz geleceğimize yönelik umudumuzu etkilemektedir. Umudu etkileyen çok sayıda faktör olduğu yadsınamaz ancak bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, maruz kaldığı duygusal istismarı ne kadar algıladığı ve çocukluk dönemine ilişkin zihninde kalan mutlu ve huzurlu anılar toplam umut düzeyinin önemli bir dilimini açıklamaktadır. Yapılan literatür taramasında bireylerin umut düzeyleri çok farklı bakış açılarıyla incelenmiş olup bu değişkenleri birlikte ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çerçevede yapılan araştırmanın literatüre anlamlı bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma bulgularının genel bir değerlendirmesi yapıldığında literatürle paralel bir biçimde sonuçlarla birlikte literatüre katkı yapacak farklı sonuçların da elde edildiği görülmektedir. Özellikle algılanan duygusal istismar düzeyi yüksek bireylerin daha umutlu olması çarpıcı bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

## 5.2. Öneriler

Bu araştırmada umut düzeyinin, kişilik özellikleri, çocukluk dönemi mutluluk anıları ve algılanan duygusal istismar arasındaki ilişki bazı demografik değişkenlerle birlikte incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunun Türkiye'nin farklı üniversitelerinde okuyan lisans öğrencilerinden oluşması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Aynı konu üzerine yapılacak yeni araştırmalarda farklı öğretim kademeleri ve farklı yaş gruplarından oluşan çalışma gruplarının ele alınması farklı bir perspektif sunacaktır.

Araştırmada elde edilen veriler “Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyleri Ölçeği”, “Yetişkinler için Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği”, “Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi” ve “Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda farklı veri toplama araçları kullanılabilir.

Araştırmadan elde edilen bulgularda bireylerin algıladığı duygusal istismar ile umut düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki çıkması literatür ışığında değerlendirildiğinde beklenmedik bir sonuçtur. Yeni araştırmalarda duygusal istismar ve umut değişkenleri daha kapsamlı bir şekilde ele alınabilir. Bununla birlikte psikolojik danışma ortamında bireyin umut düzeyi çalışılırken, bireyin algıladığı duygusal istismarın düzeyini fark ettirmek ve bunun üzerinde durmanın terapötik sürece katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireylerin umut düzeylerinin önemli bir oranda duygusal istismar, kişilik özellikleri ve çocukluk dönemi mutluluk anıları ile açıklanması araştırmanın önemli bulgularından birisidir. Ruh sağlığı hizmeti veren psikolojik danışmanların, umut üzerine yürüttüğü terapötik süreçlerde bu bulgunun fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

### Kaynakça

- Açıkgöz, K.Ü. (2009). *Etkili öğrenme ve öğretme*. İstanbul: Biliş Yayınları.
- Ağır M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleriyle problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki (Doktora tezi). İstanbul, İstanbul Üniversitesi.
- Alisinanoğlu, F., & Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 28(128).
- Altınbaş, H. K., Aslan, G. K., Ayyıldız, T. K., Ayoğlu, F. N. & Veren, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin çocukluk döneminde yaşadıkları örseleyici davranışların öfke durumları üzerine etkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(6), 519.
- Akın, A. Uysal, R. & Çitemel, N. (2013). Çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anları ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1).
- Akman Y., & Korkut F. (1993) Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193-202.
- Akvardar, Y., Çalak, E., Etaner, U., Hürol, C., Sanat, H., Tükel, R., Üçok, A. & Yücel, B. (2015). *Psikanalitik Kurama Giriş*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J. P. Forgas., J. M. Innes (Eds.), *Recent advances in social psychology: An international perspective* (pp. 189-203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
- Arı, M., Bilir, S., Dönmez, N., & Güneysu, S. (1989). 4-12 Yaşları Arasında 16100 Çocukta Örselenme Davranışı ile İlgili Bir İnceleme. *Çocukları Kötü Muameleden Korunması I. Ulusal Kongresi*. Ankara: Gözde Repro Ofset, 45-53.

- Arıcıoğlu, A. (2003). Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Algıladıkları Duygusal İstismarın Yordanması, . Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Arkonaç, Sibel. A. (1998), Psikoloji: Zihin Süreçleri Bilimi, İstanbul: Alfa Basım ve Yayıncılık, 2. Basım.
- Armbruster, B. B., Lehr, F. & Osborn, J. (2001). Put Reading First: The research building blocks for teaching children to read. Kindergarten through grade 3. Washington, DC. National Institute for Literacy.
- Aras, A. (2011). Müzik bölümü lisans öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi: Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı örneği. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2).
- Arslan, C. (2005). *Kişilerarası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yüklenme karmaşıklığı açısından incelenmesi*(Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Arslan, G. (2015). Psikolojik İstismar Ölçeği (PIÖ) geliştirme çalışması: Ergenlerde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (2), 727-738.
- Arslan, G. (2015). Psikolojik İstismar, Psikolojik Sağlamlık, Sosyal Bağlılık ve Aidiyet Duygusu Arasındaki İlişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(36), 47-58.
- Arslan, G., & Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22.

- Aslan, H. (2015). *Yaşlıların istismar ve ihmal ile karşılaşma durumları ve etkileyen faktörler* (Master's thesis, İnönü Üniversitesi).
- Atak, H. (2017). Piaget ve Vygotsky'nin kuramlarında çocukların toplumsallaşma süreci. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 9(2), 163-176.
- Atik, G., & Kemer, G. (2009). Çocuklarda Umut Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2).
- Austin, J. R., & Vispoel, W. P. (1998). How American Adolescents interpret success and failure in music: Relationships among attributional beliefs, self concept and achievement. *Psychology of Music*, 26(1), 26-45.
- Aydın, B. (1997). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları.
- Aydın, B., Kaya, S., Pala, H., Sarı, S. & Şahin, M. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Bacanli, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Journal of Turkish Educational Sciences*, 7(2).
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1 (ÖZEL)), 41-52.
- Ballard, A., Green, T., McCaa, A., & Logsdon, M. C. (1997, June). A comparison of the level of hope in patients with newly diagnosed and recurrent cancer. In *Oncology nursing forum* (Vol. 24, No. 5, pp. 899-904).
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding the patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75, 43 - 88.
- Barlı, Ö. (2008). *Davranış Bilimleri ve Örgütlerde Davranış*, Erzurum: Aktif Yayınevi.

