



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ERGENLERİN SAHİP OLDUĞU GELECEK BEKLENTİSİ, UMUT VE  
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYİ ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Sema ÇALIŞKAN

Danışman  
Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Konya 2021

## ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca gerek ders gerek tez sürecinde sabrı ile her daim yol göstererek desteğini hissettiren değerli danışmanım Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmalarım boyunca maddi/manevi desteğini hiç esirgemeyen, karşılaştığım her zorlukla mücadele etmem de büyük emekleri olan kıymetli aileme ve değerli arkadaşlarıma çok teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitim sürecim boyunca gösterdiği sabır ve güleryüzlülüğü ile her daim yanımda olan sevgili eşim Coşkun ÇALIŞKAN'a destekleri için minnettarım.

Sema ÇALIŞKAN  
KONYA- 2021

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	V
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	Vi
KISALTMALAR.....	Vii
ÖZET .....	Viii
ABSTRACT.....	ix
1. GİRİŞ .....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı .....	5
1.3 Araştırmanın Önemi.....	6
1.4 Sayıtlar .....	7
1.5 Sınırlılıklar .....	7
1.6 Tanımlar .....	8
2. İLGİLİ LİTERATÜR .....	9
2.1 Gelecek Beklentisi .....	9
2.1.1 Gelecek beklentisi kavramı ve özellikleri .....	9
2.1.2 Ergen gelecek beklentileri.....	11
2.1.3 Ergen gelecek beklentilerinin içeriği .....	12
2.1.4 Ergen gelecek beklentisi ile ilişkili faktörler .....	14
2.1.5 Gelecek beklentisi ile ilgili araştırmalar .....	16
2.2 Psikolojik İyi Oluş .....	20
2.2.1 Pozitif psikoloji.....	20
2.2.2 İyi oluş kavramı .....	22
2.2.3 Psikolojik iyi oluş kavramı .....	24
2.2.4.Psikolojik iyi oluş kavramının kuramsal temelleri .....	26
2.2.5.Psikolojik iyi oluşun boyutları .....	30
2.2.6 Psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar .....	34
2.3 Umut .....	38
2.3.1 Umut kavramının tanımı .....	38
2.3.2 Umut teorileri.....	43
2.3.3 Umut kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar .....	49
3. YÖNTEM .....	53
3.1 Araştırmanın Modeli.....	53
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu .....	53
3.3 Veri Toplama Araçları .....	54

3.4. Verilerin Toplanması .....	56
3.5 Verilerin Analizi .....	56
4. BULGULAR.....	58
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....	61
5.1 Tartışma .....	61
Gelecek Beklentisi ile Umut Arasındaki İlişkiler .....	61
Gelecek Beklentisi ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler .....	63
Umut ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler .....	65
5.2 Sonuç.....	67
5.3 Öneriler .....	67
5.3.1. Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler.....	68
5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	68
EKLER.....	84

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*Ergenlerin Sahip Olduğu Gelecek Beklentisi, Umut ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **70** sayfalık kısmına ilişkin, 17/06/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından **turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%24** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

22/06/2021

Sema ÇALIŞKAN

Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

## **BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ**

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

22/06/2021

Sema ÇALIŞKAN

## **KISALTMALAR**

TDK: Türk Dil Kurumu

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

AMOS: Analysis of Moment Structures

Akt.: Aktaran

Çev.: Çeviren

Vd.: Ve Diğerleri

Vb.: Ve Benzeri

## ÖZET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı  
Yüksek Lisans Tezi

### ERGENLERİN SAHİP OLDUĞU GELECEK BEKLENTİSİ, UMUT VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYİ ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Sema ÇALIŞKAN

Bu araştırma ergenlerin gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin çeşitli özel ve devlet liselerinde öğrenim görmekte olan 214 (%49.3) erkek, 208 (%50.7) kız öğrenci olmak üzere toplam 422 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak ; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır. Aynı zamanda katılımcıların demografik özelliklerinin belirlemesi amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre gelecek beklentisi ile umut değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bağlamda ergenlerin geleceğe dair beklentileri arttıkça umut düzeyleri de artacaktır. Diğer yandan ergen gelecek beklentisi ile psikolojik iyi oluş değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle ergenlerin gelecek beklentileri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artacaktır. Ergenlerin umutları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bu çerçevede ergen bireylerin umutları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı ortaya çıkmıştır.

İçsel motivasyon kaynaklarını keşfederek geleceğe dair beklentilerini planlayan ergenlerin, bu planlarının gerçekleşeceğine dair daha umut dolu oldukları görülmüştür. Gelecekten olumlu beklentiler içerisinde olan ve bu sayede yüksek umut düzeyine sahip ergenlerin ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri de pozitif yönde etkilenmektedir. Olumlu gelecek beklentisine sahip ergenlerin yaşamı daha anlamlı buldukları, iç kontrolü sağlayarak kararlarını alabildikleri ve kişiler arası ilişkilerde daha sıcak oldukları görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Gelecek beklentisi, Psikolojik iyi oluş, Umut.

## **ABSTRACT**

Department of Educational Sciences  
Guidance and Psychological Counseling Program  
Master Thesis

### **PREDICTIVE RELATIONSHIPS BETWEEN ADOLESCENTS' FUTURE EXPECTATION, HOPE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

This research aims to reveal the predictive relationships between expectation, hope, and psychological well-being levels of adolescents. Research covers total of 422 students from 2019-2020 academic year; 214 (49.3%) male and 208 (50.7%) female studying in various state and private high schools in Turkey. Psychological Well-Being Scale, Adolescent Future Expectations Scale, Continuous Hope Scale the data collection tools utilized. At the same time, a personal information form is used to determine the demographic characteristics of the participants. The structural equation model is adopted to analyse the obtained data.

Based on research findings, it is considered that there is a significant positive relationship between future expectation and the hope variant. In this context, as the future expectations of teenagers increase, so will their hope. In addition, it is also observed that there is a significant positive relationship between the adolescents' future expectance and psychological well-being variant. In other words, adolescents' psychological well-being escalates in accordance with their expectations of future. It is also understood that this relationship can also be applied to hopes and psychological well-being levels of adolescents. In this context, it emerges that the hopes of adolescents and their psychological well-being are in positive correlation.

It is observed that adolescents that are planning for their future expectations by discovering their internal motivation resources are more hopeful that these plans will come real. The psychological health and well-being levels of adolescents with optimistic expectations as well as high hopes for the future, are also positively affected. It is also observed that teenagers with optimistic future expectations are more likely to find life more meaningful, able to take better decisions by internal control and are warmer in interpersonal relationships.

**Keywords:** Future Expaction, Psychological well-being, Hope

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

### 1.1 Problem Durumu

İnsan doğumu ile başlayıp ölümüne kadar devam eden süreç içerisinde çeşitli gelişim dönemlerinden geçmektedir. Bu dönemler içerisindeki her evre bireyi bir sonraki evreye hazırlamaktadır. Bir önceki evre ne kadar başarılı olursa sonraki evrede birey o kadar yetkin hissedebilir. Kimliğimizi geliştirdiğimiz, sonraki dönemler içerisinde bizi biz yapan pek çok özelliğimizi oluşturacağımız ergenlik dönemi bu dönemler içerisinde kritik öneme sahip dönemlerden birisidir. Ergenlik dönemi bedensel, ruhsal ve sosyal alanlarda birçok değişimin yaşandığı bir gelişim dönemi olarak görülür. Stanley Hall, ergenliği iniş çıkışlarla dolu, çalkantılı bir ‘fırtına ve stres dönemi’ olarak tanımlamıştır (Hall, 1904 Akt.Santrock, 2012).

Erikson’a (1968) göre ise ergenlik, kimlik bunalımlarıyla beraber gelecek planlamasının ortaya çıktığı bedensel, bilişsel, toplumsal ve ahlaki açıdan çeşitli değişikliklerin yaşandığı önemli bir gelişimsel görevdir. Erikson’un gelişim evreleri içerisinde beşinci sırada bulunan ‘kimlik kazanımına karşı rol karmaşası’ evresi ergenlik dönemini kapsamaktadır. Bu dönemde ergen bireyler kim olduklarına, hayatta nereye gittiklerine karar vermekle karşı karşıya kalır. Ayrıca rollerini etkili bir şekilde keşfeder, yaşamı boyunca izleyeceği etkin bir yol oluşturursa başarılı bir kimlik kazanabilir. Aksi halde karşılaşacağı kimlik karmaşası ilerleyen dönemler içinde olumsuz etkilere sebep olabilir. Kimliklerini oluşturdukları bu dönem içerisinde anne-baba ilişkileri yeni bir şekle dönüşür, yaşlılarla ilişkiler farklılaşır, biyolojik değişiklikler ile beden imgesine olan ilgi artar (Santrock,2012). Genç bireyler yalnızca beden değişimleri ile değil aynı zamanda kimlik oluşturma, geleceklerine yönelik karar verme, amaçlar oluşturma gibi pek çok faktörle ilgilenmektedirler.

Aynı zamanda ergenlikte, bireylerin daha fazla sorumluluk alması beklenir. Bu sorumluluklara önceki gelişim dönemlerinden gelen akademik başarı, aktivitelere katılımın yanı sıra yakın arkadaşlıklar kurmak ve uyumlu bir kimlik geliştirmek gibi yeni görevlerde eklenmiştir (Masten ve Coatsworth,1998). Ergenlik dönemi içerisinde eğitimlerini sürdüren bireyler, üst eğitim kurumuna devam etme, mesleğe yönelme, toplum tarafından belirlenen rollere uyum sağlama gibi pek çok gelişimin görevini de

ayrıca yerine getirmektedir. Dolayısıyla bu çalkantılı dönemde ergenlerin gelecek zamana dönük oluşturdukları beklentiler; örneğin meslek seçimi konusundaki ve yaşam biçimi konusundaki beklentileri, yetişkin yaşantılarına etki etmekte, buna bağlı olarak da benlik ve kimlik oluşumları şekillenmektedir (Artar, 2003). Nitekim bu bağlamda yetişkin yaşamının temellerinin oluşturulduğu ergenlik döneminde genç bireylerin zihinlerini meşgul eden olgulardan birinin de geleceğe dair beklentileri olduğunu düşünmek olasıdır. Gelişim görevleri de göz önüne alındığında gençlerin geleceklerine yönelik planlama yapmaları önemli bir zorunluluk olarak kabul edilebilir.

Gelecek beklentisine teorik açıdan bakıldığında ise geleceğe yönelik kararların alınmasında motivasyonu artıran en önemli unsur olduğu görülür. Rotter (1975), gelecek beklentisini bireylerin geçmiş yaşamlarındaki tecrübeleri bağlı olarak ortaya çıkardıkları ve kendileri ile ilgili oluşturdukları algılar olarak tanımlar. Ayrıca gelecek beklentisi, bireylerin gelecekte nerde olmayı arzu etmesine bağlı olarak yaşamdan talep ettikleri olarak tanımlanmaktadır (İkizoğlu, Önal-Dölek ve Gökçearsan-Çifçi, 2007).

Gelecek beklentisini şekillendirirken bireylerin öncelikle yaşamdan beklentileri, ilgileri, değerleri gibi unsurları göz önüne alması beklenir. Zira motivasyon kaynaklarını keşfetmiş, değerlerinin farkında olan bireyler geleceğe ilişkin hedeflerini daha belirgin hale getirebilirler. Belirginleştirilmiş hedeflerin ardından bu hedeflere nasıl ulaşılabileceğine dair planlama yapmak, karşılaşılan sorunlarda problem çözme becerilerini harekete geçirmek de önemli görülmektedir (Nurmi,1991).

Bireyin kendi beklentilerinin, ilgilerinin yanı sıra gelecek beklentisi üzerinde etkili olan olumlu ya da olumsuz olduğu düşünülen pek çok değişken bulunduğu görülmektedir. Özellikle gelecek beklentisinin çok boyutlu yapısı düşünüldüğünde bireyin bilişsel, (Nurmi, 1991), sosyal-kültürel, ekonomik (Seginer, 2003; Roberts ve Bengston, 1993) bileşenlerden etkilenmesi de olası görünmektedir. Nitekim ergenlik dönemi içerisinde görülen hayali seyirci kavramından hareketle; aslında genç bireylerin ebeveynlerin tutum (Johnson, Blum ve Chneg, 2014) akranlar gibi sosyal yapının da düşünce ve beklentilerinden etkilendiği de ortaya çıkmaktadır (Nurmi,1991; Giviyin, 2001 ). Yetiştikleri sosyal kültür çevresi (Iovu, Haraguş ve Roth, 2008) aile yapısı (McCabe ve Barnet, 2000) bu ailenin sosyo-ekonomik durumu da genç bireylerin geleceğe dair beklentilerini oluşturmalarına etki eden faktörler arasındadır. Öyle ki pek çok araştırmada yüksek risk içeren ortamlarda yetişen ancak geleceğe dair olumlu beklentileri olan ve

gelecek planlamalarına dahil olan ergenlerin, yaşamın ilerleyen dönemlerinde psikolojik ve sosyal sorunlar yaşama olasılıklarının daha az olduğu görülmüştür (McCabe ve Barnett, 2000). Ailelerin ergen bireylerin gelecek beklentisine etkisi incelendiğinde ise ebeveyn inançları, eğitim ve sosyo-ekonomik bileşenlerin dikkati çektiği görülür. Buradan hareketle ebeveynlerin destekleyici tutumlarının ergenlerin gelecekteki yönelimlerinin inşasında motivasyonel bir güç olduğu söylenebilir (Seginer, 2003).

Ergenlerin gelecek zamana dönük pek çok bileşenin etkisiyle de oluşturdukları beklentiler ve bu beklentilerin gerçekleşeceğine, yaşanan olaylarda çıkış yolu bulunacağına dair inanç olgusu da önemli görülmektedir. Dolayısıyla bireyin amaçlarını belirlemesi, amaçlarını harekete geçirme güdüsü ve bu amaçlara ulaşma yollarını düşünmesi olarak tanımlanan kavram umuttur (Snyder, 2000). Geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olma duygusunu belirten umut, insanın gelecekte karşılaşılabileceği olumsuz yaşantılarla baş edebileceği duygusunu oluşturarak ruh sağlığını olumlu etkilemektedir (Sürücü ve Mutlu, 2016). Nitekim umudun bir inanç sistemi üzerine kurulu olduğu da bilinmektedir. Ayrıca Owen ve Savoly'de (2015) umudun, bireyi belirlediği amaca erişmeye güdülenmesinde ve amacına ulaşmak için işlevsel yollar üretmesinde etkili olduğunu belirtmişlerdir. Gelecek yöneliminin bir başka boyutu olarak kabul edilen umut, kişinin hedeflerine ulaşabileceğine dair oluşturduğu genel bir algı olarak da kabul edilmektedir (Johnson, Blum ve Cheng, 2014). Buradan hareketle gelecek beklentisi ile umut arasında ilişki görülmesi olasıdır. Alan yazın incelendiğinde de umutla ilgili yapılan çalışmalarda; umut düzeyinin öğrencilerin algılanan akademik başarısı ve ruh sağlığı ile doğru orantılı olduğu görülmüştür (Usta, 2013).

Bireylerin olumlu gelecek beklentisine sahip olmasının, onları daha iyimser yaptığı ve geleceğe yönelik normal bireylere göre daha umutlu oldukları da görülmektedir (MacLeod ve Byrne, 1996). Bu bağlamda geleceğe yönelik beklentileri yüksek bireyler umutla planlarını oluştururken aksi durumda düşük umut düzeyine sahip bireylerin duygusal boşluk hissine sahip olacakları düşünülebilir. Olumlu gelecek yönelimine sahip bireylerin gelecek konusunda oldukça iyimser ve geleceğe umutla baktıkları da araştırmalarda görülmektedir (Eryılmaz, 2011; Şimşek, 2012; Karakoç, Bingöl ve Karaca, 2013).

Diğer taraftan ergenlik döneminde sağlıklı bir kimlik gelişiminin gerçekleşebildiği gibi kaygı, depresyon gibi ruhsal durumların yaşanabildiği de bilinmektedir (Çankaya ve

Meydan, 2018). Bu bağlamda umut kavramının ergen bireylerin yaşadığı stresli olaylarda tampon görevi görmesi gerektiği düşünülür. Yüksek düzeyde bir umut düzeyi stresli yaşam olaylarında ergen bireylere psikolojik bir güç olarak destek sağlayacaktır (Valle, Huebner, Suldo, 2006). Normalliğin anormalliği olarak da nitelendirilen bu dönemin sağlıklı bir şekilde atlatılmasında umut kadar bireyin iyi oluş düzeyi de önemli hale gelmektedir (Çelik, 2015). Yaşamdaki olumsuz durumlara karşı daha mesafeli olmak, ilişkilerinde kontrol sağlayabilmek, problem çözme becerisi, mutluluk odaklı davranışların ergen bireylerin iyi oluş düzeylerini korumalarında önemli unsurlar olarak görülmektedir (Eryılmaz, 2012).

Psikolojik iyi olma kavramına ilişkin alan yazındaki tanımlar incelendiğinde; pozitif deneyimler (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), özerklik, çeşitli varoluşsal faktörlerin var olması, yaşam doyumu ve psikolojik belirtilerin yokluğunu içeren farklı tanımlamalar olduğu görülmektedir. Ancak bu tanımlamalarda ihmal edilen nokta psikolojik iyi olma kavramının, herhangi bir olumsuz duygunun yaşanmaması ya da pozitif duyguların var olması (Bradburn, 1969) üzerinden tanımlanamayacağıdır. Hayal kırıklığı, başarısızlık gibi acı verici duygular yaşamın normal bir parçasıdır. Psikolojik iyi oluş durumunda bireylerin bu duyguları yok sayarak her zaman kendilerini iyi hissetmeleri beklenemez. Bu acı verici duyguları yönetebilmeyi öğrenmek uzun vadede bireylerin refah sağlamaları için önemlidir (Huppert, 2009).

Psikolojik iyi oluş kavramı zorluklar karşılaştığında bireyin potansiyellerini harekete geçirmesi ve anlamlı bir yaşam için kendini gerçekleştirmesini içerir (Ryff ve Singer, 2008). Daha geniş bir ifadeyle psikolojik iyi oluş bireyin kendi özelliklerini gerçekçi bakış açısıyla tanıyarak güçlü yanlarının, sınırlılıklarının farkında olmasını, özerk hareket edebilmesini ve yaşamını anlamlı bulmasını kapsamaktadır (Sarı,2011). Psikolojik iyi oluş kuramı ortaya konduktan sonra temellenmeleri üzerine yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluşun temelinde ergenlik dönemindeki yaşantıların çok fazla etkisi olabileceği görülmüştür (Gülaçtı, 2009).

Ryff'in (1989) ortaya koyduğu "Psikolojik iyi oluş modeli" temelde altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlardan kendini kabul, bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini; kişisel gelişim, bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu; yaşam amacı, bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğuna dair inancını; diğerleriyle olumlu ilişkiler, kişilerarası ilişkilerde sıcaklık ve güveni; çevresel

egemenlik, bireyin kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresindeki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebilme kapasitesini ve özerklik, kendi kendine karar verme duygusunu içermektedir (Ryff, 1989; Ryff, 2013; Ryff ve Singer, 2008).

Bireylerin gelecek beklentilerini planlama süreçlerini de göz önüne aldığımızda, geleceğe dair yönelimleri olumlu olan ergenlerin kendi değerlerinin ve içsel motivasyon kaynaklarının farkında olması önem kazanmaktadır. Böylece gençlerin geleceğe ilişkin beklentileri ve bu beklentilerin gerçekleşmesine yönelik umutları hem onların ruh sağlığını ve psikolojik iyi oluş düzeylerini hem de toplumun değişim yönünü etkilediği de düşünülebilir. Zira ergenlerde gelecek beklentisinin yüksek olması birçok açıdan önem arz ettiği gibi ergenin iç kontrol odağı geliştirerek kendi kararlarını alabilmesine, stresin olumsuz etkilerini azaltabilmesine ve çevresiyle kurduğu sosyo-duygusal ilişkilerinde ilerlemesine de katkı sağlamaktadır (Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak ve Hawkins, 2004). Bu bağlamda son yıllardaki çalışmalar incelendiğinde umutlu düşüncenin psikolojik dayanaklığı artırdığı ve psikolojik sorunları önlemede önemli bir etkisinin olduğu belirtilmektedir (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder ve Adams, 2000).

Yüksek umut düzeyinin benlik algısı ve iyilik halini artırdığı da görülen sonuçlar arasındadır. Umut kavramının iyileştirebilir bir etkisi olduğu ve umut ile iyilik hali arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna da varılabilir (Usta, 2013). Dolayısıyla umutlu bireyler, amaçlarına ulaşacağına dair inancın verdiği mutluluğu deneyimler ve olumlu duygular içinde olmaları olasıdır (Sürücü ve Mutlu, 2016).

Bu bağlamda kişilik gelişiminin çeşitli boyutlarında önemli değişimler yaşanan ergenlik dönemindeki bireyler gelecekteki amaçlarını belirlemek, bu amaçlara ulaşmak için umutla çaba göstermesi önemli görülmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş, umut düzeylerinin özellikle yaşamın önemli bir aşaması ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinde saptanması iyi oluş düzeylerini yükseltmeye yönelik çabaları daha etkili hale getirecektir. Buradan hareketle ergen bireylerdeki gelecek beklentisi, psikolojik iyi oluş ve umut düzeylerinin birbiriyle ilişkili olması olasıdır.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın genel amacı ergenlerin gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymaktır.

Bu genel amaç çerçevesinde alt amaçlar aşağıdaki şekilde belirlenmiştir.

1.Ergenlerin sahip oldukları gelecek beklentisi umut düzeyini yordamakta mıdır?

2.Ergenlerin sahip oldukları gelecek beklentisi psikolojik iyi oluş düzeyini yordamakta mıdır?

3.Ergenlerin umut düzeyi psikolojik iyi oluş düzeyini yordamakta mıdır?

### **1.3 Araştırmanın Önemi**

Yurtiçi ve yurtdışında alan yazındaki pek çok araştırmada gelecek beklentisi (Türkon, 2019; Çuhadar, 2019; Avar, 2019; Dursun, Özkan ve Başkaya, 2018) , umut (Meydan ve Çankaya, 2018; Tarhan ve Bacanlı, 2016; Özer ve Tezer, 2008) ve psikolojik iyi oluş (Ryff, 2013; Ryan ve Deci, 2001) düzeyi ile ilgili çalışmalar mevcuttur. Özellikle psikolojik iyi oluş ile ilgili son yıllarda çokça araştırma yapıldığı görülmektedir (Atan, 2020; Kocaman, 2019; Aydın, 2019; Sözer, 2017). Ancak bu değişkenlerin bir arada olduğu ve ergen grubu üzerinde yürütülen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Ruh sağlığı alanında yapılan araştırmalar incelendiğinde özellikle anksiyete, depresyon gibi olumsuz sağlık kavramlarına sık değinildiği görülmüştür. Son yıllarda pozitif psikoloji alanına yönelim durumu artmış ve bireyin psikolojik işlevselliğine yönelik araştırmalarda artış olmuştur (Usta, 2013). Özellikle kimlik bunalımlarının yoğun olarak yaşandığı ergenlik döneminde bireylerin psikolojik işlevselliğine odaklanarak kendini kabul etmesi, kişisel gelişimine odaklanması, yaşamın amacını sorgulaması, çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirmesi, kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda yaşamını etkili bir şekilde yönlendirebilmesi ve kendi kendine karar verme duygusunu geliştirmesi daha da önem kazanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff, 2013; Ryff ve Singer, 2008).

Ayrıca ergenlik dönemindeki bireyler için gelecek planlaması da önemli bir sorun olmaktadır. Lise döneminde meslek seçimine karar vermesi beklenen gencin geleceğe umutla bakabilmesi onun olumlu beklenti içerisinde olmasını gerektirmektedir. Gelecek beklentisi düşük olan gençlerin umut düzeylerinin de düşük olduğu bilinmektedir. Ergenlik döneminde birçok değişime uyum sağlamaya çalışan gençlerin geleceğe umutla bakabilmeleri ve iyilik hallerini sürdürebilmeleri ruh sağlıkları açısından oldukça önem arz etmektedir. Ergenlerin ruh sağlıklarını koruyucu özelliklerin belirlenip uygulanmaya konulması onların geleceklerini planladıkları, değişimlere uyum sağlamaya çalıştıkları

süreci sağlıklı bir şekilde geçirmelerine katkı sağlaması muhtemeldir (Uluçay, Özpolat, İşgör ve Taşkesen, 2014).

Olumsuz gelecek beklentisine sahip bireylerin içinde buldukları durumlar değerlendirildiğinde, özellikle önemli bir geçiş süreci olan ergenlik dönemindeki bireylerde gelecek beklentisi ile ilişkisi bulunan faktörlerin belirlenmesi ve ardından bu faktörlere yönelik çalışmaların yürütülmesi önemli görülmektedir. Bu çerçevede mevcut araştırmanın ergenlerin gelecek beklentileri, umut ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı ilişkisini inceleyerek elde edilecek bulgular neticesinde psiko-eğitim, seminer gibi hizmetler yoluyla önleyici ve iyileştirici çalışmalar yapılmasına katkı sağlayabilecektir. Öte yandan bu çalışmanın mevcut durumu aydınlatmanın yanı sıra gelecekte yapılacak araştırmaların daha özgün ve daha yenilikçi olmaları konusunda destek olabilecek bulguların alanda önemli bir işlevi yerine getireceği düşünülmektedir. Bununla birlikte problemler karşısında geliştirilen çözüm önerileri de zenginleştirilebilecektir. Ayrıca ortaokul ve lise düzeyinde hizmet veren okullardaki öğretmenler ile okul psikolojik danışmanlarının eğitim verdikleri öğrencilerini daha iyi tanımalarına, çalışmalarını bu yönde planlamalarına katkı sağlayacağı da umulmaktadır.

#### **1.4 Sayıtlar**

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde aşağıdaki varsayımlardan hareket edilmiştir.

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçme araçlarına samimi ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Bu tez çalışmasında elde edilen sonuçların ergenler için genellenebileceği varsayılmaktadır.

#### **1.5 Sınırlılıklar**

Bu çalışmanın sınırlılıkları şu şekilde ortaya konmaktadır.

1. Araştırma, çalışmanın yapıldığı çalışma grubuyla sınırlı olacaktır.
2. Araştırma, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özelliklerle sınırlı olacaktır.

## 1.6 Tanımlar

**Gelecek Beklentisi:** Kişilerin gelecek yaşantıları ile bağlantılı olarak görüşlerin, ilgi ve kaygılarını barındıran bilişsel haritalardır (Nurmi, 1991).

**Umut:** Snyder, (2000) umut kavramını bireyin amaçlarını harekete geçirme güdüsü ve bu amaçlara ulaşma yollarını düşünme olarak tanımlamaktadır. TDK ise umudu olması beklenen ya da olacağı düşünülen şey olarak tanımlamaktadır.