- Baxter, M. A., Hemming, E. J., McIntosh, H. C., & Hellman, C. M. (2017). Exploring the relationship between adverse childhood experiences and hope. *Journal of child sexual abuse, 26*(8), 948-956.
- Bedel, A. & Hamarta, E. (2014). Kişilerarası problem çözme ve akademik güdülenme arasındaki ilişki. *İlköğretim Online, 13*(2), 674-681.
- Bee, H. & Boyd, D. (2009). Çocuk gelişim psikolojisi. Çev. Okhan Gündüz, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Benzein, E. G., & Berg, A. C. (2005). The level of and relation between hope, hopelessness and fatigue in patients and family members in palliative care. *Palliative medicine, 19*(3), 234-240.
- Bitlisli, Ö. G. F., Dinç, O. M., Çetinceli, Ö. G. E., & Kaygısız, Ü. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile Akademik Güdülenme İlişkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi Isparta Meslek Yüksekokulu Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 18*(2), 459-480.
- Blake, J., & Norton, C. L. (2014). Examining the relationship between hope and attachment: A meta-analysis. *Psychology, 5*, 556-565.
- Bowlby, J. (1973) Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. In Attachment and Loss: *Volume II: Separation, Anxiety and Anger* (pp. 1-429). London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss, Vol: 1. New York: Basic Books. Second Edition.
- Bozgeyikli, H. (2001). *Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile kişilerarası ilişkide farkında olmak düzeyleri* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).



- Bozgün, K., & Pekdoğan, S. (2017). Öğretmen adaylarının çocukluk çağı örselenmeleri ile psikolojik iyi olmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies, 12*(4), 111-126.
- Bradbury, T. N. & Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage review and critique, *Psychological Bulletin, 107* (1), 3-33.
- Brebner, J. (1998). Happiness and personality. *Personality and Individual Differences, 25*, 279-296.
- Breshgold, E. K. (1989). Resistance in Gestalt therapy: An historical theoretical perspective. *Gestalt Journal*.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822-848.
- Bruner, J. (1987). Life as Narrative. *Social Research, 54*, 11-32.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri. İstanbul: Kaknüs.
- Bülbül, Ş., & Giray, S. (2011). "Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi", *Ege Akademik Bakış, Cilt 11, Özel sayı s. 113-123*.
- Büyükdüvenci, S. (1993). "Aristoteles'te Mutluluk Kavramı", 15-17 Mayıs, Felsefe Kongresi Bildirileri, Ankara.
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Atıf İndeksi, 1-360*.
- Caligiuri, P. M. (2000). The big five personality characteristics as predictors of expatriate's desire to terminate the assignment and supervisor-rated performance. *Personnel psychology, 53*(1), 67-88.

- Canel, A (2012). *Aile Yaşam Becerileri*. İstanbul: Nakış Yayınevi.
- Cam Celikel, F., & Erkorkmaz, U. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 45(4).
- Campo, A. T., & Rohner, R. P. (1992). Relationships between perceived parental acceptance-rejection, psychological adjustment, and substance abuse among young adults. *Child abuse & neglect*, 16(3), 429-440.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Cevizci, A., (2000). İlkçağ Felsefesi Tarihi. Bursa: Asa Kitabevi.
- 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(7), 953-962.
- 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, 189-211.
- Corey, G. (2008). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. (Çev. Tuncay Ergene). Ankara: Metis Yayınları.
- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. [Umudun akademik ve spor başarısındaki rolü]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1257-1267.
- Cüceloğlu, D. (1993). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çay, C. (2006). “Çalışan Kadınların İşyerinde Kadın İstismarı Konusundaki Görüşlerinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,. Ankara, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çağlarırnak, A. (2006). *Yerleşik olan ve olmayan ailelerde çocuk istismarı yaygınlığının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Çelik, H. (2017). Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 34-50.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Çevik, G. B., & Yıldız, M. A. (2016). Pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü. *Dicle Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 96-107.
- Çohaz, A. (2009). Türkiye yaşlılık eylem planı çalıştayı sonuçları. *Akademik Geriatri*, 84-104.
- Davis-maye, D. (2004). Daddy's little girl: The significance of paternal figure support in the development of hope for African-American girls. *Journal of Children and Poverty*, 10(1), 53-68.
- Davison, G. C., & Neale, J. M. (2004). Anormal psikoloji. (Çev. Edt. İhsan Dağ) *Anormal psikolojisi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Day, L., Hanson, K., Maltby, J., Proctor, C., & Wood, A. (2010). Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality, and previous academic achievement. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 550-553.
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.

- Demirci, M.K., Özler, D.E. & Girgin, B. (2007). Beş Faktör Kişilik Modelinin İşyerinde Duygusal Tacize (Mobbing) Etkileri – Hastane İşletmelerinde Bir Uygulama. *Journal of Azerbaijani Studies*, 10(3-4), 13-39.
- Demirli Yıldız, A. (2016). Pozitif psikoloji bağlamında umut: Hedefe giden yolda sınırları aşmak. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Demiriz, S., & Ulutaş, İ. (2016). Çocuklar ne kadar mutlu? Bazı değişkenlere göre çocuklarda mutluluğun belirlenmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(1), 16-24.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E., & Chan, M.Y.(2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology*, 3(1), 1-43.
- Dilbaz, N., & Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 191-206.
- Dumlu, K. & Cimilli, C. (2003). Erken Yaşam Stresörlerinin Nörobiyolojik Sonuçları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(4), 301-310
- Edwards, D.J.A. 1990. Cognitive Therapy and the Restructuring of Early Memories Through Guided Imager. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 4 (1), 33-50.

- Edwards, L. M. (2009). Hope. In S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (487-491.) United Kingdom: Willey-Blackwell.
- Erdoğan, İlhan (1991), *İşletmelerde Davranış*, İ.Ü. İşletme Fakültesi Yay. No: 242, İstanbul.
- Erdoğan, M.Y. (2006). Ana-Baba Tutumları ile Öğretmen Davranışlarının Çocuklarda Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyi ile İlişkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 13 (3), 98-105.
- Erkuş, A. & Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin çalışanların çatışma yönetim tarzlarına etkisi: Savunma sanayinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(2), 2013-242.
- Eroğlu, F. (2000). *Davranış Bilimleri*, 5. Baskı, İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Ersanlı, K., Yılmaz, M. & Özcan, K. (2013). Algılanan duygusal istismar ölçeği (ADIÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1).
- Eryavuz, A. (2006). *Çocuklukta Algılanan Ebeveyn Kabul veya Reddinin Yetişkinlik Dönemi Yakın İlişkileri Üzerindeki Etkileri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2016). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36).
- Evirgen, N. (2010). *Aile İçi Örüntülerin Çocukların Algıları Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Fadıloğlu, Ç. (2012). Yaşlıda istismar ve ihmale yaklaşım. *Ege Tıp Dergisi*, 51.

- Farabî, (1987). “*Fusulü'l-Medeni*”, Çev.: Hanifi Özcan, D.E.Ü. Yay., İzmir.
- Freeman, L. J., Templer, D. I., & Hill, C. (1999). The relationship between adult happiness and self-appraised childhood happiness and events. *The Journal of genetic psychology*, 160(1), 46-54.
- Fromm, E., (1994). Sevginin ve Sıddetin Kaynağı, Çev.: Y. Salman- N. İçten, Payel Yay., İstanbul, 143.
- Gazzâlî, (2000). “*Mutluluk ve Saadet Hazinesi, Kimya-yı Saadet*”, Tercüme: Ali Arslan, İstanbul: Merve Yayınları.
- Geçtan, E. (2003). Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar. İstanbul. Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2017). Psikanaliz ve sonrası.(16. Basım). *İstanbul: Metis Yayınları*.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- Gilboa, D., Bisk, L., Montag, I., & Tsur, H. (1999). Personality traits and psychosocial adjustment of patients with burns. *The Journal of burn care & rehabilitation*, 20(4), 340-6.
- Gökler, I. (2002). Çocuk istismarı ve ihmali: Erken dönem stresin nörobiyolojik gelişime etkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 9(1), 47-57.
- Gander, M. J. & Gardiner, H. W. (2001). Çocuk ve Ergen Gelişimi, (Yay. Haz.: Bekir Onur), 4. Baskı, Ankara: İmge Kitabevi.
- Gülten, N. (2014). Kierkegaard'ta umutsuzluk, iman ve umut. (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gündoğar D., Gül S.S., Uskun E., Demirci S. & Keçeci D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10,14-27.

- Güven, A (2013). *Çocukta Benlik Gelişiminde Aile İçi İletişimin Rolü: İslam Dini Açısından Bir İnceleme*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Halama, P. (2010). Hope as a mediator between Gillham, J. E., & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163–173.
- Hart, S. N. & Brassard, M. R. (1987). A major threat to children's mental health: Psychological maltreatment. *American Psychologist*. 42(2):160-165.
- Hazar, Ç. M. (2006). Kişilik ve iletişim tipleri. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 4(2), 125-140.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji* (T. Doğan, Çev.). Ankara: Nobel.
- 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.
- Herman, J. L., & Harvey, M. R. (1997). Adult memories of childhood trauma: A naturalistic clinical study. *Journal of Traumatic Stress*, 10(4), 557-571.
- Herth, K. A. (1989). The relationship between level of hope and level of coping response and other variables in patients with cancer. In *Oncology Nursing Forum* (Vol. 16, No. 1 67-72).
- Heubner, E. S., Suldo, S. M., Valois, R. R., Darne, J. W. & Zullig, K. (2004). Brief multidimensional students' life satisfaction scale: Sex, race, and grade effects for high school sample. *Psychological Reports*, 94, 351-356.
- Hoopes, M. H. (1987). Multigenerational systems: Basic assumptions. *American Journal of Family Therapy*, 15, 195–205.

- Iwaniec, D., Larkin, E. & Higgins, S., (2006). "Research Review: Risk and Resilience in Cases of Emotional Abuse", *Child and Family Social Work*, 11, 73-82.
- İnci, S. (2014). *Aday öğretmenlerin duygusal zeka ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- İşcan, G. Ç., & Malkoç, A. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin umut düzeylerinin başa çıkma yeterliği ve yılmazlık açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1).
- Kara, B., Biçer, Ü., & Gökalp, A. S. (2004). Çocuk istismarı. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 47(2), 140-51.
- Karanis A. (2016). University study of the relationship between the level of perceived emotional abuse by students assertiveness levels of (Unpublished Thesis). Institute of Social Sciences, Istanbul Aydın University, Istanbul.
- Kashdan, T. B., Pelham, W. E., Lang, A. R., Hoza, B., Jacob, R. G., Jennings, J. R., Blumenthal, J. D. & Gnagy, E. M. (2002). Hope and optimism as human strengths in parents of children with externalizing disorders: Stress is in the eye of the beholder. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(4), 441-468.
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational beliefs and abuse in university students' romantic relations. *Eğitim Araştırmaları*, 51, 141-156.
- Kırık, A. M., & Sönmez, M. (2017). İletişim ve mutluluk ilişkisinin incelenmesi. *İnif e dergi*, 2(1), 15-26.
- Kıssal, A., & Beşer, A. (2009). Yaşlı istismar ve ihmalinin değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(4), 357-364.
- Koç, E. (2007). Homo Viator. *Kutadgubilig Dergisi*, 12, 121 – 136.