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

## BÖLÜM 2

### 2. İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde “gelecek beklentisi”, “umut” ve “psikolojik iyi oluş” ile ilgili kuramsal bilgilere ve bu konularda yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1 Gelecek Beklentisi

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle gelecek beklentisi kavramı ve özelliklerine ardından ergen bireylerde gelecek beklentilerinin içeriğine, ergen gelecek beklentilerine ilişkin faktörlere değinilmiş, alan yazında geçen ilgili araştırmalara da yer verilmiştir.

##### 2.1.1 Gelecek beklentisi kavramı ve özellikleri

Zaman kavramı, insanın yaşamına anlam veren bir unsurdur ve doğası gereği felsefeden fiziğe pek çok farklı bilim dalları tarafından ele alınmıştır. Zaman kavramı üzerine yapılan bu incelemelerde gelecek kavramının en dikkati çeken öge olduğu görülmüştür. Hatta psikolojik araştırmalar ortaya çıkmadan çok önce insanoğlunun ilk yazınsal ürünü olan Gılgamış destanında kil tabletler üzerinde gelecek düşüncesine dair yazıların olduğu görülür. Bu destandan yüzyıllar sonra ortaya çıkan anlatılarda da senaryolar ve dolayısıyla kahramanlar farklılık gösterse de alınacak dersin ortak olduğu fark edilir. Bu ders ‘Geleceği düşünerek hareket edin, böylece kendinizi ailenizi ve yeryüzündeki tüm canlıları kurtarmış olacaksınız.’ şeklinde verilmektedir (Seginer, 2019).

Binlerce yıl öncesinde zaman çalışmalarına ilgi duyulduğu görülse de psikoloji biliminde zaman kavramının tutarlı ve sistemli bir şekilde ele alındığını söylemek güçtür. Ancak son yıllarda yapılan çalışmalarda zaman kavramının psikolojik olarak ortaya çıkardığı sonuçları üzerinde durulmaya başlanmıştır. Zimbardo ve Boyd’un zaman kavramına yönelik yürüttükleri araştırmalarda da bireyin zaman kavramını nasıl algıladığı üzerinde durulmuş ve zamanı geçmiş, şimdi ve gelecek diye dilimlere ayırdığı aktarılmıştır. Günlük yaşam içerisinde de ayrılan bu zaman dilimlerine göre yaşantılarındaki bireysel ve sosyal deneyimlerine anlam verebilmelerinin önemi vurgulanmıştır. Ek olarak Lewin (1939) ve Frank’ın (1939) yaptığı araştırmalar kişilerin davranışlarını anlamamızda gelecek zaman yöneliminin önemini ortaya çıkarmıştır (Seginer, 2003). Bu çalışmalarla birlikte yapılan diğer araştırmalarda da zaman dilimleri

içerisinde gelecek zamanın en çok araştırılan zaman dilimi olduğu görülmüştür (Güler-Edwards, 2008).

Gelecek, henüz tecrübe edilmemiş ancak insanoğlunun kendi istekleri doğrultusunda yaşamayı arzuladığı ve onları yaşamın daha ilerisine yönelten bir bölümdür. Bu doğrultuda gelecek beklentisi bireylerin, gelecekte nasıl, nerede, kimlerle vb. olmak istediklerine bağlı olarak bireysel ve toplumsal yaşamdan arzuladıklarıdır (İkizoğlu, Önal-Dölek ve Gökçearsan-Çifci, 2007). Nurmi (1991), gelecek beklentisini bireylerin gelecekleriyle ilgili görüşlerini, ilgilerini, kaygılarını ve düşüncelerini içeren bilişsel haritalar olarak tanımlar. Gelecek yönelimi, bireylerin geleceğine ilişkin bilinçli olarak oluşturdukları imajı temsil eder. Gelecek yönelimi aynı zamanda kişinin geleceğinin bir modelini oluşturur. Bu nedenle hedef belirleme, plan yapma, seçenekleri keşfetme ve değerlendirmeye zemin sağlar ve sonuç olarak kişinin gelişim yolculuğuna rehberlik eder (Seginer,2003).

Gelecek beklentisinin çağdaş kavramsallaştırılması süreci Frank (1939), Lewin (1939,1948) ve İsraili (1930,1936) çalışmaları kapsamında şekillenmiştir. Gelecek beklentisinin motivasyonel ve gelişimsel fonksiyonlarına dikkati çeken bu çalışmalarında üç ana içerik söz konusudur ki bunlar: motivasyon, planlama ve değerlendirme olarak belirtilmiştir. Öncelikle gelecek yönelimi veya gelecekte meydana gelmesi muhtemel olan fiil ve deneyimler gelecekte ortaya çıkar. Gelecekteki yönelim farklı alanlarla ilişkili bir şekilde bireyin gelecek imajlarının yapısını oluşturur. Bu alanların içeriği kişisel ya da toplumsal, gerçekçi ya da hayali olabilmektedir (Seginer,2003). Trommsdorff, Lamm ve Schmidt'de (1978) yaptıkları araştırmada kişinin yaşamındaki başarılarına ilişkin tutum ve yargıları da geleceğe yöneliminde etkili olduğunu aktarmıştır. Dolayısıyla gelecek beklentisinin bilişsel ve duygusal bileşenlerinin olduğu da söylenebilir.

Nurmi (1991), gelecek beklentisini, bireyle ilişkili terimlerle kavramsallaştırılması gereken çok aşamalı, karmaşık ve uzun ömürlü bir süreç olarak ifade eder. Bu temelde de gelecek yöneliminin başlıca üç temel kavram üzerinden incelendiği görülmüştür. Bunlar motivasyon, planlama ve değerlendirme aşamalarıdır (Seginer, 2003). Öncelikle bireyler yaşamdan beklentileri, ilgileri ve değerleri doğrultusunda gelecekle ilgili hedeflerini oluştururlar. Gerçekçi hedefleri belirlerken, kişinin genel motivasyonu ve değerleri geleceğe dair bilgileri ile karşılaştırılmalıdır. Değerlerini ve motivasyon kaynaklarını keşfeden bireyler hedeflerini daha belirgin hale

getirebilir. Ardından bu hedeflere nasıl ulaşacaklarına dair planlamalar yapmakta ve karşılaşacağı sorunlara dair problem çözme becerilerini kullanmaktadır. Bu bağlamda geleceğe yönelim konusunda insanların amaçlarının, ilgi alanlarının ve hedeflerinin gerçekleştirilmesini nasıl planladıkları önemlidir. Planlama aşaması, alt hedeflerin belirlenmesi, planların oluşturulması ve bu planların gerçekleştirilmesinden oluşan bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Planlama yaparken öncelikle, bireyler gerçekleşmesi arzulanan hedefin çerçevesini oluşturmak zorundadır. Bu çerçevenin oluşturulması bireylerin sahip oldukları bilgiye dayanmaktadır ve planlamanın sonraki aşamaları için bir temel oluşturmaktadır. Diğer adımda, bireyler seçilen bağlam doğrultusunda hedefe ulaşmak için bir plan, proje ya da strateji oluşturmak zorundadır. Bir plan oluşturmak için birey, hedefe ulaşmaya yol açan yolları bulmalı ve sonra hangisinin en verimli olduğuna karar vermelidir. Son olarak insanlar oluşturdukları planın yani geleceğe dair beklentilerinin başarıya ulaşma olasılığını değerlendirir ve inşa ettiği bu planı hayata geçirir (Nurmi, 1991).

### **2.1.2 Ergen gelecek beklentileri**

Bireylerin geleceğe dair düşünceleri onların yaşamlarına eşlik eden süreçlerdir. Ancak yaşam boyu geleceği düşünmek ve planlamak genç bireyler için daha kritik bir öneme sahip olmaktadır (Nurmi,1991). Yaşam boyu bireysel gelişim süreci sosyal ve fiziksel ortamdaki önemli değişikliklerle karakterize edilir. Özellikle gelişim süreci içerisinde ergenlerin yetişkinliğe geçişteki normatif görevleri düşünüldüğünde; ergenler yaşam döngüsünün bir noktasında geleceğe yönelik beklentileri ile yüzleşmek durumunda kalabilirler. Bu yüzleşme zaman zaman belirsizlikler içerdiği için genç bireylerde endişe de oluşturabilir (Topaktaş,2015). Ergenlik döneminin ülkemizde ortaöğretim sürecine denk gelmesiyle birlikte bireylerin meslek seçimler ile ilgili kararlar alması, gelecek hedeflerini belirleyecek adımlar atması bu dönemde gelecek beklentisi kavramını daha da önemli hale getirmektedir (Türkon, 2019)

Seginer'de (2003), gelecek yönelimi ya da bireylerin geleceğe yönelik imajlarını; hedefleri planlama konusunda zemin hazırladığı için ergenlik döneminin önemli bir gelişim görevi olarak görür. Ergenler, geleceğe yönelik fırsatlarını araştırdıklarında yeni şeyler keşfeder ve kendi kimliklerinin oluşumunu desteklerler. Dolayısıyla hayatın önemli bir sürecini oluşturan ergenlik çağının sağlıklı bir şekilde geçirilmesi kişinin geleceğe hazırlanmasında oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Bu açıdan bakıldığında,

geleceğe yönelik tutumları olumlu olan ergenlerin sağlıklı bir kimlik gelişimi gerçekleştirebilecekleri düşünülebilir.

Ergenlik, yetişkinliğe geçiş sürecinde bireylerin pek çok şeyi deneyimlediği bir aşamadır. Hayatın bu aşamasında; yeni yollar, değişik yönler, farklı taşıma araçları ve bu döneme dâhil olan yeni bireyler vardır. Yol haritaları, tüm seyahatlerde ulaşım yollarından hangilerinin seçileceğine yönelik kararlar bakımından önem taşır. Genellikle seyahat edilen bir yol bir yere varır; bunlardan bazıları geniş ve iç açıcı mekânlara; bazıları ise tamamıyla karanlık ve çok dar ara sokaklara çıkar. Ancak yine de birey bu seyahatlerden geniş ölçüde kendisi için fayda sağlayacak bir şeyler bulur. İşte gelecek beklentisi tanımlaması bu seyahatte seçilecek yolları ve aşamalara karar vermede yardım edecek tercihleri kapsar (Nurmi, 2001 Akt.Artar, 2003).

Ergenlerin zihinsel haritalarına dayalı olarak geleceklerine ilişkin oluşturdukları beklentileri onların yetişkin yaşamının oluşmasında da rol oynar. Bunlara iş seçimi, eş seçimi ya da yaşam biçimi örnek verilebilir. Kimlik oluşum süreci olan ergenlikte bireylerin geleceklerini nasıl gördükleri, zihinsel olarak nasıl tasarladıkları bu sürecin şekillenmesinde önemli bir etkiye sahiptir (Artar,2003).

Artar (2003) bu alandaki çalışmaları üç ana başlıkta incelemiştir:

1.Gelecek beklentisi ve bilişsel bilgiler- Üslup, yaratıcılık, soyut düşünce

2.Gelecek beklentisi ve duyu durumu- Benlik kavramı, denetim odağı, baş etme stratejileri, iyi olma hali

3. Gelecek beklentisini etkileyen etmenler, Aile, okul, sosyo-ekonomik düzey

Ek olarak yaş, cinsiyet, ekonomik durum, sosyo kültürel yapı gibi pek çok değişenin de gelecekle ilgili beklentileri etkileyen unsurlar olduğu belirtilir ( Seginer, 2003, 2019).

### **2.1.3 Ergen gelecek beklentilerinin içeriği**

Ergenlerin gelecek beklentileri olgularını yapı ve içerik bakımından incelediğimizde dört başlıkta açıklandığı görülmektedir. Bunlar; başarıya yönelik içerik, ilişkisel içerik, varoluşsal içerik ve deneysel içerik şeklindedir (Şimşek,2012; Dündar,2018).

Ergenlerdeki başarıya yönelik içerikler; sınıfı geçmek, okulu bitirmek, bir meslek sahibi olmak, unvan ya da mevki sahibi olmak şeklinde belirtilmektedir. Öztürk ve Uluşahin (2011) ergen bireylerin mesleklerine yönelecekleri eğitimlerini almaları ve bu eğitimle kendilerini hayata hazırlamalarının kimlik gelişiminde önemli bir olgu olduğunu vurgulamıştır. Yavuzer ve diğerleri (2005) tarafından yapılan araştırmada ise lise öğrencilerinin geleceğe ilişkin beklentilerinin en fazla yoğunlaştığı alanların mesleki başarı, ekonomik kazanç, mutlu bir evlilik şeklinde sıralandığı görülmüştür. Ülke genelinde 12-18 yaş arası ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, ergen gelecek beklentilerinin meslek ve aile kategorilerinde yoğunlaştığı görülmüştür. Gençlerin gelecekte temel beklentilerinin “saygın bir meslek sahibi olmak” ve ikinci aşamada “evlenip bir aile kurmak” yüksek oranda belirtilen gelecek seçenekleri arasındadır (Yavuzer, vd. 2005; Bayoğlu ve Puruçuoğlu, 2010; Başbakanlık,2013; Konate ve Ergin, 2018; Avar, 2019).

Bununla birlikte ergenlerdeki bu beklentiler farklı değişkenlere göre farklılık gösterebilmektedir. Örnek verecek olursak ergen bireylerin okudukları okullar ya da ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi onların geleceğe dair beklentilerinde farklılıklara yol açabilir. Özel bir okulda öğrenim gören bir öğrenci ile devlet okulunda öğrenim gören bir öğrencinin başarıya yönelik beklentisi farklı olabilmektedir. Ya da ekonomik düzeyi iyi bir ailenin çocuğu ile ekonomik durumu daha güç olan bir ailenin çocuğunun geleceğe yönelik başarı beklentisi de birbirlerinden farklılık gösterebilmektedir (Dündar,2018).

Ergenin ilişkiler adına beklentileri incelendiğinde; ideal bir sevgili bulmak, uyumlu bir eş seçmek, aile kurmak, çocuk sahibi olmak gibi daha çok sosyal ilişkileri kapsadığı görülmektedir (Dündar,2018; Artar,2003). Yine bu beklentiler de kişinin içinde bulunduğu yaşam koşullarına göre farklılık gösterebilir. McCabe ve Barnet (2000) gerçekleştirdiği araştırma, gençlerin geleceğe ilişkin beklentilerinde iyi bir meslek sahibi olmalarının romantik ilişkiler geliştirmekten çok daha önemli olduğunu ortaya koymuştur.

Ergenlerin gelecek beklentileri ile birlikte varoluşsal beklentilerin de önemi oldukça dikkat çekmektedir. Çünkü varoluşsal beklentiler bireyin varoluşuyla ilgili ve doğrudan kişinin yaşamını ilgilendiren yapılardan oluşmaktadır. Bu yapılar; daha iyi bir insan olmasını ya da daha yardımsever olmak gibi bireyin kişisel özelliklerini değiştirmesini ve toplumsal rolünü sorgulamasını tanımlamaktadır (Artar,2003).

Anlatılmak istenenin bireyin sahip olduđu yapılarını geliřtirmesi ve bir amaç dođrultusunda kendisine katkı sađlamasının, onun hayatındaki sosyal iliřkilerinde bađlılıđını artıracadırdır. Çünkü bařkalarını dűřünerek toplum faydası için çaba harcayan bir bireyin toplum normlarına uygun hareket edeceđi için kabul gűrűr. Bu da geleceđe yűnelik beklentilerinde olumlu katkılar sađlayacaktır (Dűndar,2018).

Deneysel beklentiler bireyin hayatında etkisi bűyűk ve kűklű deđiřimleri içeren sistemsel yapılardan oluřmaktadır. Genellikle var olan kurulu dűzeni deđiřtirmeyi amaçlayan bu yapılar űlke, iř, yařam biçimi deđiřtirmek gibi bireyin yařamsal durumunu tűműyle deđiřtirmesine iliřkin planlardır. Bireyin bu kűklű deđiřimlere uyum sađlaması kendi gűcű ile de dođrudan iliřkilidir. Kiřinin bu kűklű sistemsel deđiřimler karřısında uyumlu olup olmaması, bireyin kendisi ile dođrudan ilgilidir (Dűndar,2018).

#### **2.1.4 Ergen gelecek beklentisi ile iliřkili faktűrler**

Ergenlerin geleceđe yűneliminde çeřitli bađlamsal ve geliřimsel faktűrlerin etkisi bulunmaktadır. Bu faktűrler içerisinde cinsiyet en çok çalıřılan bađlamsal faktűrlerdendir. Yapılan arařtırmalarda genellikle erkeklerin gelecekteki kariyer planlamalarını kıızlardan daha fazla yűneldiđi bulunmuřtur (Bař, 2020; Zeira ve Dekel, 2005). McCabe ve Barnett (2000) in yaptıkları arařtırmalarda da cinsiyet farklılıklarının kariyer, aile ve romantik iliřkilerde herhangi bir farklılık oluřturmadıđını ortaya çıkarmıřtır.

Geleceđe yűnelik ilgi, plan ve inançlar diđer insanlarla sosyal etkileřimden bađımsız olarak řekillenmemektedir. Ergenlerin geleceđe dair beklentilerini oluřtırmalarında sosyal desteđin űnemli bir unsur olduđu gűrűlűr (Sulimani-Aidan ve Benbenishty, 2011). Nurmi'nin (1991) alıřmasında da belirttiđi gibi geleceđe yűnelim kűltűrel ve kurumsal bađlamlarda geliřir. űzellikle ebeveynler ve aynı zamanda akranları da ergenlerin gelecek için nasıl dűřűndűklerini ve planladıklarını etkiler. Ergenlik sűrecinde gűrűlen 'hayali seyirci' kavramı da ergenlerin bařkalarının dűřűncelerinden ve beklentilerinden etkilendiđini gűstermektedir. Geleceklerine dair hedeflerini oluřtururken genç bireylerin aile ve arkadař çevrelerinden gelen çabayı űnemsemeleri karar alma sűrelerinde sosyal çevrenin űnemini vurgulamaktadır (Iovu, Hűrűguř ve Roth, 2018; Konate ve Ergin, 2018). Her ne kadar ergenlik dűneminde bireyler, ailesinden ayrılarak bađımsızlıđını kazanmaya bařlasa ve kiřilik yűnűnden űzerkliđini kazanmaya çalıřsa da aile, olumlu gelecek beklentilerinin oluřmasında hala en űnemli kaynak olarak kabul edilmektedir (Topaktař, 2015).

Ergenlik döneminde hedeflerini belirlemeye çalışan bireyler, yetişkinlerin değerlerinden etkilenerek hedeflerini belirlemektedir (Givvin, 2001). Öyle ki ailelerin ergen bireylerin gelecek yönelimini ebeveyn tutumları, sosyo-ekonomik düzey ve eğitim düzeyi gibi başlıklarda etkilediği görülmektedir (Seginer,2003; Tuncer, 2001). Ebeveynlerinin gösterdikleri destekleyici, olumlu tutumlar ve güçlü sosyal ilişkilerin ergenlerin olumlu bir gelecek algısına sahip olmasına yardımcı olmaktadır (Iovu, Hărăguş ve Roth,2018). Ergenlerin geleceğe dair olumlu beklentiler geliştirmesinin tutarlı ebeveynlik tutumları ile ilişkili olduğu görülmüştür (Johnson, Blum ve Chneg, 2014). Yetkili ebeveynlerin ergen bireylere özerklik tanıyarak, dolaylı olarak psikolojik sağlıklarını geliştirerek geleceğe dair olumlu beklentiler geliştirmelerini etkileyebilmektedir (Seginer, 2003). Ayrıca ebeveynler ve diğer aile üyeleri model olma, doğrudan beklentilerini aktarma, başarı için kriterler oluşturma gibi mekanizmalar yoluyla gençlerin gelecek beklentilerini etkilemektedir (McCabe ve Barnet, 2000). Eğitim düzeyi daha yüksek ailelerin çocuklarıyla daha etkili iletişim kurabilmesi, ebeveynlerin belli ölçülerde başarı öykülerinin olması çocuklarının başarıya olan inançlarını artıracakı düşünülmektedir. Dolayısıyla çocuklarıyla etkili iletişim kuran, onlarla tecrübelerini paylaşan ailelerin çocuklarının geleceğe yönelik daha olumlu bir bakış açısına sahip olması beklenir (Tuncer, 2011b). Diğer yandan çocuklarına yönelik tutumları otoriter ve baskıcı olan ebeveynlerin çocuklarının geleceğe dair daha kadercî yaklaştıkları ve gelecekleri için daha az çaba harcadıkları görülür (Senemoğlu, 2013).

Nitekim ebeveyn tutumlarının yanında aile sosyo-ekonomik düzeyinin de gelecek beklentisini belirleme noktasında önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Zira sosyo-ekonomik düzeyi yüksek ailelerde, çocukların başarı motivasyonlarının daha yüksek olduğu ve sosyal değişime daha eğilimli oldukları, buna karşın sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerde çocukların geleceğe dair beklentilerinde karamsar ve kadercî oldukları söylenebilir (Roberts ve Bengston, 1993).

Ailenin ardından ergen bireylerin en fazla zaman geçirdiği çevrenin okul olduğunu düşündüğümüzde geleceklerinin şekillenmesinde okulun etkisinin önemli düzeyde olduğu söylenebilir. Buradan hareketle ergen bireylerin gelecek beklentilerini okul yaşam kalitesi ve okula bağlılık düzeyi ile yakından ilişkili olduğu ifade edilebilir (Baş,2020). Diğer bir yandan olumlu gelecek beklentilerine sahip ergenlerin okulda daha iyi sosyal uyum sağladıkları ve yüksek eğitim için uzun vadeli planlar yaptıkları sonucuna

da ulaşılmıştır (Catalano vd., 2004). Genel olarak değerlendirdiğimizde okul çağındaki gelecek beklentisi yüksek ergenlerin daha özgüvenli, benlik saygısı yüksek ve ailesinin da daha yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olduğu kaydedilmektedir (Dündar,2018). Öyle ki pek çok araştırmada yüksek risk içeren ortamlarda yetişen ancak geleceğe dair olumlu beklentileri olan ve gelecek planlamalarına dahil olan ergenlerin, yaşamın ilerleyen dönemlerinde psikolojik ve sosyal sorunlar yaşama olasılıklarının daha az olduğu görülmüştür (McCabe ve Barnett, 2000). Bunun yanında ergenlerin geleceğe yönelik beklentilerini şekillendirme okul ortamındaki öğretmenlerini de önemli bir sosyal destek olarak algıladıkları ortaya çıkmıştır ( Iovu, 2014). Bu bağlamda güçlü sosyal ilişkilerin ergenlerin geleceğe dair olumlu beklentiler oluşturmalarına katkı sağladığı söylenebilir (Schmidt, Pierce ve Stoddard, 2016; Bayoğlu ve Puruçuoğlu, 2010).

Diğer yandan gencin bulunduğu çevrede başarının nasıl yorumlandığı, hangi hedeflerin pekiştirilip pekiştirilmediği gençlerin beklentilerinin şekillenmesinde etkili faktörlerdir. Bu sonuçlarda öncelikle ailenin, okulun ardından çevrenin ve genel anlamı ile toplumun gençlere verdiği tepkiler, üzerinde durduğu değerler ergenlerin gelecek beklentilerinin oluşmasında etkili olmaktadır (McCabe ve Barnet, 2000). Bireylerin bilişsel ve duyuşsal gelişimleri içinde yaşadığı toplumla doğrudan ilişkili olduğu düşünüldüğünde ise içinde buldukları toplumun eğitim sisteminde meydana gelen sürekli değişimler ya da yaşanan toplumsal olaylar ergen bireylerin geleceğe dair beklentilerini etkileyen diğer unsurlar olabilmektedir (Konate ve Ergin, 2018). Ek olarak bireylerin yaşadıkları coğrafya ve kültür yapısı da geleceğe dair beklentilerini oluşturmada önemli etken olarak görülmektedir. Kültürel unsurlar yaşamımızı dolaylı ya da doğrudan etkileyebilmekte bu durumda geleceğe dair beklentilerimizin ne yönde olacağını şekillendirmektedir (Dündar,2018).

### **2.1.5 Gelecek beklentisi ile ilgili araştırmalar**

Gelecek beklentisi ile ilişkili çeşitli alanlarda araştırmalar yapılmıştır. Alanyazında gelecek beklentisi ile ilgili araştırmalar incelendiğinde Trommsdorff, Lamm ve Şehmidt (1978) tarafından yapılan ergenlerin gelecek zaman perspektifinin boylamsal çalışmasında başlangıcında öğrenim gören ergenlerin sonrasında iş yaşamına dahil olduğu belirtilmiştir. Ergenlerde iki yıl içerisinde gelecek zaman perspektifinin kişilik alanında genişlediği görülmüştür. Bunun temelinde öğrencilerin aileden bağımsız hale gelerek alternatif yaşam tarzı seçeneklerinin artması yeni sosyal rollere girmesini

sağlamıştır. Araştırma sonuçlarında sosyal çevre ve sosyal rollerdeki değişikliklerin gelecekteki yönelimin belirli yönlerinde değişiklikler oluşturduğu görülmüştür. İmamoğlu ve Güler-Edwards (2007) ise üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada geleceğe ilişkin yönelimlerde benlik tipine bağlı farklılıkları incelemiştir. Araştırmada temel olarak geleceğe ilişkin yönelimlerde denge modelince önerilen benlik tiplerine bağlı farklılıkları incelemek hedeflenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde dengeli tipteki katılımcıların, dengesiz tipteki katılımcılara kıyasla, daha olumlu beklentilere sahip oldukları belirtilmiştir. Ayrıca geleceğe daha az kaygılı ama daha olumlu baktıkları ve daha çok odaklandıkları görülmüştür. Şunu da belirtmek gerekir ki geleceğin belirsizliğinin en dengeli benlik tipindeki ergen bireylerde bile bir miktar kaygı oluşturduğu ortaya çıkmıştır.