- Koç, E. (2008). Bir umut metafiziği olarak Gabriel Marcel felsefesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2008(18), 171-194.
- Komaraju, M., Karau, S. J., & Schmeck, R. R. (2009). Role of the Big Five personality traits in predicting college students' academic motivation and achievement. *Learning and individual differences*, 19(1), 47-52.
- Köknel, Ö. (2005). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, 17. Basım. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kutlu, L., Batmaz, M., Bozkurt, G., Gençtürk, N. & Gül, A. (2007). Annelere Çocukluklarında Uygulanan Ceza Yöntemleri İle Çocuklarına Uyguladıkları Ceza Yöntemleri Arasındaki İlişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 22-29.
- Küpana, M. N. (2017). Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin iş umudu düzeylerinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 350-362.
- Lacey, H. P., Smith, D. M., & Ubel, P. A. (2006). Hope I die before I get old: Mispredicting happiness across the adult lifespan. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 167-182.
- Lask, T. M. (2008). First generation students: stories of hope and resilience. Unpublished doctoral dissertation, University of Northern Colorado, Colorado.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Maree, D. J., Maree, M., & Collins, C. (2008). The relationship between hope and goal achievement. *Journal of Psychology in Africa*, 18(1), 65-74.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). "Building hope for the future": A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 139-152.

- Merkas, M. ve Brojsa\_Zganec, A. (2011). Children with different levels of hope: are there differences in their self-esteem, life satisfaction, social support and family Choession?. *Child Indicators Research*, 4, 499-514.
- Moeller, T. P., Bachmann, G. A., & Moeller, J. R. (1993). The combined effects of physical, sexual, and emotional abuse during childhood: Long-term health consequences for women. *Child abuse & neglect*, 17(5), 623-640.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., & Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. Psychology Press.
- Mullen, P. E., Martin, J. L., Anderson, J. C., Romans, S. E., & Herbison, G. P. (1996). The long-term impact of the physical, emotional, and sexual abuse of children: A community study. *Child Abuse & Neglect*, 20(1), 7-21.
- Murdock, N. (2012). Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla. Çev. Edt. Füsün Akkyoun, Ankara: Nobel Yayınları.
- Müderrisoğlu, Selin. (2002). "Adolesan Döneminde Karşılaşılan İntihar Eğilimlerinde Aile İçi Duygusal ve Fiziksel İstismar İle Depresyonun Etkileri", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi., İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü.
- Myers, D.G., & Diener, E., (1995). "Who is happy?" *Psychological science* 6.1:10-19.
- Navaro, D. (2014). *Kariyer ve varoluş: Bir benlik evrimi-Kavramlar olgular eylemler* (4.Baskı) Ankara: Elma.
- Nelissen, R. M. (2017). The motivational properties of hope in goal striving. *Cognition and Emotion*, 31(2), 225-237.
- Oğuztürk, Ö., Akça, F., & Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 173-184.

- Onur, B. (1995). Gelişim psikolojisi. *İmge Kitabevi, Ankara, 152.*
- Oral, Ü. K., Engin, P., & Büyükyazıcı, Z. (2010). Türkiye’de Çocuk İstismarı ve Aile İçi Şiddet Araştırması Özet Raporu.
- Ovayolu, N., Uçan, Ö., & Serindağ, S. (2007). Çocuklarda cinsel istismar ve etkileri. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2(4), 13-22.*
- Öktem, Ü., (2007). “*Kant Ahlakı*”, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih- Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi 18, s.11-22.
- Öz, F. (2004). Sağlık alanında temel kavramlar. Ankara, İmaj,, s. 229 – 275.
- Özbay, Y., Terzi, Ş. & Aydoğan, D. (2011). Özel yaşam alanları umut ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi . Ege Üniversitesi, İzmir.
- Özcan, K. (2009). *Yetişkin bireylerin algılanan duygusal istismar düzeyleri* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun. Polat, O.(2001). Çocuk ve Şiddet. İstanbul: Der Yayınları).
- Özdemir, O., Özdemir P.G., Kadak, M. T. & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 2012, 4.4: 566-589.*
- Özer, B. U., & Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (23).*
- Özmen D., DüNDAR, P. E., ÇETİNKAYA, A. Ç., TAŞKIN, E.O., & ÖZMEN, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 9(1):8-15.*
- Özmenteş, S. (2012). İlköğretim müzik eğitiminde yüklenme kuramı perspektifinde nitel bir inceleme. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE), 1(2), 91-101.*

- Özözen-Danacı, M. (2017) Üniversite Öğrencilerinin Çocuk Narsisizmi İle Çocukluk Dönemi Mutluluk Ve Huzur Anıları Arasındaki İlişki. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (12), 13-25.
- Öztürk, H. & Sevil, Ü.. (2005), “Gebelikte Şiddet”, Sağlık ve Toplum Dergisi, Ankara, 1, 3 – 4.
- Penley, J.A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the big-five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*. 32, 1215- 1228.
- Polat, O. (2001). Çocuk ve Şiddet. İstanbul: Der Yayınları.
- Rafaeli, E., Bernstein, D.P., & Young, J. E. (2013). Şema terapi ayırıcı özellikler. Çev. H. A. Karaosmanoğlu, N. Azizlerli. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rand, K. & Cheavens, J. (2009). Hope theory. S. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd edition). New York: Oxford University Press.
- Richter, A., Gilbert, P. & McEwan, K. 2009. Development of an Early Memories of Warmth and Safeness Scale and Its Relationship to Psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82, 171-184.
- Romero, M. (1989). Hope and outcome anticipation Doctoral Dissertations Available from Proquest. Paper AAI8917396.
- Runyan, D., Wattam, C., Ikeda, R., Hassan, F. & Ramiro, L. (2002). Child abuse and neglect by parents and other caregivers.
- Russell, B., (1994). Mutluluk Yolu, Çev.: N. Özyürek, Varlık Yay., İstanbul, 135 s.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well – Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99 – 104.
- Sarıçam, H. (2015). Subjective happiness and hope. *Universitas Psychologica*, 14(2), 685 694.

- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 43*(4), 637-646.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology, 2*(2002), 3-12.
- Seligman, M. (2004). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2007). Gerçek Mutluluk-Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması. *Ankara: HYB Yayıncılık*.
- Selim, S. (2008). Türkiye’de bireysel mutluluk kaynağı olan değerler üzerine bir analiz: Multinomial Logit Model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17*(3), 345-358.
- Sevi, E. S. (2009). Psikobiyolojik kişilik modeli ve beş faktör kişilik kuramı: mizaç ve karakter envanteri (TCI) ile beş faktör kişilik envanterinin (5FKE) karşılaştırılması. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Sakar, Z., Akca, F., & Bozkurt, A. (2017). The Analysis of the Relationship between Well Being and the Levels of Emotional Abuse of the Teacher Candidates Perceive. *Journal of Education and Learning, 6*(2), 272.
- Sandage, S. J., & Morgan, J. (2014). Hope and positive religious coping as predictors of social justice commitment. *Mental Health, Religion & Culture, 17*(6), 557-567.
- Serok, S. (2000). Innovative applications of Gestalt Therapy. Malabar: Krieger Publishing Company. 79 – 87.
- Simmons, B. L., Gooty, J., Nelson, D. L., & Little, L. M. (2009). Secure attachment: Implications for hope, trust, burnout, and performance. *Journal of Organizational*

- Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 30(2), 233-247.
- Sklare, G. B. (2015). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma. (Çev. Ed. Kaya, A.). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 73(3), 355-361.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). Handbook of hope: Theory, measures, and applications (pp. 3-21). San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R. (2005). Measuring hope in children. In K. A. Moore & L. H. Lippman (Eds.), *What do children need to flourish? Conceptualizing and measuring indicators of positive development* (pp. 61-73). New York, NY: Springer.
- Snyder, C. R. (2006). Approaching hope. *SGI Quarterly*, 43, 2 – 4.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S.T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C.. & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., & Danovsky, M. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22 (3) 399 – 421.
- Snyder, C. R., Ilardi, S. S., Cheavens, J., Michael, S. T., Yamhure, L., & Simpson, S. (2000). The role of hope in cognitive-behavior therapies. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 747-762.

- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder & Adams, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventative Psychology*, 9, 249 – 270.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.
- Solso, R. L., Maclin, M. K. & Maclin, O. H. (2011). *Bilişsel psikoloji*, (Çev. Ayçiçeği-Dinn). İstanbul: Kitabevi.
- Somer, O., Korkmaz, M. & Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Soysüren Yaşar, F. (2009). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sporcu Öğrenciler Üzerindeki Duygusal İstismar Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Stassen, M. A., & Staats, S. R. (1988). Hope and happiness: A comparison of some discrepancies. *Social Indicators Research*, 20(1), 45-58.
- Staats, C. R. (1989). Hope: A comparison of two self – report measures for adult. *Journal of Personality Assessment*, 53, 366 – 375.
- Sympson, S. (1999). Validation of the Domain Specific Hope Scale. Unpublished doctoral dissertation, Department of Psychology, University of Kansas, Lawrence.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., & Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şeker, M. (2009). Mutluluk ekonomisi. *Sosyoloji Konferansları*, (39), 115-140.

- Tahiroğlu A.Y., Bahalı K., Avcı A., Seydaoğlu G. & Uzel M. 2009. Ailedeki Disiplin Yöntemleri, Demografik Özellikler ve Çocuklardaki Davranış Sorunları Arasındaki İlişki. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 16 (2), 67-82.
- Taner, Y., & Gökler, B. (2004). Çocuk istismar› ve ihmali: psikiyatrik yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 35, 82-86.
- Tarhan, N. (2013). *Duyguların Psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Tarhan, S. & Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-being*, 3(1), 1-14.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 86-112.
- Thoilliez, B. (2011). How to grow up happy: an exploratory study on the meaning of happiness from children's voices. *Child Ind Res*, 4:323–351.
- Tınar, M. Y. (1999). Çalışma yaşamı ve kişilik. *Mercek Dergisi*, 14, 43-53.
- Tierney, A. L. & Nelson, C. A. (2009). Brain Development and the role of experience in the early years. *Zero to Three*, Nov. 1; 30 (2): 9 – 13.
- Tomrukçu, B. (2008). Beş faktör kişilik özellikleri ile iş değerleri arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Eskişehir: Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Toprak, H. (2014). “Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu” ,Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Topses, G. (2007). Psikolojik Yardım Hizmetleri Kuram ve Uygulamalar. Ankara: Nobel Yayınevi.



- Tuzcuoğlu, N. (1995). Psikanaliz kuramı ve özellikleri. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 275-285.
- Tuzgöl, D. M. (2004). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri [Subjective well being levels of university students]. *Unpublished doctoral dissertation, Hacettepe Üniversitesi, Ankara*.
- Tyson, P. & Tyson, R. L. 1990. *Psychoanalytic Theories of Development: An Integration*. New Haven: *Yale University Press*.
- Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S., & İlerisoy, M. (2017). Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52), 139-160.
- Uzdil, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyinin beslenme durumu ve demografik özelliklerle ilişkisi. (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Ülken, H. Z., (1983). "İslam Felsefesi Kaynakları ve Tesirleri", Eski Yunandan Çağdaş Düşünceye Doğru, Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ülker, M. (2016). Kadınlarda çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ebeveynlik rollerine ilişkin kendilik algıları arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Veltkamp, J. L. & Miller, W. T. (1994). *Clinical Handbook of Child Abuse and Neglect*. USA: International Universities Press.
- Voltan Acar, N. (2011). Gestalt terapi: Ne kadar farkındayım. *Ankara: Nobel Yayınevi*.
- Waynor, W. R., Gao, N., & Dolce, J. N. (2012). The paradoxical relationship between hope and the educational level of people in recovery. *American Journal of Psychiatric Rehabilitation*, 15(3), 299-311.

- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2014). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century*. Cengage Learning.
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294.
- Wnuk, M. (2017). Hope as an important factor for mental health in alcohol-dependent subjects attending Alcoholics Anonymous. *Journal of Substance Use*, 22(2), 182-186.
- Wnuk, M., Marcinkowski, J. T., & Fobair, P. (2012). The relationship of purpose in life and hope in shaping happiness among patients with cancer in Poland. *Journal of Psychosocial Oncology*, 30(4), 461-483.
- Wright, T. A. (2003). Positive organizational behavior: An idea whose time has truly come. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 24(4), 437-442.
- Yalçın, S. B., Ak, M., Kavaklı, M., & Kesici, Ş. (2018). Mutluluğun önündeki engel: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 7(1), 7 – 13.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy* (Vol. 1). New York: Basic Books.
- Yates A. (1997). Sexual abuse of children. In: Wiener JM, ed. *Textbook of child adolescent psychiatry*. 2nd ed. Washington: American Psychiatric Press, 699-709.
- Yavuzer, H. (2003). *Okul Çağı Çocuğu*. (Birinci Baskı). İstanbul: *Remzi Kitabevi*.
- Yelboğa, A. (2006). "Kişilik Özellikleri ve İş Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*. 8(2), 196-211.
- Yenibaş, R. & Şirin, A. (2007). *Ailede çocuğun istismarı ve umutsuzluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yeşil, R. & Aydın, D. 2007. Demokratik Değerlerin Eğitiminde Yöntem ve Zamanlama. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2, 65-84.

- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, Bağlam Yayınları, İstanbul.
- Yılmaz, H., & Ülker, M. (2018). Kadınlarda çocukluk dönemi mutluluk anıları ile ebeveynlik rollerine ilişkin kendilik algısı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 47-57.
- Yiğit, İ., & Erden, G. (2015). Çocukluk çağı istismar yaşantıları ile genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 47-59.
- Zeytinoglu, S. (1991). "Sağlık, Sosyal Hizmet, Hukuk ve Eğitim Alanlarında Çalışanların Türkiye'de Çocuk İstismarı ve İhmali Sorunu İle ilgili Görüşleri", *Çocuk İstismarı ve İhmali*. Ankara: Gözde Repro Ofset, ss. 147–161.
- Zoroglu, S. S., Tüzün, Ü., Sar, V., Öztürk, M., Kora, M. E., & Alyanak, B. (2001). Çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları/Probable results of childhood abuse and neglect. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 69.
- Zournazi, M. (2004). *Umut: değişim için yeni felsefeler* (çev. U. Abacı). İstanbul: Literatür.
- 5237 Türk Ceza Kanunu (TCK) <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5237.pdf>  
(24.02.2019 tarihinde ulaşılmıştır.)
- 5395 Çocuk Koruma Kanunu (ÇKK) <http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5395.pdf>  
(24.02.2019 tarihinde ulaşılmıştır.)
- Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) <https://www.ilo.org/ankara/areas-of-work/child-labour/lang--tr/index.htm> (31.03.2019 tarihinde ulaşılmıştır.)

## EKLER

## Ek 1: Özel Yaşam Alanları Umut Düzeyi Ölçeği (ÖYAUDÖ)

**Yönerge:** Lütfen, her bir alandaki soruları cevaplandırmadan önce aşağıdaki yaşam alanlarını dikkate alın. Herhangi bir alan şu an uygun değilse bile onunla ilgiliymiş gibi cevap verin (örneğin bir işe sahip değilseniz, bir işe sahip olduğunuzu düşünün).

1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Kesinlikle Yanlış</i>	<i>Çoğunlukla Yanlış</i>	<i>Kısmen Yanlış</i>	<i>Çok Az Yanlış</i>	<i>Çok Az Doğru</i>	<i>Kısmen Doğru</i>	<i>Çoğunlukla Doğru</i>	<i>Kesinlikle Doğru</i>

#### Sosyal İlişkiler (Arkadaşlıklar ve diğer sosyal ilişkiler)

Lütfen sosyal hayatınızı düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Arkadaşlarınızı, tanıdıklarınızı ve onlarla nasıl etkileşimde olduğunuzu düşünün. Bu odaklanma içindeyken aşağıdaki ifadeleri yukarıdaki derecelendirmeden size uygun olan ile cevaplayın.

- ..... 1 Arkadaş edinebilmenin pek çok yolu olduğunu düşünürüm.  
 ..... 2 Arkadaşlık kurmak için aktif olarak çaba sarfederim.  
 ..... 3 Yeni insanlarla tanışmanın pek çok yolu vardır.  
 ..... 4 Önem verdiğim bir grubun içinde yer almanın birçok yolu olduğunu düşünürüm.  
 ..... 5 .....  
 ..... 6 .....  
 ..... 7 .....  
 ..... 8 .....

#### Akademik Alan (Okul, çalışma şekli)

Lütfen şu an akademik yaşamınızı düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Sınıfınızı ve ödevinizi düşünün. Bu odaklanma içindeyken aşağıdaki ifadeleri yukarıdaki derecelendirmeden size uygun olan ile cevaplayın.

- ..... 1 Akademik alanda başarılı olmanın birçok farklı yolu olduğunu düşünürüm.  
 ..... 2 Okuldaki çalışmalarımı aktif olarak devam ettiririm.  
 ..... 3 Herhangi bir dersin zorluklarını aşmak için birçok yol vardır.  
 ..... 4 Ders zor bile olsa, başarmak için bir yol bulabilirim.  
 ..... 5 .....  
 ..... 6 .....  
 ..... 7 .....  
 ..... 8 .....  
 ..... 9 .....

#### Romantik İlişkiler

Lütfen şu an romantik ilişkilerinizi düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Bu odaklanma içindeyken aşağıdaki ifadeleri yukarıdaki derecelendirmeden size uygun olan ile cevaplayın.

- ..... 1 Çekici bulduğum biriyle tanışmanın pek çok yolu olduğunu düşünürüm.  
 ..... 2 Biriyle duygusal olarak ilgilendiğimde onun için ciddi olarak mücadele ederim.  
 ..... 3 Birini benimle çıkmaya ikna etmenin pek çok yolu vardır.  
 ..... 4 .....  
 ..... 5 .....  
 ..... 6 .....  
 ..... 7 .....

..... 8	1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Kesinlikle Yanlış</b>	<b>Çoğunlukla Yanlış</b>	<b>Kısmen Yanlış</b>	<b>Çok Az Yanlış</b>	<b>Çok Az Doğru</b>	<b>Kısmen Doğru</b>	<b>Çoğunlukla Doğru</b>	<b>Kesinlikle Doğru</b>

#### Aile Yaşamı

Lütfen şu an aile yaşamınızı düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Aile üyeleri hakkında düşünün. Bu odaklanma içindeyken aşağıdaki ifadeleri yukarıdaki derecelendirmeden size uygun olan ile cevaplayın.

- ..... 1 Ailemle yapmaktan hoşlanacağım pek çok etkinlik bulabilirim.  
 ..... 2 Aile ilişkilerimi devam ettirmek için aktif olarak çaba sarfederim  
 ..... 3 Benim için önemli olan konularda ailemi de dahil etmenin pek çok yolu olduğunu düşünürüm.  
 ..... 4 Bu madde için cevap olarak baştaki boşluğa sadece "X" koyunuz  
 ..... 5 .....  
 ..... 6 .....  
 ..... 7 .....  
 ..... 8 .....  
 ..... 9 .....

#### İş Yaşamı

Lütfen şu an iş yaşamınızı düşünmek için bir dakikanızı ayırın. İşiniz ve iş geçmişiniz hakkında düşünün. Bu odaklanma içindeyken aşağıdaki ifadeleri yukarıdaki derecelendirmeden size uygun olan ile cevaplayın.

- ..... 1 İş bulmanın pek çok yolu olduğunu düşünürüm.  
 ..... 2 Çalışırken enerji doluyumdur.  
 ..... 3 Bir işte başarılı olmanın pek çok yolu vardır.  
 ..... 4 İşim iyi gitmese bile, işim hakkında olumlu düşünebilirim.  
 ..... 5 .....  
 ..... 6 .....  
 ..... 7 .....  
 ..... 8 .....

#### Serbest Zaman Etkinlikleri

Lütfen şu an serbest zamanınızda yapmaktan hoşlandığınız etkinlikler hakkında düşünün. Bu; spor, müzik ya da sanat olabilir. Bu odaklanma içindeyken aşağıdaki ifadeleri yukarıdaki derecelendirmeden size uygun olan ile cevaplayın.

- ..... 1 Serbest zamanımda yapmaktan hoşlanabileceğim birçok etkinliğin olduğunu düşünürüm.  
 ..... 2 Serbest zaman etkinliklerimi aktif olarak devam ettiririm.  
 ..... 3 Bir etkinlik beni hoşnut kılmayınca, zevk alabileceğim başka bir etkinlik bulabilirim.  
 ..... 4 Benim için önemli olan, etkinliklere zaman ayırmanın pek çok yolu olduğunu bilirim.  
 ..... 5 .....  
 ..... 6 .....  
 ..... 7 .....  
 ..... 8 .....

## Ek 2: Yetişkinler için Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği (YİADIÖ)

**Açıklama:** Bu ölçek, yetişkin bireylerin algıladıkları duygusal istismar düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek sonuçları, bu konudaki tutumları belirlemek için kullanılacaktır. Bu ölçekte 61 adet ifade bulunmaktadır. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı liste üzerinde ayrılan yere işaretleyiniz. İşaretsiz madde bırakmayınız. Katkılarınız için teşekkür ederim.

İFADELER	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Başarısız olduğumda benimle alay ederler.	( )	( )	( )	( )	( )
2.Fiziksel görünümümle ( kilolu olma, boy kısalığı vb.) ilgili sürekli şaka yaparlar.	( )	( )	( )	( )	( )
3.Genellikle yanlışlarım yüzüme vurulur.	( )	( )	( )	( )	( )
4.Fizyolojik rahatsızlıklarım ( kekemelik, şaşılık, gözlük kullanma vb.) alay edilir.	( )	( )	( )	( )	( )
5.Başkalarının yanında bana bağırlır.	( )	( )	( )	( )	( )
6.Bana hep sen karışma derler.	( )	( )	( )	( )	( )
.....	( )	( )	( )	( )	( )
60.Bana davranışlarımla ilgili sıfatlar yakıştırırlar. (pısırık, sakar vb.)	( )	( )	( )	( )	( )
61.Giydiklerimle çoğunlukla alay ederler.	( )	( )	( )	( )	( )



#### Ek 4: Çocukluk Dönemi Mutluluk ve Huzur Anıları Ölçeği (ÇDMHAÖ)

Aşağıdaki durumlar çocukluğunuzda yaşamış olabileceğiniz duygusal durumları tanımlamaktadır. Lütfen tüm durumları dikkatlice okuyun ve aşağıdaki durumlarla ilgili çocuklukta hislerinizi en iyi tanımlayan durumu işaretleyin. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç Bir Zaman (2) Nadiren (3) Kararsızım (4) Genellikle ve (5) Her Zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.