Alanyazında gençlerin geleceğe yönelik beklentilerinin gelişim dönemi özelliklerine göre hangi alanlarda yoğunlaştığı incelenmiştir. Yavuzer, Demir, Meşeci, Sertelin (2005) lise ve üniversite gençliğinin geleceğe ilişkin beklentilerinin saptanmasını amaçlayan bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada lise ve üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin beklentilerinin yoğunlaştığı alanların sevilen mesleğin yapılması ve mesleki başarı, mutlu bir evlilik, ekonomik kazanç ve toplumsal saygınlık olduğu görülmüştür. Ancak karşı cins ile yakın ilişkiler geliştirmek ve aileden bağımsız bir yaşam kurup, sürdürebilmek lise öğrencilerinde üniversite öğrencilerine kıyasla geleceğe dair daha önemli beklentiler olmuştur. Üniversite öğrencileri ise anlamlı bir yaşam felsefesi geliştirmeyi geleceğe dair daha önemli bir beklenti olarak görmüşlerdir. Yapılan çalışma bireylerin içinde bulunduğu gelişim dönemlerine göre geleceğe dair beklentilerinde farklılıklar olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde Güneydoğu bölgesinde lise öğrenimi gören öğrencilerin gelecekle ilgili beklentilerini ortaya koymayı amacıyla Şimşek (2012) tarafından bölgesel bir çalışma yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına dayanarak Güneydoğu Anadolu bölgesindeki lise öğrencilerinin, kişisel ve mesleki gelecekte umutlu olduğu ancak sırasıyla eğitim, ekonomi ve sosyal gelecekle ilgili daha az umutlu oldukları görülmüştür. İçinde buldukları dönemde daha yüksek özgüvene sahip olmalarına rağmen eğitim sistemi, ekonomi ve toplumsal sisteme müdahale etme imkanı bulamayan gençlerin tereddütler yaşadığı söylenebilir. Araştırma bulguları göstermektedir ki gelecekte kendini yönetme, topluma yararlı birey olma gibi kendi gelişimine dair yüksek beklentilere sahip olan ergen, gelecekte yapacağı mesleğe katkıda bulunma, bağımsız ve girişimci birey olma konusunda daha umutsuzdur. Aynı

araştırmada gelecek beklentisini etkileyen faktörler de ortaya konmuştur. Buna göre lise öğrencilerinin gelecek beklentilerinin okulun bulunduğu ile, sınıf düzeyine, disiplin cezası alma durumuna ve okulu bırakma eğilimine göre anlamlı farklılaştığı görülmüştür. Artar (2003) 8 kız, 8 erkekten oluşan araştırma örneklemini kapsamında yapmış olduğu araştırmasında, depresi yaşayan ergenlerin gelecek beklentilerinin içeriğini incelemiştir. Görüşme yönteminin kullanıldığı bu çalışmada deprem bölgesinde yaşayan ergenlerin yaşamlarındaki varoluşsal planlarını, yaşamlarında köklü değişiklikler yapma isteği doğrultusunda oluşturdukları görülmektedir. Ancak planların hayata geçme hususunda umutsuz oldukları sonucu elde edilmiştir. Ayrıca depresi yaşayan ergenlerin vicdanlı olma, yardımseverlik gibi kişilik özelliklerinde değişiklikler yapma istekleri de ortaya konulmuştur.

Alanyazı taramasında gelecek beklentilerinin pek çok değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği görülmüştür. Öncelikle ergenlerde sosyal destek ve yalnızlığın gelecek beklentisi üzerindeki etkisine bakıldığında yüksek sosyalliğe sahip ergenlerin yalnız olan ergenlere göre geleceğe yönelik plan yapma eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. R.Seginer ve E.Lilach (2004) lise öğrencilerinde gelecek oryantasyonu ile yalnızlığın ilişkisini ortaya koymayı amaçladıkları çalışmalarında sosyal ilişki alanında ergen erkekler kızlara göre daha düşük puan almış, bu durumda erkeklerin geleceğe yönelik ilişkisel motivasyonlarının düşük olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Bayoğlu ve Purutçuoğlu (2010), yaptıkları çalışmada 13-18 yaş arasında, yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin algıladıkları sosyal destek ile geleceğe ilişkin beklentilerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Yetiştirme yurdunda kalan kızların erkeklere göre aile, arkadaşlar ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal desteğin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak araştırmaya dahil olan ergenlerin öncelikle eğitim, iş ve ekonomik konular ardından aile, sağlık gibi konuların geleceğe ilişkin beklentileri ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Ergenlerin gelecek beklentilerini etkileyen faktörlere baktığımızda ise Koşar (1994), gençlerin içinde bulunduğu sorunların hangi düzeyde olduğu, sorunlarının nedenleri, sorunlarının çözümlenebilme imkânları saptamak amacıyla Muğla ilinde 12.sınıf ve üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde çalışmıştır. Bu araştırmada toplumsal faktörler, sosyo-ekonomik düzey, ailenin eğitim durumu gibi

değişkenlerin geleceğe yönelik tutum ve beklentiler üzerinde etkilerinin ailenin aracı rolü ile oluştuğu görülmüştür.

Dursun, Özkan, Körler-Başkaya (2018) lise öğrencileri örnekleminde yaptıkları araştırmada ergenlerin gelecek beklentisi ve akademik başarı ortalamaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde “orta ve başarılı” akademik başarısı olan ergenlerin gelecek beklentilerini olumlu olarak algıladıkları fakat “geçmez ve geçer” akademik başarısına sahip olan ergenlerin gelecek beklentilerini olumsuz olarak algıladıkları görülmüştür. Baş ve Altun (2020) araştırması incelendiğinde ise öğrencilerin okul yaşam kalitesi ve okula bağlılık düzeyinin artmasıyla öğrencilerin geleceğe dair beklentilerinin de daha olumlu ilerlediği belirtilmiştir. Kendisini okulda mutlu hisseden, kaliteli vakit geçiren öğrencilerin geleceğe daha iyi hazırlanabildiği ön görülmüştür.

Ergenlerin öznel iyi oluşları ile geleceğe yönelik olumlu beklentileri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada Eryılmaz (2011), örneklemini 14–17 yaşları arasında, 233 ergen birey oluşturmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olan ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin de önemli düzeyde yüksektir. Schmid, Phelps, Lerner (2011) yaptıkları çalışmada ise olumlu gelecek oluşturmada ergenlerin umutlu gelecek beklentileri ve kasıtlı öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi modellemek amaçlanmıştır. Amerika’daki 7. 8. ve 9. sınıflar örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarını incelediğimizde olumlu gençlik gelişiminde hem gelecek beklentisinin hem de öz düzenleme becerilerinin anlamlı katkıları olduğu görülmüştür. Şen (2015) tarafından yapılan örneklemini lisede öğrenim gören ergenlerin oluşturduğu araştırmada ergenlerin sahip oldukları değerler, gelecek beklentileri ve madde bağımlılığından korunma öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde madde bağımlılığından korunma öz-yeterliğini etkileyen en önemli bağımsız değişkenin değerler olduğu görülmüştür. Aynı zamanda araştırma sonuçları ergenlerin sahip oldukları değerlerin artması ile gelecek beklentilerinin de artacağını ortaya koymaktadır. Ek olarak ergenlerin gelecek beklentilerinin artmasıyla, ergenlerin madde bağımlılığından korunma öz-yeterliklerinin de artacağı ön görülmüştür.

Tuncer (2011a), McWhirter tarafından geliştirilen gelecek beklentileri ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışmalarını gerçekleştirmiştir. Örneklem grubunda 82 kız, 93 erkek

toplam 175 ortaöğretim öğrencisi bulunmaktadır. Ergen gelecek beklentisi ölçeği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçlarına göre uyarlama çalışmasının başarılı olduğu görülmüştür.

Çuhadar, Demirel, Serdar ve Er (2020) tarafından gerçekleştirilen örneklemini lise öğrencilerinin oluşturduğu araştırmada ergenlerin akıllı telefon kullanım durumları ile gelecek beklentisi arasında ilişki incelemiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ile gelecek beklentisi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

## **2.2 Psikolojik İyi Oluş**

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle psikolojik iyi oluş kavramını daha etkin anlaşılması adına pozitif psikolojinin gelişimine, iyi oluş kavramının alan yazında nasıl yer bulduğuna, psikolojik iyi oluş kavramının boyutlarına ve psikolojik iyi oluş kavramına dair alanyazında yer alan araştırmalara yer verilmiştir.

### **2.2.1 Pozitif psikoloji**

İnsan davranışlarını anlamaya ve tanımlamaya yarayan psikoloji bilimi, zaman içerisinde gerçekleşen pek çok çalışma ile birlikte ilerleyişini sürdürmektedir. Özellikle İkinci Dünya Savaşı ve onu takip eden yıllarda psikoloji bilimi insanın işlevselliğindeki bir hasarı onarmaya odaklanan, adeta bir şifa bilimi haline gelmiştir. Klinik psikologlar özellikle zarar gören beyin, zarar gören çocukluk ve zarar gören alışkanlıklar üzerinde çalışmıştır. Sosyal psikoloji uygulayıcıları ise genellikle insanların önyargılarına, yanılsamalarına ve hatalarına daha fazla önem vermişlerdir (Sheldon ve King, 2001). Bu bağlamda patolojiye gösterilen özel ilgi, psikoloji biliminin bireyin var olan potansiyelini güçlendirmede, yaşama yönelik işlevselliklerini açıklamada yetersiz kalmasına sebep olmuştur. Hastalık modelinde normal hayatları iyileştirmenin, nispeten problemsiz insanların hayatlarını daha üretken hale getirmeyi ihmal etmiştir. Oysa psikoloji biliminin de iyileştirme yalnızca kırılmış olanı onarmayı değil, doğru olanın inşa edilmesini ve en iyi olanın gerçekleşmesini de kapsamaktadır. Bu nedenle psikoloji yalnızca patoloji, zayıflık ve hasarlar konusunda çalışan bir bilim olmamalıdır (Peterson,2000) ; o ayrıca güç, eğitim, iç görü, gelişme ve erdemlerle de ilgilenmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

1940'lı yıllarda; psikolojinin görevlerinden olan üretici ve doyurucu yaşamlar geliştirilmesine destek olma işlevinin ihmal edildiğine dikkat çekilmiş ve psikoloji bilimi temel noktasını patoloji odaklı çalışmalar yerine pozitif insan özelliklerine yöneltmiştir. Maslow, Rogers gibi hümanist psikologlar yeni bakış açıları sunarak insanın güçlü yanlarına da odaklandılar (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006; Sheldon ve King, 2001). Maslow temel olarak, psikoloji biliminin bireyin güçlü yönlerine odaklanmaktan ziyade negatif yönleri üzerine yoğunlaştığını ileri sürmüştür. Pozitif duygular üzerinde durulmadığı belirden Maslow, pozitif psikoloji kavramını alanyazına kazandırmasından bu yana pozitif duygular üzerine de pek çok çalışma yapmıştır. Fakat Maslow'un bu çalışmalarının belirli bir organizasyon içerisinde olmadığı görülmüştür. Maslow'dan yaklaşık 40 yıl sonra ise Seligman psikolojinin 'yeterince olgunlaşmamış' olduğunu belirtmiş ve insanın pozitif özelliklerine daha fazla dikkat edilmesi gerektiğini vurgulamıştır (Lopez ve Gallagher, 2011 Akt. Güngör, 2017).

İkinci Dünya Savaşından önceki yıllarda Dünya Sağlık Örgütü sağlıklı olmayı "herhangi bir hastalık belirtisine sahip olmamak" şeklinde tanımlarken, 1947'de Dünya Sağlık Örgütü anayasasında sağlık tanımı "sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmayışı değil, aynı zamanda bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hali içinde olma" şeklinde güncellenmiştir (Huppert, 2009; Küçü, 2018).

Modern ruh sağlığı hizmetlerinin temel dayanağı olarak iyileşmeye dayalı çalışmaların benimsenmesi, danışan bireylerin geleceklerini daha olumlu terimlerle yeniden inşa etme hakkını tanımaktadır (Ruddick, 2008). Günümüzde psikolojinin temelinde terapötik potansiyele ve refahın teşvikine ilişkin artan bir farkındalık olduğu görülmektedir (Joseph, Linley, Harwood, Lewis, McCollam, 2004). Pozitif psikolojinin temelinde bulunan sağlık modelinin de Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımıyla aynı doğrultuda olduğu da göze çarpmaktadır. Buna göre pozitif psikoloji; insanın zayıf yanları kadar güçlü yanlarıyla da ilgilenilmesi gerektiğinin, bireylerin hasarlı kısımlarını iyileştirmeye çalışıldığı kadar güçlü yanlarını da geliştirmenin, olumsuz yaşam koşulları ile başa çıkabilmelerinin ve normal insanların hayatlarını da tatmin olacakları hale getirmeye çalışmanın önemi üzerinde durmuştur (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001).

Pozitif psikoloji yaşamı değerli kılacak şeyleri araştırmayı, insanların olumlu ve güçlü özelliklerine odaklanarak bunları geliştirmeyi, öznel ve psikolojik iyi oluşu ve

yaşam sevincini geliştirmeye çalışmayı ve önleyici işleviyle bireylerin ruhsal sorunlar yaşamalarının önüne geçmeyi amaçlar. Pozitif psikolojinin amacı insanların hayatlarındaki üzüntüleri inkâr etmek ya da olumsuz yaşantılarını toz pembe görmelerini sağlamak değildir. Pozitif psikoloji üzerine çalışan araştırmacılar; insanların acı çekmesini, bencilliğini, işlevsiz aile sistemlerinin varlığını tamamen kabul eder. Fakat pozitif psikolojinin amacı insanların iyi hissetme, fedakârlık gösterme ve sağlıklı aileler oluşturma yollarını inceleyerek insan deneyiminde tüm yelpazeyi ele almaktır (Gable ve Haidt, 2005). Gable ve Haidt (2005) hastalık modelinde psikolojinin bireyleri sıkıntılarında arındırarak eksi sekizden sıfır noktasına getirdiğini ancak bireyleri sıfır noktasından artı sekize nasıl yükselebileceklerini pozitif psikolojinin öğretebileceğini belirtmiştir.

Alanyazında pozitif psikoloji yaklaşımının çalışma alanında bulunan pek çok kavram bulunmaktadır. Psikolojik sağlıklı, öz-yeterlilik, yaşam doyumu, umut, iyimserlik, karakter güçleri gibi bireylerin güçlü yanlarını esas alan bu kavramlar örnek verilebilir. İnsanı güçlendiren pozitif özelliklere vurgu yaptığı görülen bu kavramlara psikolojik iyi oluşta eklenebilir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Eryılmaz,2013; Park, Peterson ve Seligman, 2004).

Seligman ve Csikszentmihalyi'e göre (2000) pozitif psikoloji, insanın işlerlik kazanmasını ve gelişimini çok boyutlu olarak biyolojik, kültürel, ilişkisel ve küresel bağlamda inceleyen bilimsel bir disiplindir. Onlara göre pozitif psikoloji yaşama kalitesini artırmaya yönelik tutum ve davranışları kapsamaktadır. Bu tanım doğrultusunda pozitif psikoloji çalışmalarının insanın olumsuz özelliklerini de dikkate alarak "iyi oluş"unu artıracak erdemler, kişilik özellikleri ve yeteneklerin geliştirilmesine odaklanan klinik bir girişim olduğu görülmektedir (Gürsu ve Ay, 2019). Bununla birlikte, ergenlerin güçlü yönlerinin ve yeteneklerinin gelişimini desteklemeye ve geliştirmeye odaklanan pozitif psikoloji, ergenlik döneminde olumsuz sonuçları önlemekten çok olumlu sonuçları araştırmanın önemi üzerinde durmaktadır (Shogren, Lopez, Wehmeyer, Little ve Pressgrove, 2006).

### **2.2.2 İyi oluş kavramı**

Pozitif psikolojide Martin Seligman, psikoloji biliminin hastalıkları iyileştirme işlevinin dışına çıkararak normal bireylerin yaşamlarını da daha güçlü hale getirmenin üzerine yoğunlaşmış ve 'Psikoloji insanları mutlu kılabilir mi?' sorusu üzerine

çalışmıştır. Mutluluk ise zevk ve anlam arasındaki kesişim noktasında bulunan bir kavram olarak nitelendirilmiş ve hayatı keyif alarak anlamlı bir şekilde yaşamak olarak tanımlanmıştır (Ben-Sahahar, 2008). Türk Dil Kurumunda ise mutluluk, bütün özelemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu olarak tanımlanır (TDK).

Psikoloji biliminde mutluluk kavramı yerine ‘iyi oluş’ kelimesinin de kullanıldığı görülmektedir. Bu durum alanyazında karışıklığa yol açsa da aslında iyi oluş kavramı iki temel felsefi yaklaşıma dayanmaktadır. Bunlardan ilki Hedonic yaklaşımda yaşamdan alınan hazlara odaklanılmaktadır. Olumlu duyguların baskın olduğu bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın psikolojideki kavramsal karşılığı ise “öznel iyi oluş” olarak belirtilmektedir. Öznel iyi oluş ise bireyin yaşamını, evliliğini ya da işini bilişsel olarak değerlendirmesini; kurduğu olumlu sosyal ilişkileri ve ilginç, keyifli sosyal aktiviteleri içerir (Diener, Sapyta ve Suh, 1998).

İkinci bakış açısı olan Eudaimonic yaklaşımın temelleri ise Aristoteles’in “Nichomachean Ethics” adlı eserindeki görüşlerine dayanmaktadır. Aristoteles, hedonic yaklaşımın insanların köleleştirdiğini belirterek gerçek mutluluğun erdemlere dayandığını vurgulamıştır. Aristoteles’in bahsettiği erdem, içimizdeki en iyi elde etmek için sürekli çaba göstermek anlamına gelmektedir (Ryff, 2013). Stoacı görüşün önde gelen savunucularından Seneca’da (2018) ahlaki doğruluğa önem veren, erdemden hoşnut olan, şansın getirdiklerinin şımartmadığı ya da parçalayamadığı, kendisine gerçek hazzın hazları küçümsemek olduğunu benimseten insanın mutlu insan olduğunu belirtmektedir.

Aynı şekilde Eudaimonic teoriler, tüm arzuların elde edildiğinde bile refah getirmeyeceğini savunur. Zevk üreten olmalarına rağmen, bazı hazların insanı geliştirmeyeceğinden ve sağlığına da zarar vereceğinden bahsedilir (Ryan ve Deci, 2001). Bu yaklaşımın psikoloji alanyazındaki karşılığı ise “psikolojik iyi oluş” olarak karşımıza çıkmaktadır. Öznel iyi oluş haz, olumlu duygular ve yaşamda problemlerle karşılaşmama gibi o kavramları içerirken, psikolojik iyi oluş daha çok kişisel gelişim, kendini gerçekleştirme, özerklik, çaba harcama, erdemler gibi kavramları içermektedir. Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları birbirleriyle bağlantılı da olsa her biri iyi oluş kavramının farklı kısımları olarak kabul görmektedir. İki kavram psikolojik sağlığın birbiriyle ilişkili ancak farklı yönleri olarak benimsenmektedir (Hamurcu, 2011).

Martin Seligman (2011), temelde iyi oluş kavramını “Authentic Happiness” (Otantik Mutluluk) teorisi ile üç kategoride açıklamaktadır. Bunlardan ilki olan keyif hayatı, hayatta mutlu yaşamın temelini hazlara odaklandığını vurgulamaktadır. Olumlu duyguların ve doyumun baskın olduğu bu yaklaşım Türkçeye hoş/keyifli yaşam olarak da çevrilmektedir. İkincisi bağımlılık hayatı, (bağlanma) yaşadığımız an içerisinde akışta olmayı ifade eder. Müzikle bir olmak, zamanın durması ya da keyifli bir faaliyet karşısında tamamen ona odaklanmak gibi. Akış esnasında o an ilgilendiğin işle ya da nesne ile bütünleşme hali söz konusudur. Seligman, akışın gerektirdiği yoğun dikkatte tüm bilişsel ve duyuşsal kaynakların kullanıldığını belirtmektedir. Üçüncüsü ise anlamlı hayat, en güçlü yanlarını fark ederek onları kullanmayı ve daha büyük bir şeye ait olmayı içerir. Din, aile, politik parti, çevre gibi bazı kurumlar bu anlama aracılık edebilir (Ok, 2019). Otantik mutluluk kuramına başarı ve olumlu ilişkiler kavramlarını ekleyerek PERMA modeli oluşturulmuştur (Seligman, 2011). Başarı kavramıyla sadece kazanmaya yönelik değil başarmak için başarmanın ve başardıklarında zevk almanın önemi vurgulanır. Olumlu ilişkilere sahip olmanın ise iyi hissetmenin en önemli unsuru olduğu belirtilir. Sağlıklı ilişkilerin hayatın bütün olumsuzlukları karşısında en etkili ilaç olduğu aktarılmıştır (Ok, 2019; Demirci, Ekşi, Dinçer, Kardeş, 2017)

### **2.2.3 Psikolojik iyi oluş kavramı**

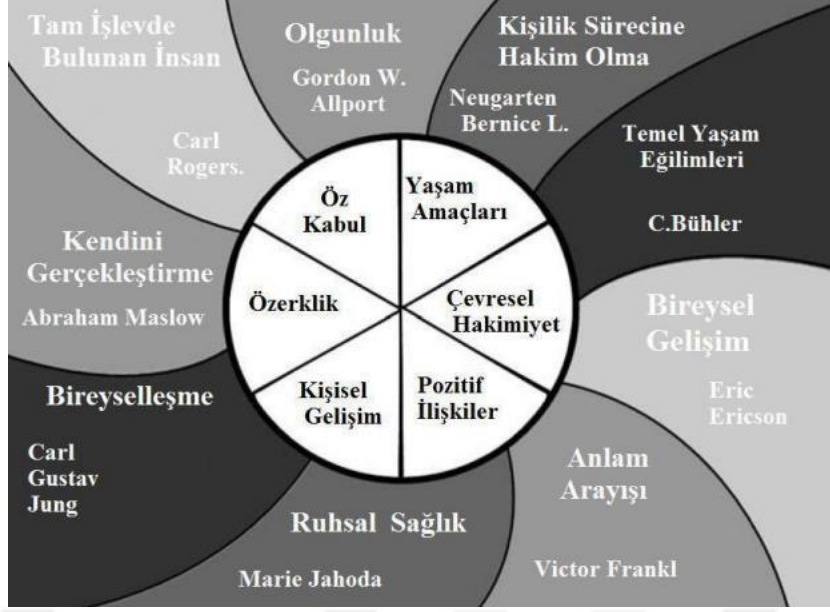
Antik Yunan felsefinin temellerine dayanan iyi oluş kavramının psikolojik iyi oluş olarak nitelendirilmesi ilk olarak Bradburn’un (1969), “The Structure of Psychological Well-Being” adlı eserinde gerçekleştirilmiştir. Bradburn’un bu çalışmada başta Aristo’nun açıkladığı mutluluk arayışını ve ruhsal sağlık konularında iyi olma durumunu, psikolojik iyi oluş kavramı altında bütünleştirmeye çalışmıştır (Bradburn, 1969 Akt.Hamurcu, 2011).

Bradburn’un (1969) psikolojik iyi oluş üzerine yaptığı klasik çalışması pozitif ve negatif etki arasındaki ilk ayrımı sağlamıştır. Ryff ve Singer (2008), yaptıkları araştırmada M.Ö. 350 yılında yazılmış olan Aristoteles’in “Nicomachean Ethics” eserin betimlediği Eudaimonia kavramının Bradburn’un “The Structure of Psychological Well-Being” adlı çalışmasında yanlış çevrildiğini belirtmişlerdir. Aristo Eudaimonia kavramını, ‘kişinin eşsiz potansiyeline dayanan mükemmelliğe ulaşma fikri’ olarak tanımlamıştır. Fakat Bradburn ve 19.yüzyılda ki diğer araştırmacılar tarafından bu kavram mutluluk olarak çevrilmiştir. Bradburn’un psikolojik iyi-oluş kavramına ilişkin

çalışmaları alana yenilik getirirse de yapılan çalışma göstermektedir ki; Bradburn'un bahsettiği psikolojik iyi oluş mutluluk merkezlidir ve günümüzdeki öznel iyi oluş kavramına karşılık gelmektedir.

Günümüzde kullandığımız psikolojik iyi oluş kavramına, araştırmaları ile pozitif psikolojiye katkıda bulunan, Amerikalı psikolog Carol D.Ryff son şeklini vermiştir (1989). Ryff (1989), duygu temelli öznel iyi oluş kavramının olumlu işlevi gerçekleştirme vurgusunu göz ardı ettiğini savunarak psikolojik iyi oluş kavramını kuramsallaştırmıştır. Ryff (1989), kendinde önceki araştırmaların alana katkısını kabul etse de psikolojik iyi oluş kavramına ilişkin çalışmaların yetersiz olduğunu belirtmiştir. Değerlendirme araçlarının güvenilirliğinin düşük olması, iyi olma kriterlerinin kapsamının geniş olması ve birbirleriyle uyumsuz olması, kuramsal temellerin yeterince güçlü olmaması, yaklaşımların daha yüzeysel kalması önceki çalışmaları yetersiz bulmasının nedenleri arasındadır. Ryff, (1989), birçok kişilik ve gelişim kuramcısının çalışmalarını da inceleyerek psikolojik iyi oluş kavramını daha geniş kapsamda ele almış; olumlu ilişkiler, özerklik, yaşamda amaç gibi psikolojinin olumlu işlevselliğine dair çalışmaları sentezleyerek daha güçlü bir kuramsal temel üzerinde açıklamaya çalışmıştır.

Ryff (1989), kişilik, gelişim, insancıl ve varoluşçu kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak "Psikolojik İyi Oluş" modelini geliştirmiştir. Maslow'un (1968) 'kendini gerçekleştirme', Rogers'ın (1961) 'tam olarak işlevsel insan', Jung'un (1933) 'bireyselleşme', Allport'un (1961) 'olgunlaşma', Erikson'un (1968) 'psikososyal gelişim aşamaları', Bühler'in (1935) 'temel yaşam eğilimleri', Neugarten'in (1968) 'kişiliğin yürütme süreçleri', Jahoda'nın (1958) 'zihinsel sağlığı' ve Frankl'ın 'yaşamın anlamı' psikolojik iyi oluş modelinin temelinde yer almıştır (Akt. Ryff, 1989; 2008; Ryff ve Singer, 2013).



Şekil:1 Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları ve Kuramsal Temelleri

Kaynak: Ryff ve Singer, 2008

#### 2.2.4. Psikolojik iyi oluş kavramının kuramsal temelleri

Ryff'in, psikolojik iyi oluşun bir bütün haline gelmesini sağlayan ana faktörleri incelendiğinde kişilik ve gelişim kuramcıları, insancıl ve varoluşçu kuramcılara da değinmek gerekmektedir.

Maslow'a (1968) göre sağlıklı kişilik gelişim süreci bireyin yaşamı boyunca yaşadığı özgür seçimlerinin koşulları olarak görülmektedir. Oluşturduğu ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağına kendini gerçekleştirme eğilimini yerleştirmiş ve psikolojik açıdan sağlıklı insanların kendisini olduğu gibi kabul ettiklerini, gerçeği doğru algılaya gücüne sahip olduklarını, zayıflıklarını bilerek bunların üstesinden gelmek için çaba gösterdiklerini, bütün yaşam deneyimlerini minnetle karşıladıklarını belirtmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Kendini gerçekleştirme süreci bireyin potansiyelini geliştirmesini ve bütün yeteneklerini aktif olarak kullanmasını içermektedir (Burger,2006). Kendini gerçekleştiren bireyin kendisinin farkında olan, kabul eden, sosyal yönden sorumlu birey özelliği göstererek kendisi dışındaki problemlerle de ilgilendiği (İnanç ve Yerlikaya, 2012), yaratıcı, doğal, yeniklere açık ve zorluklarla baş edebilme özelliklerine sahip olduğu belirtilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Maslow'un 'kişisel cennete yolculuk' olarak tanımladığı doruk yaşantılar da psikolojik olarak sağlıklı insanlarda bulunan bir özelliktir. Zirve deneyimler, kişinin çok mutlu

hissettiği ya da aşka, sanat, mistizm gibi yapılarla kendilerini evrenle bir hissettikleri, zaman ve yer algısının aşıldığı anlar olarak tanımlanabilir. Zirve deneyimleri sadece psikolojik olarak sağlıklı insanların yaşadığı söylenemez. Maslow (1970), kendini gerçekleştiren insanların da zaman öfkeli olabildiği, ön yargı ya da saygısızlık gibi davranışlar sergileyebildiklerini belirtir. Kendini gerçekleştirmiş insanlar arasında da zirve deneyimi yaşayanlar ve yaşamayanlar vardır. Bununla birlikte kendini gerçekleştirme eğilimini tamamlamayan insanların da zaman zaman zirve deneyimler içerisinde olabileceğini açıklar. Bu nedenle kendini gerçekleştirme eğilimini ya hep ya hiç sorunun dan ziyade derece sorunu olduğunu belirtir. (Burger, 2006; İnanç ve Yerlikaya, 2012)

Rogers'a (1961) göre her insan doğuştan mutluluğu arayarak var olan potansiyelini geliştirmek için çaba gösterir (Gülaçtı, 2009). Psikolojik açıdan sağlıklı olan bireyleri tam işlevde bulunan (Murdorck, 2014), potansiyelini tam kullanan (İnanç ve Yerlikaya, 2012) kişiler olarak tanımlamıştır. Sağlıklı bireylerin, kendisi ile ilgili algısının yaşadıkları ile tutarlı olduğunu belirtmiştir. Tam olarak işlevde bulunan insan kendini gerçekleştirmiş değil, kendini gerçekleştirmekte olan kişiler olduğu vurgusu da dikkat çekmektedir. Yaşantılara açık, değerlendirme odağı içsel, olumlu benlik algısına sahip ve kendisine karşı koşulsuz saygıya sahip bireylerin sağlıklı olduğunu belirtmektedir (Murdock, 2014). Potansiyelin tam kullanan bireylerin, olumlu ve olumsuz duygularını diğer insanlara göre çok daha gerçekçi ele aldıkları, daha yoğun ve zengin deneyimlere sahip oldukları vurgulanır. Mutluluğu karmaşık bir ütopya değil zamanla değişen bir yolculuk olarak görürler (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Rogers, iyi bir yaşamın bir durum değil, süreç olduğunu vurgulamıştır (Burger, 2006).

Jung'a (1933) göre birey yaşama ayrılmamış bir bütün olarak başlar. Bütünleşmeye doğru atılan ilk adım ise bireyin bütün yönlerinin bireyleşmesidir. Jung, bireyleşmeyi kişiliği oluşturan yapıların birbirinden ayrılarak kendi içinde gelişmesi ve karmaşık bir yapı haline gelmesi olarak yorumlar. Bireyleşme yaşam boyu devam eden, karmaşık bir süreçtir. Sağlıklı kişilik gelişimi için kişiliğin tüm yönlerinin bireyselleşmesi eşit fırsat tanımının önemi de vurgulanır (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bireyselleşmeyi başarmış kişiler yaşamlarındaki çeşitli evrelerden geçerken kendisi ile barışık olduğu, çevresi ile anlamlı ilişkiler kurduğu, ölümün getireceği kaygı, pişmanlık duygularını yaşamadığını belirtir. Bireyleşme, kişiliğin bütün boyutlarının bilinçlendirilmesi, bilinç

ve bilinç dışı boyutlarının bütünleştirilmesi anlamına gelir. Bireyleşme sürecinde bireysel sistemler en üst düzeyde farklılaşmayı ve gelişimi başarır (Doğru, 2018).

Erikson (1968), göre benlik kişiliğin güçlü ve bağımsız bir bölümü olarak tanımlamıştır. Kişilik gelişiminin yaşam boyu sekiz evreden geçerek devam ettiğini belirtmiştir. Bu aşamaların hepsinin kişilik gelişiminde yaşamsal öneme sahip olduğu vurgulanmıştır (Burger, 2006) Kişilik gelişiminde doğuştan getirilen potansiyelin önemini kabul etmekle birlikte sosyal-kültürel faktörlerinde önemli etkileri olduğunu açıklamıştır. Kişiliğin gelişiminde sekiz ayrı evreden geçildiği ve her bir psikososyal dönemde zıtlıkların etkileşimini, uyumlu ve uyumsuz faktörlerin çatışmasını içerdiğini belirtir. Bu durumlara bağlı olarak bireylerin çözmesi gereken karmaşalar yaşanır (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Kişilik gelişimini bir yola belirten Erikson sekiz ayrı noktada bu yolun ayrıldığını ve ilerlemek için birini seçmemiz gerektiğini belirtir. Bu ayrımlar kişilik gelişiminde dönüm noktalarını temsil etmektedir. Önemli olan bu yollarda pozitif olana doğru ilerlemektir (Burger, 2006).

Allport (1961), insan davranışlarının kendisini özgü olduğunu belirtir ve insanların birbirlerinden nasıl ayrıldıklarını da ayırıcı özellik kavramı ile açıklar. Ayırıcı özellik yaklaşımını kişilerin özelliklerinin yaşam boyu değişmediği ve kişilik özelliklerinin durumlara göre farklılık göstermediği varsayımına dayandırır. Ayırıcı özellikler, bireylerin varoluşunun yaşamsal bölümleridir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Allport, sağlıklı kişiliği olgun kişilik kavramı ile açıklar ve yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu belirtir. Allport belirttiği olgunluk ve normallik üzerinden dönüşen mekanizmaları ve motivasyonel gereklilikleri vurgulayan bir olgunluk kuramı oluşturmuştur (Gürel, 2009). Olgunlaşmanın yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu vurgulamış ve olgun kişiliğe sahip kimselerle olgunlaşmamış ya da nevrotik kişiliğe sahip olan bireyler arasında bazı niteliksel farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Olgun kişilerin benlik duygusunun geniş, davranışları özerk, sevgi dolu ilişkiler içerisinde, kendini kabul ve güven duygusunun yüksek, gerçekçi bakış açısı, keskin bir iç görü ve mizah duygusu ile bütünsel dünya görüşüne sahip olduğunu belirtmiştir (Doğru,2018).

Bühler (1935), biyolojik temelli bir kuram olan yaşam akışı kuramında yetişkin gelişimine ilişkin görüşlere de yer vermiştir. Kuram, yaşam döngüsü içerisinde meydana gelen değişimleri, tutumları ve elde ettikleri başarıların belirlediği beş dönem içerisinde değerlendirir. “25-45 yaşları arasındaki “büyümede kararlılık dönemi”nde, bireyler

amaçlarını gözden geçirir ve yeni amaçlar edinerek yaşama hazırlanma vurgusu ön plana çıkar (Atak, Tatlı, Çokomay, Büyükpabuşçu ve Çok, 2016). Büyüme, kararlılık kazanma ve inişe geçme gibi biyolojik süreçler ile etkinlik ve başarılarında genişleme, yükselme ve daralma gibi psikososyal süreçler arasındaki benzerliği vurgular. Çoğu zaman biyolojik eğri, psikososyal eğriden daha ileridedir (Doğru, 2018)

Neugarten (1968), yaş normlarının insan düşünce ve davranışlarını nasıl etkilediğine dair pek çok çalışma yapmıştır. Yaşam süreci boyunca gelişimin; kazanım, sürdürme, dönüşüm ve yıpranma aracılığıyla gerçekleştiğini vurgulamıştır. Toplum içerisinde yaşa uygun davranışlar sergilememizi belirleyen sosyal beklentiler sisteminin birey büyüdükçe içselleştirildiğini belirtmiştir. İçselleştirilen bu normlar bireyin yaşamı boyunca davranışlarına rehberlik eder. Bu gelişim süreci kültürel normlara bağlı olarak zamanında ya da geç gerçekleşebilir. Neugarten, gelişim süreci içerisinde kişiliği dört başlığa ayırmıştır. Parçalanmış stilde, insanların yaşlanmayı kabul edemedikleri ve yaşlandıkça umutsuzluğa düştükleri görülür. Pasif bağımlı stilde hastalıklar ve geleceğe dair endişeler yoğun yaşanmaktadır. Savrulmuş olarak adlandırdığı kişilik tipleri, gençlik dönemlerinde çeşitli obsesyonlar oluşturmuş kişiler olarak ifade edilmiştir. Son başlıkta bütünleşik olarak tanımladığı kişilik yapısında ise; yaşlanma evresi ile etkili bir şekilde başa çıkabilen, başarılı, kendilerini onurlu gören bireyler vardır (Neugarten, 1968 Akt. Kocaman, 2019; Doğru, 2018).

Jahoda (1958), 'Current Concepts of Positive Mental Health' adlı kitabında olumlu psikolojik sağlığın gerçekleşebilmesi için bireyin yerine getirmesi gereken altı ölçüt belirlemiştir. İdeal zihinsel sağlık için bu kriterlerin tümüne uyulması gerektiği, bazıları yerine getirilmediği takdirde kişinin zorluklar yaşayabileceğini belirtmiştir. Belirttiği olumlu psikolojik sağlık ölçütleri şunlardır: bireyin kendisine karşı olumlu tutumu, öz gerçekleştirme, bütünleşme, özerklik, doğru gerçeklik algısı, çevre ustalığı (Kocaman, 2019; Doğru, 2018).

Frankl (2019), logoterapideki 'logos' kelimesinin yunanca da 'anlam' olduğunu açıklamış ve kişinin kendi yaşamına anlam bulma arayışının temel bir güdü olduğundan bahsetmiştir. Logoterapi, tam olarak bireyin sorumluluklarını farkına varmasını amaçlamaktadır. Frankl, 'insan varoluşunun kendini aşkınlığı' kavramı ile bireyin hizmet edeceği bir işe ya da sevdiği bir insana kendini adayarak unutmamasının kendisini gerçekleştirmesine fırsat vereceğini belirtmiştir. Kendini gerçekleştirme denilen

kavramın ulaşılabilir bir Şey olmadığından, sadece kendini aşmanın bir yan őrünü olduğundan bahsetmiştir. İnsan yaşamın anlamını bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak, bir Şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşim kurarak, kaçınlmaz olan acıya ynelik bir tavır geliştirerek őr farklı yolla geręekleřtirebilir.

### **2.2.5.Psikolojik iyi oluşun boyutları**

Bu bilgiler çeręevesinde psikolojik iyi-oluřun belirlenen kendini kabul, diđerleri ile olumlu iliřkiler, kiřisel geliřim, yařam amacı, ęevresel egemenlik ve izerklik boyutları; bu boyutlardan yksek ve dūřuk puan alan bireylerin genel izerlikleri ařađıda belirtilmiřtir (Ryff, 1989; Ryff, 2013; Ryff ve Singer, 2008).

#### ***Kendini kabul***

İyi oluşun geğmiş kuramlarda da en sık tekrarlanan kriterlerinden biri kendini kabuldür. Yunan felsefesinde bireyin kendi eylemlerini, duygularını ve motivasyonunu bilmesi gerektiği slylenir. Bařka bir deyişle olumlu bir izerseygiye sahip olmanın izerinde durulur. Bu diğer kuramcılar tarafından da olumlu psikolojik işlevin temelinde kabul edilen bir kavramdır. izerseygi ruhsal sağlığın temel izerliği olduğu kadar (Jahoda), kendini geręekleřtirmenin (Maslow), en iyi işlevselliğin (Rogers) ve olgunluğun (Allport) da bir izerliği olarak tanımlanmaktadır. Yařam boyu gelişim kuramcıları da (Erikson, Neugarten) kişinin geğmiş yaşamını kapsayan bir kendini kabulün izerimini vurgulamıştır (Ryff ve Singer, 2008). Ayrıca Jung (1933) da bireyselleşme sūrecinde kişinin kendisinin karanlık tarafını da (gölge) kabul etmesi gerektiğine vurgu yapar. Belirtmek gerekir ki kendini kabul, uzun dōnemli bir farkındalık, kendini değerlendirme gerektiren ve kişiliğin gūçlü-zayıf yōnlerinin kabulünü de iğeren kapsamlı bir olgudur.

Kendini kabul boyutundan yksek puan alan bireylerin benliğine karşı olumlu bir tutuma sahip oldukları, kişiliklerinin olumlu-olumsuz pek ők yōnünü kabul ettikleri gōr÷lmektedir. Geęmiř yaşantıları hakkında olumlu dūřüncelere sahiptirler. Dūřuk puan alan bireylerin ise kendilerinden memnun olmadıkları, geğmiş yaşantılarına ynelik hayal kırıklığı hissettikleri gōr÷lmektedir. Olduklarından farklı gōr÷nmek isteyen bu bireyler, belli kişisel konular karşısında da sıkıntı yaşarlar (Ryff, 1989; Ryff, 2013; Ryff ve Singer, 2008).

### ***Diğerleri ile olumlu ilişkiler***

Kuramcılar tarafından olumlu, iyi yaşanmış bir yaşamın temel özelliğinin sıcak, güvenilir kişilerarası ilişkilere dayalı olduğu belirtilmektedir. Zihinsel sağlığın temel bileşenlerinden birinin sevmeye yeteneği olduğu vurgulanır. Maslow (1970), kendini gerçekleştiren bireylerin tüm insanlık için güçlü bir empati, derin arkadaşlık, yoğun sevgi kapasitesine sahip olduklarını belirtmiştir. Onlar için sosyal ilgi, psikolojik sağlamlığın bir göstergesidir. (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Jahoda (1958), sevmeye kabiliyeti güçlü olduğunda alışmanın gerçekleştiğini belirtirken (Seven,2019) ; Allport (1961), başkaları ile sıcak ilişkiler kurmanın olgunluk kriteri olduğunu ortaya koymuştur. Olgun kişilerin başkalarıyla olumlu ilişkilere girme ve bu ilişkileri yürütme kapasitesi olduğunu vurgular. Yakınlık ve sevecenlikle olgun birey tüm insanları kabul duygusu içinde olur (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Erikson (1993) gelişim evreleri kuramında, başkaları ile anlamlı ilişkiler geliştirme becerisini yakınlık evresinde açıklar (Santrock, 2012). Bu dönemin psikososyal gücünün sevgiyi kazanmak olduğunu belirtir. Ayrıca başkalarının rehberliğini ve yönünü üretkenlik evresinde vurgulamış, bir gelişim dönemi ihtiyacı olarak belirtmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Bu bağlamda psikolojik iyi oluş anlayışlarında başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmanın önemi sürekli vurgulanmaktadır.

Başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutundan yüksek puan alan bireylerin başkaları ile sıcak, doyurucu, güvenli ilişkiler kurdukları görülmüştür. Güçlü empati, sevgi ve samimiyet duygularına sahiptirler. Düşük puan alan bireylerin ise diğerleri ile çok az yakın ilişkiler kurdukları görülmektedir. Başkaları ile sıcak, açık ve yakın ilişkilere sahip olamama, kişilerarası ilişkilerinde soyutlanmış ve hayal kırıklığına uğramış hissetme, ilişkilerinde uzlaşmacı tavır sergilemekte zorlanma gibi özellikler de gösterirler (Ryff, 1989; Ryff, 2013; Ryff ve Singer, 2008).

### ***Kişisel gelişim***

Psikolojik iyi oluşun bu boyutu bireyin potansiyelini sürekli olarak geliştirmesini içeren dinamik bir süreçtir. Bu alt boyutun iyi oluşun bütün yönlerini kapsadığı belirtilir. Maslow'un (1968) ihtiyaçlar hiyerarşisindeki en üst hedefin kişinin kendini gerçekleştirmesidir. Alt düzeydeki ihtiyaçlarını karşılayan bireyler kendi doğalarına sarkılarak yaşamlarının nereye gittiğini sorgularlar (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Jahoda (1958), organizmanın sürekli olarak kendi potansiyelini güncelleme ihtiyacı hissettiğinden bahseder (Seven, 2019). Pozitif ruh sağlığı anlayışında kendini

gerçekleştirmiş bireyin yaşamın her alanına yatırım yaptığını vurgulamaktadır. Rogers (1961), tam fonksiyonda bulunan bireyin tüm sorunlarını çözdüğü sabit bir duruma takılıp kalmak yerine yeni deneyimlere açık, gelişimini sürekli sürdüren özellikler ile karakterize olduğunu belirtir. Yaşam boyu gelişim kuramcıları da (Bühler, 1935; Erikson, 1968; Neugarten, 1968; Jung 1933) yaşamın farklı dönemlerinde sorunlarla karşılaştığında yüzleşmeye açık ve sürekli gelişim içerisinde olduğuna vurgu yapmıştır (Ryff, 1989; Ryff, 2013; Ryff ve Singer, 2008).

Kişisel gelişim boyutundan yüksek puan bireyler devamlı gelişme duygusuna sahip, potansiyelinin farkında, kendini bilen, zaman içerisinde benliğinde ve davranışlarında gelişme gösteren, yeni deneyimlere açık özelliklerle karakterizedir. Düşük puan alan bireylerde ise hayattan sıkılmış, sürekli durağanlık hali, zaman içerisinde gelişebileceğine dair inançtan yoksun olma özellikleri görülür (Ryff, 1989; Ryff, 2013; Ryff ve Singer, 2008).

#### ***Yaşam amacı***

Bu boyutta büyük ölçüde varoluş perspektiflerinden etkilenilmiş ve Frankl'ın anlam arayışından esinlenilmiştir. Logoterapiye göre insanın yaşamındaki temel motivasyonel güç bir anlam bulma arayışıdır. Logoterapide anlam bir şeyler yaparak, bir insanla etkileşime girerek ve karşılaştıkları acılara yönelik tavır geliştirerek bulunabilir. Frankl, hayattaki anlamsız olaylar karşısında anlam bulma arzusunu vurgulamaktadır (Frankl, 2019). Jahoda (1958), zihinsel sağlık tanımında bireyin yaşam amacına sahip olmasını önemli bir unsur olarak görmüştür. Allport'un (1961) yaşam felsefesinin tümü olan olgunluk kavramı, yaşamın amacını açık bir şekilde anlamayı içermektedir. Olgun kişiler yaşama bütünsel bakarak her şeye anlam yükleyen bir değer sistemi oluştururlar (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Yaşam boyu gelişim kuramcılarında ise Erikson, bu kavrama üretkenlik kapasitesinin artırılması olarak değinmiştir.

Hayattaki amaç boyutundan yüksek puan alan bireylerin hayata dair bir hedefleri, hayatlarına anlam veren inançları vardır. Geçmiş ve şimdiki zamanlarının bir anlamı olduğunun farkındadırlar. Düşük puan alan bireylerin ise hayatta çok az hedefleri vardı ve hayatta bir anlam duygusundan yoksundurlar. Bu gruptaki bireyler geçmiş yaşantılarında da herhangi bir anlam bulamazlar (Ryff, 1989; Ryff, 2013; Ryff ve Singer, 2008).

### ***Çevresel egemenlik***

Bireylerin kişisel ihtiyaçlarına ve kapasitelerine uygun çevresel koşullar oluşturmaları psikolojik iyi oluşun önemli bileşenlerindedir. Jahoda (1958), bireyin psikolojik koşullarına uygun yaşam alanlarını seçme, bu yaşam alanlarına uyum sağlama ve egemen olma çabasını çevresel egemenlik olarak niteler. Bu durumu da ruh sağlığının önemli bir unsuru olarak kabul etmektedir (Seven, 2019). Allport'un (1961) olgunluk ölçütlerine göre ise kendilerinin dışında çıkabilen bireyler sosyal ilişkilere etkin katılım göstererek kendini ifade edebilmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Yaşam boyu gelişim kuramcıları ise, orta yaştaki bireylerin değişen karmaşık ortamları kontrol edebilmelerinin yanı sıra zihinsel ve fiziksel etkinlikleri içeren ortamlardaki değişme kapasitesini vurgulamaktadır (Ryff, 1989; Ryff, 2013; Ryff ve Singer, 2008).

Çevresel egemenlik boyutunda yüksek puan grubundaki bireyler çevrelerini kontrol etme konusunda ustaca davranır ve fırsatları etkin bir şekilde değerlendirirler. Kişisel ihtiyaçlarına ve değerlerine uygun ortamları seçebilirler. Düşük puan alan bireyler ise günlük işlerini yürütmekte dahi zorlanır, çevresel bağlamlarını değiştiremezler. Çevrelerindeki fırsatları farkında varamadıkları ve dış dünya üzerinde herhangi bir kontrol sağlayamadıkları görülür (Ryff, 1989; Ryff, 2013; Ryff ve Singer, 2008).

### ***Özerklik***

Psikolojik iyi oluş kavramının kuramsal temellerinde de sık sık bağımsızlık, davranışların düzenlenmesi ve kendi kaderini belirleme konularına sık değinildiği görülmektedir. Jahoda, özerkliğin gerçekleri görerek hareket edip kararlarını almaya dayandığını belirtir (Seven, 2019). Maslow, kendini gerçekleştiren bireylerin her türlü kültürel etkiyi hemen benimsemediklerinden bahseder. Toplum istekleri kendi istek ve beklentileri ile uyumlu değilse karşı koymaktan çekinmediklerini aktarır. Rogers, ise potansiyelini tam olarak kullanan kişinin onay alma ihtiyacı hissetmediğinden kendi değerlerine göre seçimlerini gerçekleştireceğini belirtir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Jung ise bireyselleşmeyi kitlelerin kolektif inançlarından, yasalarından, korkularından kurtulma olarak tanımlar. Son olarak yaşam boyu gelişim kuramcıları (Erikson, Neugarten) ise yaşamın sonraki yıllarında içe dönerek bireyselleşmeyi özgürlük hissi kazanmak olarak değerlendirir (Ryff, 1989; Ryff, 2013; Ryff ve Singer, 2008).

Özerklik boyutundan yüksek puan alan bireylerin davranışlarını kendisinin düzenlediği, belirli sosyal baskılara direnerek kalıpların dışında düşünebildiği, kendisinin

kişisel standartlarına göre değerlendirdiği görülmektedir. Düşük puan alan birey grubunda ise başkalarının beklentilerinin ve değerlendirmelerinin önemsendiği, kararların başkalarının yargılarına göre alındığı, sosyal baskılara uygun düşünceler benimsediği ortaya çıkmaktadır (Ryff, 1989; Ryff, 2013; Ryff ve Singer, 2008).

### **2.2.6 Psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar**

Alanyazında psikolojik iyi oluş konusunda yapılmış pek çok çalışma olduğu görülmektedir. Bu bölümde Türkiye’de ve yurtdışında psikolojik iyi oluşun farklı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmalara yer verilecektir.

Yapılan bir araştırmada mutluluğu etkileyen önemli bağımsız değişkenlerden birinin psikolojik iyi oluş değişkeni olduğu görülmüştür. Bulut ve Dilmaç (2018) tarafından yürütülen bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeyleri artan üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelendiği bir araştırma iki farklı üniversiteye devam eden öğrenciler ile yapılmıştır. Sonuç olarak arkadaşlarından ve ailelerinden destek gören, kendi geleceklerine ilişkin olumlu düşüncelere sahip öğrencilerin iyilik halinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Doğan, 2006).

Cenkseven ve Akbaş (2016) yaptıkları kapsamlı araştırma ile üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi oluşlarını çeşitli değişkenlerin hangi yönlerde etkilediğini ortaya koymayı amaçlamışlardır. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin öznel ve psikolojik iyi oluşlarının dışadönüklük, nevrozizm, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, sosyal ilişkilerine, boş zaman etkinliklerine ve akademik durumlarına ilişkin hoşnutluk düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada nevrozizm ve dışadönüklüğün öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmanın çok önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür. Ek olarak ebeveynle ve flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluğun hem öznel hem de psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olurken, arkadaşlarla ilişkiden algılanan hoşnutluğun ise yalnızca psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Psikolojik ve öznel iyi oluş ile özgecilik düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinin özgecilik , öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşlarının birbirleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Topuz (2013) tarafından yapılan bu araştırmada

üniversite öğrencilerinin özgecili ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı ancak öznel iyi oluşun farklılaşmadığı görülmüştür. Kadın öğrencilerin özgecili ve psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Ek olarak psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan çevre hâkimiyetinin de yaşa bağlı olarak arttığı bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş üzerinde cinsiyet rollerinin ve düşünme stillerinin incelendiği bir araştırmada , psikolojik iyi olma hali yüksek olan bireylerin düşünme stillerinden birini tercih ettiği ve bu stilde de yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Ek olarak cinsiyet ile ilgili sonuçlar incelendiğinde kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi oluş durumu ortaya çıkarken erkeklerin kadınlardan daha yüksek bütünsel düşünme seviyesi bildirdikleri gözlenmiştir (Gürel,2009). Psikolojik iyi oluşun cinsiyete değişkenine bağlı olarak incelendiği araştırmalarda genellikle kızlarda psikolojik iyi oluş düzeyinin erkeklere göre daha anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( Cenkseven-Önder ve Akbaş, 20016; Karabeyeser, 2013; Aydın, 2019). Yurtdışı alayazında psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre nasıl farklılaştığının ortaya konulduğu bir araştırma da erkeklerin bilişsel, fiziksel ve benlik yönlerinde önemli ölçüde daha yüksek puanlar alırken, kadınların somatik belirtiler, duygulanımın ifadesi ve ruhsal yönlerde önemli ölçüde daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (Roothman, Kirsten, Wissing, 2003).

Anne-baba tutumları, stresli yaşam olayları ve çeşitli demografik değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri Karabeyeser (2013) tarafından incelenmiştir. Araştırma bulgularında kadın üniversite öğrencilerinin diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ile yaşam amacı düzeylerinin erkeklerin düzeylerinden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini kabul düzeylerinin otoriter ve koruyucu-istekçi anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin düzeylerinden daha yüksek olduğu da elde edilen bir diğer sonuçtur. Stresli yaşam olayları yaşamayan ya da orta düzeyde yaşamış olan öğrencilerin yüksek düzeyde stresli olaylar yaşayanlara göre diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul düzeyinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Brezilya'nın güneyinde 15-18 yaş arasındaki ergenler arasında psikolojik iyi oluş ile ilişkili faktörlerin değerlendirildiği araştırmada sosyo-ekonomik düzeyi yüksek aileye sahip ergenlerin psikolojik iyi-oluş puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırmada dini

inanca sahip, sigara ve alkol kullanmayan ergenlerin psikolojik iyi-oluş düzeylerinin daha yüksek oluşu elde edilen bir diğer bulgulardır (Silva ve ark., 2007).