1	Çocukluğumda kendimi güvende hissedirdim.	1	2	3	4	5
2	Çocukluğumda yaptığım şeyler takdir edilirdi.	1	2	3	4	5
3	Çocukluğumda anlaşıldığımı hissedirdim.	1	2	3	4	5
4	Çocukluğumda çevremdekilerin samimiyet duygusunu hissedirdim..	1	2	3	4	5
5	Çocukluğumda çevremdeki insanlarla duygu ve düşünceleri paylaşma konusunda kendimi rahat hissettim	1	2	3	4	5
...	...	1	2	3	4	5
18	Çocukluğumda önemsendiğimi hissedirdim..	1	2	3	4	5
19	Çocukluğumda aidiyet duygum vardı.	1	2	3	4	5
20	Çocukluğumda mutsuz olduğum durumlarda yakınımıdaki insanların bana yardımcı olacaklarını bilirdim.	1	2	3	4	5



## Ek5: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Elinizde bulunan bu sorulara vereceğiniz yanıtlarla araştırma için gerekli olan kendinizle ilgili bilgileri benimle paylaşmış olacaksınız. Bu sorularla sizi tek başınıza değerlendirmek değil siz ve sizinle benzer koşullarda olan diğer üniversite öğrencilerinin cevaplarından genel bir değerlendirmeye varmak amaçlanmaktadır. Kimlik bilgileriniz alınmayacak ve vereceğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacaktır. Dikkatle okuyarak ve soru atlamadan, kendinize en yakın bulduğunuz seçeneği işaretlemeniz gerekmektedir. Katkılarınız için teşekkür ederim 😊

**Züleyha ŞAKAR**

Uludağ Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrencisi

[sakarzuleyha@gmail.com](mailto:sakarzuleyha@gmail.com)

Cinsiyet:	Kadın: [ ] Erkek: [ ]
Yaş:	[ ]
Sosyo – ekonomik düzey:	Düşük: [ ] Orta: [ ] Yüksek: [ ]
Üniversite:	[ ]
Fakülte:	[ ]

## Ek 6: ÖAUDÖ Kullanım İzni



Postalarda arayın



**Didem Aydoğan** <didemaydogan42@gmail.com>

Alıcı: ben

Merhabalar,

Ekte ölçęęi gönderiyorum. Ölçek bilgilerine ilgili kaynaktan ulaşabilirsiniz.

Ölçekten hem toplam puan alınıyor hem de alt boyutlarını ayrı ayrı değerlendirebilirsiniz.

Kaynakça:

Özbay, Y., Terzi, Ş. & Aydoğan, D. (2011). Özel Yaşam Alanı Umut Ölçęęinin geçerlik ve güveni İzmir.

Sağıtçakla.

Yrd.Doç.Dr.Didem AYDOĞAN

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilimdalı



## Ek 7: YİADİÖ Kullanım İzni



**züleyha şakar**

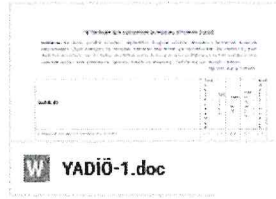
Hocam merhabalar Sayın Kurtman Ersanlı ve sayın Müge Yılmaz ile birlikte 2013 yılında geliştirdiğ

**Kemal Özcan** <kozcan@omu.edu.tr>

Alıcı: ben

Ölçek ve puanlaması ekteki dosyadadır. Çalışmalarınızda başarılar dilerim. Selamlar.

26.02.2018 14:54 tarihinde züleyha şakar yazdı:



## Ek 8: SDKT Kullanım İzin Formu



Sdkt

Gelen Kutusu x tez ölçekleri x



**Nilüfer Şeker** <sekernil@gmail.com>

Alınır: ben

İngilizce

Türkçe

İletiyi çevir

Merhaba Züleyha

Ekte Hasan Hocaya ait olan orijinal ölçeği yolluyorum. Son sayfadaki boyutlar son haline ait olan maddelerdir. Kullanabilirsin. İyi çalışmalar dilerim.  
Nilüfer Şeker Sır



Kişilik Özellikleri.d.

## Ek 9: ÇDMHÖ Kullanım İzni



(konu yok)

Gelen Kutusu X tez ölçekleri X



**Züleyha Şakar**

Hocam merhabalar, Uludağ Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünde yüksek li:

**Doç. Dr. Tahsin İlhan** <tahsin.ilhan@gop.edu.tr>

Alıcı: ben

Züleyha Namım merhabalar,

İstedğiniz ölçeği ekte bulabilirsiniz. Puanlamayla ilgili takıldığınız bir yer olursa bana yazabilirsiniz. Tezinizde başarılar...



**Sıfatlara Dayalı Kiş**

### Öz Geçmiş

<b>Adı - Soyadı</b>	Züleyha ŞAKAR
<b>İş adresi:</b>	Adalet Bakanlığı Eğitim Dairesi Başkanlığı Ankara Personel Eğitim Merkezi - Fatih Mahallesi GMK Bulvarı Kültür Cad. Sincan/Ankara
<b>e-mail:</b>	sakarzuleyha@gmail.com
<b>Doğum yeri ve Tarihi:</b>	Van/İpekyolu – 1992

### EĞİTİM

	Başlama yılı	Bitirme yılı	Kurum adı
<b>İlkokul</b>	1998	2003	Mehmetçik İlköğretim Okulu, Balıkesir
<b>Ortaokul</b>	2003	2006	Yeşilevler İlköğretim Okulu, Ankara
<b>Lise</b>	2006	2010	Yavuz Sultan Selim Anadolu Lisesi, Ankara
<b>Lisans</b>	2010	2014	Gazi Üniversitesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Ankara
<b>Yüksek Lisans</b>	2015	-	Uludağ Üniversitesi/ Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Bursa

### İŞ DENEYİMİ

Başlama Yılı	Ayrılma Yılı	Kurum adı
2015	2017	Bursa Adliyesi
2017	2018	Adalet Bakanlığı Eğitim Dairesi Başkanlığı
2018	-	Adalet Bakanlığı Eğitim Dairesi Başkanlığı Ankara Personel Eğitim Merkezi

### YAYINLANAN ÇALIŞMALAR

Sakar, Z., Akca, F., & Bozkurt, A. (2017). The Analysis of the Relationship between Well Being and the Levels of Emotional Abuse of the Teacher Candidates Perceive. *Journal of Education and Learning*, 6(2), 272-282.

Akça, F., & Şakar, Z. (2017). Öğretmen adaylarının bireysel yenilikçilik düzeylerinin incelenmesi. *Pegem Atıf İndeksi*, 451-462.

Akca, F., & Sakar, Z. (2018). An Investigation Upon The Relation Between Emotional Intelligence And Parent Attitudes. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 4(25).