Psikolojik iyi oluşla ilgili grupla müdahale programlarının etkililiğinin incelendiği çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan biri Gülaçtı (2009) tarafından yapılmıştır. Sosyal beceri eğitime yönelik grup rehberliği etkinliğinin üniversite öğrencilerindeki sosyal beceriler, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş durumlarına etkisi incelenmiştir. Çalışmada öğrenciler deney ve kontrol grubu şekline ikiye ayrılmış ve deney grubuna 12 hafta sosyal beceri eğitimi verilmiş, bu süreçte kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Sosyal beceri eğitimi programına katılan üniversite öğrencilerinin genel olarak psikolojik iyi oluş, sosyal beceri, öznel iyi oluş düzeyleri, bu programa katılmayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerine göre daha yüksek bulunmuştur. Eğitime katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluş alt boyutlarından otonomi, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, kendini kabul düzeyleri, bu programa katılmayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş alt boyut düzeylerine göre daha yüksek bulunmuş ancak diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam macı düzeyleri bakımından anlamlı olmadığı görülmüştür. Yabancı alanyazında da Trotter (2009) tarafından on iki hafta süren Farkındalık Temelli Stresi Azaltma müdahale programının etkililiği incelenmiştir. Beden egzersizleri, yoga, meditasyon gibi öğretilerin gerçekleştirildiği stresi azaltma programına katılan üniversite öğrencilerinin kendine şefkat, psikolojik iyilik halinin önemli ölçüde iyileştiği görülmüştür. Ancak kontrol ve deney gruplarının bağımlı ölçülerdeki değişim puanları arasında fark olmadığı da ortaya çıkmıştır. Kuzucu (2006) tarafından hazırlanmış olan duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi-oluşlarına etkisi incelenmiştir. Eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre duygusal farkındalık puanlarında anlamlı düzeyde bir artış olduğu ancak duyguları ifade eğilimleri, psikolojik ve öznel iyi oluş puanlarına etkisi olmadığı görülmüştür.

Hamurcu (2011), tarafından yapılan araştırmada psikolojik ihtiyaçlar, yetkinlik ihtiyacı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çeşitli lise türlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada ergenlerin cinsiyetleri ile yaşam amacı, öz kabul ve iyi oluş durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ek olarak ergen bireylerin başarı ihtiyacı ile psikolojik iyi oluşun bütün boyutlarında anlamlı

düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Aynı yıllarda yapılan farklı bir çalışmada ise Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme puanları incelenmiştir. Araştırma sonuçları karşılaştırmalı olarak incelendiğinde ise Türk öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri için duyguları fark etmenin daha yordayıcı olduğu görülürken; İngiliz öğrencilerde psikolojik iyi oluş düzeyi için duyguları ifade etmenin daha yordayıcı olduğu bulunmuştur (Kuyumcu ve Güven, 2012) .

Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörlerin neler olduğunu belirlemeye yönelik Sezer (2013) tarafından yapılan çalışmada internetin ve müziğin psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olup olmadığı incelenmiştir. İnternet kullanımının aşırı olması (+7 saat) veya hiç olmamasının psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği, interneti 1-3 saat arasında sosyal paylaşım amaçlı, rastgele ve eğitsel amaçlı kullananların iyi oluş boyutlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Ek olarak dinlenen müzik türünün psikolojik iyi oluşu ne yönde etkilediği de incelenmiş ve müzik türlerine göre farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Rap ve arabesk müzik dinleyenlerin çevresindeki bireylerle sıcak ve samimi ilişkiler kurmakta zorlandığı; Türk sanat, Türk halk ve özgün müzik dinleyenlerin özerk, yeni yaşantılara açık, kendilerini daha olumlu algıladıkları yönünde sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada da lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanımının psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. 459 lise öğrencisinin sosyal ağ kullanımını belirlemek için öğrencilere “Facebook” ve “Twitter” sosyal ağlarında günde kaç saat geçirdikleri sorulmuştur. Elde edilen bulgularda lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini kullanımının öğrencileri mutlu etmede ve psikolojik iyi oluşunu sağlamada önemli etkenler olduğu görülmüştür. Başka bir ifadeyle sosyal ağ sitelerinin kullanımı arttıkça öğrencilerin psikolojik iyi-oluş düzeylerinin de arttığı ortaya çıkmıştır (Doğan, 2016). Naeemi ve arkadaşları (2015) Malezyalı 13-16 yaş arasındaki 401 ergen öğrencinin Facebook kullanım durumları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin günlük Facebook kullanımının 1 saatten az olduğu görülmüştür. Günde üç saatten fazla Facebook üzerinde vakit geçiren ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu elde edilen bulgular arasındadır.

Dilmaç, Şimşir ve Ekşi (2016) tarafından yapılan çalışma da psikolojik danışma deneyimi yaşayan bireylerin dini başa çıkma stratejileri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde yordayıcı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik danışma süreçlerinde

bireylerin dini başa çıkma becerilerinin artırılmasının psikolojik iyi olma düzeyine de olumlu katkı sağlayacağı görülmüştür. Ek olarak psikolojik danışma sonucunda bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri arttığında affedicilik düzeyinin de artacağı ön görülmüştür.

Psikolojik iyi oluş ile umut arasındaki ilişkide içsel ve dışsal yaşam amaçlarının aracı rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmada psikolojik iyi oluşun umut, içsel ve dışsal amaçlar ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, yaşam amaçlarının psikolojik iyi olmanın anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, öğrencilerin umutlarının artması onların içsel ve dışsal yaşam amaçlarını arttır-makta ve bu artışla birlikte psikolojik iyi oluşları güçlenebilmektedir (Cenkseven-Önder ve Mukba, 2017). Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, medeni durum açısından incelendiği bir diğer araştırmada psikolojik iyi oluş ile umut kavramı arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Kocaman, 2019)

Psikolojik iyi oluşun farklı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği yurtdışı çalışmalarına baktığımızda ise, kültürün psikolojik iyi oluşa etkisi Quraishi ve Evangeli (2007) tarafından araştırıldığı görülmüştür. Bu çalışmada İngiltere’de yaşayan 77 Asya kökenli kadın üniversite öğrencisinin kültürel kimlikler ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarından ise kültür ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Enneagram sisteminin üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve kendini koşulsuz kabulüne etkisi araştırılmıştır. (Godin,2010) Yapılan çalışmadan Enneagram kişilik sisteminin bireylerin psikolojik iyilik hali üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olmadığı ortaya çıkmıştır.

## **2.3 Umut**

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle umut kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için alanyazında nasıl tanımlandığına ardından umut ile ilgili gerçekleştirilen teorilere ve son olarak umut kavramına dair alanyazında yer alan araştırmalara yer verilmiştir.

### **2.3.1 Umut kavramının tanımı**

Umut kavramı felsefe, din, sosyoloji ve psikoloji bilimi tarafından son yıllarda daha da ilgi haline gelen bir kavram haline gelmiştir. Öte yandan mitoloji gibi pek çok

alandanda da yer bulmuş bir kavram olan umut, TDK tarafından “ummaktan doğan duygu, bu duyguyu veren kimse veya şey, olması beklenen şey, ümit” olarak tanımlanmıştır. Umut kelimesinin ummaktan geldiği bilinmekte ve ummak ise; bir şeyin olmasını istemek, beklemek, sanmak veya tahmin etmek olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020).

Umut, gelecekte en iyiyi beklemek ve bunu başarmak için çalışmak; iyi bir geleceğin ortaya çıkabilecek bir şey olduğuna inanmak olarak tanımlanmıştır. Kişiyi mutlulukla geleceğe bağlayan bir kavram olarak görülmektedir (Park, Peterson ve Seligman, 2004). Ek olarak insanların kıymetli hedefler belirlemesi, bu hedeflere ulaşmak için çeşitli araçları bulması ve hedeflerini gerçekleştirebilmek için itici bir güç bulmasına katkı sağlayan en önemli kavram olduğu vurgulanmaktadır. Umut, pek çok insan için etkili bir fenomendir (Erdoğan, 2013).

Frank ise umudu “iyi olma duygusu hissettiren ve kişiyi harekete geçmek için motive eden bir özellik ve duygu ve düşüncenin anlamlı bir karşımı” olarak ele almıştır (Frank, 1968 Akt. Akman ve Korkut, 1993). Umut kavramı üzerine çalışmalar yapan Miller ise umudu istek, duygu, beklenti olarak ele almış ve bireyin potansiyelini göstermesini kolaylaştırdığını ifade etmiştir (Miller, 1985 Akt. Akman ve Korkut, 1993).

Folkman (2013) umudu, karmaşık bir yapıda olduğunu ve değerlendirmeye dayandığını belirtir. Ayrıca bireylerin yaşadıkları stresli durumlarla başa çıkmak ve arzu ettikleri sonuca ulaşmak için gösterdikleri irade olarak tanımlanmaktadır. Umudun, geleceğe iyimser daha iyimser bakmayı etkileyen bir ruh hali olduğunu da eklemektedir.

### ***Mitolojide umut kavramı***

Tarihte bilinen hikayelerden biri olan “Pandora’nın Kavanozu” Yunan mitolojisine göre umudun başlangıç noktası olarak kabul edilir. Hikâyede Prometheus adlı bir ölümlü tarafından ateşin tanrılardan çalması üzerine Zeus’un buna sinirlendiği anlatılır. İnsanlara karşı intikam almak için Zeus ve diğer tanrılar bir kız tasarlayarak tanrılarının anlamı anlamına gelen Pandora ismini verirler. Eline de bir kavanoz vererek bunu hiç açmaması gerektiğini söylerler. Öngördükleri üzere Pandora merakına yenik düşerek kavanozu açar ve içindeki bütün kötülüklerin dünyaya yayılmasına sebep olur. Çeşitli hastalıklar, nefret, intikam, inat, kıskançlık, yalan gibi insanları felakete sürükleyecek pek çok şey kavanozun içinden yayılmıştır ve son anda hızlıca kavanozu kapatır. Kapağın kenarına sıkışmış bir şekilde en son umut içeride kalır ve bunun da

insanların içindeki umut olduğu söylenir (Snyder, 2000). Böylece inşaların sonsuza kadar umutsuzluk içinde kalmasının önlenmesine inanılır.

### ***Felsefede umut kavramı***

Felsefe geleneğinde umut kavramı incelendiğinde psikolojik bir öge, bir duygu olarak ele alındığı görülmektedir. Özellikle Platon ve Aristo umut kavramını olumsuz bir duygu olarak tanımlamıştır. Platon, umudun kişiyi kolayca yoldan çıkarabileceğini, Aristo ise umudun aldatıcı olduğunu vurgulamıştır (Tan,2014).

Spinoza, Nietzsche gibi nice felsefecilerin umudu olumsuz bir kavram olarak değerlendirdikleri bir anlayış hakimdir. Spinoza, umudun cehaletten kaynaklanan istikrarsız bir haz olduğunu açıklamaktadır. Nietzsche ise umudu yanıltıcı olarak yorumlamış, insanlara yarar sağlamaktan çok acı verdiğini belirtmiş, acıların devam etmesini sağlayan kötü bir duygu olduğunu ileri sürmüştür. Özet olarak, umut kavramını olumsuz bir duygu olarak değerlendiren felsefeciler, umudun hayatının erdemli bir şekilde yaşanmasına engel olan bir aldatmaca olduğunu belirtmiş ve insanlar için acıların kaynağı olarak görmüştür (Tarhan, 2012).

Felsefe umut kavramını olumlu olarak değerlendiren felsefecilerden biri Imanuel Kant'tır. Kant, 'ne umabilirim?' sorusu ile umudu; herhangi bir duygu olmaktan ziyade insanın rasyonel bir ögesi olarak ortaya koymuştur. Kant'a göre umudun, insan bilgisinin sınırlarında başladığı söylenebilir (Tan, 2014).

Kierkegaard (2004) ise umut kavramının önemi umutsuzluk üzerinden anlatmıştır. Umutsuzluğu ölümcül bir hastalık olarak niteleyerek, umutsuz kişiyi ölümcül bir hasta olarak görmektedir. Fakat bu hastalığın bireyi öldürmediği, acı çektiği vurgulanmaktadır. Kierkegaard umudu, bireyin sonsuz varlıkla bağını güçlendirerek ben'i bulmasını sağlayan, sevginin beslediği ve ortaya çıkardığı bir duygu olarak betimlemektedir. Sonsuzluğu simgeleyen Yüce Varlıkla bağlantısını bitirip, sonlu varlık olan kendisinin içinde kalmasının da umutsuzluğa neden olacağını belirtir. Ona göre umut sevginin ve inancın ödülüdür. Seven ve inanan kişinin umudunu hiç yitirmediğini vurgular ( Gülten, 2014)

Marcel'de (1967) umudu Kierkegaard gibi umutsuzlukla ilişkilendirerek tanımlama eğilimindedir. Yaşamımızda umutsuzluk deneyimi yoksa umudun da olamayacağını inanır. Umutsuz kişi için zamanın akıp gitmediği düşüncesinden ve hiçbir

şeyin değişmeyeceğine olan inancından bahseder. Diğer yandan umudun kaynağının ise Mutlak Varlıktan alındığını aktarır. Mutlak Varlık ile insan arasındaki sevgi bağı umudu betimler ve nerede sevgi varsa orada umut olduğuna inanır (Koç, 2008)

Farklı bir yönden bakıldığında umut hayata ve geleceğe olan inançtır. Umudun kavramı kesin olan şeylerde değil muhtemel olan şeylerde kullanılır. Beklenen şeyin gerçekleşmesi güneşin doğuşu gibi kesinse , burada umudun kavramından bahsedilemez. Güneşin doğuşunu ya da batışını umut ediyorum denilmez zira güneşin doğuş ve batışı kesindir. Umutta beklemek için bir sebebin olması önemli olmakla birlikte beklenen şeyin gerçekleşeceği kesin değildir. Umutta gelecek zaman içerisinde gerçekleşmesi mümkün olan şeyler için çalışmak temel olanıdır. Geleceğe dair yapılması gerekli şeyleri yaparak sonucunu beklemek, beklemeyi makul kılan bir sebebin olması umuttur. Umudun sadece boş bir hayalden ibaret değil, gerçekleşmesi yönünde çaba ve beklenti içerisinde olmak önemlidir (Gazali).

Umudu olumlu değerlendiren görüşler özetlendiğinde ise, insanı iyiye, güzele, sevgiye taşıyan, ahlaki ve dinsel öğeler içeren umudun; bireylerin hayatın akışına uyum sağlamalarına ve toplumların gelişmesine fırsat sağlayan temel unsur olarak kabul görmüştür (Tarhan, 2012).

### ***Dinde umudun kavramı***

Felsefede ikilemli görüşlerin aksine umudun kavramı dinsel inançlarda önemli bir olgudur. İlahiyatçılar umudun kavramını inançtan kaynaklanan bir temel olarak görür, kabul eder (Scioli, 2020). Hem Hristiyanlık hem de İslamiyet'te umudun Yaratıcıya olan güven duygusunu vurgulayan önemli bir erdemdir. Umutsuzluğa kapılmak isyan etmek gibi düşünülmemekte ve umudun ile inanç birlikte kabul edilmektedir.

İslam'da müminlerin Allah'a karşı tam bir güven içerisinde olması ve O'ndan ümidi kesmemeleri vurgulanmaktadır. Kuran-ı Kerim'de Allah ümitsizliği haram kılmıştır. Buna dair Kuran'da pek çok ayet bulunmaktadır. Onların birkaçı şöyledir:

“Ey günah işleyerek kendilerine yazık eden kullarım! Allah'ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin! Çünkü Allah, bütün günahları bağışlar. Şüphesiz O, çok bağışlayıcıdır, engin merhamet sahibidir.” (Zümer,53)

“Ey oğullarım! Gidin de Yusufu ve kardeşini iyice araştırın, Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin. Çünkü kâfirler topluluğundan başkası Allah'ın rahmetinden ümit kesmez.” (Yusuf Suresi,87)

“Sana gerçeği müjdeledik, sakın ümitsizliğe düşenlerden olma! dediler.” (Hicr Suresi,55)

“Ey iman edenler! Kendilerine Allah'ın gazap ettiği bir kavmi dost edinmeyin. Zira onlar, kâfirlerin kabirlerdekinden (onların dirilmesinden) ümit kestikleri gibi ahiretten ümit kesmişlerdir.” (Mümtehine,13)

Ayetlerden anlaşılmaktadır ki; müminler yaptıkları güzel işlerin karşılığını görmeyi umar, sıkıntılara sabrettiklerinde Allah'ın kendilerine sunacağı genişlikler olduğunu bilirler. İşledikleri günahlara tövbe ettiklerinde Allah'ın kendilerini bağışlayacağına inanırlar. Dünya yaşamının ardından yeni bir ahiret yaşamının onlar için başlayacağını umar ve sadece kafirlerin Allah'tan ümidi keseceğini bilirler.

Yahudi-Hristiyan öğretilerinde de umuda çokça yer verilmiştir. Umudun, Tanrı'nın evrendeki görünümü olduğuna inanmış ve umut konusundaki inanışları dünyevi düşüncelerini etkilemiştir. Aziz Paul ve Martin Luther, umudu sevgi ile aynı sevgiyi aynı seviyede yücelterek, umudun doğruluk, iyilik ile aynı anlamda olduğunu öne sürmüşlerdir (Snyder vd., 1999).

### ***Pozitif psikolojide umut kavramı***

Uzun zamanlar boyunca psikoloji biliminde umut ile ilgili çalışmaların yoğunlaşmadığı bilinmektedir. 1960'lı yıllarda umut daha işlevsel bir yaklaşımla incelenmeye başlansa da genellikle çalışmaların umutsuzluk kavramı üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Sonrasında yapılan çalışmalarda umudun ölçülebilir bir kavram olduğu, farklı problemleri çözme noktasında dayanak olabileceği de belirtilmiştir (Snyder, 1995).

Akademik araştırmaya girişinden bu yana, umut birçok şekilde ve çeşitli teorik arka planlara karşı kavramsallaştırılmıştır. Bu bağlamda umut üzerine çalışan araştırmacılar umudu yalnızca tek boyutlu ve duygusal içerikli (Stotland, 1969; Averil vd., 1990) bir kavram olarak ele alsalar da ilerleyen yıllarda umudun duygusal boyutuna

ek bilişsel boyutunun da olduğu (Snyder vd., 1991) ileri sürülmüştür. Öte yandan Frank, umudu duygu ve düşüncenin birleşimi olduğunu ve bilişsel-duygusal olarak iki boyuttan oluştuğunu öne süren ilk kuramcı olmuştur (Frankl, 1968 Akt. Korkut ve Fidan,1993).

Psikoloji bilimi üzerine çalışmalar yürüten araştırmacılar o dönemde, bireyin yaşamında amaçlar belirlemede umudun pozitif katkıları olduğunu da belirtmişlerdir. Örneğin; Snyder, 1980'li yıllarda umut üzerinde çalışmalar yaparken motivasyon alanyazında, umudun hedef arama arzusu ile ortak bir temada olduğunu fark etmiştir. Yapılan sonraki çalışmalarda da umudun hedefe ulaşmak yolundaki olumlu beklentilere dayandığı önermesi kabul görmüştür (Snyder,2002).

Araştırmalar olumsuz sağlık şartları, başa çıkma ve tıbbi iyileşme ile ilgili negatif düşünceler ve duygularla ilgili çalışmalar yaparken olumsuz duygu ve düşüncelerin bireyin sağlığında bozulmalara neden olduğu buna karşın umut gibi olumlu düşüncelerin bireyin gelişiminde pozitif sonuçlara destek olduğu konusunu tartışmışlardır (Sarı, 2011).

Bu bağlamda Frankl (2019), bir insanın sahip olduğu psikolojik durumu ile vücudunun bağışıklık sistemi arasında yakın bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Umudun, cesaret gibi güçlendirici duyguların birdenbire yitirilmesinin öldürücü etkiler yarattığını II. Dünya savaşı sırasında kaldığı esir kampında gözlemlemiştir. Noel dönemi sırasında kamptaki ölümlerin artmasında tutukluların pek çoğunun yılbaşına kadar evlerinde olacakları umudunu yitirmeleri yatmaktaydı. O dönemlerde cesaret verici haberler almamaları, hayal kırıklığına uğramalarına ve direnme güçleri üzerinde tehlike oluşturmasına sebebiyet vermiştir. Frank, zor şartlar altındaki bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için geleceğe yönelik hedefler belirlemelerinin onların yaşamına sağlayacağı katkılar üzerinde durmuştur.

### **2.3.2 Umut teorileri**

Umut kavramına yönelik alanyazında yapılan çalışmalarını incelediğimizde en kapsamlı teorinin C.R. Snyder tarafından oluşturulduğu görülmektedir. Bu başlığımızda öncelikle Snyder'in teorisine ardından da umuda ilişkin diğer teorilere değinilecektir.

#### ***2.3.2.1 Charles Richard Snyder'in umut modeli***

Snyder öncesinde umudun nasıl ölçülebileceği konusunda yapılan yeterli bir çalışma olmadığı görülmektedir. Fakat Snyder umut teorisinde geçmiş araştırmalardaki görüşleri birleştirerek bilişsel ve duygusal öğeleri içeren ve son dönemlerde en çok kabul

gören teori oluşturmuştur. Snyder ve arkadaşları umudu hedefe yönelik özel stratejiler planlama (pathway) ve bu hedeflere yönelik motivasyonel enerji (agency) duygusunu içeren bilişsel bir dizi olarak tanımlamışlardır (Snyder 1996; 2000; 2002). Tanımda bireylerin hedef yönelimli oldukları ve hedefleri hakkında düşünerek alternatif stratejiler planlamasının ardından bu stratejileri uygulayabilmek için gerekli enerjinin başlatılması ve desteklenmesi üzerinde durulmaktadır (Snyder, 2002). Bu tanımdaki üç unsur aşağıdaki şekilde açıklanmaktadır.

### ***Hedefler***

Hedefler, umut teorisini oluşturan bilişsel bileşenlerdir ve zihinsel aktivite dizlerini gerçekleştirmeyi sağlar. İnsanlar için hedefler hayatta öğrenme ve başa çıkmanın temel yapı taşlarını oluşturur. Ek olarak hedefler zamansal çerçevede kısa vadeden uzun vadeye kadar değişkenlik gösterebilir, derecelerine göre de farklılıklar taşıyabilir. Örnek vermek gerekirse belirsiz hedeflerin bireyde yüksek umut düşüncesi oluşturma ihtimali ve bu hedeflere ulaşmak için yollar bulma motivasyonu daha zayıftır. Ayrıca hedeflerin birey için değerli ve ulaşılabilir olması da önem arz etmektedir (Snyder,1995; 2002a)

Frankl'da (2019), Nietzsche'nin "Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla katlanabilir." sözünü belirterek bireylerin içsel gücünü kazanabilmesi için yaşamlarında bir amaç, anlam bulabilmelerine bağlı olduğunu vurgulamaktadır. Yaşamlarında hedefleri olmayan bireylerin kaybetmelerinin uzun sürmeyeceğini belirtmektedir.

Snyder (2002), iki tip hedef belirlemiştir:

#### **Tip 1- Sonucu Olumlu Hedefler**

- A. İlk kez düşünmüş olmak (örneğin; ilk kez otomobil almak isteyen biri)
- B. Mevcut hedefin sürdürülmesi (örneğin; emeklilik birikimlerinin sürdürülmesi)
- C. İlerleme kaydettiği hedefte daha olumlu bir hedefe arzu duyulması (örneğin; ilk kitabın sattıktan sonra yazar olacağına yönelik düşüncelerini desteklemesi)

#### **Tip 2-Sonucu Olumsuz Hedefler**

- A. Gerçekleşmeden önce bir şeyi engelleme isteği (örneğin; işten atılmak istememek)

B. İstenmeyen şeyin gerçekleşmesini engellemeye çalışmak (örneğin; boşanma işlemlerini ertelemek)

Umut teorisi, hedeflerin önemini vurgulayan bir yapı üzerine inşa edilmiştir. Bireylerin kendi değerleri ile uyumlu hedefler seçmesi önemli bir unsurdur. Başkaları tarafından dikte edilen hedeflerin peşinden koşmak bireylere iyi hissettirmeyecektir. Yaşam içerisinde hepimizin farklı değerleri, deneyimleri, bakış açıları olduğu göz önüne alındığında her bireyin birbirlerinden farklı hedefleri olabileceğine dikkat edilmelidir. Oluşturulan bu hedeflerin somut, ulaşılabilir, net olmasına ve hedefe ulaşmak için gereken çabanın göz önünde bulundurulmasına önem verilmelidir. Somut hedefler oluşturulması, bireyin bu hedeflere ulaşabileceği konusundaki umut düzeyini yükseltmektedir. Mutluluk arayışı içerisinde olmak gibi geniş, belirsiz ve geçici hedeflerin ulaşılabilirliği düşük olmaktadır. Ayrıca belirsiz hedefler peşindeyken, hedeflere yönelik rotalar oluşturmak ve motivasyon sağlamak daha zordur. Soyut hedeflerin takip edilmesi de zor olmakta ve bu durumda bireyin hedefine doğru ilerlemesinde olumlu bir motivasyon sağlamamaktadır. Ek olarak hedefler oluşturulurken kısa vadeli ve alt hedeflerden istenilen hedefe ulaşabilecek şekilde oluşturulmalıdır. Böylece son hedef daha başarılı ve tatmin edici olacak, birey süreci hissederek ilerleyecektir (Snyder, 1995; Snyder vd., 2002)

Umut, bireyin belirlediği hedefine doğru sürekli çaba göstermesini sağlar. Yüksek umutlu insanlar, hedeflerine meydan okur gibi görünürler ve yüksek hedefler onların gözlerini korkutmaz, heyecan verici ve motive edici zorluklar olarak görürler. Ayrıca yüksek umutlu insanlar hedeflerine giden yolda birkaç farklı rota belirlerler. Yaşantı içerisinde rotalarına yön vererek hedeflerine ulaşmak için çaba gösterirler. Yüksek umuda sahip bireyler hedeflerine giden yolda ilerlemek için yüksek motivasyon ve enerjiye sahiptirler. Bu bireylerin rahatsız edici ve stresli koşullarda bile, umut düzeyleri düşük bireylere göre çabalarını sürdüreceklerine dair kanıtlar vardır. Örneğin yapılan bir deneyde 328 F soğuklukta bir suda tüm ellerini beklettiklerinde yüksek umut düzeyine sahip bireylerin acıya daha uzun süre dayanabildikleri ve daha az ağrı hissettikleri ortaya çıkmıştır. Bu deneyde göstermektedir ki yüksek umutlu insanlar stres faktörlerine daha uzun süre dayanabilmektedir (Snyder,2002).

### *Alternatif yollar düşüncesi*

Bireylerin hedeflerine ulaşmaları için mantıklı rotalar üretme yeteneği alternatif yollar düşüncesi olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendi kendine 'Bunu yapmanın bir yolunu bulacağım.' şeklindeki iç konuşmaları alternatif yolların güçlendirilmesini sağlamaktadır (Snyder,2000) Örneğin, birey daha sağlıklı yaşamak adına her gün düzenli meditasyon yapmak istiyor ancak bu egzersizler için zaman bulmakta zorlanıyor olabilir. Bu noktada alternatif yollar düşüncesi onu çalışmaları için planlama yapmak, düzenli meditasyon yaptığı zamanlarda motivasyonunu artırmak adına kendisini ödüllendireceği bir sistem oluşturmak yönünden cesaretlendirir (Tarhan,2012)

Bireyler alternatif yollar düşüncesi ile hedeflerine ulaşabilmek için aktif rotalar oluşturmakta, planlar yapmaktadır. Bu planların bazıları uygulamaya geçildiğinde başarılı olmayabilir ancak umut düzeyi yüksek insanlar, hedefe ulaşma yolunda karşılarına çıkması olası engelleri aşabilmek için pek çok plan üretirler. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler için belirledikleri hedefin peşinden gitmek makul bir rota ile eş zamanlı bir güven duygusu üretmeyi gerektirir. Yüksek umut düzeyine sahip bireyler planlarını düşük umut düzeyine sahip bireylere göre daha hızlı ve etkili oluşturabilmektedir. Düşük umut düzeyine sahip kişiler alternatif yollar üretme olasılığı daha düşük olmakta ve bu yollarda esneklik sağlayamamaktadır (Snyder vd., 2002)

### *Motivasyonel/Eyleyici düşünce*

Eyleyici düşünce, umut teorisinin motivasyonel bileşenidir. Bireyin istediği hedeflere bağlı yollar boyunca kişinin hareketini başlatacağı ve sürdüreceği güdüleyici düşüncelerdir ve karşılaşılan zorluklarda bireyin farklı yollar belirlemesi ve seçmesi için güç verir . Bireyi referans alan bu motivasyonel düşünceler hedef arayışının tüm aşamalarında bir yol oluşturmaya başlamayı ve bu yoldaki yolculuğu sürdürebilmek için gerekli zihinsel enerjiyi içerir (Snyder, 2002). Başka bir ifadeyle, hedefe ulaşabilmek için farklı yollar belirlemenin dışında motivasyonel düşünce; hedefe ulaşmayı arzu etme, hedefe ulaşma sürecinde bireyin kendisini motive edebilmesidir (Ceren, 2013).

Umudu yüksek bireylerin yaşam amacına sahip oldukları ve bu amaca ulaşmak için daha fazla yeni yöntemler üretebildikleri görülmüştür. Hedefe ulaşmaya yönelik

ürettikleri tüm yöntemler başarılı olamayınca ümidi yüksek kişi karşılaştığı engelleri aşmak için çeşitli stratejiler üretir ve cesurca engellerle yüzleşir. Motivasyonel düşünce hedefe yönelik tüm süreçlerde önemlidir ancak bireyin engellerle karşılaştığında daha da önemli bir hal alır. Bu bağlamda "Bunu yapabilirim" ve "Ben başaracağım" gibi kendi kendine gerçekleşen motivasyonel düşünceler de yüksek umut düzeyine sahip bireyler tarafından gerçekleştirilmektedir (Snyder, 1996; 2002).

Umut kuramına göre; yüksek umut düşüncelerinin aktif olabilmesi için hem hedeflerine ulaşacağı yollar hem de bu hedefe ulaştıracak motivasyonel düşüncelerinin olması gerekmektedir. Buradan hareketle tek başına alternatif düşünceler üretmenin ya da hedefe ulaşmayı arzu etmenin tek başına yeterli olmayacağı söylenebilir. Umutlu bir bireyin hedefine ulaştıracak yolları belirlemesi ve bu yollara ulaşabilmek için kendisini motive etmesi önemli unsurlardır (Snyder, 1995).

Umudun yalnızca amaca yönelik bilişsel bir süreç olmadığı, aynı zamanda bireyin bu bilişsel sürece yönelik inançların da bulunduğu hiyerarşik olarak organize edilmiş bir sistem olduğu vurgulanmaktadır. Buradan hareketle Snyder vd. (2002) umudu üç ayrı düzeyin hiyerarşisinden oluşan bir sistem olarak ele almışlardır. Bunlar:

- Genel ya da kişisel bir özellik olarak umut
- Belli bir alana özgü umut
- Belli bir amaca özgü umut

Genel/Evrensel umut, bireyin yaşamında belirlediği amaçlara ulaşabilmek için hangi yollardan gideceğini belirlemesi ve bu amaçlara ulaşabilmek için kendisini motive edecek düşünceleri oluşturabilmesi için gerçekleştirdiği genel değerlendirmeler olarak tanımlanır. Farklı bir ifadeyle bireylerin amaçlarına dair stratejiler üretebilmesi, başarılı olabilmek için ihtiyaç duyduğu motive edici düşüncelerin oluşturulması adına kendi becerilerini değerlendirme ve kendi yeteneklerini farkında olabilme gücüdür (Menekşe, 2019).

Birey genellikle yüksek bir genel umut düzeyine sahipken, yaşamın belirli dönemlerinde düşük umut düzeyine de sahip olabilmektedir. Bu noktada umudu yalnızca genel bir kavram olarak ele almamak gerektiği ve daha spesifik bir şekilde kavramsallaştırmanın gerekliliğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda bir alana özgü umut

kavramı belirlenmiştir. Bu umut kavramı sosyal ilişkiler, iş hayatı, akademik kariyer gibi yaşam alanlarını kapsamaktadır (Sarı, 2011).

Amaca özgü umut türünde ise bireyin genel umut düzeyi ile bir alana özgü umut düzeyi yüksek olmasına rağmen bir amaca özgü umut düzeyi düşük olabilmektedir. Bir lise öğrencisinin genel umut düzeyi ve akademik alana özgü umut düzeyi yüksek olabilir. Fakat matematik dersindeki bir konuya ilişkin amaca özgü umut düzeyi düşük olabilmekte ve öğrenci o derse dair planlama yapma ve motivasyon sağlamakta zorlanabilmektedir (Sarı,2011). Bu bağlamda genel umut, alana özgü umut ve amaca özgü umut sistemlerinin sürekli birbirleriyle etkileşim içinde olduğunu ve birbirlerinin düzeylerini de karşılıklı etkiledikleri söylemek mümkündür.

Snyder ve arkadaşları tarafından geliştirilen umut teorisi bilişsel bir yönelime sahip olsa da duyguları tamamen ortadan kaldırmaz. Burada duygunun niteliğinin, kişinin belirli bir durumda algıladığı umut düzeyini yansıttığı belirtilmektedir. Diğer bir deyişle, duygular amaca ilişkin bilişsel değerlendirmelerin bir sonucu niteliğindedir (Snyder, 1995). Hem motivasyonel düşünceye ve hem hedeflerine ulaşabilmek için alternatif yollar oluşturan yüksek umut düzeyine sahip bireylerin, belirli bir hedefe meydan okuma duygusuyla ve başarısızlıktan çok başarıya odaklanarak yaklaşırlar. Sonuç olarak olumlu duygular yaşayarak ilerlerler. Aksine umutsuz bireyler hedeflerine tereddüt ve kararsızlıkla, başarıdan ziyade başarısızlığa odaklanarak yaklaşacaklar. Sonucunda ise muhtemel olumsuz duygusal durum içerisinde olacaklardır (Snyder, 1995)

### ***2.3.2.2 Umuda ilişkin diğer teoriler***

Snyder'in umut teorisinden önce umuda ilişkin iki teorinin daha olduğu görülmüştür. Bunlardan ilki 1969 yılında Stotland tarafından geliştirilmiş ve bilişsel şemalar temel alınarak oluşturulmuştur. Stotland çalışmasında umudu herhangi bir hedefe yönelik süreç içerisinde yer alan tek boyutlu bir fenomen olarak görmüş ve bireyin hedefe ulaşma algısının umudu etkilediğini savunmuştur (Stotland,1969 Akt.Nazir, 2020). Öte yandan Stotland umudun özünü “Bir amaca ulaşmak için sıfırdan büyük bir beklenti içinde olmak.” şeklinde açıklamış, ‘bilişsel beklenti modeli’ olarak adlandırmıştır. Bu bağlamda yükselen umut düzeyi, bireyin hedefe ulaşmasına yönelik algısının yüksek olduğunu yansıtır. Ayrıca harekete geçebilmek için minimum seviyede de olsa amaç düşüncelerine sahip olmanın umudun işlerlik kazanması için önemli olduğunu vurgulamıştır. Stotland'ın bu teorisi, umut teorisinde olduğu gibi, kişinin hedefle ilgili

sonuçların bilişsel analizinin üzerinde durmaktadır. Ayrıca umudun ölçülmesinde kişinin önceki koşullara nasıl tepkiler verdiğini gözlemleyerek, davranışlarından çıkarsamada bulunabileceğini öne sürmüştür (Snyder,1995; Guthrie, 2011; Usta, 2013; Scioli, 2020).

Averill, Caitlin ve Chon (1990) tarafından geliştirilen umuda ilişkin diğer bir teoride umut, bilişsel kurallara sahip olan bir duygu olarak ele alınmıştır. Umudu da diğer duygular gibi kontrol edilmesi zor olan, düşünme biçimini etkileyen, davranışı motive eden ve evrensel deneyimlerden oluşan bir kavram olarak belirtmişlerdir. Sosyal normları oldukça önemseyen bu kuramda umudun deneyimlenme ve ifade edilme şeklinin son derece çeşitli olduğu vurgulanmaktadır. Bu bakımdan duygu odaklı bu teorinin diğer teorilerden daha karmaşık bir yapıda olduğu söylenmektedir (Snyder, 1995; Guthrie, 2011; Usta, 2013).

Scioli, Ricci, Nyugen ve Scioli (2011) tarafından yapılan araştırmada umut kavramının daha karmaşık, birbiriyle ilişkili parçalar sisteminden oluştuğunu belirten hedef odaklı bir umut yaklaşımından bahsedilir. Umudun, derin ve birbiriyle bağlantılı yapılardan oluşan bir ağ sistemi olduğu aktarılmıştır. Dört boyutlu bir duygu ağı olan umudun (bağlanma, ustalık, hayatta kalma ve maneviyat); bireydeki biyolojik, psikolojik ve sosyal kaynakları ile oluştuğu vurgulanmıştır. İlk yapıda doğumdan itibaren mevcut olan biyolojik temellerin varlığı söz konusudur. Bağ kurmak, hayatta kalmak gibi biyolojik durumların gelişiminde ailenin, kültürün ve manevi inançların rol oynadığını belirtir (Scioli vd. 2011; Morgül, 2019).

### **2.3.3 Umud kavramı ile ilgili yapılan araştırmalar**

Umud konusunda alanyazında pek çok araştırma yapılmıştır. Bu bölümde Türkiye’de ve yurtdışında umud konusunda yapılan araştırmalara umudun farklı değişkenliklerle ilişkisine değinilecektir.

Benlik saygısı ve umud arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara baktığımızda Aydoğan’ın (2010) ilköğretim öğrencilerindeki umud ve benlik algısı düzeylerinin farklı değişkenler açısından ele aldığı görülmüştür. Aydın ilindeki 6 okuldan toplam 820 ilköğretim öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada ilköğretim II. Kademe öğrencilerinin benlik saygısı ve umud düzeylerinin eğitim alınan okulun ekonomik durumu (alt, orta, üst), baba çalışma durumu, anne – babanın mesleği, anne – baba eğitim düzeyi, ailenin aylık gelir düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası ve okul öncesi eğitimi alma durumu

değişkenlerine göre puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Ancak sınıf (6.,7. ve 8.), cinsiyet (kız, erkek), anne çalışma durumu değişkenlerine göre ise puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı ortaya çıkmıştır. Yabancı literatürde Heaven ve Ciarrochi (2008) tarafından 4 yılı aşkın süre boyunca umut ve benlik saygısının gelişimsel sürecine cinsiyet ve anne-baba tutumlarının etkisini incelenmiştir. 884 lise öğrencisinin katılımıyla kızlardaki umut ve öz saygı düzeyinin erkeklerdekine göre daha düşük olduğu bulunmuş, cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Demokratik anne-baba tutumlarının 4 yıl boyunca ergenlerde benlik saygısı ve umudu olumlu etkilediği ancak otoriter ebeveyn tutumunun düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ebeveyn tutumlarının öğrencilerin umut düzeyine dair ilişkilerinin incelendiği literatürdeki farklı bir araştırmada da anne-babasının ilgisiz tutum sergileyen öğrencilerin demokratik tutum sergileyen öğrencilere göre daha fazla umutsuzluğa kapıldığı ortaya konulmuştur ( Kula ve Saraç, 2017).

Venning ve vd. (2009), 13-17 yaş arasındaki Avustralyalı gençler üzerinde yaptıkları araştırmalarında toplam umut puanlarının yaş, cinsiyet ve yaşanılan bölgeye göre farklılıklarını incelemiştir. Toplam umut puanlarının yaş ve bölgeye göre istatistiksel olarak önemli farklılıkları olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ile umut arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalara da alanyazında rastlanmaktadır. Cenkseven-Önder ve Mukba (2017), 18-30 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin umut ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide içsel ve dışsal yaşam amaçlarının aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluşun umut, içsel ve dışsal amaçlar ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişkileri olduğu belirlenmiştir. Umudun yükseldikçe psikolojik iyi oluş artmakta ve gerek içsel gerek dışsal yaşam amaçları bu artışta aracı rol oynadığı görülmüştür. Sonuç olarak, öğrencilerin umutlarının artması onların içsel ve dışsal yaşam amaçlarını arttırdığı ve bu artışla birlikte psikolojik iyi oluşları güçlenebildiği ortaya çıkmıştır. Umudun ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi, umut kavramının çeşitli değişkenlere göre değişkenlik gösterip göstermediğini incelemek amacıyla 366 üniversite öğrencisi üzerinde bir araştırma gerçekleştirilmiştir (Usta,2013). Araştırma sonuçlarında üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin cinsiyet, aile gelir düzeyi, algılanan ebeveyn tutumları ve algılanan akademik başarı açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği ortaya çıkmıştır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre; yüksek ekonomik düzeye sahip öğrencilerin düşük

ve orta düzey gelire sahip öğrencilere göre; yüksek akademik başarıya sahip öğrencilerin düşük ve orta düzeyde akademik başarıya sahip öğrencilere göre; korucu ebeveyn tutumları ile yetişen öğrencilerin diğer tutumlarla yetişen öğrencilere göre daha yüksek umut düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Kocaman'ın (2019) 20-50 yaş aralığındaki bir grup yetişkin üzerinde yaptığı çalışmasında ise umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, medeni durum açısından incelendiği görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre umudun 31-50 yaş aralığındaki bireylerde, 20-30 yaş aralığına göre daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca evli bireylerin bekar bireylere oranla; çalışan bireylerin çalışmayan bireylere oranla umut duygusu daha yüksek olduğu görülmüştür. Aghabagheri ve arkadaşları (2012) tarafından multipl skleroz hastalığı olan hastalar üzerinde bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ve umut arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi uygulanmıştır. Öncelikle multipl skleroz derneğine üye kadın ve kızlar arasında bir toplantı ile örnekleme yöntemi yapıldı. Daha sonra, gönüllüler rastgele iki deney ve kontrol grubuna ayrıldı. Multipl skleroz derneğinde 8 seans boyunca deney grubundaki katılımcılar için Bilişsel Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi seansları düzenlendi. Sekizinci oturumda hastalardan söz konusu anketleri tekrar doldurmaları istenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda terapi sonrasında katılımcıların hem psikolojik iyi oluş hem de umut düzeylerinin arttığı ortaya çıkmıştır.

Chang (2003) araştırmasında 206 orta yaşlı kadın ve erkek bireyler arasında umut, problem çözme ve depresif belirtiler üzerinde çalışmıştır. Erkeklerin amaca götüren yollar planlama ve motivasyon düşüncesi puanlarının kadınların puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Motivasyon düşüncesi ve problem çözme becerileri arasında da olumlu yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu da ortaya çıkmış sonuçlar arasındadır. Yerlikaya (2006) yaptığı çalışmasında Bilişsel-Davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı olarak hazırlanan umut eğitim programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisini incelemiştir. İlköğretim 7. ve 8.sınıfta öğrencim gören öğrencilerden oluşan birinci deney grubuna, araştırmacı tarafından geliştirilen Bilişsel – Davranışçı Yaklaşıma dayalı umut eğitimi programı, ikinci deney grubuna ise yine araştırmacı tarafından geliştirilen Hobi Terapiye dayalı umut eğitimi programı 11 oturum halinde uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, hem bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı eğitim programı, hem de hobi terapiye dayalı eğitim programı ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri üzerinde anlamlı ölçüde etkili bulunmuş ve her iki programın

yarattığı etki izleme ölçümlerinde de devam etmiştir. Bilinçli Farkındalık Temelli meditasyon programının kaygı ve umut üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan başka bir çalışma da ise eğitim öncesi ve sonrası kontrol, dikkat odaklı kısa meditasyon, sevgi dolu nezakete odaklanan kısa meditasyon ve farkındalığın hem dikkat hem de sevgi dolu iyilik yönlerini birleştiren daha uzun meditasyon çalışmalarını bir hafta boyunca uygulamışlardır. Yapılan çalışmanın sonucunda ise daha uzun meditasyonun kaygıyı ve umutsuzluğu önemli ölçüde azalttığı ortaya çıkmıştır (Sears ve Kraus,2009).

Özsoy (2019) tarafından yapılan çalışmada 8.sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. İlköğretimde öğrenim gören 794 öğrenci örneklemini oluşturmaktadır. 8.sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin cinsiyete, anne ve baba eğitim durumlarına, başarı durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği fakat ortalama gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çalışma genel olarak değerlendirildiğinde, sınav kaygısı arttıkça umutsuzluk düzeyinin azaldığı ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkilerin incelendiği Aydın (2010) tarafından yürütülen çalışmada duygusal zeka ve umudun psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcıları olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma bulguları, duygusal zeka ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir.

## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

#### 3.1 Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma paradigmasıyla yapılan bu çalışmada, ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki yordayıcı ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenlerinin ilişkilerinin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Bu amaca yönelik araştırma, genel tarama modelinin alt boyutlarından olan ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır.

Çok sayıda üyenin oluşturduğu bir evrende, evrenin tamamı ya da evrene ait bir grup örneklem üzerinden, evren hakkında genel bir yargıya ulaşılması amacıyla yapılan tarama araştırmaları, genel tarama modelleri olarak adlandırılmaktadır. Genel tarama modelleri, tekil veya ilişkisel taramalar yapma imkânı sağlamaktadır. Bu tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla sayıda değişkenin arasındaki değişimin beraber var olup olmadığı ya da değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015).

#### 3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Türkiye'nin özel ve devlet okullarının Fen, Anadolu ve Meslek liselerinin 9.10.11.12. sınıflarında öğrenim görmekte olan 422 öğrenci oluşturmaktadır.

**Tablo-1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Erkek	214	49.3
Kız	208	50.7
Toplam	422	100

Tablo-1'de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 214'ü (%49.3) erkek, 208'i (%50.7) kızdır.

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın veri toplama araçları; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği. Aynı zamanda katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Form:** Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, anne ve baba eğitim durumlarının belirlenmesi amacıyla araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

**Psikolojik İyi Oluş Ölçeği:** Diener ve arkadaşları tarafından geliştirilen iyi oluş ölçeğinin Türkçe diline kazandırılma çalışmaları Telef (2013) tarafından yapılmış, dil eşdeğerliliği açısından yeterli olduğu görülmüştür. Olumlu ilişkilerden yeterlilik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlayan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde puanlanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Ölçekte bütün maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verildiğinde en düşük 8 puan, tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verildiğinde en yüksek 56 puan alınabilmekte ve puanlar bu değerler arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği farklı bölümlerde öğrenim gören 100 katılımcı üzerinde iki hafta arayla uygulanarak elde edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği çalışması sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ( $r = .86, p < .01$ ). Ölçeğin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $p < .001$ ). Elde edilen verilere uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonuçlarında KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değeri .84 Barlett Sphericity testi sonucunun  $\chi^2 = 1007,633, df = 28$  bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu görülmüştür. Ölçek maddelerinin faktör yükleri ise .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır.

**Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği:** McWhirter ve McWhirter (2008) tarafından geliştirilen Bağımsız değişkenlerin gelecek beklentileri üzerindeki etkisi ergenler açısından belirlenebilen ve bireyin kendisi hakkında bilgi verilmesi esasına dayanan bir

ölçme aracı olan Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği (EBGÖ) Tuncer (2011a) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 25 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan 7’li Likert tipi ölçeğin, alt boyutları ‘İş ve Eğitim’ (11 madde), ‘Evlilik ve Aile’ (7 madde), ‘Din ve Toplum’ (3 madde), ‘Sağlık ve Yaşam’ (4 madde) şeklindedir. En düşük puan 1, en yüksek puan 7 olan ölçeğin maddeleri “1:kesinlikle inanmıyorum” ve “7:kesinlikle inanıyorum” biçiminde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek çıkması ergenlerin geleceğe ait beklentilerinin arttığı anlamı taşımaktadır. Ölçekten en düşük 25 puan, en yüksek puan 175 alınabilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur. Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeğinin geçerlilik güvenirlik çalışmaları 175 ortaöğretim öğrencisi üzerinde iletmiştir. Elde edilen verilere uygulanan açımlayıcı faktör analizi sonuçlarında KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değeri .928 bulunmuştur. Her bir faktörün varyansa yaptığı katkıya bakıldığında birinci faktörün %48.561, ikinci faktörün %9,073, üçüncü faktörün %5,416 ve dördüncü faktörün %4,308 olduğu görülmüştür. Madde faktör yüklerinin .534 ile .896 arasında farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda yapılan korelasyona göre bütün faktörler arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. En yüksek ilişki ‘İş ve Eğitim’ ile ‘Din ve Toplum’ faktörleri arasında, en düşük ilişki ise ‘Evlilik ve Aile’ ile ‘Sağlık ve Yaşam’ faktörleri arasında görülmüştür.

**Sürekli Umut Ölçeği:** C.R. Snyder ve diğerleri (1991) tarafından bireyleri sürekli umut düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilen Sürekli Umut Ölçeği on iki maddeden oluşmaktadır. Umudun Alternatif Yollar Düşüncesi ve Motivasyonel/ Eyleyici Düşünce şeklinde iki alt boyutlarına ilişkin dörder madde yer almaktadır. Bu maddelerden bir tanesi geçmişe, iki tanesi içinde bulunulan zamana ve bir tanesi de geleceğe yöneliktir. Diğer dört madde ise dolgu ifadelerinden oluşmaktadır. Likert tipi sekizli derecelendirme ölçeği kullanılmış, derecelendirme de 1 ‘kesinlikle yanlış’, 2 ‘çoğunlukla yanlış’, 3 ‘oldukça yanlış’, 4 ‘biraz yanlış’, 5 ‘biraz doğru’, 6 ‘oldukça doğru’, 7 ‘çoğunlukla doğru’, 8 ‘kesinlikle doğru’ anlamına gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 64’dür. Ölçeğin iç tutarlılığı incelendiğinde; Eyleyici Düşünceler bileşeninin Cronbach Alfa değerinin .71-.76, Alternatif Yollar Düşüncesi bileşeninin Cronbach Alfa değerinin .63-.80, ölçeğin toplamında Cronbach Alfa değerinin .74-.84 arasında olduğu tespit edilmiştir. Snyder umudu kuramsal olarak Eyleyici Düşünceler ve Alternatif Yollar Düşüncesi olmak üzere iki boyutun bileşeni olarak kabul etmektedir. Bu doğrultuda faktör analizi sonunda Eyleyici Düşünceler bileşenini temsil ettiği düşünülen 4 maddenin 1. faktörde, Alternatif Yollar Düşüncesi bileşenini temsil ettiği düşünülen

diğer 4 maddenin ise ikinci faktörde toplandığı belirlenmiştir (Snyder vd., 1991). Ölçeğin Türkçeye ilk uyarlaması Akman ve Korkut (1993) tarafından yapılmıştır. Ölçek iç tutarlılık katsayısı .65 olarak hesaplanmıştır. 4 hafta ara ile yapılan test tekrar test yöntemi sonucunda korelasyon katsayısı .66 olarak hesaplanmıştır. Snyder vd. (1991) tarafından geliştirilen ölçekten farklı olarak bu ölçeğin tek boyutlu bir yapıda olduğu görülmüştür. Bu durum geçerlilik ve güvenilirlik düzeyinin düşük olduğunu göstermiş ve ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını belirlemeye yönelik ek çalışmalar yapmanın gerekli olduğu görülmüştür. Daha sonra Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından ölçeğin yapı ve geçerliliği açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile yeniden incelenmiştir. Yapılan analizler neticesinde ölçeğin Türkçe formunun orijinalindeki gibi iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. İki faktörlü yapı toplam varyansın yaklaşık olarak % 61'ini açıklamaktadır. Bu çalışmada orijinal ölçekle tutarlı şekilde Alternatif Yollar ve Eyleyici Düşünce boyutlarının birbiri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, ölçeğin iç tutarlılık ve test tekrar test sonuçlarının kabul edilen sınırlar dâhilinde olduğu tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum indeksleri GFI = .96, AGFI = .92, RMR = .08, NNFI = .94, RFI = .90, CFI = .96 ve RMSEA = .077 olarak hesaplanmıştır.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Ölçekler, katılımcılara araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Ölçekler Türkiye'deki farklı lise türlerinde öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Araştırma çalışma grubu 14 yaş ile 18 yaş arası öğrencilerden oluşmaktadır. Uygulama öncesi katılımcılar, araştırmanın amacı ile ölçeğin nasıl uygulanacağı konularında bilgilendirilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplamda 482'yi bulan veri sayısı, geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama... vb.) 422'e düşmüştür. Yapısal eşitlik modelinde örneklem büyüklüğüne dair çeşitli görüşler mevcuttur. Örneklem büyüklüğü konusunda göreceli bir durum bulunduğu düşünüldüğünde 422 lise öğrencisine ulaşılan örneklem büyüklüğünün yapısal eşitlik modeli için yeteli sayıda olduğu görülmüştür. Uygulamalar yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

### **3.5 Verilerin Analizi**

Araştırma, ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki arasında bulunan ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modeli analizi

yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi, kuramsal bir modeli analiz etme amacıyla gözlemlenen, değişkenler arası karşılıklı ve nedensel ilişkileri ortaya çıkaran istatistiki bir yaklaşım olarak nitelendirilebilir (Schumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modeli analizi AMOS 19 programı ile yapılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları için SPSS 18 paket programı kullanılmıştır.



## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

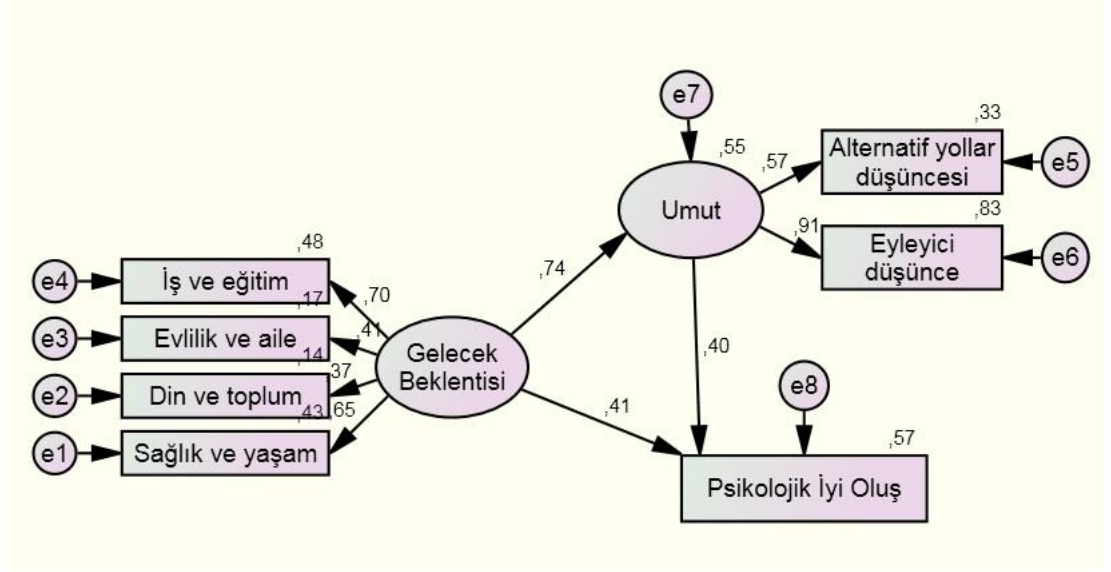
Elde edilen son modelde ( $X^2/sd=0.90$ ,  $p < .001$ ) dört exogenous, değerler (iş ve eğitim, evlilik ve aile, din ve toplum sağlık ve yaşam) üç endogenous (alterantif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve psikolojik iyi oluş) veri bulunmaktadır. Modelde gösterilmiş olan yolların her birinin istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu görülmüştür. TheTucker-Lewiscoefficient fit index (TLI), The Bentler-Bonett normed fit index (NFI) ve diğer uyum indeksleri modelde oldukça iyi bir uyumluluk olduğunu göstermektedir. (Tablo-2). Modelde görülen endogenous verileri arasında iki yönlü korelasyonların her birinin yüksek değerlere sahip olduğu ve istatistiki olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu anlamlı durum, değerler ölçeğinin alt boyutlarından oluşan korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

**Tablo 2.** Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

Ölçüm	<i>İyi Uyum</i>	<i>Kabul Edilebilir Uyum</i>	<i>Modelin Uyum İndeksi Değerleri</i>
( $X^2/sd$ )	$\leq 3$	$\leq 4-5$	0.90
RMSEA	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.02
SRMR	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.00
NFI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.98
CFI	$\geq 0.97$	$\geq 0.95$	1.00
GFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.99
AGFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.98
TLI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	1.00

Tablo 2’de gösterilen uyum değerlerini incelediğimizde,  $X^2/sd = 0.90$ , RMSEA= 0.02, SRMR=0.00, NFI =0.98, CFI = 1, GFI =0.99, AGFI= 0.98 ve TLI = 1.00, olduğunu görmekteyiz. Modelin genelinde istenen düzeyde uyum değerlerinin ortaya çıktığı görülmektedir (Bollen, 1989; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Analiz edilen tek faktörlü model Şekil 1’de gösterilmektedir. Modelde gösterilen bütün yolların 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.

## Şekil-2: Modele İlişkin Yol Analizi



**Tablo 3.** Gelecek Beklentisi İle Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişki

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Gelecek Beklentisi	Umut	0.74	0.74	0	0.07	7.25
Gelecek Beklentisi	Psikolojik İyi Oluş	0.70	0.41	0.29	0.22	4.08
Umut	Psikolojik İyi Oluş	0.41	0.40	0	0.27	4.31

<sup>a</sup> Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, \* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.05$ .

Tablo 3 incelendiğinde, umudu etkileyen bağımsız değişkenin ( $t=7.25$ ,  $p<0.01$ ) gelecek beklentisi olduğu görülmektedir. Bu faktöre dair bağlantı katsayı değeri  $\beta= 0.74$  olarak ortaya çıkmıştır. Tabloya göre, ergenlerin sahip oldukları gelecek beklentileri ile umutları arasındaki yordayıcı ilişkiler araştırıldığında, pozitif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir başka ifadeye göre elde edilmiş olan sonuçlar doğrultusunda, ergenlerin gelecek beklentileri arttıkça umutları da arttıracaklarını göstermektedir.

Modelde psikolojik iyi oluş değişkenine etki eden değişkenin ( $t= 4.08$ ,  $p<0.01$ ) gelecek beklentisi olduğu görülmüş ve bu faktöre dair bağlantı katsayı değerinin  $\beta= 0.41$  olduğu ortaya çıkmıştır. Ergenlerin gelecek beklentileri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeye göre elde edilen sonuçlar, ergenlerin gelecek beklentileri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığını göstermektedir.

Modelde psikolojik iyi oluş değişkenine etki eden değişkenin ( $t= 4.31, p<0.01$ ) umut değişkeni olduğu görülmüş ve bu faktöre dair bağlantı katsayı değerinin  $\beta= 0.40$  olduğu ortaya çıkmıştır. Ergenlerin umutları ile psikolojik iyi oluş dzeyeleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeye göre elde edilen sonuçlar, ergenlerin umutları arttıca psikolojik iyi oluş dzeyelerinin arttığını göstermektedir.



## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1 Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde çalışma grubunu oluşturan ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

#### Gelecek Beklentisi ile Umut Arasındaki İlişkiler

Araştırma da ergenlerin sahip oldukları gelecek beklentileri ile umutları arasındaki yordayıcı ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen çalışmada ergenlerin gelecek beklentileri arttıkça umut düzeylerinin de artacağı diğer bir deyişle gelecek beklentisinin umut düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç ergenlik döneminde okulu başarıyla bitirmek, meslek sahibi olmak, ideal bir eş bulmak, bir aileye ve mutlu bir yaşama sahip olmak gibi konularda düşünerek yaşamdan beklentilerini keşfeden genç bireylerin hedeflerine ulaşabilmesi için umut kavramının motive edici bir faktör olarak görüldüğünü göstermektedir. Araştırma da elde edilen bu sonuçlar çeşitli araştırma bulgularıyla da benzerlik göstermektedir. Alanyazında olumlu gelecek yönelimine sahip bireylerin daha umutlu ve iyimser olduğu ve genel olarak iyi oluşu olumlu etkilediği bildirilmiştir (Eryılmaz 2011; Şimşek 2012; Karakoç, vd., 2013). Diğer yandan geleceğe dair beklentileri olumsuz olan bireylerin ise genel umut düzeylerinin düştüğü ortaya konulmuştur (Derman, 2013). Bu bulgular mevcut araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Nitekim geleceğe dair beklentisi olumlu bireylerin daha umutlu olması, umut kavramı bireyin geleceğini başarıyla planlamasında anahtar bir unsur olarak tanımlanmasıyla açıklanabilir (Marsay, 2020). Geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olma duygusunu da belirten umut, bireyin belirlediği hedefine doğru sürekli çaba göstermesine katkı sağlayan önemli bir unsurdur (Schmid ve Lopez 2011, Snyder, 2002a). Bu sebeple bireylerin geleceğe yönelik beklentilerini oluştururken umutla ilerlemeleri hedeflerine tereddüt etmeden ulaşmalarını destekleyecektir. Aksi takdirde olumsuz gelecek yönelimine sahip ergenler geleceğini planlarken zorluklarla mücadele etmekte zorlanacak, başarısızlıklarına odaklanarak ilerlemenin sonucunda ise umut düzeyi azalacaktır. Bu sonucu destekler nitelikteki bir çalışmada da umut dolu ergenlerin gelecek hedefleri doğrultusunda enerjilerinin olduğu

(Schmid ve Lopez, 2011) ve geleceğe yönelik umut dolu beklentileri olan bireylerin öz-düzenleme becerilerinin geliştiği (Schmid, vd., 2001) ortaya konulmuştur. Bu bağlamda olumlu gelecek yönelimine sahip olanların, olumsuz gelecek yönelimine sahip olanlara göre gelecekteki amaçlarına ulaşma konusunda yılmadan çaba gösterecekleri ortaya konulmaktadır.

Mevcut çalışmada hedeflerin umut üzerindeki pozitif etkisi ortaya konulmuştur. Hedeflerin umut teorisi için önemli bileşenlerden biri olduğu düşünüldüğünde kısa vadeden uzun vadeye değişkenlik gösteren, ulaşılabilir ve belirgin hedefler, bireyin sürekli çaba göstererek umutla ilerlemesine destek olacaktır (Snyder, 1995). Umut düzeyi artan bireyler öncelikle hedeflerine ulaşabilmek için kararlı bir şekilde çalışıp, hedeflerine ulaşan yolda farklı alternatifler denemektedirler. Hedeflerini yaşamlarında heyecan verici ve motivasyon kaynağı olarak kabul ederler. Karşılaştıkları zorluklar karşısında yılmadan dikkatlerini bir amaçtan diğerine yöneltebilirler (Snyder, 2002a; Snyder1995). Karşılaştıkları zorluklara odaklanmak yerine elde edecekleri başarıya odaklanarak ilerlerler. Belirledikleri yaşam hedeflerine ulaşma yolunda karşılaştıkları sorunları çözebilecek güçte olduklarına inanırlar (Snyder, Lopez, Shorey, Rand ve Feldman, 2003). Bu bağlamda ülkemizde yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin mezuniyet sonrası iş yaşamı konusunda plan yapmaları, çalışma koşullarıyla ilgili iyi düzeyde bir beklentiye sahip olmaları, mezuniyet sonrası eğitim düzeyine uygun iş bulabileceklerini düşünmeleri geleceğe dair beklenti içerisinde olduklarını göstermiş ve umutsuzluğa kapılmadıklarını belirtmiştir (Çaylar, 2010). Bireylerin geleceğe dair beklenti ve umut düzeylerinin incelendiği araştırmada da çalışan fertlerde refah düzeyi, kişinin mutluluk düzeyi, yaşamından duyduğu memnuniyet ve toplumsal ilişkilerden duyduğu memnuniyet hem yaşam umudunu hem de gelecek beklentisini etkilemiştir (Tozanlı-Doğukaya, 2014).

Tüm bu çalışmalar, mevcut araştırma sonuçlarında ortaya çıkan geleceğe dair beklenti içerisinde olan ergen bireylerin umut düzeylerinin yükseldiği bulgusunu destekler niteliktedir.

## Gelecek Beklentisi ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Araştırma da ergenlerin sahip oldukları gelecek beklentileri ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki yordayıcı ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda gerçekleştirilen çalışmada ergenlerin gelecek beklentileri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artacağı diğer bir deyişle gelecek beklentisinin psikolojik iyi oluş düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır. Mevcut çalışmanın sonuçları ergen bireylerin motivasyon, planlama ve değerlendirme aşamalarıyla geleceğe dair beklentilerini belirlemeleri onların yaşamlarındaki kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, kişisel gelişimi destekleme, yaşam amacı bulma, çevresel egemenlik ve özerklik gibi psikolojik iyi oluş süreçlerini olumlu etkilediğine işaret etmektedir. Nitekim alanyazındaki gelişim çalışmaları tarafından da belirtildiği gibi başarılı hedef yönetiminin psikolojik iyi oluş sürecine de katkıda bulunacağı belirtilmektedir (Edwards,2008). Ayrıca bireylerin geleceğe dair hedeflerini değerlendirmeleri onların gelişmelerini, kendini gerçekleştirmelerini ve yaşamlarındaki yönü belirlemelerini ortaya çıkaracağı vurgulanır (Kocayörük, vd., 2018). Mevcut çalışmada ortaya çıkan bu sonuçlar, çeşitli araştırma bulgularıyla da benzerlik göstermektedir. Olumlu gelecek yöneliminin önemine değinen MacLeond ve Byrne (1996), yaptıkları çalışmalarında olumlu gelecek beklentisine sahip olmanın bireyleri daha iyimser yaptığını ortaya koymuşlardır. Olumlu bir gelecek beklentisine sahip olmak için iyimserliğin koruyucu bir faktör olduğu ifade edilmiştir (Sulimani-Aidan ve Benbenishty, 2011). Geleceğe umutla bakan ve iyimser olarak yönelen bir kişi amaçlarına ulaşmak için daha olumlu bir çaba göstereceği ve kolay kolay pes etmeyeceği de yine araştırmalarda ortaya çıkan sonuçlardandır (Snyder ,1995). Bu çalışmalarla birlikte bireyin geleceğine dair hedeflerinin bulunması, bu hedeflerinin yaşamına anlam kattığını düşünmesi, psikolojik iyi oluşunu da olumlu etkileyeceği söylenebilir. Nitekim gelecek odaklı bireylerin olumlu işlevler sergiledikleri, iyimserlik eğilimlerinin daha yüksek olduğu da yine yapılan çalışmalarda ortaya çıkan sonuçlardandır (Eryılmaz, 2011). İstenilen hedeflere giden yolları görebilen, bu hedeflere ulaşmak için motivasyona sahip olan bireylerin daha yüksek fiziksel ve zihinsel sağlığa sahip oldukları görülmüştür ( Barnett, 2014). Ayrıca ergen bireyler için gelecekle ilgili beklenti içerisinde olmanın koruyucu bir faktör olduğu ve yüksek düzeyde olumlu gelecek beklentisine sahip olmanın bireylerin intihar düşüncesinden uzaklaştırdığı belirtilmektedir (Verdugo ve Sánchez-Sandoval, 2018). Nitekim bu durum geleceğe dair beklenti içinde olan bireylerin yaşamlarında bir anlam

arayışı içerisinde olmalarıyla ve bu arayışın onların varoluşuna sağladığı katkıyla açıklanabilir. Dolayısıyla bu araştırma bulguları gelecek beklentisi ile psikolojik iyi oluş arasındaki mevcut ilişkiyi destekler niteliktedir.

Gelecek beklentisinin psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olması değerlerini ve içsel motivasyon kaynaklarını keşfeden bireylerin hedeflerini daha belirgin hale getirmesiyle açıklanabilir. Nitekim bireylerin gelecek beklentilerini planlama süreçlerini de göz önüne aldığımızda, geleceğe dair yönelimleri olumlu olan ergenlerin kendi değerlerinin ve içsel motivasyon kaynaklarının farkında olması önem kazanmaktadır. Böylece gençlerin geleceğe ilişkin beklentileri ruh sağlığını ve psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilediği de düşünülebilir. Bu bağlamda ergen bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada iyimserlik düzeyi yüksek, daha az depresif belirtiler gösteren bireylerin gelecek beklentilerinin de daha olumlu olduğu (Iovu, Hărăguş ve Roth, 2018), bireyin ruhsal sorunlara sahip olmasının da daha düşük gelecek beklentisine ve daha fazla psikiyatrik destek almasına neden olduğu belirtilmiştir (Topaktaş, 2015). Farklı bir çalışmada ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin depresyon oranlarının yüksek olmasında gelecek beklentisi düzeylerinin etkili olduğu tespit edilmiştir (Türkleş, Hacıhasanoğlu ve Çapar, 2008). Diğer yandan ergenlerde gelecek beklentisinin yüksek olması birçok açıdan önem arz ettiği gibi ergenin iç kontrol odağı geliştirerek kendi kararlarını alabilmesine, stresin olumsuz etkilerini azaltabilmesine ve çevresiyle kurduğu sosyo-duygusal ilişkilerinde ilerlemesine de katkı sağlamaktadır (Catalano vd., 2004). Buna göre alanyazındaki çalışmalarda olumlu gelecek beklentisine sahip bireylerin yaşamı daha olumlu görmesi, psikolojik sağlıklarının daha güçlü olması (McCabe ve Barnett, 2000) ve kendilerini daha mutlu tanımlamaları (Türkiye Ergen Profili, 2013) mevcut araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Farklı bir çalışmada geleceğe dair olumlu beklentilere sahip olmanın bireyin iyilik hali, benlik saygısı ve zorluklarla baş etme yollarını kullanma becerisi ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar da olmuştur. (Lanz ve Rosnati, 2002 Akt. Artar, 2003). İyilik hali sağlıklı olmaya yönelmiş davranışları kapsayan bir kavramdır. Sağlıklı olmaya yönelmiş davranışlar, bireyin sahip olduğu kişisel amaçlarına ve daha anlamlı yaşam geçirme hedeflerine ulaşmak için çabalaması; beden, akıl ve ruh bütünlüğü ile tüm alanlarda işlevsel bir yaşam sürmesi olarak belirtilir (Owen ve Çelik, 2018). Dolayısıyla geleceğe dair olumlu bir beklenti içerisinde olan bireyin yaşamda bir amaca sahip olacağı ve bu

amaç doğrultusunda psikolojik iyi oluşunu desteleyeceği söylenebilir. Bu bağlamda yapılan çalışma geleceğe dair olumlu beklentilere sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluşunda olumlu ilerlediğini belirten mevcut araştırma sonucunda destekler niteliktedir.

### **Umut ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler**

Araştırmada ergenlerin sahip oldukları umut düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiş, pozitif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular neticesinde ergenlerin umut düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Bu sonuçlar çeşitli araştırma bulgularıyla da benzerlik göstermektedir. Yapılan araştırmalarda umut ve psikolojik iyi oluş arasında tutarlı ilişkiler olduğu (Magaletta ve Oliver, 1999; Snyder,2002) ve umudun psikolojik işlevsellik üzerinde önemli bir etkisi olduğu (Kashdan vd., 2002) ortaya konulmuştur. Umut ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen ülkemizdeki araştırmacılar da (Cenkseven-Önder ve Mukba, 2017; Kocaman, 2019) umudun psikolojik iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Mevcut araştırmanın tersine psikolojik iyi oluşun umudu yordamasıyla ilgili araştırmalarda yer almaktadır. Kardas vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada psikolojik iyi oluşu en fazla yordayan değişkenlerin sırasıyla şükran, umut, iyimserlik ve yaşam doyumu olduğu belirlenmiştir.

Alanyazında umut düzeyi yüksek kişilerin sorumluluk sahibi, gelişime açık, uyumlu, her problemin bir çözümü olduğuna inanan bireyler olduğu ortaya konulmuştur (Bacanlı ve Tarhan, 2016). Bu araştırma bulguları umut ile psikolojik iyi oluş arasındaki mevcut ilişkiyi destekler niteliktedir. Başka bir ifadeyle sağlıklı ve mutlu bireyler olabilmek için umut düzeyinin yüksek olması ve gerçekçi umutlara sahip olmak önemli bir etkidir. Bu durum umudu yüksek bireylerin ise motivasyonel düşünceler bağlamında yaşam amacına sahip olmaları ve bu amaca ulaşmak için daha fazla yeni yöntemler üretmek davranışlarını planlamalarıyla açıklanabilir. Diğer yandan umutlu bireyler, amaçlarına ulaşacaklarına yönelik duydukları inançla birlikte daha olumlu duygular içerisinde olurlar (Valero, Hirschi ve Strauss,2015) ve böylelikle de onların algıladıkları iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olacağı görülür (Şahin, vd., 2012).

Umut düzeyi yüksek bireylerin yaşamlarında onları amaçlarına götürecektür aktiviteleri yerine getirme konusunda daha istekli olmaları ve geleceğe yönelik yüksek orada kaygı yaşamamaları beklenir. Bu bağlamda hedefe ulaşmaya yönelik ürettikleri tüm yöntemler başarılı olamayınca umutlu bireyler karşılaştığı engelleri aşmak için çeşitli stratejiler üreterek, çevresel koşulları da buna göre düzenleyebilir (Snyder, 1996; 2002). Alanyazında bu bulguyu destekleyen bir çalışmada yüksek umut düzeyine sahip bireylerin zor ve travmatik olaylar karşısında anlam bulma eğiliminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gall vd., 2005). Dolayısıyla umut düzeyi yüksek bir birey psikolojik iyi oluş bağlamında anlamlı bir yaşam için kendini gerçekleştirebilir (Ryff ve Singer, 2008). Diğer yandan psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin kendini kabul etme, sosyal çevre ile olumlu ilişkiler geliştirme, kişisel gelişimine önem verme, yaşamın amacı üzerine düşünme, ihtiyaçlarına uygun çevresel koşulları düzenleme ve davranışlarını planlama gibi eğilimler gösterdiği bilinmektedir (Ryff, 1989; Ryff, 2013; Ryff ve Singer, 2008).

Lewis ve Kliwer (1996) orak hücre rahatsızlığı olan ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada yüksek umut düzeyine sahip çocukların aktif ve destekleyici başa çıkma stratejileri kullandığını ortaya koymuştur. Diğer yandan umut düzeyi yüksek bireylerin günlük stres olaylarında daha az tepki gösterdiği ve günlük stres olaylarına uyum sağlamada umudun önemi üzerinde durulmaktadır (Ong, vd., 2006). Bu bulgular neticesinde yüksek umut düzeyine sahip bireylerin zor olaylar karşısında daha fazla alternatif düşünceler içerisinde olduğu görülür. Mevcut araştırmanın sonuçlarını destekleyen bu çalışmalarda yüksek umut düzeyine sahip bireylerin olaylar karşısındaki olumlu beklentilerinin onların iyi oluş halini ve psikolojik sağlamlığını desteklediği söylenebilir. Bu durum yüksek umuda sahip bireylerin hedeflerine giden yolda ilerlemek için yüksek motivasyon ve enerjiye sahip olması ile açıklanabilir. Diğer yandan umudun fiziksel ve zihinsel iyilik halini etkilediği çalışmalara (Gall vd., 2005; Snyder, Yang, Shorey ve Lewin, 2003) bakıldığında umudun genel iyilik hali (Magaletta ve Oliver, 1999) ile pozitif ilişkisi olduğu ve yüksek umut düzeyine sahip bireylerin daha az depresyon, kaygı ve duygu kontrol kaybı yaşadığı ortaya çıkmıştır. Yapılan farklı bir araştırmanın bulgularında ise yüksek umut düzeyinin ergenlik döneminde psikolojik bir güç olduğu düşüncesi desteklenmektedir. Bu bulgularla paralel bir şekilde bu araştırmanın bulguları da ortaya koymaktadır ki umut düzeyi psikolojik iyi oluşun sağlanmasında önemli bir etkiye sahip olmaktadır. Diğer bir ifadeyle umudun yüksek

olması bireylerin çevresiyle olumlu ilişkiler kurması (Snyder, 2022), kendini kabul etmesi ya da yaşamın amacını değerlendirmesi (Ryff ve Singer, 2008) için önem taşımaktadır.

Umut düzeyi daha yüksek olan ergenlerin olumsuz yaşam olayları ile karşılaştıklarında yaşam doyumlarının azalması noktasında daha az risk altında oldukları görülmüştür (Valle, Huebner, Suldo, 2006). Bu durum umut düzeyi yüksek bireylerin zorluklar karşısında yılmadan hedeflerine yönelik sürekli çaba göstermesiyle açıklanabilir ki bu bulgular mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Yapılan farklı bir çalışmada ise umut ile öz-etkinlik (Tollett ve Thomas, 1995) arasındaki ilişkilerinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın bulguları umut düzeyi yüksek bireylerin yaşamıyla ilgili olaylar üzerinde etkisi olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bu bulgular umudun psikolojik iyi oluşun özerklik boyutu üzerindeki etkisiyle açıklanabilir.

## **5.2 Sonuç**

1. Araştırma bulgularına göre ergen bireylerin umudunu etkileyen önemli bağımsız değişkenin gelecek beklentisi olduğu görülmektedir. Umut ile gelecek beklentisi arasındaki pozitif, anlamlı ilişki gelecek beklentisi arttıkça umudun da artacağını göstermektedir.
2. Diğer yandan ergenlerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen önemli değişkenlerden birinin gelecek beklentisi olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Ergenlerin sahip oldukları psikolojik iyi oluş düzeyleri ile gelecek beklentisi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durumda ergenlerin geleceğe dair beklentileri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artacağını göstermektedir.
3. Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini etkileyen ikinci önemli değişkenin ise umut değişkeni olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyi ve umut arasındaki pozitif yönde anlamlı ilişki ergenlerin umut düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artacağını ortaya koymaktadır.

## **5.3 Öneriler**

Araştırmada elde edilen sonuçlar ışığında belirli öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanında çalışma yapan araştırmacılara ve alanda çalışan uygulamacılara yönelik olarak hazırlanmıştır.

### 5.3.1. Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler

1. Öncelikle yapılan bu araştırmanın örneklemini lisede öğrenim gören (9.,10.,11.,12. Sınıf) öğrenciler oluşturmaktadır. Benzer araştırmaların farklı örneklem grupları, farklı sosyal sistemler ile de çalışılması konu hakkında daha zengin bir alanyazın oluşmasına ve yeni görüşlerin ortaya çıkmasına imkan sağlayacaktır.
2. Bu araştırma lise öğrencilerinin oluşturduğu bir katılımcı grubundan tek seferde bilgi alınarak yapılmış kesitsel bir araştırmadır. Geçmişe yönelik ve güncel sosyal-bağlamsal faktörlerin ergenlerin gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılabilmesi için ileride yapılacak çalışmalarda boylamsal yöntemlerden yararlanılabilir.
3. Alanyazında gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş konusundaki çalışmaların yaygınlaştığı ve farklı disiplinlerce de çalışıldığı gözlenmiştir. Ancak belirtilen üç değişkenin birbiriyle ilişkisinin ortaya konulduğu çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluşun birbiriyle ilişkisinin konu alındığı yeni çalışmaların katkısı olacağı düşünülmektedir.

### 5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Araştırma sonuçlarında ergenlerin geleceğe dair beklentileri arttıkça umut düzeylerinin de olumlu yönde artacağı görülmüştür. Bu bağlamda öğrencilerin kendi potansiyellerini keşfederek geleceğe dair beklentilerini daha sağlıklı planlayabilmeleri, gerçekçi ve değerlerine uygun kararlar verebilmeleri için okullarda psikolojik danışmanların önderliğinde psikoeğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanması faydalı olacaktır.
2. Olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında ergenlerin daha etkili başa çıkmalarına imkan sağlayacak umutlu düşünmeye dair programlar geliştirerek uygulanması umut seviyelerinin yükselmesine katkı sağlayacaktır. Umut düzeylerinin yükselmesi kariyer danışmanlığı noktasında ergenlerin planlama aşamalarında iyi bir başlangıç yapmalarına destek olacaktır.
3. Ek olarak ergenlerin ailelerine kendi istekleri dışında çocukların yetenek ve ilgilerini göz önüne almaları, öğretmenlerin öğrencilerin geleceğe dair hedeflerini oluşturmaları noktasında onlara nasıl yön verebilecekleri konusunda seminerler

planlanarak çeşitli bilgilendirmelerin yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Böylece ailelerin ve öğretmenlerin, öğrencilerin gerçekçi hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşma konusunda sürekli çaba göstermeleri noktasında destek olmaları sağlanabilir.

4. Araştırma bulguları neticesinde öğrencilerin geleceğe dair beklentilerinin ve umutlarını artırıcı çalışmaların yapılması psikolojik iyi oluş düzeylerinin de artmasına katkı sağlayacaktır. Okul kültürü içerisinde pozitif psikolojinin yaygınlaşması, psikolojik iyi oluşun desteklenmesi için okulda görevli güvenlik personeli, temizlik çalışanı, idare ve öğretmenleri kapsayıcı pozitif psikoloji programları, hizmet içi eğitimler planlanabilir. Bu sayede öğrencilerin iyi oluşu destekleyen bir okulda eğitim almaları, onların gelişim sürecine katkı sağlayabilir.



## KAYNAKÇA

- Aghabagheri, H., Mohammadkhani, P., Omrani, S. ve Farahmand, V. (2012). The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy group on the increase of subjective wellbeing and hope in patients with multiple sclerosis. *Journal of Clinical Psychology*, 4(1), 23-31.
- Akman, Y. ve Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (9), 193-202.
- Allport, G. W. (1961). Pattern and growth in personality.
- Artar, M. (2003). Depremi yaşayan ergenlerin gelecek beklentilerinin içeriği. *Kriz Dergisi* 11(3), 21-27.
- Atak, H., Tatlı, C.E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H. ve Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye’de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204-227.
- Atan, A. (2020). 5-6 yaş çocuklarda psikolojik iyi oluş: Bir model önerisi ve ebeveynler ile öğretmenlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı rolü. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Avar, F. Z. (2019). Lise öğrencilerinde algılanan ebeveynlik tutumunun öğrencilerin gelecek beklentisi ve akademik başarısı ile ilişkisi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Averill, J. R., Catlin, G. ve Chon, K. K. (1990). Study 1: The Anatomy of Hope. In *Rules of Hope*, 9-35. Springer, New York, NY.
- Aydın, B. (2010). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Trabzon.
- Aydın, E. (2019). Ergenlerin algılanan anne-baba tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.
- Aydoğan, Selcen (2010), *İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Umut ve Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Barnett, M.D. (2014) Future Orientation and Health Among Older Adults: The Importance of Hope, *Educational Gerontology*, 40(10), 745-755, DOI:10.1080/03601277.2014.898496
- Baş, N. ve Altun, F. (2020). Ortaokul öğrencilerindeki gelecek beklentilerinin açıklanmasında okula bağlılık, okul yaşam kalitesi ve akademik başarının rolü. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24 (1), 197-213.
- Bayoğlu, S. A. ve Purutçuoğlu, E. (2010). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin gelecek beklentileri ve sosyal destek algıları. *Kriz Dergisi*, 18(1), 27-39.

- Ben-Shar, T. (2008). *Daha mutlu yaşamak*. Elma Yayınları.
- Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological methods & research*, 17(3), 303-316.
- Bradburn, N. M. (1969) The Structure of Psychological Well-Being.
- Bulut, S. ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler ile psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 350-374.
- Burger, J. M., (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (İ.D.E. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Byrne, B. M. (2010). Structural equation modeling with AMOS: basic concepts, applications, and programming (multivariate applications series). *New York: Taylor & Francis Group*, 396, 7384.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., ve Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, (591), 98-124.
- Cenkseven-Önder, F. ve Akbaş, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3(27), 43-65.
- Cenkseven-Önder, F. ve Mukba, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amacının aracı rolü. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 62, 103-116.
- Ceren, Ö. S. (2013). *The role of hope and coping styles in optimism*, Middle East Technical University. Department of Educational Sciences, Ankara.
- Chang, E. (2003). "A critical appraisal and extension of hope theory in middle-aged men and women :Is it important to distinguish agency and pathway components?" , *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121-143.
- Çankaya, Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*,17(65), 207-202
- Çaylar, G. (2010). *Üniversite öğrencilerinin gelecek beklentilerine etki eden faktörler, bu faktörlerin birbirleriyle ilişkileri ve bireylerin depresyon, anksiyete hislerine olan etkisi*. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Çelik, E. G. (2015). *Algılanan ebeveyn kontrolü ile ergen iyi oluşu arasındaki ilişkide duygusal özerklik ve empatinin aracı rolü*. Ankara Üniversitesi, Ankara
- Çuhadar, A. (2019) Lise öğrencilerinde boş zaman yönetimi ve gelecek beklentisi ilişkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(66), 1499-1505.

- Çuhadar, A., Demirel, M., Serdar, E. ve Er, Y. (2020). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve gelecek beklentisi ilişkisinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(24), 2530-2544.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardeş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Derman M.T., 2013. 10-11 Yaş Çocuklarının Saldırganlık ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi, *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 6(2),879-889.
- Diener, E., Sapyta, J. J., ve Suh E. (1998). Subjective well-being is essential to wellbeing. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dilmaç, B., Şimşir, Z. ve Ekşi, F. (2016). Psikolojik danışma deneyimi yaşayanların dini başa çıkma, psikolojik iyi olma ve affetme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler: Bir model önerisi. *1.Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi*.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (30), 120-129.
- Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 217-231.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dursun, A., Özkan, M. S. ve Başkaya, Y. ( 2018). Ergenlerin gelecek beklentilerinin yordayıcısı olarak: psikolojik semptomlar ve akademik başarı. *Eğitim Fakültesi Dergisi* 32(1), 121-144.
- Dündar, B. B. (2018). *Lise öğrencilerinde sınav kaygısı, aile tutumu ve gelecek beklentisinin okul tükenmişliği ile ilişkisi*. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Erdoğan, O. (2013). *İlköğretim öğretmenlerinin öz yeterlilik ve başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, umut ve mesleki haz*. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis (No. 7). WW Norton & company.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi* 24, 209-215.

- Eryılmaz, A. (2012). Mental control: how do adolescents protect their subjective well-being? *Düşünen Adam Dergisi ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 27-34. DOI: 10.5350/DAJPN2012250103
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal Of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Folkman, S. (2013). Stress, coping, and hope. In Psychological aspects of cancer (pp. 119-127). *Springer, Boston, MA*.
- Fowler, D. R., Weber, E. N., Klappa, S. P., ve Miller, S. A. (2017). Replicating future orientation: Investigating the constructs of hope and optimism and their subscales through replication and expansion. *Personality and Individual Differences*, 116, 22-28.
- Frankl, V. E. (2019). *İnsanın anlam arayışı*. (S.Budak, Çev.) İstanbul: Okuyanüs Yayınları.
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review Of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A. ve Shouldice, L. (2005). Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: A conceptual framework. *Canadian Psychology*, 46(2), 88-104.
- Gazali, İ. Kaplerin Keşfi. 31.01.2021 tarihinde <https://www.pdfdrive2.com/imam-%C4%B1-gazali-kalplerin-ke%C5%9Ffi-d61209692.html> adresinden erişilmiştir.
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo P. G. (2012). *Psikolojiye giriş: Psikoloji ve yaşam*. (G.Sart, Çev.) Ankara: Nobel Yayınları.
- Gılgamış Destanı, İş Bankası Yayınları.
- Givvin, K. B. (2001). Goal orientations of adolescents, coaches and parents: Is there a convergence of beliefs? *Journal of early adolescence*, 21(2), 228-248.
- Godin, J.(2010). *The Effect of the Enneagram on Psychological Well-Being and Unconditional Self – Acceptance of Young Adults*. Doctor of Philosophy. Family and Consumer Sciences Education. Iowa State University. Iowa
- Guthrie, D. D. A. (2011). *“Hope is the ticket to life” : Insights from disadvantaged African American youth*. Loyola University, Chicago.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Güler-Edwards, A. G. (2008). *Relationship between future time orientation, adaptive self-regulation, and well-being: self-type and age related differences*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Gülten, N. (2014). *Kierkegaard'ta umutsuzluk, iman ve umut*. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 154-166.
- Gürel, N. A. (2009). *Effects of thinking styles and gender on psychological well-being*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Gürsu, O. ve Ay, Y. (2019). Pozitif psikoloji: Mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi/Positive psychology: The science of happiness and human strength. *Turkish Academic Research Review*, 4(4), 655-660. doi: 10.30622/ tarr.637983.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin etkinlik inançları ve psikolojik ihtiyaçlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Heaven, P. ve Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality*, 22, (707-724).
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137-164.
- Iovu, M. B. (2014). Adolescents' positive expectations and future worries on their transition to adulthood. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 149, 433-437.
- Iovu, M. B., Hărăguş, P. T. ve Roth, M. (2018) Constructing future expectations in adolescence: relation to individual characteristics and ecological assets in family and friends, *International Journal of Adolescence and Youth*, (23), 1-10.
- Israeli, N. (1930). Some aspects of the social psychology of futurism. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 25, 121-132.
- İkizoğlu, M., Önal-Dölek, B. ve Gökçearslan-Çiftçi E. (2007). Çalışan çocukların sorunları ve geleceğe ilişkin beklentileri. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 18(2).
- İmamoğlu, O. E. Ve Güler- Edwards A. G (2007). Geleceğe ilişkin yönelimlerde benlik tipine bağlı farklılıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(60), 115-132
- İnanç B. ve Yerlikaya E. E. (2012). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books.
- Johnson, S. R. L., Blum, R. W., ve Cheng, T. L. (2014). Future orientation: A construct with implications for adolescent health and wellbeing. *International journal of adolescent medicine and health*, 26(4), 459-468.
- Joseph, S., Linley, A.P., Harwood, J.Lewis, C.A. ve McCollam, P. (2004). Rapid assessment of well-being: The short depression-happiness scale. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, (77), 463-478

- Jung, C. G. (1933). *Modern Man in Search of a Soul*, trans. *WS Dell and Cary F. Baynes*. New York and London: *Harcourt Brace Jovanovich*.
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Karakoç, A., Bingöl, F. ve Karaca, S. (2013). Lise öğrencilerinde ergen öznel iyi oluş ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 6(3), 43-50.
- Karasar N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara. Nobel Yayınevi.
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M. ve Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 82, 81-100, DOI: 10.14nazir689/ejer.2019.82.5.
- Kashdan, T. B., Pelham, W. E., Lang, A. R., Hoza, B., Jacob, R. G., Jennings, J. R., ... & 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.
- Kemer, G. ve Atik, G. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 161-168.
- Kline, R. B. (2011). Convergence of structural equation modeling and multilevel modeling.
- Kocaman, E. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Kocayörük, E., Altıntaş, E., Şimşek, Ö., Bozanoğlu, İ. ve Çelik, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin zaman perspektifli iyi oluş düzeyleri-kümeleme analizi incelemesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 33(3), 550-564.
- Koç, E. (2008). Bir umut metafiziği olarak Gabriel Marcel felsefesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 18, 171-194
- Konate, A. D. ve Ergin, D. A. (2018). Ergenler için "Gelecek Beklentisi Farkındalık Eğitimi" programının etkinliğinin sınanması. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 13(1), 69-84.
- Korkut, F. ve Akman, Y. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (9), 193-202.
- Koşar, H. (1994). 15-24 yaş arası gençlerin durumları ve gelecek beklentileri. Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Kula, K. ve Saraç, T. (2017). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi: Ahi Evran Üniversitesi örneği. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-16.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *GEFAD / GUJGEF* 32(3), 589-607.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Küçü, E. (2018) *Lise öğrencilerinde mükemmelliyetçilik, ihtiyaç doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Lewin, K. (1939). Field theory and experiment in social psychology: concepts and methods. *The American Journal of Sociology*, 44, 868-897.
- Lewis, H. S. ve Kliwer, W. (1996). Hope, Coping and Adjustment Among Children With Sickle Cell Disease: Tests of Mediator and Moderator Models. *Journal of Pediatric Psychology*, 21, 25-41.
- Linley, A., Joseph, S., Harrington, S., ve Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3–16.
- MacLeod, K. ve Byrne, A. (1996). Anxiety, depression, and the anticipation of future positive and negative experience. *Journal of Abnormal Psychology*, (105), 286-289.
- Magaletta, P. R. ve Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will and ways: Their relations with self-efficacy, optimism and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 539-551.
- Marsay, G. (2020). A hope-based future orientation intervention to arrest adversity. *South African Journal of Education*, 40(1).
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. (2nd ed.). New York, NY: Van Nostrand
- Maslow, A. (1970) *Motivation and personality*, New York: Harper & Row.
- Masten, A.S. ve Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- McCabe, K. ve Barnett D. (2000). First comes work, then comes marriage: Future orientation among, African American young adolescents. *Family Relations*. (49), 63–70.

- Menekşe, M. (2019). *Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Morgül, E. (2019). Umut Üzerine. *Açık Medeniyet Dergisi*, 2(3), 32.
- Murdock, L. N. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla*. (F.Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Naeemi, S., Tamam, E. ve Hassan, S. (2015). Adolescents' state of Facebook use and psychological well-being. *Journal Of Applied Psychology*, 16, 24-34.
- Nazir, T. (2020). Pozitif psikoloji ve umut. S. Bulut (Ed.), *Pozitif Psikoloji İçinde* (365-393 ss.). Ankara: Nobel.
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of futureorientation and planning. *Developmental Review*, (2), 1-59.
- Ok, Ü. (2019). Pozitif psikoloji mi negatif psikoloji mi? *Açık Medeniyet Dergisi*, 2 (3), 4-7.
- Ong, A. D., Edwards, L. M. ve Bergeman, C. S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and individual differences*, 41(7), 1263-1273.
- Özsoy, G. (2019). *8.sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ile umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, N. A. (2011). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. 11.Baskı. 2011. Ankara: Nobel.
- Park, N., Peterson, C. ve Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44–55.
- Quraishi, S. ve Evangeli, M. (2007). An investigation of psychological well-being and cultural identity in British Asian female University students. *Mental Health, Religion and Culture*, 10(3), 293-300.
- Roberts, R. E. ve Bengtson, V. L. (1993). Relationships with parents, self-esteem, and psychological well-being in young adulthood. *Social psychology quarterly*, 263-277.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Roothman, B., Kirsten, D. ve Wissing, M. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212-218.
- Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(1), 56–67.

- Ruddick, F. (2008). Hope, optimism and expectation. *Mental health practice*, 12(1).
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is It Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, (57),1069-1081.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited, Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom* (83), 10–28.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H (2008). Know Thyself and Become What You Are A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. (9), 13-39.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Santrock, J. W (2012). *Yaşam boyu gelişim. (352-353) (13.baskıdan çeviri) Ankara: Nobel Yayınları.*
- Sarı, S. V. (2011). *Lise son sınıf öğrencilerinin mesleğe karar verme öz-yeterliliklerini yordama da umut, kontrol odağı ve çok boyutlu mükemmelliyetçilik özelliklerinin rolü.* Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Savoly, D. K. ve Owen, F.K. (2015). Üniversite adaylarında meslek seçimine ilişkin akılcı olmayan inançlar. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 820-836.
- Schmid, K. L. ve Lopez, S. J. (2011). Positive pathways to adulthood: The role of hope in adolescents' constructions of their futures. *Advances in child development and behavior*, 41, 69-88.
- Schmid, K. L., Phelps, E. ve Lerner, R. M. (2011). Constructing positive futures: Modeling the relationship between adolescents' hopeful future expectations and intentional self regulation in predicting positive youth development. *Journal of adolescence*, 34(6), 1127-1135.
- Schmidt, C. J., Pierce, J. ve Stoddard, S. A. (2016). The mediating effect of future expectations on the relationship between neighborhood context and adolescent bullying perpetration. *Journal of Community Psychology*, 44, 232–248.
- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (2004). A beginner's guide to structural equation modeling. *Psychology press*.
- Scioli, A. (2020). The Psychology of Hope: A Diagnostic and Prescriptive Account. *In Historical and Multidisciplinary Perspectives on Hope*, 137-163. Springer, Cham.

- Scioli, A., Ricci, M., Nyugen, T., ve Scioli, E. R. (2011). Hope: Its nature and measurement. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(2), 78.
- Sears, S. ve Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of clinical psychology*, 65(6), 561-573.
- Seginer, R. (2003). Adolescent future orientation: An integrated cultural and ecological perspective. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1).
- Seginer, R. (2019). Adolescent future orientation: Does culture matter?. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1).
- Seginer, R. ve Lilach E. (2004). How adolescents construct their future: the effect of loneliness on future orientation. *Journal of Adolescence* 27, 625–643.
- Seligman, M. E. P. (2004). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. *Simon and Schuster*.
- Seligman, M. E. P. (2011). What is Well-Being?. <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn/wellbeing> adresinden 01.07.2020 tarihinde alınmıştır.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seneca, (2018). *Mutlu yaşam üzerine-Yaşamın kısalığı üzerine*. (C. Çevik, Çev.) İstanbul: İş Bankası yayınları, syf-8.
- Senemoğlu, N. (2013). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya*. Ankara: Yargı Yayınevi.
- Seven, S. (2019). Erken çocuklukta ruh sağlığını korumak. *Eğitime Bakış Dergisi*, 15(46), 32-37.
- Sezer, F. (2013) Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *NWSA-Education Sciences*, 8(4), 489-504.
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Shogren, K. A., Lopez, S. J., Wehmeyer, M. L. Little, T. D. ve Pressgrove, C. L. (2006) The role of positive psychology constructs in predicting life satisfaction in adolescents with and without cognitive disabilities: An exploratory study, *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 37-52, DOI: 10.1080/17439760500373174
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., ve Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of social and Clinical Psychology*, 22(6), 685-715.

- Silva, R. A., Horta, B. L., Pontes, L. M., Faria, A. D., Souza, L.D.M., Cruzeiro, A.L.S. ve Pinheiro, R. T. (2007). Psychological well-being and adolescence: Associated factors. *Cadernos De Saude Pública*, 23(5), 1113-1118.
- Snyder, C. R, Cheavens, J. ve Michael, S. T. (1999) Hoping. In C.R. Snyder (Edt.), *Coping: The psychology of what works*. New York: *Oxford University Press*, 205-231.
- Snyder, C. R, Rand, K. L., King, E. A., Feldman, D. B. and Woodward, J. T. (2002). False 'hope'. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 1003–1022.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring and nurturing hope. *Journal of Counseling, Development*, 73(1), 355-360.
- Snyder, C. R. (1996). To hope, to lose, and to hope again, *Journal of Personal and Interpersonal Loss: International Perspectives on Stress & Coping*, 1(1), 1-16.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1) 11-28.
- Snyder, C. R. (2002). Target Article: Hope theory: rainbows in the mind, *Psychological Inquiry*, (13:4), 249-275.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., ve Adams, V. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 15, 262-295.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. ve Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope Theory, Measurements, and Applications to School Psychology. *School Psychology Quarterly*, 18, 122-139.<https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.122.21854>
- Szer, .T. (2017). *niversite ğrencilerinde kimlik duygusu, dini yönelim ve psikolojik iyi oluş*. Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*. Jossey-Bass.
- Sulimani-Aidan, Y. ve Benbenishty, R. (2011). Future expectations of adolescents in residential care in Israel. *Children and Youth Services Review*, 33(7), 1134-1141.
- Sürücü, A. ve Mutlu, D. (2016). Bireyin yaşamında umut. (Ed. N. Sargın, S. Avşaroğlu, A. nal), *Eğitimden Psikolojik Yansımalar*, 115-124. Konya: izgi Kitabevi.
- şahin, M., Aydın, B., Sarı, S.V., Sezen, K. ve Havva, P. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.

- Şen, A.S., (2015). *Ergenlerin sahip oldukları değerler ile gelecek beklentileri ve madde bağımlılığından korunma öz-yeterliliği arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Şimşek, H., (2012). “Güney Doğu Anadolu bölgesindeki lise öğrencilerinin gelecek beklentileri ve gelecek beklentilerini etkileyen faktörler”, *Kurumsal Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 90-109.
- T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2014). *Türkiye’de Ergen Profili Araştırması 2013*, Ankara.
- Tan, N. (2014). Ne umabilirim? Kant'ın ahlak felsefesinde umut kavramı. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (19:2), 49-66.
- Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British journal of mathematical and statistical psychology*, 38(2), 197-201.
- Tarhan, S. (2012). *Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 1-14
- Tarhan, S. ve Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan üniversiteye umut kavramının tanımlanması üzerine nitel bir çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi. Journal of Qualitative Research in Education*, 4(2), 86-112. <http://dx.doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.4c2s5m>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 28(3), 374-384.
- Tercanlı, N. ve Demir, V. (2012). Beck umutsuzluk ölçeğinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi (Gümüşhane İli Örneği) *Gümüşhane University Journal of Health Sciences*, 1(1), 29-40.
- Tollett, J. H. ve Thomas, S. P. (1995). A Theory-Based Nursing Intervention to Instill Hope in Homeless Veterans. *Advances in Nursing Science*, 18(2), 76-90.
- Topaktaş, B. (2015). *Adölsanlarda algılanan sosyal desteğin gelecek beklentisi ve ruhsal belirti düzeyleri ile ilişkisi*. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Tozanlı-Doğukaya, E. (2014). *Kişinin yaşam umudu ve gelecek beklentisinin sıralı (ordinal) lojistik regresyon ile araştırılması*. Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, İstanbul.
- Trommsdorff, G., Lamm, H. ve Schmidt R. W. (1978). Longitudinal study of adolescents' future orientation. *Journal of Youth and Adolescence*, 8,(2).

- Trotter, M. J. (2009). *Effects of participation in a mindfulness-based stress reduction program on college students psychological well-being*. The University Of Minnesota.
- Tuncer, M. (2011a) Ergen gelecek beklentileri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 6(3), 1265-1275.
- Tuncer, M., (2011b). Yükseköğretim gençliğinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma. *Turkish Studies - International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 6(2), 933-946.
- Türk Dil Kurumu, Mutluluk tanımı. <https://sozluk.gov.tr> adresinden 31.01.2021 tarihinde alınmıştır.
- Türkleş, S. Hacıhasanoğlu, R. ve Çapar, S. (2008). Lise öğrencilerinde depresyon düzeyi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(2), 18-28.
- Türkon, H. ( 2019). *Ergenlerde (14-18) bağlanma stilleri ile gelecek beklentisi ve özdenetim arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kayseri örneği*. Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Uluçay, T., Özpolat, A. R., İşgör, İ. Y. ve Taşkesen, O. (2014). Lise öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma. *NWSA-Education Sciences*, 1C0616, 9(2), 234-247.
- Usta, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Valero, D., Hirschi, A. ve Strauss, K. (2015). Hope in Adolescent Careers: Mediating Effects of Work Motivation on Career Outcomes in Swiss Apprentices. *Journal of Career Development*, 42, 381-395.
- Valle, M. F., Huebner, E. S. ve Suldo, S. M. (2006). An Analysis of Hope as a Psychological Strength. *Journal of School Psychology*, 44, 393-406.
- Venning, A. J., Eliot, J., Kettler, L. ve Wilson, A. (2009). Normative data for the hope scale using australian adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 61(2), 100–106.
- Verdugo, L. and Sánchez-Sandoval, Y. (2018) Predictive Capacity of Psychopathological Symptoms for Spanish Adolescents' Future Expectations. *Open Access Library Journal*, 5, 1-15. doi: 10.4236/oalib.1104546.
- Yavuzer, H., Demir, İ., Meşeci, F. ve Sertelin, Ç., (2005). Günümüz gençliğinin gelecek beklentileri. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 93-103.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ve Hobi Terapiye dayalı "Umut Eğitimi Programları"nın ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.

Zeira, A. ve Dekel, R. (2005). The self image of adolescents and its relationship to their perceptions of the future. *International Social Work*, 48, 177–191. doi:10.1177/0020872805050208.



## EKLER

### EK-1 Kişisel Bilgi Formu

1. Yaş: .....
2. Cinsiyet: ( )Kız ( )Erkek
3. Sınıf: ( ) 1.sınıf ( ) 2.sınıf ( ) 3.sınıf ( ) 4.sınıf
4. Ailede kaçınıcı çocuksunuz? ( )İlk ( )İkinci ( )Üçüncü ( )Dördüncü ve üzeri
5. Babanızın eğitim durumu: ( ) Okur-yazar değil ( ) Okur-yazar  
( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokulu mezunu  
( ) Lise mezunu ( ) Üniversite mezunu  
( )Yüksek lisans, doktora
6. Annenizin eğitim durumu: ( ) Okur-yazar değil ( ) Okur-yazar  
( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokulu mezunu  
( ) Lise mezunu ( ) Üniversite mezunu  
( )Yüksek lisans, doktora
7. Anne baba: ( )Beraber ( )Boşanmış ya da ayrı
8. Sosyo-ekonomik düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz? ( )Düşük ( )Orta ( )Yüksek

### EK-2 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

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

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar

### EK-3 Ergen Gelecek Beklentisi Ölçeği

Yetişkin Olduğumda		1:Kesinlikle inanmıyorum	2	3	4	5	6	7:Kesinlikle inanıyorum
<b>İş ve Eğitim</b>								
1.	Hayatımla ilgili başarmak istediğim şeyleri başarmış Olacağım							
2.	İstediğim şeyleri satın alabileceğim							
3.	İyi bir iş bulacağım							
<b>Evlilik ve Aile</b>								
12.	Evleneceğim							
13.	Çocuklarım olacak							
14.	25 yaşından önce evli olacağım							
<b>Din ve Toplum</b>								
19.	Düzenli olarak toplumsal ve dini hizmetlere katılacağım							
20.	Dini aktivitelere katılacağım							
<b>Sağlık ve Yaşam</b>								
22.	Uzun bir hayat yaşayacağım							
23.	Sağlıklı bir diyet yapacağım							

## EK-4 Sürekli Umut Ölçeği

Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her bir maddeye göre sizi en iyi tanımlayan rakamı boşluğa yazınız.

- 1: Kesinlikle yanlış
- 2: Çoğunlukla yanlış
- 3: Oldukça yanlış
- 4: Biraz yanlış
- 5: Biraz doğru
- 6: Oldukça doğru
- 7: Çoğunlukla doğru
- 8: Kesinlikle doğru

- \_\_\_ 1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için çok yol düşünebilirim.
- \_\_\_ 2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.
- \_\_\_ 3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissederim.
- \_\_\_ 11. Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.
- \_\_\_ 12. Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım